

ONF GUIDE PÉDAGOGIQUE

après coups

*un film de
Romane Garant Chartrand*



Ce guide accompagne le film **Après-coups** de la cinéaste Romane Garant Chartrand, qui peut être visionné [ici](#).

Le film ainsi que les thèmes et les questions de réflexion de ce guide conviennent mieux aux jeunes de 15 à 17 ans et aux étudiants et étudiantes de l'enseignement supérieur.

LA VIOLENCE CONJUGALE AU CANADA

La violence conjugale, ou violence entre partenaires intimes, est un problème grave qui nous touche tous et toutes, de près ou de loin. Elle peut se présenter dans la relation de quiconque, indépendamment de l'âge, du niveau de revenu, de l'origine, de la culture, de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre. Cependant, l'écrasante majorité des violences conjugales se produit de femmes dans des relations hétérosexuelles. C'est aussi dans ces relations que les formes de violence sont les plus sévères. Par exemple, une étude de Statistique Canada menée

en 2019 relevait que 14 % des personnes victimes de violences conjugales ayant subi un acte d'étranglement étaient des femmes, contre 3,5 % d'hommes.

On peut se demander pourquoi la violence conjugale est majoritairement perpétrée par des hommes. D'abord, précisons que la violence est un phénomène social ; les hommes ne sont pas « par nature » plus violents. Notre existence est régie dès l'enfance par un apprentissage des rôles sociaux : on appelle cela la **socialisation**.

De manière consciente ou inconsciente, les adultes, puis, plus tard, les pairs et d'autres instances (les médias, les films, l'éducation, etc.) vont valoriser certains comportements chez les filles et d'autres chez les garçons. Ainsi, malgré des avancées, les filles sont encore encouragées à adopter des traits de caractère des traits de caractère plus passifs et doux, et à tenir un rôle plus traditionnel. Les garçons, quant à eux, sont souvent poussés vers la compétition, leur sensibilité est moins acceptée et les comportements agressifs ou violents, plus tolérés. De même, les hommes se construisent parfois au travers de certaines normes de masculinité qui les poussent à résoudre les conflits par la violence ou à exprimer leur pouvoir et leur contrôle par la force. Cette différenciation implique un rapport de domination des hommes sur les femmes : on appelle cela le **patriarcat**.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Vu la dangerosité et la brutalité que peut atteindre la violence conjugale commise à l'égard des femmes dans les couples hétérosexuels, ce document se concentrera principalement sur cet angle¹.

Il est important de comprendre que la personne qui subit de la violence au sein d'une relation n'en est aucunement responsable : elle est une **victime**, bien malgré elle. Même si certaines femmes peuvent être mal à l'aise avec ce terme, le mot « victime » n'a pas de connotation négative intrinsèque et n'est pas associé à la passivité ; il sert plutôt à illustrer la dynamique qui s'opère dans une relation violente.

Ce document vous permettra d'améliorer votre compréhension des manifestations de la violence entre partenaires intimes et d'en apprendre davantage sur les ressources d'aide aux victimes.

Avertissement : Le sujet peut être délicat pour les jeunes de moins de 14 ans. Il est important d'aborder avec précaution le sujet difficile de la violence conjugale en salle de classe. L'enseignante ou l'enseignant est bien placé pour évaluer son groupe-classe et déterminer la meilleure manière de le faire. On peut, par exemple, décider de mener les discussions en groupe mixte ou non mixte. Dans tous les cas, certaines personnes pourraient se sentir concernées par les exemples présentés. Il est donc impératif de s'assurer qu'une liste de ressources d'aide est accessible facilement et de manière confidentielle. La présence d'une intervenante sociale ou d'un intervenant social en salle de classe est fortement recommandée. Avertissez l'ensemble de l'équipe éducative de la tenue des activités pour favoriser l'accompagnement des jeunes chez qui cela pourrait susciter un dévoilement.



