

# Les hommes maltraités par leur conjointe

Lisez cette ressource si vous êtes un homme et que vous vivez les situations suivantes :

- votre sécurité ou celle de vos enfants vous préoccupe parce que votre conjointe vous maltraite,
- vous êtes déprimé parce que votre conjointe vous maltraite,
- vous vous demandez si les gestes de votre conjointe représentent de la violence.

Dans cette fiche de renseignements, **conjointe** désigne la personne de sexe féminin avec laquelle vous êtes ou avez été marié, avec laquelle vous vivez ou avez vécu dans une relation semblable à celle d'un mariage, ou avec laquelle vous avez un enfant.

Si vous faites partie de la communauté 2ELGBTQIA+, consultez [Qui peut vous aider?](#) ([info.legalaid.bc.ca](mailto:info.legalaid.bc.ca) sous l'onglet Violence entre partenaires intimes) pour obtenir de l'aide.

## Vous n'êtes pas seul

Si vous êtes un homme maltraité par votre conjointe, vous n'êtes pas seul. Ce type de violence se produit, mais il ne fait pas souvent l'objet de discussions ou de signalements. Il faut du courage pour le reconnaître et le signaler. N'importe qui peut être victime de violence. Vous pouvez obtenir de l'aide.

## Qu'est-ce que la violence?

La violence comprend des comportements allant de la menace à l'agression physique ou sexuelle, ainsi que des actes nuisibles d'ordre émotionnel, verbal et financier. L'agresseuse a recours à des menaces et à la violence pour avoir le pouvoir et le contrôle sur son conjoint. Souvent, elle rejette la faute sur la victime. Mais la violence est la faute de l'agresseuse.

La violence contre vous n'est pas votre faute.

Voici quelques exemples de violence dans les relations.

**La violence émotionnelle ou verbale** comprend les cas où votre conjointe :

- vous met dans l'embarras, vous crie dessus, vous insulte ou vous injure par des noms insultants;
- vous critique constamment et vous blâme pour tout;
- ne vous permet pas de communiquer avec vos amis et votre famille;
- menace de vous faire expulser du pays;
- vous accuse d'avoir eu des relations sexuelles ou de vouloir en avoir avec quelqu'un d'autre.

**La violence psychologique** comprend les cas où votre conjointe :

- détermine ou limite ce que vous pouvez faire, où vous allez ou qui vous voyez;



- ouvre et lit votre courrier, vos textos, vos courriels ou tout autre courrier privé;
- vous suit ou vous surveille où que vous soyez;
- publie des photos ou des vidéos à caractère sexuel sans votre autorisation;
- vous téléphone, vous envoie des textos ou des courriels souvent, surtout lorsque vous avez demandé à ne pas être contacté;
- vérifie votre activité téléphonique ou votre historique de navigation;
- menace de vous faire du mal, de faire du mal à vos enfants, à vos amis ou à un animal de compagnie.

**La violence financière** comprend les cas où votre conjointe :

- prend toutes les décisions financières du ménage et ne vous laisse pas avoir d'argent;
- vous empêche d'utiliser des comptes bancaires ou des cartes de crédit;
- vous empêche d'obtenir un emploi ou vous fait perdre votre emploi;
- contracte des dettes en votre nom.

**La violence sexuelle** comprend les cas où votre conjointe :

- vous oblige à accomplir des actes sexuels qui vous mettent mal à l'aise ou vous font mal;
- blesse vos organes sexuels sans votre accord.

**La violence physique** comprend les cas où votre conjointe :

- vous empêche de quitter votre domicile;
- détruit vos affaires, endommage vos biens ou menace de briser quelque chose qui vous tient à cœur;
- vous pousse, vous gifle, vous mord, vous étouffe, vous frappe ou vous donne des coups de pied, vous menace ou vous blesse avec une arme ou tout autre objet.

Il s'agit également de violence si votre conjointe menace d'enlever vos enfants ou menace de vous poursuivre en justice pour vous retirer la garde de vos enfants.

La violence peut se poursuivre après que vous avez quitté votre conjointe. Par exemple, votre agresseuse peut menacer de vous poursuivre en justice pour vous forcer à faire ce qu'elle veut. Elle peut également continuer à vous poursuivre en justice ou à essayer de le faire ou ne pas verser la pension alimentaire pour enfants que le tribunal a ordonné.

## Qui court le plus grand risque?

Des études montrent que les hommes qui courent le plus grand risque de subir de la violence comprennent les hommes plus jeunes, les Autochtones, ceux qui vivent en union libre ou avec des conjointes présentant des niveaux élevés de conflit et de stress dans d'autres domaines de la vie. Une aide est à la disposition de tous les hommes.

## Quand la violence est-elle illégale?

Tout type de violence est dangereux. Mais de nombreux types de violence constituent aussi des crimes :

**Une agression physique** survient lorsque votre conjointe vous frappe ou vous fait mal. Elle survient également lorsque votre conjointe menace de vous frapper ou de vous faire mal, et que vous croyez que cela peut et va se produire.

