

# RECONNAÎTRE ET GÉRER LES RELATIONS MALSAINES

## GUIDE DE SOUTIEN À L'INTENTION DES FAMILLES DES VÉTÉRANS

Le présent guide peut aider les vétérans et les membres de leur famille à reconnaître les signes d'une relation malsaine ou de violence et à obtenir des conseils sur ce qu'il faut faire dans une telle situation. Nous espérons que ces connaissances alliées à la compréhension aideront à rompre la violence et à ouvrir la voie vers l'avenir.



Cette ressource a été préparée par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. L'Institut Atlas aimerait remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration de cette ressource. Veuillez noter que les noms figurant ci-après comprennent seulement ceux des personnes ayant consenti expressément à être reconnues en tant que contributrices.

## LISTE DES CONTRIBUTEURS

### Administration de projet

Victoria Carmichael, Robin Dziekan

### Approbation

Meriem Benlamri, Victoria Carmichael, Robin Dziekan, Ashlee Mulligan, MaryAnn Notarianni

### Conceptualisation

Petra Babic, Meriem Benlamri, Victoria Carmichael, Fred Connor, Robin Dziekan, Dre Melissa Kimber (*Université McMaster*), Kaitlyn LaRiviere, Ashlee Mulligan, Dre Deborah Norris (*Université Mount Saint Vincent*), M.E. Sam Samplonius

### Méthodologie

Meriem Benlamri, Victoria Carmichael, Robin Dziekan, Ashlee Mulligan

### Production

Ghislain Girard

### Recherche et analyse

Victoria Carmichael

### Rédaction

Victoria Carmichael

### Révision

Petra Babic, Meriem Benlamri, Victoria Carmichael, Fred Connor, Zoï Coucopoulos, Dr-e Jordan Cummings (*RESOLVE SK*), Robin Dziekan, Dre Melissa Kimber (*Université McMaster*), Krystle Kung, Laryssa Lamrock, Kaitlyn LaRiviere, Ashlee Mulligan, Dre Deborah Norris (*Université Mount Saint Vincent*), MaryAnn Notarianni, V. Joy Pavelich, Dr J Don Richardson, Carley Robb-Jackson, M.E. Sam Samplonius, Lori-Anne Thibault

### Service-conseil

Petra Babic, Fred Connor, Dre Melissa Kimber (*Université McMaster*), Kaitlyn LaRiviere, Dre Deborah Norris (*Université Mount Saint Vincent*), Dr J Don Richardson, M.E. Sam Samplonius

### Supervision

Meriem Benlamri, Ashlee Mulligan, MaryAnn Notarianni, V. Joy Pavelich

### Visualisation

Petra Babic, Victoria Carmichael, Fred Connor, Robin Dziekan, Dre Melissa Kimber (*Université McMaster*), Kaitlyn LaRiviere, Dre Deborah Norris (*Université Mount Saint Vincent*), M.E. Sam Samplonius

## CITATION SUGGÉRÉE

Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. *Reconnaître et gérer les relations malsaines : Guide de soutien à l'intention des familles des vétérans*, Ottawa (Ontario), 2025. Accessible à l'adresse : [atlasveterans.ca/violence-conjugale-relations-malsaines](https://atlasveterans.ca/violence-conjugale-relations-malsaines).

**Vous souhaitez en savoir plus sur l'approche de l'Institut Atlas en ce qui a trait à la reconnaissance des contributions à cette ressource? Consultez notre modèle collaboratif pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet : [atlasveterans.ca/fr/modele-collaboratif](https://atlasveterans.ca/fr/modele-collaboratif).**



## DANS CE GUIDE, VOUS TROUVEREZ...

Terminologie et statistiques clés sur la violence conjugale .....	5
Différents types et différentes formes de violence conjugale .....	6
Facteurs qui augmentent le risque de violence et de maltraitance .....	8
Les mythes et leurs réalités .....	9
Relation entre le trouble de stress post-traumatique et la violence conjugale .....	12
Signes avant-coureurs à surveiller .....	14
Avantages de demander du soutien .....	16
Mesures de soutien pour les personnes qui subissent de la violence conjugale .....	18
Possibilités de traitement pour les personnes qui adoptent des comportements violents .....	22
Principaux points à retenir .....	24
Références .....	25