¹Observatoire canadien du féminicide pour la justice et la responsabilisation comptabilise 184 meurtres de femmes au Canada en 2022, dont près de 60 % ont été perpétrés par les partenaires ou ex-partenaires des victimes.

LA VIOLENCE CONJUGALE : APPRENDRE À LA RECONNAÎTRE

Contrairement à la « chicane de couple », qui résulte d'un désaccord sur lequel les deux parties se sentent en mesure de s'exprimer, la violence conjugale est bien plus complexe et implique une inégalité de pouvoir : un des partenaires domine l'autre dans un objectif de destruction de l'estime de soi, de l'autonomie et du pouvoir d'agir de la victime, afin de la contrôler.

« Je savais pu pourquoi, mais je me sentais coupable². »

Pour bien comprendre la violence conjugale, il est essentiel de parler de **contrôle coercitif**, c'est-à-dire des comportements exercés fréquemment et de manière répétée par un partenaire violent dans toutes les sphères de la vie de la victime afin de restreindre sa liberté et son autonomie. L'objectif de l'agresseur est de rendre sa partenaire dépendante, notamment en l'isolant de son entourage. Pour maintenir son contrôle sur la victime, il exerce sa violence dans **l'intimité** et change souvent de personnalité en présence d'autres personnes, adoptant un personnage de partenaire attentionné et affectueux. D'un autre côté, lorsque les proches soupçonnent la toxicité de la relation, l'agresseur cherchera à les maintenir à l'écart afin de préserver son contrôle. La victime se sent donc fréquemment isolée et se remet constamment en question.

« T'as des bleus à l'âme, même s'ils ne se voient pas sur ton corps. »

La violence conjugale ne s'exerce pas seulement à travers la force physique. Afin d'asseoir son pouvoir et sa domination sur sa victime, l'agresseur utilisera une diversité de moyens et de violences. En voici quelques exemples :

Violence physique

L'agresseur peut infliger des blessures à sa partenaire (on parle alors de violence physique directe) ou à ses animaux de compagnie, en plus de briser ses effets personnels ou des biens communs (on parle alors de violence physique par proxy ou indirecte).

Violence verbale

L'agresseur fait entendre sa violence ; il peut hurler ou insulter sa partenaire.

Violence psychologique

Cette violence vise à perturber la santé mentale de la victime par des comportements comme l'intimidation, la menace ou l'humiliation.

Violence technologique

L'agresseur peut utiliser des moyens technologiques pour traquer la victime afin de savoir où elle se trouve en tout temps, la harceler de textos et d'appels ou encore utiliser les réseaux sociaux pour la rabaisser en partageant, par exemple, du contenu intime la concernant.

Violence sexuelle

Il s'agit de tout type d'actes sexuels réalisés par une personne sur une autre sans son consentement, tels que le viol, l'agression sexuelle ou le harcèlement.

²Toutes les citations sont tirées du film *Après-coups* (ONF, 2023) de Romane Garant Chartrand.

Plus que des actes de violence isolés, la violence conjugale s'exerce dans un système de domination particulier que nous appelons le **cycle de la violence conjugale** et qui se compose de quatre phases distinctes.

1. TENSION

« Juste le trousseau de clés, la manière dont il le déposait sur le comptoir, je savais quelle soirée ou quel moment j'allais passer. [...] Il n'était pas dans la pièce, que j'étais stressée. »

C'est la montée de la tension et de la frustration de l'agresseur. Les victimes peuvent ressentir de l'anxiété et de la peur à mesure que la tension augmente ou avoir l'impression de marcher sur des œufs.

2. AGRESSION

« La première fois que j'ai appelé le 9-1-1, c'était en 2019 et il y avait des coups de poing partout dans les murs. »

C'est le moment où la violence atteint son apogée. Les agressions, les menaces et les abus deviennent visibles.