**Une agression sexuelle** se produit dans les cas où il y a un contact sexuel sans votre consentement. Cela comprend les baisers, les contacts sexuels non désirés et les rapports sexuels forcés.

**Le harcèlement criminel** (parfois appelé **traque**) comprend les cas où votre conjointe vous impose une attention non désirée et constante. Il s'agit d'un modèle de menaces et de gestes qui vous fait craindre pour vous-même et vos enfants. La loi interdit à votre conjointe de vous téléphoner ou de vous envoyer des courriels constamment, de vous suivre, de vous menacer ou de menacer de détruire vos biens.

## Pourquoi restez-vous?

Les hommes restent avec des conjointes violentes pour de nombreuses raisons. L'une d'entre elles peut être liée aux attitudes de la société quant à la façon dont les hommes et les femmes devraient agir. Notre société s'attend à ce que les hommes soient forts et protègent les femmes, et non pas que celles-ci les maltraitent.

La violence psychologique et émotionnelle répétée au fil du temps diminue la confiance en soi et l'estime de soi. Vous pourriez commencer à croire que vous n'incarnez pas l'idéal de la société en ce qui a trait au rôle de l'homme et que vous méritez la violence. De telles croyances rendent difficile pour un homme de quitter une relation de violence.

Les autres raisons pour lesquelles vous restez peuvent comprendre les suivantes :

- Vous voulez que la relation continue parce que vous aimez votre conjointe et il arrive qu'elle agisse avec amour et gentillesse.
- Vous vous sentez financièrement dépendant de votre conjointe, surtout si vous êtes en situation de handicap.
- Vous craignez pour la sécurité de vos enfants.
- Vous voulez passer du temps avec vos enfants et en prendre soin.
- Vous pensez que personne ne croira que la violence s'est produite.
- Vous refusez d'admettre que vous êtes dans une relation de violence. (Vous vous dites : « ce n'est pas si mal » ou « je suis un homme. Je peux y faire face. »)
- Vous n'avez aucun soutien social et vous vous sentez seul.
- Vous ne connaissez pas vos droits légaux ou les services de soutien à votre disposition.

- Vous ressentez de la pression de votre famille ou de votre communauté, ou de vos croyances religieuses, culturelles ou sociales.

## Vous pouvez obtenir de l'aide

Si vous êtes dans une relation de violence, vous pourriez vous sentir gêné, honteux, déprimé, frustré, coupable, pris au piège ou effrayé et ne pas vouloir en parler à qui que ce soit ou demander de l'aide.

La violence dans les relations n'est pas une question familiale privée. Vous pouvez obtenir de l'aide, que vous souhaitiez rester dans la relation ou en sortir.

Commencez par informer une personne de confiance qui, selon vous, vous croira au sujet de la violence. Établissez un **plan de sécurité** qui énonce les mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger en cas de violence. Consultez [Planification de la sécurité](#) ([info.legalaid.bc.ca](http://info.legalaid.bc.ca) sous l'onglet Violence entre partenaires intimes).

## Où les hommes peuvent-ils trouver de l'aide?

VictimLinkBC ([victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)) offre un soutien confidentiel et multilingue aux personnes victimes de violence. L'organisme offre des services d'orientation et des renseignements sur les ressources de soutien. Composez ou textez le **1-800-563-0808** (24 heures sur 24), ou envoyez un courriel ([VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca)).

Certains organismes offrent des services de soutien, de counseling et des renseignements destinés aux hommes :

[BC Society for Male Survivors of Sexual Abuse](#) ([bc-malesurvivors.com](http://bc-malesurvivors.com)) fournit des services thérapeutiques aux personnes qui s'identifient comme des hommes et qui ont été victimes de violence sexuelle à un moment donné de leur vie. **604-682-6482** (district régional du Grand Vancouver) **1-888-682-6482** (ailleurs en Colombie-Britannique)

[BC Men's Resource Centre](#) ([opencounseling.com/canada/vancouver/counseling-agency/bc-men-s-resource-centre](http://opencounseling.com/canada/vancouver/counseling-agency/bc-men-s-resource-centre)) est un organisme financé par le secteur privé qui promeut l'égalité des hommes, des femmes et des enfants grâce à l'éducation et à l'obtention de résultats positifs en période de crise familiale. **604-878-9033** (district régional du Grand Vancouver)

[The Men's Centre](#) ([themenscentre.ca](http://themenscentre.ca)) offre des services spécialisés de counseling, d'accompagnement et de représentation. **250-716-1551** (Nanaimo) **877-716-1551** (ailleurs en Colombie-Britannique)

[Men's Therapy Centre](#) ([menstrauma.com](http://menstrauma.com)) propose des mesures de soutien aux hommes qui ont subi un traumatisme émotionnel, physique ou sexuel pendant leur enfance ou à l'âge adulte. **250-381-6367** (Victoria) **1-866-793-6367** (ailleurs en Colombie-Britannique)

Pour obtenir d'autres mesures de soutien, des orientations, des conseils juridiques et des renseignements, consultez [Qui peut vous aider?](#) ([info.legalaid.bc.ca](http://info.legalaid.bc.ca) sous l'onglet Violence entre partenaires intimes).