



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Violence conjugale : comprendre ses effets sur le bien-être mental

Les signes apparaissent souvent de façon discrète. Un-e ami-e n'envoie plus de messages textes. Un-e collègue parle moins et s'isole davantage. Les rires se font rares, l'évitement devient monnaie courante. Les contacts visuels sont difficiles; certains sujets deviennent sensibles, voire carrément tabous. En apparence, ces changements subtils peuvent ne pas vous sembler inquiétants et vous ne vous rendez peut-être pas compte que, derrière les portes closes, les choses sont au plus mal. Ces changements de comportement peuvent être difficiles à détecter, mais ce sont des indices qui ne doivent pas être ignorés.

De nombreuses personnes victimes de violence conjugale développent divers moyens de survie : elles vont notamment se murer dans le silence ou éviter certaines situations. Pour elles, il s'agit là de moyens rapides pour composer avec leurs craintes de ne pas être crues, de ressentir de la honte ou de voir leur situation empirer si elles parlent. Encore aujourd'hui, la violence conjugale continue d'être considérée comme un enjeu d'ordre privé. Mais lorsque de telles expériences demeurent dissimulées, que nous évitons d'avoir les conversations difficiles qui s'imposent, nous permettons à des drames de se poursuivre en huis clos.

On croit à tort que la violence est toujours physique. Ce n'est pas toujours le cas. Elle peut être de nature émotionnelle et fondée sur le narcissisme de la personne qui agresse, qui profite de sa victime par divers moyens, dont le décervelage (ou gaslighting, en anglais), les injures et le dénigrement. La violence familiale peut aussi être de nature psychologique : la personne qui agresse isole l'autre de toute situation sociale, de son cercle d'ami-e-s et de sa communauté ou l'amène à remettre en question sa mémoire des événements. Elle peut également être d'ordre financier : l'agresseur-euse contrôle l'argent et les dépenses de l'autre ou l'empêche de travailler ou d'étudier comme la personne l'entend. Toutes ces formes de maltraitance entraînent des conséquences profondes et laissent des traces, même si elles ne sont pas visibles immédiatement ou de façon évidente.

D'où l'importance de parler de violence familiale. Le fait de parler ouvertement de la question aide les personnes qui en sont victimes à comprendre qu'elles ne sont pas seules et qu'il y a de l'espoir. En en discutant avec transparence, la honte fait place au soutien. Nous pouvons créer un environnement favorable où les gens se sentent en sécurité à la fois d'offrir de l'aide et d'en recevoir.

Dans le présent article, nous examinerons toute la portée de la violence familiale et nous verrons ses signes, ses cycles, ses risques pour la santé mentale et ses répercussions à long terme. Nous présenterons également des statistiques et des points de vue variés sur le sujet. Nous décrirons aussi des moyens d'obtenir de l'aide et proposerons des ressources et des réseaux de soutien qui peuvent faire la différence. « On voit les problèmes et les défis différemment quand on les connaît davantage. C'est de cette manière qu'on peut prendre des décisions éclairées et équilibrées »¹. L'accès à des lignes téléphoniques d'urgence, à des refuges et à des groupes de soutien peut apporter aux personnes victimes de violences familiales le soutien, les conseils et la protection dont elles ont besoin pour échapper à des situations de maltraitance. La violence familiale est un problème social; tout le monde peut participer à l'éradiquer et à mettre le rétablissement à l'avant-plan.

Au-delà des blessures physiques

La violence conjugale ne laisse pas toujours de trace visible. Elle englobe divers comportements complexes et nuisibles qu'une personne utilise pour gagner du pouvoir et du contrôle sur une autre. Souvent, c'est le-la partenaire d'une relation intime, actuelle ou passée, qui en est la source². Et la violence conjugale ne fait pas de discrimination : elle peut toucher tout le monde, sans égard à l'âge, le sexe ou l'origine³. Qu'on lui donne l'appellation « violence conjugale » ou « violence familiale », ce type de maltraitance peut se produire dans tous les types de relations : que les partenaires vivent ensemble ou non, qu'ils-elles soient marié-e-s ou non et peu importe leur orientation sexuelle ou leur identité de genre⁴. La croyance populaire veut que la violence conjugale soit perpétrée par des hommes sur des femmes, mais dans la réalité, elle touche également les relations homosexuelles. Il arrive aussi que des femmes soient l'autrice de violence envers leur partenaire masculin⁵. Il est important de prendre conscience des divers visages de la maltraitance pour sensibiliser les gens à la question.