3. JUSTIFICATION

« Il continuait de me faire douter, même quand je suis arrivée ici. »

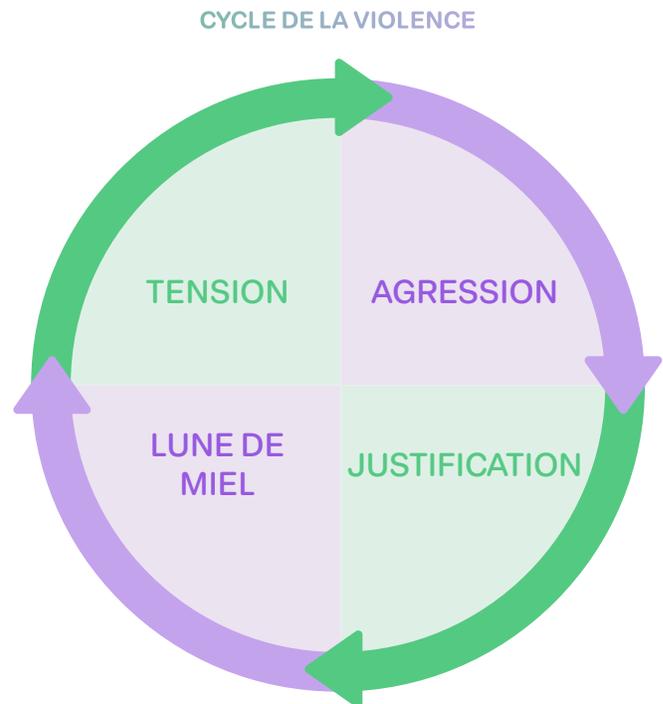
L'agresseur cherche à justifier ses actes en minimisant la violence, en rejetant la responsabilité sur la victime ou en trouvant des excuses pour ses comportements. Cette phase est déroutante pour sa partenaire qui, à force de se remettre en question, peut se sentir coupable de ce qui lui arrive et en venir elle-même à justifier les violences.

4. LUNE DE MIEL

« On s'ennuie des beaux côtés. Parce qu'ils sont capables d'être beaux, d'être fins pis merveilleux quand ça va bien. »

L'agresseur montre des signes de repentir et d'affection. Il est attentionné, s'excuse, promet de changer et de ne plus jamais recommencer afin de rétablir une fausse harmonie dans la relation.

Parfois, au début de la relation, le cycle s'étend sur une plus longue période, mais sa durée raccourcit de plus en plus et passe parfois même directement de la période d'agression à la lune de miel, en va-et-vient.



QUESTIONS DE RÉFLEXION

Qu'est-ce qui distingue la violence conjugale d'une dispute de couple ?

Comment envisagez-vous les relations égalitaires ? Qu'est-ce qui est acceptable ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ? Qu'est-ce qu'un acte de violence ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ?

De quelles manières le consentement peut-il s'exprimer ? Quels sont les signes du non-consentement ?

LE SYSTÈME DE JUSTICE ET LA VIOLENCE CONJUGALE

Le système de justice joue un rôle crucial dans la protection des victimes, mais il existe encore de nombreuses lacunes et des défis liés au traitement des cas de violence conjugale.

« Qu'est-ce qu'il a comme conséquence, lui? Cent heures de travaux communautaires? »

Il est important de comprendre que la violence conjugale n'est pas un crime défini par le Code criminel du Canada. Cela peut rendre difficile l'accès à la justice. C'est pourquoi certains pays, comme l'Écosse ou l'Australie, ont intégré la notion de contrôle coercitif dans leur code criminel. En 2023, le Canada étudiait aussi cette possibilité. Toutefois, jusqu'à l'intégration de tels changements, ce sont plutôt des **actes précis** qui peuvent constituer une **infraction criminelle**. En voici des exemples :

Les voies de fait

Il s'agit d'actes typiquement liés à la violence physique, comme donner un coup de poing à sa partenaire ou lui lancer un objet.

Les méfaits

L'agresseur commet des méfaits en brisant ou en abîmant volontairement des biens qui appartiennent à sa victime. Par exemple : lancer son téléphone pour qu'il se fracasse ou crever les pneus de sa voiture.