### À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide a été élaboré en collaboration avec un groupe consultatif composé de vétérans, de membres de leur famille et d'autres experts en la matière. Leur expertise et leurs connaissances ont façonné son contenu, qui s'appuie également sur les résultats de recherches et d'autres données pertinentes. Consultez la section Références pour obtenir la liste complète des sources utilisées pour élaborer ce guide. De petits chiffres en exposant sont inclus tout au long du document afin d'aider les lecteurs à identifier la source correspondante dans la liste des références.

## REMARQUE CONCERNANT LES TERMES UTILISÉS DANS CE GUIDE

- Il existe différentes formes de violence. La violence peut se produire dans de nombreux types différents de relations. Le terme « violence conjugale » désigne précisément les préjudices causés à une personne par sa ou son partenaire amoureux ou de vie, actuel ou ancien, et c'est ce type de violence qui est au cœur du présent guide.
- Puisque la violence peut se manifester sous de nombreuses formes différentes, les expressions « violence conjugale » et « violence » seront toutes les deux utilisées dans le guide. Nous utilisons « violence conjugale » pour désigner le problème de façon générale, et « violence » pour souligner des aspects ou des exemples précis.
- Tout le monde peut subir de la violence ou avoir recours à celle-ci. Le guide adopte un langage neutre pour désigner les personnes qui *ont recours* à la violence ou celles qui la *subissent*.
- Les personnes qui subissent de la violence peuvent s'identifier à l'aide de différents termes, comme survivantes, victimes ou autre. Nous avons choisi d'utiliser l'expression « personne subissant de la violence » en fonction des préférences dont nous ont fait part les membres de notre groupe consultatif.
- Le terme « vétéran » désigne à la fois les personnes qui ont servi dans les Forces armées canadiennes (FAC) et la Gendarmerie royale du Canada (GRC). Toutefois, l'expérience vécue et l'expertise professionnelle qui ont orienté l'élaboration du présent guide étaient principalement liées aux vétérans des FAC et aux membres de leur famille. Par conséquent, il se peut que les expériences uniques des familles des vétérans de la GRC ne soient pas prises en compte.

# POURQUOI CE GUIDE EST-IL NÉCESSAIRE?

La violence conjugale affecte de nombreuses personnes partout dans le monde, notamment au Canada. Comme les autres Canadiens, les vétérans et les membres de leur famille peuvent être susceptibles d'avoir recours à la violence ou de la subir.

Peu de recherches ont porté sur les expériences de violence conjugale précisément au sein des familles des vétérans canadiens. Les données recueillies dans le cadre de travaux de recherche menés dans d'autres pays auprès de militaires en service et de vétérans permettent de nous éclairer un peu sur l'étendue du problème<sup>1,2</sup> :

- environ 1 personne répondante sur 8 (13 %) a déclaré avoir manifesté des comportements violents dans ses relations intimes;
- environ 1 personne répondante sur 5 (21 %) a déclaré avoir subi de la violence dans ses relations intimes;
- la violence conjugale peut être plus répandue chez les militaires que dans les populations civiles.



Pour en savoir plus sur la violence conjugale au sein de la communauté des militaires et des vétérans, notamment pour découvrir la mesure dans laquelle elle est courante ou connaître les différents types de programmes offerts pour la contrer, consultez les ressources liées à la recherche de l'Institut Atlas : [atlasveterans.ca/violence-conjugale](https://atlasveterans.ca/violence-conjugale).

# QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE CONJUGALE?

La violence conjugale comprend l'adoption de tout comportement nuisible, menaçant, contrôlant ou dominant à l'égard d'une personne par sa ou son partenaire amoureux ou de vie, actuel ou ancien. Elle peut se manifester de différentes façons, prendre diverses formes et entraîner différents types de préjudices<sup>3-9</sup>. Souvent, la violence se produit au fil du temps, mais, dans certains cas, il peut s'agir d'un seul acte mortel.

Voici quelques types et formes de violence :

## TYPES

### Contrôle coercitif

Une ou un partenaire a recours à la violence pour exercer un pouvoir et un contrôle sur l'autre personne.

### Violence de couple situationnelle

La violence est utilisée de manière spontanée sans désir de pouvoir ou de contrôle. Ce type de violence peut être manifesté par une ou un partenaire ou les deux.

## FORMES



### Physique

Utiliser la force à l'endroit de la ou du partenaire, dont des armes ou d'autres objets, afin de lui infliger de la douleur ou des blessures. Exemples : Donner des coups de poing, mordre, lancer des objets ou saisir le visage d'une personne.



### Sexuelle

Forcer ou contraindre (par des menaces, la peur ou la tromperie) une ou un partenaire à se livrer à des activités ou à des actes sexuels. Exemples : Baisers ou attouchements non désirés ou diffusion de photos sexuellement explicites sans consentement.



### Émotionnelle

Utiliser des mots blessants pour miner l'estime de soi, le sentiment de valeur ou la confiance d'une ou d'un partenaire, notamment en nuisant à ses relations avec les autres. Exemples : Insulter, dénigrer une personne ou la mettre intentionnellement dans l'embarras.



### Psychologique

Utiliser des mots, des gestes ou des comportements qui visent à contrôler ou à intimider une ou un partenaire. Exemples : Harceler la ou le partenaire ou menacer de se faire du mal à soi-même ou de faire mal à la ou au partenaire ou à ses êtres chers (y compris les animaux de compagnie).

## FORMES (suite)



### Financière

Restreindre l'accès à l'argent ou aux ressources (p. ex. des biens) d'une ou d'un partenaire ou les utiliser à mauvais escient de manière volontaire. Exemples : Empêcher une ou un partenaire de travailler pour la ou le maintenir dans un état de dépendance financière, l'empêcher d'avoir accès aux comptes partagés ou utiliser ses comptes ou ses renseignements sans son autorisation (p. ex. des cartes de crédit).



### Spirituelle

Interdire à une ou à un partenaire d'exprimer sa culture. Exemples : Empêcher une ou un partenaire de participer à des cérémonies ou à des rituels religieux, de porter des vêtements traditionnels ou d'utiliser sa langue.



### Technologique

Utiliser la technologie, comme les appareils mobiles, les appareils photo, les ordinateurs ou les logiciels et programmes comme moyen d'user de violence à l'égard d'une ou un partenaire. Exemples : Envoyer des courriels ou des messages de menaces, ou utiliser la localisation ou les médias sociaux pour surveiller les activités d'une ou un partenaire.



### Reproductive

Forcer ou contraindre une ou un partenaire à faire des choix ou à prendre des décisions ou des mesures en matière de reproduction. Exemples : Saboter les méthodes de contraception, refuser d'utiliser des méthodes de contraception, exercer des pressions en faveur d'un avortement ou empêcher un avortement, ou mentir au sujet de la contraception.

#### Consulte ces ressources :



- Visionnez la vidéo de l'Institut Atlas sur les différents types et différentes formes de violence conjugale pour obtenir plus de détails et des exemples : [atlasveterans.ca/violence-conjugale-video-aperçu](https://atlasveterans.ca/violence-conjugale-video-aperçu).
- Jetez un coup d'œil à la roue du pouvoir et du contrôle (*en anglais seulement*) pour en savoir plus sur ces tactiques de violence particulières illustrées avec des exemples tirés du contexte militaire : [bit.ly/military-power-control-wheel](https://bit.ly/military-power-control-wheel).

# QUELS SONT LES FACTEURS QUI AUGMENTENT LE RISQUE AU SEIN DES FAMILLES DES VÉTÉRANS?

Certains facteurs peuvent accroître le risque d'avoir recours à la violence ou de la subir au sein des familles des militaires ou des vétérans<sup>2,4,10-22</sup>. De plus, des facteurs clés dans le contexte des militaires ou des vétérans peuvent perpétuer le cycle de la violence ou faire en sorte qu'il soit difficile pour une personne d'obtenir du soutien lorsqu'elle en a besoin.

**Voici quelques facteurs clés propres au contexte de la famille des militaires et des vétérans qui peuvent accroître le risque :**



Le fait de composer avec l'un ou l'autre de ces facteurs ne signifie pas nécessairement qu'il y aura de la violence. La présence de ces facteurs accroît plutôt la possibilité de violence, surtout lorsqu'une personne, un couple ou une famille doit composer avec plusieurs de ceux-ci. De nombreuses personnes qui se heurtent à ces facteurs de risque ne subissent pas de violence et n'y ont pas recours dans leurs relations; chaque voie est unique.

Certaines personnes peuvent être exposées à des niveaux de risque supplémentaires selon des aspects de leur identité ou leurs antécédents. Parfois, ces caractéristiques se combinent et interagissent. C'est ce que l'on appelle l'**intersectionnalité**. Le risque de recourir à la violence ou de la subir peut varier en fonction d'un certain nombre de facteurs, notamment les suivants<sup>22-25</sup> :

- Âge
- Culture
- Éducation
- État matrimonial
- Identité de genre
- Lieu de résidence
- Nationalité
- Orientation sexuelle
- Race ou origine ethnique
- Revenu
- Santé mentale
- Santé physique

## QUELS SONT CERTAINS MYTHES COURANTS ET LA RÉALITÉ À LEUR ÉGARD?



Il est important d'avoir conscience des fausses croyances et des stéréotypes<sup>22,26-29</sup>. Ces mythes peuvent influencer la façon dont vous et les autres percevez la violence.



### MYTHE

Seules les femmes subissent de la violence. Seuls les hommes adoptent des comportements violents.



### RÉALITÉ

**Tout le monde peut subir de la violence.** Cela dit, la violence conjugale a tendance à avoir une incidence plus importante sur les femmes, notamment en ce qui concerne sa gravité et ses répercussions. Les données recueillies auprès de la population canadienne en général indiquent que les femmes sont plus susceptibles d'être tuées par leur partenaire intime, et que la majorité de ces homicides sont commis par des hommes<sup>30-32</sup>.



### MYTHE

Les personnes qui ont servi dans les forces armées se livrent à des comportements violents parce que leur travail a fait paraître la violence, le pouvoir et le contrôle comme étant normaux (p. ex. elles voient les membres de la famille comme des soldats).



### RÉALITÉ

**Certains aspects de la culture militaire ne sont pas la cause de la violence**, mais peuvent accroître le risque de violence dans les relations<sup>2, 4,10-22</sup>.



### MYTHE

Le TSPT est responsable de la violence.



### RÉALITÉ

**Le TSPT n'est ni la cause de la violence, ni un prétexte pour faire du mal aux autres.** La plupart des personnes atteintes de TSPT n'ont jamais manifesté de comportement violent dans leurs relations. Certains symptômes du TSPT peuvent aussi ressembler à des signes de violence. Pour en savoir plus, consultez la section sur [le TSPT et la violence conjugale](#).



### MYTHE

La violence conjugale n'est pas très répandue.



### RÉALITÉ

Selon les données disponibles, **la violence conjugale est souvent observée au sein des populations des membres en service et des vétérans**, bien que le sous-signalment des incidents demeure très préoccupant<sup>1</sup>.



### MYTHE

Les personnes se livrent des comportements violents parce qu'elles ont vécu un traumatisme.



### RÉALITÉ

Les traumatismes antérieurs peuvent constituer un *facteur de risque* de recourir à la violence ou de la subir dans les relations<sup>2,4,16</sup>. Cependant, le **traumatisme ne peut jamais servir de prétexte au comportement violent**.



### MYTHE

La violence cessera d'elle-même.



### RÉALITÉ

**La violence cesse rarement d'elle-même et peut dégénérer rapidement. Pour certaines personnes, la violence peut même aller jusqu'à la mort.** Selon les données de Statistique Canada, entre 2009 et 2022, près du cinquième des homicides résolus ont été commis par une ou un partenaire intime<sup>30</sup>.



### MYTHE

La violence n'est pas un problème au sein des familles des vétérans parce que certains aspects de la formation militaire (p. ex. la discipline) contribuent à la prévenir.