La violence conjugale peut se manifester sur différents plans.

- **Violence physique**

Coups, gifles, étranglement et agressions sexuelles sont des formes courantes de violence. Il existe également une forme d'abus moins connue, qu'on appelle la coercition reproductive, dans laquelle un-e partenaire tente de contrôler les choix de l'autre en matière de reproduction. Une femme peut notamment subir des pressions pour tomber enceinte. Un-e partenaire peut aussi tenter de saboter les mesures de contrôle des naissances de l'autre⁶.

- **Violence émotionnelle**

Les injures, le dénigrement et la manipulation spirituelle sont autant de formes de violence émotionnelle.

- **Violence psychologique**

L'isolement, le harcèlement, les jeux de pouvoir et la manipulation sont des formes de violence psychologique.

- **Violence financière**

Le fait de contrôler les finances et les ressources économiques d'une personne en la privant d'argent, en l'empêchant de travailler, en lui extorquant des fonds ou en l'obligeant à s'endetter pour nuire à son dossier de crédit est une autre forme d'abus. Ce type d'abus peut également aller jusqu'à empêcher une personne de participer à des activités éducatives.

- **Violence technologique**

Il arrive qu'une personne veuille contrôler, examiner ou limiter de manière excessive l'accès d'une autre personne aux diverses formes de technologie (télévision, téléphone, Internet, etc.). Un-e partenaire peut également exiger de connaître les mots de passe de l'autre. Certain-e-s, enfin, exigent de voir et d'approuver les messages, les publications et les échanges sur les médias sociaux de leur partenaire.



Population touchée

Femmes au Canada (15 ans ou plus)	44 % déclarent avoir été victimes de violence conjugale ⁷
Femmes aux États-Unis	33 % ont subi des violences physiques ⁸
Hommes aux États-Unis	25 % ont subi des violences physiques ⁹
Membres de la communauté 2SLGBTQIA+	Sont « beaucoup plus susceptibles que le reste de la population d'avoir subi des violences de la part d'un-e partenaire intime au cours de leur vie » ¹⁰ .
Minorités visibles	
Femmes vivant avec une incapacité	
Femmes autochtones au Canada	Sont 3,5 fois plus susceptibles d'être victimes de violence conjugale ¹¹
Jeunes autochtones (moins de 18 ans)	75 % des victimes d'agressions sexuelles sont des jeunes femmes ¹²

Remarque : Cet article ne peut pas rendre justice à la question cruciale de la violence conjugale dans les communautés autochtones, laquelle inclut l'enjeu des femmes et des filles autochtones disparues et assassinées. La gravité des problèmes et la vulnérabilité des femmes autochtones méritent une attention particulière. Une recherche a été menée avec les ressources de l'Association des femmes autochtones du Canada (AFAC) afin de mettre l'accent sur cette question. D'après cette étude, « Statistique Canada n'a pas assez de données [...] Il est donc pratiquement impossible de comparer des chiffres »¹³. « La base de données de l'AFAC est la seule base de données nationales sur le nombre de femmes et de filles autochtones disparues ou assassinées et les circonstances entourant ces disparitions et ces meurtres au Canada. »¹⁴ Nous reconnaissons notre responsabilité et nous comprenons qu'il y aurait beaucoup plus à dire sur ce seul sujet.

L'effet de la violence conjugale sur la santé mentale

Les victimes de maltraitance vivent souvent avec des blessures invisibles qui affectent leur santé mentale pendant des années. Voici une liste non exhaustive des symptômes déclarés :

- Anxiété
- Dépression
- Sentiment de désespoir
- État de stress post-traumatique (ESPT)
- Attaques de panique
- Problèmes de sommeil
- Faible estime de soi
- Manque de confiance en soi

Parfois, les victimes tentent de composer avec la situation en adoptant des comportements destructeurs, dont l'automutilation. Une personne qui idéalise son-sa partenaire violent-e et qui éprouve de la sympathie pour lui-elle en dépit des mauvais traitements subis peut arriver à former un lien traumatique sans

s'en rendre compte. Dans un tel cas, la personne rationalise ou justifie le comportement de l'autre¹⁵. Les liens traumatiques tendent à se former subtilement, souvent sans que le-la victime en ait conscience. Les personnes qui ont été victimes de maltraitance ou qui ont vécu dans des environnements familiaux instables y sont plus vulnérables, car elles ont souvent une perception altérée d'une relation saine¹⁶.

