

## Les formes de violence

### **Psychologique**

---

Visé à réduire la confiance personnelle ou encore l'estime de soi de la personne victime. Cela peut être fait par le biais de regards, d'attitudes, d'actions ou de paroles.

- Critiquer, rabaisser
- Humilier
- Manipuler
- Accuser l'autre de tout et de rien
- Ignorer volontairement / bouder
- Faire des reproches (ex : sur comment l'autre fait telle ou telle chose)
- Insulter les gens sur ce qui est important pour eux (valeurs, religion, intérêts, famille, etc.)
- Faire des remarques négatives sur ses ami-e-s , famille
- Harcèlement
- Faire circuler des rumeurs au sujet d'une personne
- Isoler quelqu'un en les empêchant de voir ses proches

### **Verbale**

---

Visé à contrôler une autre personne par la parole ou la voix. Elle peut créer un sentiment de peur.

- Crier/hausser le ton
- Sacrer
- Insulter
- Interrompre l'autre personne
- Menacer de :
  - Frapper ou blesser
  - Mort
  - Faire du mal à un proche de la personne ou de s'attaquer à quelque chose à laquelle il-elle tient
  - De contacter la police ou autres autorités (DPJ, etc.)

### **Économique**

---

Visé à faire subir des conséquences financières à la victime et/ou la contrôler par l'aspect financier. Ce qui amène la victime à se sentir dépendante et inférieure à l'autre.

- Voler, taxer
- Contrôler/surveiller et/ou critiquer les dépenses

- Priver/limiter l'accès aux ressources financières
- Empêcher l'autre de pouvoir répondre à ses besoins de base de façon indépendante (nourriture, vêtements, logis)
- Utiliser son pouvoir financier pour contrôler ou menacer l'autre

## **Physique**

---

Visé à utiliser la force intentionnellement afin de blesser l'autre, contrôler, créer un climat de peur ou de se blesser volontairement.

- Envers soi-même;
  - Automutilation
  - Se frapper
  - Se mordre
  - Etc.
- Envers les autres;
  - Frapper
  - Donner une claque
  - Retenir quelqu'un/empêcher quelqu'un de quitter
  - Lancer un objet sur quelqu'un
  - Prendre à la gorge
  - Bousculer/pousser
  - Etc.
- Envers les objets.
  - Lancer des objets
  - Frapper dans un mur
  - Claquer une porte
  - Coup de poing sur une table
  - Etc.

## **Sexuelle**

---

Porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique, psychologique et à la sécurité de la personne. Une agression sexuelle est un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée. Il s'agit d'un acte visant à assujettir une autre personne à ses propres désirs par un abus de pouvoir, par l'utilisation de la force ou de la contrainte, ou sous la menace implicite ou explicite. Tout gestes, paroles et attitudes à caractère sexuel sans consentement représentent de la violence sexuelle.

- Embrasser, toucher sans le consentement
- Forcer un contact sexuel
- Envoyer une photo intime à quelqu'un qui ne l'a pas demandé

- Manipuler ou faire du chantage pour obtenir des faveurs sexuelles
- Insister ou bouder lorsque l'autre personne refuse les avances
- Poursuivre une relation sexuelle lorsque l'autre personne vous a demandé d'arrêter
- Faire des remarques à caractère sexuel

PS: Même lorsque vous êtes en couple, le consentement de votre partenaire n'est pas à prendre pour acquis.

### Le consentement sexuel

#### Le consentement doit être:

- **Clair:** Doit montrer son accord. Si la personne ne fait rien ou reste silencieuse, il importe d'aller vérifier si elle donne son consentement.
- **Libre:** La personne ne doit pas se sentir forcée/obligée d'accepter.
- **Éclairé:** La personne doit être capable de donner son consentement. Si elle est endormie, inconsciente ou en état d'intoxication sévère, elle ne peut donner son consentement.

Il peut également être retiré à tout moment, même pendant l'acte.

### L'âge de consentement sexuel

Selon la loi, une personne de:

