LES SIGNES D'UNE RELATION ABUSIVE

- accuser injustement et régulièrement de flirter ou d'être infidèle
- contrôler la façon dont elle dépense son argent
- décider de ce qu'elle porte ou mange
- humilier devant d'autres personnes
- surveiller ce qu'elle fait, y compris en lisant ses courriels et ses textos
- décourager ou empêcher de voir ses amis et sa famille
- menacer de lui faire du mal, de faire du mal aux enfants ou aux animaux de compagnie
- agresser physiquement (frapper, mordre, gifler, donner des coups de pied, pousser)
- crier
- menacer d'utiliser une arme contre elle
- décider des moyens de contraception qu'elle utilise
- critiquer constamment son intelligence, sa santé mentale et son apparence

Comment soutenir quelqu'un que vous connaissez

- essayer de comprendre ses craintes, ses doutes, sa culpabilité ou sa honte, ainsi que l'effet du cycle sur elle plutôt que de blâmer ou de juger ;
- rompre l'isolement et rester en contact avec elle même si l'agresseur fait tout pour l'isoler ;
- ouvrir le dialogue sur sa perception de la situation et ne jamais parler contre l'agresseur ;
- rester concentré sur elle sans jamais prendre de décisions à sa place ;
- demander si elle a besoin de l'aide d'un service de soutien et discuter de ses options si elle le demande.

La violence et les abus peuvent inclure la violence psychologique, les abus sexuels et les abus financiers.

Teamsters Canada – 400 – 1750 Maurice-Gauvin. Laval, QC Canada H7S 1Z5
450-682-5521 / 1-866-888-6466
2023

Si vous êtes en DANGER immédiat ou si vous craignez pour votre sécurité, s.v.p. APPELEZ LE 911.

SI VOUS VOULEZ DE L'AIDE, VOUS N'ÊTES PAS SEULE

Trouvez un service dans votre région

Si vous n'êtes pas en danger immédiat

- **COLOMBIE-BRITANNIQUE**

VictimLinkBC: 1-800-563-0808
Salal Sexual Violence Support Centre:
604-255-6344 or 1-877-392-7583

- **ALBERTA**

Family violence info line: 310-1818
Alberta Council of Women's Shelter: 1-866-331-3933

- **SASKATCHEWAN**

Professional Health Advice and Mental Health support: 811
Interpersonal Violence and Abuse Unit: 306-787-2733

- **MANITOBA**

Klinic Crisis Line: 1-888-322-3019
Domestic Violence Crisis line: 1-877-977-0007

- **ONTARIO**

Fem'aide: 1-877-336-2433
Victim Support Line: 1-888-579-2888

- **QUÉBEC**

S.O.S. violence conjugale : 1-800-363-9010

- **NOUVEAU-BRUNSWICK**

Emergency Social Services: 1-800-442-9799

- **NOUVELLE-ÉCOSSE**

Provincial Victim Services Program: 1-888-470-0773

- **ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD**

Island Help Line: 1-800-218-2885
Anderson House Shelter crisis line: 1-800-240-9894

- **TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR**

Parent Help Line: 1-888-603-9100
Provincial Mental Health Crisis Line: 1-800-709-7267

TEAMSTERS CANADA

C'EST ASSEZ !