Ci-après figure le témoignage de victimes de violence conjugale. *Par souci de confidentialité, aucun nom n'a été divulgué.

- Une personne a déclaré que son-sa partenaire la harcelait à l'école et au travail. Pendant des années après la fin de leur relation, la personne figeait ou paniquait chaque fois qu'elle voyait une voiture semblable à celle de son ancien-ne partenaire, et devait parfois se ranger sur le côté de la route ou changer de direction pour se cacher. Elle évitait les routes ou les endroits rattachés à son expérience traumatisante.
- Une autre victime a déclaré être incapable de se rendre seule jusqu'à sa voiture, que ce soit au travail ou à la maison. Elle jugeait nécessaire de changer ses habitudes pour se cacher de son ancien-ne partenaire. Elle ressentait de l'anxiété et de la

crainte à l'extérieur des immeubles. Elle demandait donc à un-e responsable de son lieu de travail de l'accompagner jusqu'à son véhicule le soir. Elle se faisait parfois du covoiturage avec un-e collègue de travail afin que son ancien-ne partenaire ne puisse repérer son véhicule dans le stationnement.

- Une victime a témoigné de son expérience en matière de violence technologique. Suivant la recommandation du service de police, la personne a modifié ses comportements en ligne, s'assurant notamment de conserver ses comptes de médias sociaux privés. Elle a aussi changé son numéro de téléphone. Elle a aussi demandé à ses proches de ne pas répondre aux questions ou aux tentatives de communication de son agresseur-euse et de ne lui transmettre aucun renseignement.
- Une autre victime a quant à elle obtenu une ordonnance de la cour empêchant la personne ayant commis des actes de violence à son endroit d'entrer en contact avec elle, que ce soit physiquement ou en ligne, pendant un certain temps. Ce type de soutien juridique peut aussi prendre la forme d'un engagement de ne pas troubler l'ordre public ou d'une injonction.

Pour d'autres témoignages, vous pouvez notamment consulter le site Web ou la série balado *She Is Your Neighbour* (en anglais seulement) ou écouter la série balado *Appel à l'aide*.

<https://www.sheisyourneighbour.com/all-seasons/>

<https://canadianwomen.org/fr/balado-appel-a-l-aide/>

Le cycle de la maltraitance : pourquoi est-ce si difficile d'en sortir

La violence conjugale suit généralement un cycle affligeant.

D'abord, la tension va croissant. Puis, un épisode de maltraitance se produit. La personne agresseuse s'excuse et promet de changer, ce qui donne place à la réconciliation. Le climat revient au calme et la relation peut même sembler meilleure que jamais. Mais... le cycle recommence.

Cette roue perpétuelle peut être déroutante et épuisante sur le plan émotionnel. Il peut donc être difficile pour les victimes d'envisager de mettre fin à la relation. Elles vont même plutôt minimiser la situation ou prendre le blâme. Et comme les symptômes de l'ESPT ont tendance à s'aggraver avec le temps, les victimes en viennent à ne plus savoir quoi faire pour en sortir.

Reconnaître les signes de violence

Pour écouter, comprendre et aider une personne victime de violence conjugale, il faut d'abord savoir reconnaître les signes. Surtout, il faut garder à l'esprit que la violence physique n'est généralement pas la première forme de contrôle ou de maltraitance à se manifester dans une relation¹⁷.

Les lignes suivantes décrivent les principaux signaux d'alarme d'un cas de violence.