Les menaces

Le partenaire violent émet des menaces verbalement, à l'écrit ou avec des gestes : « Tu ne t'en sortiras pas vivante! », « Prends ton chien, sinon je le... [en mimant un couteau sur sa gorge] », « Je vais mettre le feu à ta voiture! »

Il y a de nombreuses autres infractions criminelles qui peuvent être liées à la violence conjugale (harcèlement, séquestration, tentative de meurtre, etc.), toutefois,

elles requièrent toutes la même chose : la présence de **preuves** suffisantes. Comme la violence conjugale s'exerce dans l'intimité, il n'est pas toujours possible pour les victimes d'avoir des éléments de preuves ou des témoins des actes répréhensibles. Il faut aussi que les victimes soient en mesure de **porter plainte**, ce qui constitue un obstacle considérable étant donné la peur des représailles ou la culpabilité et la honte qu'elles peuvent ressentir. Lorsqu'il est possible de démontrer hors de tout doute raisonnable que les faits reprochés à l'agresseur ont bel et bien été commis, ils ne reflètent bien souvent pas l'ampleur des séquelles émotionnelles et psychologiques que la victime porte en elle.

« J'en ai pu jamais reparlé parce que je me suis dit que si le policier n'a pas remarqué que j'étais en détresse, et qu'au contraire il m'a accusée, y'a pas personne qui va me croire. »

Comme nous l'avons vu précédemment, la méconnaissance entourant la violence conjugale engendre de nombreux préjugés qui affectent les victimes et entravent leur parcours. Cela nous concerne tous et toutes, incluant les forces policières qui, à l'image du reste de la société, ne sont pas toujours sensibilisées à cette réalité ou n'ont pas les outils nécessaires pour intervenir auprès des victimes. Face au manque de confiance des victimes envers le système de justice, des spécialistes de partout au Canada se concertent depuis plusieurs années pour revoir les pratiques de tous les **acteurs sociojudiciaires** (forces policières, avocats et avocates, juges, services correctionnels, etc.), et leur fournir une formation adéquate pour bien intervenir dans des situations de violence conjugale. Certains postes de police ont créé des équipes d'intervention spécialisées et, au Québec, des tribunaux spécialisés en violence conjugale et sexuelle sont en train d'être mis en place à travers la province. Malheureusement, encore beaucoup de travail reste à faire pour changer les mentalités.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

Quels sont les préjugés courants que les personnes qui n'ont pas été témoins ou victimes de violence conjugale peuvent avoir envers les victimes ?

Comment ces préjugés peuvent-ils affecter les victimes de violence conjugale ? Et en particulier dans leur capacité ou volonté de porter plainte ?



«ELLE N'A QU'À PARTIR!» : PAS SI SIMPLE

Nous l'avons vu, les stratégies de contrôle de l'agresseur ont pour but de retirer à la victime son indépendance et son autonomie en plus de normaliser les gestes violents. Aussi, au fil des violences, l'estime de soi de la victime sera souvent gravement effritée. Pour toutes ces raisons, et vu la complexité et l'imbrication des stratégies de l'agresseur, il peut être difficile pour la victime de repérer les violences qui s'installent lentement, de reconnaître que sa situation n'est pas normale ni acceptable, et encore plus d'envisager de sortir de la relation.

«Je t'en veux pour réussir encore aujourd'hui à avoir de l'emprise sur moi.»

Contrairement à ce que plusieurs pensent, la violence conjugale ne s'arrête pas avec la séparation. Statistique Canada révélait en 2019 que 45 % des victimes avaient vécu des violences après la séparation et de nombreuses études démontrent que le risque de meurtre lié à la violence conjugale est plus élevé lorsqu'une rupture est imminente ou a eu lieu dans la dernière année. La séparation, correspond à une période où l'agresseur fait évoluer ses stratégies de domination et multiplie les gestes violents afin de maintenir son contrôle dans le temps : c'est ce qu'on appelle la **violence conjugale postséparation**.

