

Tu es en couple, tu te sépares ou tu es déjà séparé(e) ET tu es en contact avec la violence



TROUSSE D'URGENCE VIOLENCE

DE L'AIDE POUR IDENTIFIER CE QUE TU VIS...

En cas de confrontation avec toute manifestation de violence, qu'elle vienne de toi ou de l'autre, il est impératif de solliciter de l'aide <u>immédiatement</u>. Ne tarde pas à chercher du soutien, avant que la violence ne s'intensifie en toi ou que tu subisses à nouveau des agressions. Ci-dessous se trouve une trousse d'urgence violence pour te guider vers une assistance immédiate.

Il est possible de consulter en toute confidentialité des organisations spécialisées ou des professionnels en psychologie. Prends le temps nécessaire pour faire le point sur ta vie au milieu de ce tumulte où la violence s'immisce. Identifie les actions que tu peux entreprendre immédiatement pour surmonter la situation et contrer la violence.

En période de séparation, même post-séparation, il y a souvent de la souffrance, de la colère. C'est une période très difficile pour plusieurs. Te demandes-tu si ce n'est qu'une situation passagère et qui va passer? Ou encore si tout cela n'est pas le fruit de ton imagination ? Il est essentiel de comprendre que tu n'es pas seul(e).

Pour amorcer ta réflexion, voici les six principaux types de violence, accompagnés de quelques exemples. Peux-tu t'identifier à l'un ou plusieurs d'entre eux?

QUEL TYPE DE VIOLENCE TE CONCERNE?

PRÉPARÉ PAR SHIRLEY KENNEDY, AVOCATE MÉDIATRICE www.shirleykennedyavocate.com

LES TYPES DE VIOLENCE

1- PHYSIQUE

2- VERBALE

3- FAMILIALE

Pousser contre le mur

Gifler

Tirer les cheveux

Tordre le poignet

Donner un coup de pied ou coup de poing

Cracher

Toucher un membre de la famille sans son consentement

Infliger toute souffrance physique

Bousculer son enfant/ utiliser la force physique intentionnelle dirigée vers son enfant

Négligence des besoins fondamentaux de l'enfant (Exemple: ne pas offrir une nutrition adéquate, un sommeil suffisant, un chauffage approprié du domicile en hiver; ne pas offrir des vêtements adaptés aux saisons; ne pas donner l'accès aux soins médicaux requis, ne pas assurer sa sécurité, etc.)

Féminicide

Homicide

Élever la voix contre un membre de la famille.

Donner des ordres de manière agressive en élevant la voix

Injurier, insulter, proférer des mots inappropriés et vexatoires.

Critiquer de manière constante son/sa conjoint(e) critiquer négativement quelqu'un que cette personne apprécie ou aime.

Élever la voix de façon agressive envers son enfant pendant ses séances sportives et le dénigrer en présence des autres parents.

Exprimer de la haine envers l'autre conjoint(e) ou les enfants.

Tenir un discours haineux envers les femmes en général ou les hommes en général, avec pour cible le/la conjoint(e) ou les enfants.

La violence verbale est de la violence psychologique

Lorsqu'un enfant est exposé à toute forme de violence familiale:

Une conduite violente ou menaçante d'un membre de la famille envers un autre membre, avec répercussions sur l'enfant

Un événement unique ou cumulatif de comportements dominants suscitant des craintes quant à la sécurité d'un membre de la famille

Parler en mal ou injurier régulièrement l'autre parent devant notre enfant

Élever la voix de manière agressive envers un membre de la famille et dont l'enfant est témoin

Mauvais traitements

Abus sexuels

L'isolement forcé

Tuer ou blesser un animal de la famille

Endommager un bien du conjoint(e) ou appartenant à l'enfant

Porter un coup de poing sur un mur dans l'intention de causer des dommages

LES TYPES DE VIOLENCE

4- ÉCONOMIQUE

5- SEXUELLE

6- PSYCHOLOGIQUE

Refuser à son/sa conjoint(e) l'accès aux biens essentiels de la vie

Obliger son/sa conjoint(e) à demander la permission avant de faire un achat

Exiger la remise du revenu propre du/de la conjoint(e)

Empêcher son/sa conjoint(e) de travailler

Restreindre l'accès à l'information financière de la famille à son/sa conjoint(e)

Utiliser l'argent comme moyen de maintenir son/sa conjoint(e) dans la relation

Usurper l'identité de l'autre

Voler de l'argent à son/sa conjoint(e)

Utiliser les cartes de crédit ou débit au nom de son/sa conjoint(e) sans autorisation

Dissimuler les cartes d'identité et/ou les cartes de débit/crédit de son/sa conjoint(e)

Induire régulièrement son/sa conjoint(e) en erreur sur la disponibilité d'argent sur les cartes débit/crédit Forcer son/sa conjoint(e) à des relations sexuelles sans son consentement

Violence sexuelle sous toute forme envers son enfant.

Harcèlement sexuel envers son ou sa conjoint(e)

Filmer ou photographier son/sa conjoint(e) dans un contexte sexuel sans son consentement et diffuser ou partager le contenu publiquement

Forcer son/sa conjoint(e) à avoir des relations sexuelles avec plusieurs partenaires

Imposer à son/sa conjoint(e) un nombre de relations sexuelles par semaine

Manipuler son/sa conjoint(e) afin d'obtenir des relations sexuelles

Imposer des pratiques sexuelles à notre partenaire dont il ou elle ne désire pas se soumettre

Accuser faussement notre partenaire d'adultère

Parler à autrui de sa vie intime avec son/sa partenaire

Poser de manière excessive des questions à notre partenaire sur sa vie intime avant la relation

Donner délibérément une maladie vénérienne à son/sa conjoint(e)

Dévaloriser le travail de l'autre

Critiquer et ou dénigrer de manière incessante son/sa conjoint(e)

Démontrer de façon systématique qu'il/elle a toujours tort

Ne pas apporter le soutien moral nécessaire

Faire des avances sexuelles à d'autres personnes en présence du/de la conjoint(e)

Abuser de son pouvoir envers son/sa conjoint(e) ou son enfant

Recourir à tout chantage émotif, comme garder le silence ou ignorer délibérément l'autre

Recourir au sarcasme en faisant des compliments à l'intention opposée

Proférer des propos dégradants ou humiliants

Isoler son/sa conjoint(e)

Exercer une intimidation

Toute menace pouvant affecter le/la conjoint(e) (Exemple: menacer de tuer un animal, menacer de détruire les biens de l'enfant ou du/de la conjoint(e), menacer de priver l'accès de son enfant à l'autre parent, etc.)

SAIS-TU QUOI FAIRE?

OSE PARLER à un ami ou un membre de ta famille qui saura comprendre ta situation. Te semble-t-il gênant ou honteux d'aborder ce sujet? Autrefois tabou, parler ouvertement de la violence est désormais considéré comme un acte courageux. Partager avec une personne de confiance peut t'apporter un soulagement significatif. Souvent, échanger sur ces questions permet de trouver des solutions adaptées. Prends le temps de partager un café avec une personne de confiance, et n'hésite pas à lui demander de t'héberger si la situation venait à s'aggraver. Ainsi, tu auras une issue en cas de prise de contrôle par la violence.

<u>PARLE</u> avec un professionnel d'un organisme spécialisé de la situation que tu traverses. Ces discussions resteront confidentielles, sauf en cas de menace pour ta vie, ta sécurité, ou celle de tes proches. <u>OSE PARLER</u> de la violence présente chez toi. La peur de ternir l'image de ta famille t'effraie-t-elle? Crains-tu d'être étiqueté(e) comme violent(e) ou victime? Ou redoutes-tu même de perdre ta famille et tes repères? Il est crucial de savoir que tu ne seras pas jugé(e) en demandant de l'aide ; au contraire, tu seras accueilli(e) et soutenu(e) tout au long du processus.

Cela va t'aider et t'apporter du secours d'en parler, car tu cherches sans arrêt comment agir et réagir et tu n'y arrives pas. Persister dans le même "pattern" ne mènera nulle part, et la situation peut prendre des proportions alarmantes. Tu peux être vite dépassé(e). Il peut être éprouvant de voir des gens autour de nous qui s'aiment alors que l'on vit une situation si difficile en nous. Ignorer le problème ou l'éviter expose à des risques accrus. Plus tu envisages et traites le problème rapidement, plus tu minimises les dommages collatéraux, voire les préviens.

Vivre dans une forme de violence est déstabilisant, rendant parfois difficile de distinguer clairement les contours de la situation. Tout devient flou, et tu peux même te demander s'il s'agit vraiment de violence. Il est crucial de chercher à comprendre et à éclairer ta situation.

IL SE PEUT QUE TU TE DISES...

« Je me sens comme dans un brouillard, incapable de voir clairement. Je suis perdu(e) et je souffre. » « À cause d'elle (de lui), j'ai été condamné (e) pour violence conjugale. Il (elle) va me le payer cher »

« Finalement, ce n'était qu'une claque, ce n'est pas la fin du monde. »

Est-ce considéré comme de la violence familiale lorsque les disputes sont constantes ? » « La pensée de partir me terrifie, je crains de me retrouver sans ressource et de perdre la garde de mes enfants. » « Peut-être retrouveronsnous le bonheur passé. C'est une phase, je nous donne une chance, les choses ont déjà changé une fois... »

« Pendant l'année scolaire des enfants, je vais endurer, faire comme si rien n'était pour ne pas perturber leurs études. »

"J'ai pris rendez-vous aujourd'hui chez mon médecin. Je ne dors plus tellement je souffre. J'ai peur de craquer...." « Je ne suis pas mauvais(e), pourquoi tant de reproches ? Épuisé(e), je ne sais plus quoi faire ni où aller. »

« J'ai presque peur de moimême, tellement je suis fragile, je ne sais pas comment je pourrais réagir. » « Nous avons des invités pour souper... il ne faut surtout pas qu'ils se rendent compte de ce qui se passe ici. »

« Je n'ai plus le désir de vivre, impossible de m'en sortir, demander de l'aide est trop tard. »

PARLE!

PARLER avec les bonnes personnes t'aidera à réfléchir profondément à ta vie actuelle et à la qualité de vie paisible dont tu as besoin, et te sera bénéfique, en particulier pour tes enfants, afin de vous sortir du cercle de la violence.

Prends une pause, marche à l'extérieur, sois accompagné(e) d'un soutien externe constant; cela peut réellement faire toute la différence. Pour un homme, parler est peut-être plus difficile, mais il est essentiel que tu trouves le moyen d'en discuter.

911

En fonction du degré de violence à la maison, évalue les actions les plus appropriées pour te soustraire à la violence. Ne minimise pas le niveau de violence. Si toi ou tes enfants faites face à un haut niveau de violence, envisage sérieusement de quitter rapidement la situation. En cas de besoin, appelle l'assistance policière immédiate, compose le 911.

N'aies aucune hésitation à contacter les secours si tu ressens le besoin urgent d'aide. Fais confiance à ton intuition, tu sauras quand agir. Explore les missions des organismes disponibles en ligne et appelle celui ou ceux qui te conviennent. Choisis un endroit où tu peux discuter en toute tranquillité, que ce soit dans ta voiture si tu n'es jamais seul(e) à la maison, ou en te rendant directement au bureau des organismes d'aide.

De nombreux organismes d'aide offrent des services d'urgence. En raison du manque de personnel et de certains congés, il se peut que tu sois invité(e) à laisser un message sur un répondeur téléphonique en cas d'urgence. N'hésite pas à laisser un message. Si on te rappelle alors que tu n'es pas seul(e), fixe un autre moment pour discuter en toute tranquilité. Souviens-toi, tu es une urgence.

TU ES UNE URGENCE

TU ES UNE URGENCE S'IL Y A TOUTE FORME DE VIOLENCE INTENSE QUI SE MANIFESTE EN TOI OU AUTOUR DE TOI.

Il est impératif que tu recherches de l'aide immédiatement, sans hésitation. Peu importe si tu estimes que la gravité de ta situation peut attendre. C'est tolérance zéro à la violence que tu subis ou qui t'habite.

En cherchant de l'aide, tu pourras court-circuiter la violence en bénéficiant de l'accompagnement d'une personne en ligne ou en présence de manière régulière. Cette personne a déjà aidé des individus confrontés aux mêmes problèmes que les tiens. Fais confiance et accepte cette aide.

Si la violence en toi semble si forte et incontrôlable, il se peut que tu réalises la nécessité de quitter la maison. Quitte calmement pour passer du temps chez tes proches ou un ami, sans claquer la porte derrière toi ni créer de scène. Cette démarche te permettra de te retrouver et d'offrir à ta famille la sérénité dont vous avez besoin.

En étant accompagné(e), tu pourras avoir une vision plus claire de la situation, évaluer les risques actuels et potentiels pour ta santé mentale et physique, et choisir la meilleure option qui s'offre à toi. Fais confiance...

Ne prends pas le risque de t'enfoncer dans la violence en l'ignorant, en la niant, ou en l'épousant, car elle peut te voler ta vie et celles qui te sont les plus chers. Chaque année, de nombreux drames familiaux se produisent, et il est essentiel de protéger ta famille à tout prix.

QUOI DIRE AUX ENFANTS?

Les enfants perçoivent tout, entendent tout, ressentent tout. Certains parents pensent que leurs enfants ne se rendent pas compte de la violence à la maison, mais c'est une erreur. Ils captent même la violence silencieuse.

Souvent, les enfants sont présents dans la même pièce ou à proximité lors d'actes de violence. Beaucoup vivront une tension considérable en raison de la violence présente à la maison. Vous pouvez déjà observer des signes de stress chez votre enfant si vous êtes attentif.

Certains peuvent ressentir de la honte envers leur famille, évitant d'inviter des amis pendant les congés pour cacher la violence. Ils gardent le secret même vis-à-vis de la famille élargie. Ils peuvent se sentir coupables, en colère, tristes, et vivre un conflit de loyauté. Vivre constamment dans la terreur peut les angoisser, provoquer des cauchemars, des crises, des fugues, voire des détresses psychologiques graves.

Il est impératif de ne jamais utiliser les enfants pour atteindre ton/ta conjoint(e). En cherchant de l'aide dès maintenant, tu apportes une aide précieuse à tes enfants. Si la violence vient de l'autre parent, tu es le parent-ressource. Écoute-les, parle-leur du malaise qu'ils ressentent, apporte-leur du réconfort et de la sécurité, rassure-les, prends soin d'eux, et partage des moments agréables. Ils ont le droit d'être heureux sans crainte pour leur père, leur mère, ou pour eux-mêmes.

Prends toutes les dispositions nécessaires pour garantir leur sécurité en permanence. Si ton enfant est victime de violence, assure-toi de le soustraire immédiatement de cette situation. Consulte un avocat de ta région pour t'aider à prendre rapidement les mesures appropriées, à tout moment.

Si tu dois quitter la maison avec les enfants pour les protéger, rassure-les à nouveau. Explique-leur que vous changez d'endroit, mais que tout se passera bien. Assure-les que vous avez besoin d'une pause pour recharger vos énergies et que l'autre parent pourra également se ressourcer.

LES CONSÉQUENCES DE LA VIOLENCE

POUR LA PERSONNE VIOLENTE

Peur de perdre ses enfants, son/sa conjoint(e); Peur de perdre son emploi; Honte; Faible estime de soi; Idées suicidaires: Colère; Insomnie; Tensions corporelles; Peur d'être jugé; Crainte que son enfant adopte les mêmes comportements; Peur que des accusations soient déposées; Pertes financières: Problèmes judiciaires; Peur de se retrouver seul; Stress.

POUR LA VICTIME

Perte de l'estime de soi; Honte; Culpabilité; Dépression; Colère; Isolement; Peur; Méfiance; Nervosité; Blessures physiques Blessures mentales; Fatigue; Insomnie; Problèmes de santé: Problèmes au travail; Anxiété; Cauchemars; Idées suicidaires; Toxicomanie.

CHEZ LES ENFANTS

Peur;
Insécurité;
Cauchemars;
Réactions violentes;
Difficultés scolaires;
Sentiment d'être séparé
entre ses deux parents;
Sentiment d'impuissance;
Idées suicidaires;
Peur d'être jugé;
Isolement;
Fugue;
Anxiété;
Toxicomanie.

POUR LES HOMMES

1. POUR LES HOMMES

• 911

En tout temps si tu as besoin d'aide immédiate et que tu as peur pour la sécurité ou la vie d'un membre de la famille, toi y compris.

• ORGANISMES D'AIDE POUR HOMMES EN DIFFICULTÉ

Partout au Québec (Gouvernement du Québec) www.quebec.ca (aller à l'onglet violence conjugale)

• CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

1-866 APPELLE (277-3553)

Appel ou Texte 9-8-8

<u>www.suicide.ca</u> (clavardage avec un intervenant) <u>www.cpsquebec.ca</u>

• **811** (Ligne d'écoute et de référence info-sociale)

• CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC

418-688-4240 (service 24/7) Intervention téléphonique, entrevue externe, équipe mobile, hébergement de crise, hébergement temporaire. www.centredecrise.com

VIA L'ANSE

450-370-3200

Organisme membre du réseau À cœur d'homme. Agir pour éviter la violence conjugale et familiale. Situé en Montérégie. www.vialanse.com

POUR LES HOMMES

• SERVICE D'AIDE AUX CONJOINTS (S.A.C) 514-384-6296

S'adresse aux hommes vivant des situations conjugales difficiles. Rupture, conflits, jalousie, violence, victime de violence conjugale, deuil, dépendance affective. Service téléphonique, intervention rapide, suivi individuel ou de groupes, informations juridiques. www.serviceaideconjoints.org

VIOLENCE INFO

418-667-8770

La violence conjugale amoureuse et post-séparation, en parler c'est s'en libérer

• RÉSEAU À CŒUR D'HOMME

418-660-7799 ou 1-877-660-7799

Réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence. Lutte contre les violences conjugales et familiales. Regroupe plusieurs organismes communautaires dans les régions du Québec.

Accédez aux coordonnées des organismes membres d'À cœur d'homme dans votre région à l'adresse suivante : www.acoeurdhomme.com

• ENTRAIDE POUR HOMME

1-833-651-4447

Service d'intervention groupe *Dire non à la violence* -et-

Service d'intervention homme subissant de la violence <u>www.entraidepourhomme.org</u>

POUR LES HOMMES

• REGROUPEMENT PROVINCIAL POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES HOMMES (RPSBEH) 418-780-3613

Courriel: info@rpsbeh.com

Favoriser l'amélioration de la santé et du bien-être des hommes au bénéfice de la collectivité. Notamment en regroupant et en accompagnant des organismes communautaires et autres acteurs interpellés par les réalités masculines.

Liste des organismes qui peuvent vous aider dans votre région sur le lien suivant: www.alecoutedeshommes.com

• AUTONHOMMIE

418-648-6480 ou 1-855-648-6464

Centre de ressources sur la condition masculine. Lutte pour l'amélioration des conditions de vie des familles monoparentales et recomposées.

Suivi en individuel et rencontres de groupes, région de Québec. La détresse se vit aussi au masculin.

www.autonhommie.org

FAFMRQ

(Fédération des associations des familles monoparentales et recomposées du Québec) **514-729-6666**

Vise l'amélioration des conditions de vie des familles monoparentales et recomposées. Référencement vers plusieurs groupes utiles. www.fafmrq.org

POUR LES HOMMES

• RÉSEAU MAISONS OXYGÈNE (pour les hommes)

Le Réseau Maisons Oxygène a pour mission de mettre en place des ressources d'aide et d'hébergement pour les pères qui vivent des moments difficiles. Lieu de répit pour les pères. Offre d'hébergement père/enfant et soutien communautaire. Offre de soutien individuel.

www.maisonsoxygene.com

SOS VIOLENCE CONJUGALE

1-800-363-9010

Un homme ou une femme peut téléphoner pour avoir accès au service d'aide partout au Québec.

Ligne d'urgence et de référence 24/7 en violence conjugale. Autant pour la personne qui a des comportements violents que pour la personne victime de violence. www.sosviolenceconjugale.ca

• LIGNE PARENTS (ADOS)

1-800-361-5085

Pour recevoir de l'aide comme parents avec ados www.teljeunes.com (Tu peux aussi clavarder sur le site)

• INFO-AIDE VIOLENCE SEXUELLE

1-888-933-9007

Clavardage disponible de midi à minuit 7 jours/7 www.infoaideviolencesexuelle.ca

• CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC)

1-866-532-2822

www.cavac.qc.ca

POUR LES FEMMES

2. POUR LES FEMMES

• 911

En tout temps si tu as besoin d'aide immédiate et que tu as peur pour la sécurité ou la vie d'un membre de la famille, toi y compris.

• **811** (Ligne d'écoute et de référence info-sociale)

• 9-8-8

Nouvelle ligne d'aide en cas de crise de suicide partout au Canada.

• SOS VIOLENCE CONJUGALE

Par téléphone : 1-800-363-9010

Par textos 438-601-TEXTO

Ligne d'urgence et de référence 24/7 en violence conjugale. Autant pour la personne qui a des comportements violents que pour la personne victime de violence.

Références en hébergement

www.sosviolenceconjugale.ca

MAISON DES FEMMES DE QUEBEC

418-522-0042 24/7

Urgence: 1-800-363-9010

Lieu d'hébergement et d'intervention pour toute personne s'identifiant comme femme et vivant de la violence conjugale avec ou sans enfant.

www.maisons-femmes.qc.ca

www.maisondesfemmesdequebec.com

POUR LES FEMMES

• CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 1-866 APPEL (277-3553)

Appelle ou Texte 9-8-8 www.suicide.ca (clavardage avec un intervenant) www.cpsquebec.ca

• CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC

418-688-4240 (service 24/7) Intervention téléphonique, entrevue externe, équipe mobile, hébergement de crise, hébergement temporaire. www.centredecrise.com

• REGROUPEMENT DES MAISONS POUR FEMMEES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE

Appelez au 1-800-363-9010 Soutien téléphonique, consultation externe, hébergement sécuritaire Aux quatre coins du Québec info@maisons-femmes.qc.ca

• CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC) 1-866-532-2822

www.cavac.qc.ca

POUR LES FEMMES

• INFO-AIDE VIOLENCE SEXUELLE

1-888-933-9007

Clavardage disponible de midi à minuit 7 jours/7 www.infoaideviolencesexuelle.ca

LIGNE PARENTS (ADOS)

Pour recevoir de l'aide comme parents avec ados

1-800-361-5085

Tu peux aussi clavarder sur le site www.teljeunes.com

FAFMRQ

(Fédération des associations des familles monoparentales et recomposées du Québec) Vise l'amélioration des conditions de vie des familles monoparentales et recomposées. Référencement vers plusieurs groupes utiles.

514-729-6666

www.fafmrq.org

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC- VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

RÉFÉRENCES pour femmes violentées

www.quebec.ca

(onglet violence)

POUR LES JEUNES

qui vivent dans un climat de violence

3. POUR LES JEUNES

• 911

En tout temps si tu as besoin d'aide immédiate et que tu as peur pour la sécurité ou la vie d'un membre de la famille, toi y compris.

- **811** (Ligne d'écoute et de référence info-sociale)
- 9-8-8

Nouvelle ligne d'aide en cas de crise de suicide partout au Canada.

• **TEL-JEUNES** (Section pour ados)

1-800-263-2266

De 6:00 hres à minuit Tu peux aussi clavarder sur le site <u>www.teljeunes.com</u>

• ESPACE SANS VIOLENCE

Groupe d'entraide et ateliers de prévention à la violence. Pour une enfance en sécurité et sans violence. (Portneuf à Charlevoix)

418-649-9705

1 877 649-9705

Messagerie texte : 418-808-9077

Soutien pour les jeunes de 12 à 25 ans.

www.espacesansviolence.org

POUR LES JEUNES

qui vivent dans un climat de violence

• JEUNESSE J'ÉCOUTE

Tu es un jeune de 4 à 12 ans ou un adulte désirant de l'écoute et du soutien en lien avec la violence faite aux enfants.

1-800-668-6868

Texto: **686868**

www.jeunessejecoute.ca

• ESCOUADE POUR L'ENFANCE

Prévenir la violence faite aux enfants de 4 à 12 ans.

450-229-6650

1-888 229-6650

www.escouade.org

info@escouade.org

Dessert les Laurentides, MRC Antoine-Labelle, Pays-d'en- Haut et la Rivièredu- Nord. Ateliers pour les enfants de 4 à 12 ans et ateliers pour adultes de l'entourage de l'enfant qui participe au programme.

COORDONNÉES DES ORDRES PROFESSIONNELS ET VIDÉOS

4. COORDONNÉES DES ORDRES PROFESSIONNELS

• BARREAU DU QUÉBEC

pour trouver un avocat dans ta région.

1-844-954-3411

www.barreau.qc.ca

infobarreau@barreau.qc.ca (voir l'outil de recherche en ligne)

• ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC

Pour avoir accès aux psychologues de ta région.

1-800-561-1223

www.ordrepsy.qc.ca (voir l'outil de recherche en ligne)

• ORDRE DES TRAVAILLEURS SOCIAUX ET DES THÉRAPEUTES CONJUGAUX ET FAMILIAUX DU QUÉBEC

1-514-731-3925 option 0

1-888-731-9420 option 0

www.otstcfq.org (voir formulaire web pour demande au service à la clientèle)

5. VIDÉOS QUE TU PEUX VISIONNER SUR LA VIOLENCE

www.violenceinfo.com/videos/

Plusieurs petits vidéos et outils sur la violence

- « La violence conjugale, amoureuse et post-séparation »
- « En PARLER, c'est s'en LIBÉRER »

Tu peux effacer tes traces après avoir visionné.

• www.maisons-femmes.qc.ca/campagnes-de-sensibilisation/maisons-services/

Six capsules: « La violence n'est pas toujours visible »

Tu peux effacer tes traces après avoir visionné.