- **Sur le plan physique** – Une personne qui a souvent des blessures pour lesquelles elle fournit des explications vagues, qui ne prend plus part aux activités sociales auxquelles elle participait avant, qui porte des vêtements hors saison, qui se maquille beaucoup ou qui porte des lunettes de soleil à l'intérieur tente peut-être de dissimuler des signes de maltraitance physique. Si la personne ne vous fournit aucune précision ou au contraire vous donne de longues explications pour ses ecchymoses, des marques au cou ou une entorse au poignet, soyez aux aguets¹⁸.
- **Sur le plan émotionnel** – Une personne anxieuse, qui manifeste de la peur en présence de son-sa partenaire ou qui s'éloigne de ses proches est peut-être victime de violence psychologique. Si elle se met à consommer des substances psychoactives, si elle se plaint de changements à ses habitudes de sommeil et si elle cherche à s'isoler davantage; si elle annule plusieurs projets, souvent à la dernière minute, ou si elle se met à arriver en retard à des événements ou des activités, restez à l'affût.
- **Sur le plan comportemental** – Une personne qui a des sautes d'humeur soudaines, qui craint les critiques ou qui montre des signes de dépression vit peut-être une situation de maltraitance.
- **Sur le plan de la relation** – Si le-la partenaire de la personne ne cesse de prendre de ses nouvelles, qu'il-elle ne lui accorde que très peu de liberté ou qu'il-elle manifeste un désir manifeste de la contrôler, faites preuve de vigilance. Certain-e-s partenaires vont jusqu'à dicter à l'autre les vêtements à porter ou à ne pas porter. D'autres accusent leur victime d'infidélité. Parfois, ils-elles empêchent l'autre personne de se déplacer. Enfin, si le-la partenaire de la personne lui envoie constamment des messages texte ou s'il-elle semble surveiller ses faits et gestes ainsi que les gens avec qui elle passe du temps, c'est un signe à surveiller.
- **Sur le plan financier** – Lorsqu'une personne a un accès limité à son argent ou à ses ressources personnelles et qu'elle doit compter sur son-sa partenaire pour obtenir des sommes, elle vit peut-être une situation de violence conjugale, surtout si elle occupe un emploi.

Des répercussions importantes

Les victimes de violence conjugale peuvent vivre avec les répercussions de leur expérience longtemps après la fin de la situation de violence. Parmi ces répercussions :

- Des déclencheurs viennent raviver des souvenirs traumatisants et douloureux.

- Elles peinent à faire confiance aux autres. .
- Elles craignent d'entrer en relation à cause de leurs traumatismes passés, et évitent souvent de le faire.
- Elles ressentent des symptômes de dépression, d'anxiété ou de stress post-traumatique.

Les personnes qui ont vécu une situation de violence ressentent souvent une honte, une peur ou une culpabilité écrasantes qui les empêchent de parler de leur expérience. Certaines croient que personne ne les croira ou ne voudra les aider. Faire face quotidiennement à de la maltraitance use mentalement, si bien que les victimes développent souvent une réponse instinctive de stress, faisant tout pour plaire à leur agresseur-euse pour éviter d'avoir mal. Elles se concentrent exclusivement sur les besoins de celui-celle-ci plutôt que sur les leurs afin d'éviter les conflits.

Et la violence conjugale ne touche pas que les victimes et leurs agresseur-euse-s.

- Les enfants qui vivent dans un foyer où sévit la violence domestique peuvent développer de l'anxiété, de l'agressivité, une baisse de la concentration et des difficultés sur le plan des interactions sociales à l'école. Ils-elles se sentent souvent responsables et impuissant-e-s. À long terme, il peut en résulter des problèmes de confiance et un syndrome de stress post-traumatique. Les enfants qui grandissent dans des foyers violents subissent souvent ce que les chercheurs appellent des « expériences négatives dans l'enfance ». Ces événements traumatiques précoces peuvent influencer le développement du cerveau et entraîner des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété ou l'agressivité, ainsi qu'un risque plus élevé de maladie chronique, de toxicomanie et même de décès prématuré.
- Quant aux membres de la famille élargie, il arrive qu'ils-elles ignorent complètement ce qui se passe. Parfois, certain-e-s ont conscience de la situation ou la soupçonnent mais ils-elles choisissent de ne pas aborder la question, parce qu'ils-elles se sentent impuissant-e-s et ne savent pas comment aider. Dans certains cas, des principes d'ordre culturel peuvent influencer leur décision d'intervenir ou de garder le silence.
- Les ami-e-s, les collègues ou les membres de la communauté peuvent remarquer les comportements ou les humeurs inhabituels d'une personne, mais ne pas savoir comment aborder le sujet avec elle. Ils-elles peuvent remarquer des signes de violence conjugale, comme l'isolement, l'évitement ou l'anxiété.

La réalité, c'est que la violence conjugale touche tous nos milieux : écoles, lieux de travail et quartiers. Elle doit donc être abordée dans nos communautés.

Qu'en est-il des auteur·trice·s de ces actes?

Certain-e-s auteur·trice·s de violence conjugale ont des problèmes de toxicomanie ou de contrôle. D'autres ont des traumatismes ou des enjeux de santé mentale non traités. Plusieurs éprouvent une peur intense d'être stigmatisé-e-s si la situation de maltraitance était découverte; bon nombre craignent particulièrement de perdre leur emploi, entre autres conséquences.

Pour mettre fin au cycle, ils-elles doivent apprendre à faire preuve de compréhension et d'empathie et à assumer la responsabilité de leurs actes. Autrement, ces derniers se poursuivront, et ce, tant dans leur relation actuelle que dans celles à venir. Des études montrent en effet que de 20 à 30 % des auteur·trice·s de violence conjugale récidivent dans les six mois qui suivent leur première agression et que 37 % des violences répétées se produisent dans les trois mois¹⁹. Pour réduire le risque de récurrence, ils-elles ont besoin de soutien (traitement ciblé, formation sur les compétences relationnelles et aide à la gestion de la colère).

Ressources d'aide

Si vous ou l'un-e de vos proches vivez de la violence conjugale, sachez que vous n'êtes pas seul-e. Sans doute ressentez-vous de la peur ou du désespoir, mais de nombreuses ressources sont là pour vous aider :

- La série balado *She Is Your Neighbour* fournit du soutien, des ressources et des entretiens avec des spécialistes qui peuvent vous aider. Vous y trouverez aussi des témoignages de victimes. Sur Internet : <https://www.sheisyournighbour.com> (en anglais seulement).
- Le site hebergementfemmes.ca vous aide à trouver les refuges les plus proches au Canada grâce à une carte numérique interactive. Il existe plus de 600 refuges au Canada qui accueillent les personnes victimes de violence conjugale et les enfants accompagnant un-e adulte. Ils proposent des logements d'urgence, des conseils et de l'aide juridique²⁰. Sur Internet : hebergementfemmes.ca.
- Des lignes d'assistance téléphonique et des ressources en ligne sont disponibles au Canada à l'adresse suivante : <https://www.domesticshelters.org/resources/domestic-violence-provincial-groups-canada>. Le site est en anglais, mais il est possible de filtrer la recherche de centres selon la langue.
- Le site Trans Lifeline est un service de soutien par les pairs qui met les personnes transgenres en contact avec la communauté, le soutien et les ressources dont elles ont besoin pour survivre et s'épanouir. Sur Internet : <https://translifeline.org> (en anglais et en espagnol seulement).

Nombre de ces services en ligne offrent une grande discrétion pour assurer la sécurité des personnes victimes de violence conjugale. La plupart incluent par exemple un bouton de « sortie rapide » placé bien en vue.

- Les services de police disposent également d'unités spéciales qui traitent des cas de violence conjugale. Les agent·e·s et les intervenant·e·s de ces unités ont les qualifications nécessaires pour composer avec ce type de situation et font preuve de compassion et de confidentialité. Des ordonnances d'interdiction de communication peuvent également être demandées pour protéger les victimes, au besoin.
- Les thérapeutes peuvent également offrir aux victimes un espace sûr où ils-elles peuvent témoigner de leurs expériences et surmonter le traumatisme subi.

Comment la communauté peut-elle aider les victimes de violence conjugale?

La violence conjugale affecte l'ensemble de la communauté. En parler contribue à réduire la stigmatisation et à faire en sorte que les victimes se sentent suffisamment en sécurité pour témoigner de leur expérience. Les communautés peuvent apporter leur soutien de différentes manières. En voici quelques-unes :

- Écouter sans juger.
- Croire les victimes.
- Soutenir l'accès aux services de santé mentale.
- Appuyer des campagnes de sensibilisation, dont la campagne Violence au foyer - Appel à l'aide, qui explique aux gens quoi faire si une personne leur adresse le signal d'appel à l'aide. Sur Internet : [SFHR-Action-Guide_French_03.03.2025.pdf](#).

Tracer un chemin vers le rétablissement

Le rétablissement est possible, et il commence souvent par une oreille tendue. Les victimes de violence conjugale ont besoin d'être crues et d'être soutenues. Elles ont besoin de temps, d'un espace

sécuritaire et d'un accès à des services de santé mentale continus pour reconstruire leur vie et retrouver confiance en elles. Commencez simplement par ne pas détourner le regard. Si vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide, n'hésitez pas à lui tendre la main.

Références :

1. Larkin, Bryan (s.d.). SHE IS YOUR NEIGHBOUR Blogue consulté le 15 avril 2025 sur le site <https://www.sheisyournighbour.com/bryan-larkin/> (en anglais seulement).
2. Gouvernement du Canada (9 janvier 2025). Femmes et égalité des genres au Canada – La violence fondée sur le sexe : Violence entre partenaires intimes. Page consultée le 15 avril 2025 sur le site <https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres/violence-fondée-sexe/violence-entre-partenaires-intimes.html>.
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Université de Columbia (25 septembre 2024). Domestic Violence: A Q&A With Trauma Researcher Maja Bergman. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site <https://www.columbiapsychiatry.org/news/domestic-violence-q-trauma-researcher-maja-bergman> (en anglais seulement).
6. Fondation canadienne des femmes (14 janvier 2020). Reproductive Coercion: What it is, and How to Stop it. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site <https://canadianwomen.org/blog/reproductive-coercion-what-it-is-and-how-to-stop-it/#:~:text=it%20covers%20a%20range%20of,to%20experience%20an%20unintended%20pregnancy> (en anglais seulement).
7. Gouvernement du Canada (9 janvier 2025). Femmes et égalité des genres au Canada – La violence fondée sur le sexe : Violence entre partenaires intimes. Page consultée le 15 avril 2025 sur le site <https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres/violence-fondée-sexe/violence-entre-partenaires-intimes.html>.
8. Université de Columbia (25 septembre 2024). Domestic Violence: A Q&A With Trauma Researcher Maja Bergman. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site <https://www.columbiapsychiatry.org/news/domestic-violence-q-trauma-researcher-maja-bergman> (en anglais seulement).
9. Ibid.
10. Fondation canadienne des femmes (4 janvier 2024). Les faits sur la violence fondée sur le genre. Page consultée le 15 avril 2025 sur le site <https://canadianwomen.org/the-facts/gender-based-violence/>.
11. Association des femmes autochtones du Canada. (s. d.). Fiche : La violence envers les femmes autochtones. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site <https://nwac.ca/assets-knowledge-centre/Fact-Sheet-Violence-Against-Aboriginal-Women-FR.pdf>.
12. Ontario Native Women's Association (s.d.). Indigenous Women, Intimate Partner Violence and Housing, Western University Centre for Research & Education on Violence Against Women & Children. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site https://www.gbvearningnetwork.ca/our-work/issuebased_newsletters/issue-25/index.html#:~:text=VIOLENCE%20FACTS&text=indigenous%20women%20are%20approximately%203.5,spousal%20violence%20than%20nonindigenous%20women.&text=indigenous%20women%20make%20up%20only,6%25%20of%20female%20homicide%20victims.&text=B8%25%20of%20missing%20and%20murdered%20indigenous%20women%20in%20Ontario%20were%20mothers (en anglais seulement).
13. Association des femmes autochtones du Canada. (s. d.). Fiche : La violence envers les femmes autochtones. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site <https://nwac.ca/assets-knowledge-centre/Fact-Sheet-Violence-Against-Aboriginal-Women-FR.pdf>.
14. Ibid.
15. Dexter, G., Ph. D., LMHC (révision médicale par Bronstein, M. LICSW. (31 août 2024). Understanding Relationship Trauma. Verywellhealth. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site <https://www.verywellhealth.com/relationship-trauma-5211576> (en anglais seulement).
16. Porrey, M. conseillère professionnelle agréée, NCC, examiné médicalement par Markman, E. D. Ps., MPH (3 septembre 2024). How to Recognize a Trauma Bond. Verywellhealth. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site https://www.verywellhealth.com/trauma-bonding-5210779?utm_source=chatgpt.com (en anglais seulement).
17. Analyse de l'Université de Columbia (25 septembre 2024). Domestic Violence: A Q&A With Trauma Researcher Maja Bergman. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site <https://www.columbiapsychiatry.org/news/domestic-violence-q-trauma-researcher-maja-bergman> (seulement en anglais).
18. Buddy T (examiné médicalement par Gans, S., MD) (23 avril 2024). Top Warning Signs of Domestic Abuse. Verywellmind. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site <https://www.verywellmind.com/signs-someone-is-being-abused-66535> (en anglais seulement).
19. McCormick, A.V., Cohen, I.M. et Plecas, D. (2011). Reducing Recidivism in Domestic Violence Cases. University of the Fraser Valley. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site https://www.ufv.ca/media/assets/ccjr/reports-and-publications/Reducing_Recidivism_in_Domestic_Violence_2011.pdf (en anglais seulement).
20. Gouvernement du Canada, Statistique Canada (10 avril 2024). Les établissements d'hébergement canadiens pour les victimes de violence, 2022-2023. Article consulté le 15 avril 2025 sur le site <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/240410/dq240410b-fra.htm>.



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

[monhomeweb.ca](https://www.monhomeweb.ca)

© Homewood Santé^{MC} 2025 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

14^{ans} Homewood
Santé

Découvrez les bienfaits
de nos soins