L'ex-partenaire peut, par exemple :

- continuer d'essayer de contrôler la victime ;
- la traquer ou s'introduire chez elle sans son accord ;
- multiplier les tentatives et les moyens pour communiquer avec elle ;
- publier des propos ou du contenu dénigrants à son égard sur les réseaux sociaux ;
- menacer de la blesser, de la tuer ou de s'en prendre aux enfants ;
- refuser de payer la pension alimentaire ou violer l'entente de garde ;
- instrumentaliser l'entourage de la victime, incluant ses enfants.

LE RÔLE DE L'ENTOURAGE

Au sortir de la relation, alors que la victime affronte un partenaire encore plus dangereux, le rôle de l'entourage est crucial et potentiellement être tant positif que négatif. Souvent, l'agresseur aura isolé la victime de ses proches ou instrumentalisé et manipulé son entourage. Le réseau peut donc rejeter le problème, refuser de croire la victime, nier ses émotions et les violences ou

l'encourager à rester avec le partenaire violent. Face au **manque de soutien** de ses proches, la victime peut avoir beaucoup de difficulté à quitter la relation.

«Lâche-moi avec ton “Je te l'avais dit”.»

Dans d'autres situations, l'entourage peut, **malgré de bonnes intentions, avoir un effet négatif** en cherchant par exemple à précipiter la sortie de la relation violente sans tenir compte de la dangerosité ou des obstacles logistiques et financiers présents. Rappelons que la victime de violence conjugale est la mieux placée pour évaluer la dangerosité de sa situation. Les proches peuvent aussi mener des actions sans consulter la victime ou chercher à affronter l'agresseur. Exclure la victime de l'équation lui **retire son pouvoir d'agir**, ce qui recrée involontairement une dynamique qu'elle vit déjà quotidiennement dans la relation violente. Elle peut donc se sentir incomprise et jugée, vivre de la culpabilité, se replier sur elle-même et ressentir un profond isolement, même lorsque son réseau est présent.

«Y'a 13 formes de violence et 13 exemples. Sur 13, elle en a coché 10, mais elle me dit “il m'en fait pas vivre tant que ça”.»

L'entourage peut offrir un soutien extrêmement précieux lorsqu'il comprend les **besoins de la victime**. Il peut jouer un rôle positif en lui indiquant des ressources et en lui communiquant de l'information utile, sans émettre de jugements. Il peut aussi rappeler à la victime sa valeur et ses qualités afin de lui faire voir ses possibilités d'avenir. Un entourage aidant demeure présent sans pour autant chercher à imposer un rythme à la victime, et ce, même lorsqu'elle fait des choix qui ne correspondent aux attentes de l'entourage.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

Demandez aux élèves de répondre aux questions suivantes, en se référant au cycle de la violence :

Comment l'agresseur s'assure-t-il que sa victime ne le quittera pas ?

Quels sentiments ce cycle déclenche-t-il chez les victimes ?

Est-il possible qu'une personne subisse de la violence sans en être consciente ?

Quelles émotions pourraient indiquer que quelque chose ne va pas dans votre relation ou celle de quelqu'un d'autre ?

En quoi consiste le rôle de l'entourage dans le contexte d'une relation violente ?

Comment pouvez-vous aider la victime sans imposer vos opinions ou vos solutions ?

DES RESSOURCES

« Je vous ai quittées trop tôt, je suis partie après cinq semaines. »

Des ressources spécialisées dans l'intervention auprès des victimes de violence conjugale offrent des services partout au Canada. Elles sont diversifiées afin de répondre aux besoins et aux réalités des victimes à toutes les étapes de leur parcours : c'est ce qu'on appelle le **continuum de services en violence conjugale**. D'abord, des **lignes d'écoute** sont accessibles en tout temps. Ensuite, des **maisons d'aide et d'hébergement d'urgence** offrent des séjours à court terme basés sur les besoins des victimes qui peuvent, avec ou sans leurs enfants, y trouver refuge et un soutien psychosocial. Des services d'aide et d'accompagnement dans les démarches sont aussi offerts aux victimes qui n'auraient plus besoin ou ne voudraient pas d'un service d'hébergement : ce sont les **services externes**. Enfin, comme l'ex-partenaire violent représente souvent encore un danger lorsque la victime quitte l'hébergement d'urgence, il existe des **maisons d'hébergement de 2^e étape** qui offrent des logements sécurisés pendant une période plus longue.

« Vous avoir rencontrées, je trouve que c'est de la chaleur humaine. À l'extérieur, il fait tellement froid. »

Toutes ces ressources ont en commun d'utiliser une méthode d'intervention qu'on appelle l'**approche féministe**. Cette approche repose sur deux principes fondamentaux : croire en la parole de la victime et placer cette dernière au centre du processus de rétablissement. Elle est aussi fondée sur des valeurs de non-attribution de responsabilité à la victime, de respect, d'engagement et d'égalité, qui ont pour but de créer un environnement sécurisant à la fois sur le plan physique et psychologique. Cette approche reconnaît le droit à l'autonomie, au respect et à la liberté de la victime, qui est considérée comme l'experte de sa propre situation, possédant les outils nécessaires pour reprendre le contrôle de sa vie. En bref, l'intervention féministe vise à favoriser un processus de dévictimisation et d'autonomisation, qui donne à la personne victime le pouvoir d'agir et de réorganiser sa vie selon ses propres termes.

PLUS DE RESSOURCES

Si vous craignez pour votre sécurité ou celle d'une proche, appelez dès que possible le 9-1-1.

[SOS Violence conjugale](#)

En plusieurs langues, dont des langues autochtones. On y trouve notamment un questionnaire afin d'évaluer sa situation ainsi qu'une ligne d'écoute : 1-800-363-9010.

En français :

hebergementfemmes.ca

Une ressource en ligne conçue pour aider les femmes qui cherchent à fuir une situation de violence.

[Fédération des maisons d'hébergement pour femmes](#)

La FMHF regroupe, soutient et représente des maisons d'hébergement dans un but de promotion et de défense des droits des femmes violentées et de leurs enfants.

[Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale](#)

Contribue à faire évoluer les lois et les politiques afin de rendre plus adéquates les mesures de protection pour les femmes et les enfants victimes de violence conjugale.

[Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel \(CALACS\)](#)

Consultez la liste des ressources de type centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel ou utilisez le localisateur de services pour trouver un centre près de chez vous.

[Tel-jeunes](#)

Accompagne les ados du Québec au quotidien, dans leurs découvertes, premières expériences, questionnements et difficultés. Les équipes de Tel-jeunes sont là pour les petits doutes comme les grandes angoisses.
1 800 263-2266

[Trousse média sur la violence conjugale, Institut national de santé publique du Québec](#)

En anglais :

[Kids Help Phone](#)

1-800-668-6868

General distress hotline for children and youth, including those who may be experiencing or using violence.

[Assaulted Women's Helpline](#)

1-866-863-0511

Toll-free support hotline for women who have experienced gender-based violence.

[Talk 4 Healing](#)

1-855-554-4325

Service languages: Ojibway, Oji-Cree, Cree, English, French

Provides 24/7 culturally sensitive counselling, advice and support to Indigenous women.

[Shelter Safe](#)

Directory of emergency and transitional shelter and housing services across Canada for women experiencing gender-based violence.

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Élise Brillot et Vicky Croisetière sont respectivement chargée de la formation et chargée des communications et de la sensibilisation à l'Alliance des maisons d'hébergement de 2^e étape pour femmes et enfants victimes de violence conjugale.

Julie Sansregret et Dominique Vincelli sont respectivement adjointe à l'intervention et intervenante sociale à la Maison d'accueil La Traverse.