### RÉALITÉ

**La formation militaire prépare les personnes au service et à l'exécution d'activités dans le contexte militaire.** Elle ne prévient pas nécessairement la violence. De nombreux facteurs de la culture militaire augmentent le risque de violence dans les relations intimes. Un certain nombre de ceux-ci sont décrits à la [page 8](#). De même, d'autres facteurs diminuent le risque, comme le soutien communautaire ou social<sup>33</sup>.



### MYTHE

La violence ne se produit que dans certaines situations (p. ex. lorsque la personne consomme de l'alcool); il ne s'agit donc pas vraiment d'un problème.



### RÉALITÉ

**Personne ne devrait subir quelque forme de violence que ce soit dans sa relation.** La violence est toujours un problème, quel que soit son contexte ou sa forme. Bien qu'il soit vrai que la consommation d'alcool et de drogues peut jouer un rôle dans l'adoption de comportements violents<sup>1</sup>, ce n'est qu'une partie de l'explication.



### MYTHE

Si ce n'est pas physique, il ne s'agit pas de violence.



### RÉALITÉ

**La violence peut se manifester sous de nombreuses formes.** La violence ne produit pas toujours des blessures ou des préjudices corporels. Elle peut aussi entraîner des préjudices psychologiques et affectifs. Une personne peut se livrer à des comportements violents pour causer des préjudices directs ou indirects. Il y a préjudice direct quand une personne fait appel à la violence pour causer un préjudice immédiat et personnel à sa ou son partenaire. Il y a préjudice indirect lorsqu'une personne manifeste de la violence à l'égard des autres (p. ex. des enfants ou des animaux de compagnie) pour faire du mal à sa ou son partenaire et avoir du pouvoir et du contrôle sur celle-ci ou celui-ci.



### MYTHE

La violence est toujours provoquée. Les deux personnes en sont responsables.



### RÉALITÉ

**La violence est toujours imputable à la personne qui choisit de s'en servir.** Dans certaines situations, une personne peut adopter un comportement violent pour se défendre contre la violence. C'est ce que l'on désigne parfois comme étant de la résistance violente et une forme d'autodéfense.



### MYTHE

La reconnaissance de la violence signifie la fin d'une relation.



### RÉALITÉ

**Vous n'avez pas nécessairement besoin de mettre fin à une relation s'il y a des signes de violence.** Dans certaines situations, une personne peut changer et la prise en compte de la sécurité revêt la plus grande importance. Chaque situation est unique. Votre médecin, votre gestionnaire de cas ou d'autres professionnels (p. ex. le personnel des centres de ressources pour les familles des militaires, des cliniques communautaires ou des organismes de défense des intérêts des familles) peuvent passer en revue différentes mesures avec vous et vous aider à déterminer ce qui convient le mieux à vous et à votre situation.



### MYTHE

Si la situation était à ce point grave, la personne partirait.



### RÉALITÉ

**Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles une personne pourrait demeurer dans sa relation après avoir subi une forme quelconque de violence** (p. ex. sécurité, enfants, répercussions professionnelles ou financières, stigmatisation liée à la remise en question de l'autorité). Pour en savoir plus sur les obstacles dans le contexte des militaires ou des vétérans, visionnez la vidéo suivante de l'Institut Atlas : [atlasveterans.ca/violence-conjugale-video-obstacles](https://atlasveterans.ca/violence-conjugale-video-obstacles).

De plus, **les personnes peuvent avoir du mal à reconnaître ou à accepter la violence qu'elles subissent.** La période la plus dangereuse, en particulier pour les femmes, est celle où la personne quitte une ou un partenaire violent<sup>34</sup>.

## EXISTE-T-IL UN LIEN ENTRE LE TSPT ET LA VIOLENCE CONJUGALE?

Le lien entre le TSPT et la violence conjugale est complexe<sup>35-43</sup>, et il est important de ne pas stigmatiser les personnes présentant des troubles de santé mentale. Les personnes atteintes de TSPT, y compris les vétérans, ne sont pas prédisposées à la violence. En fait, les personnes aux prises avec des troubles de santé mentale comme le TSPT sont plus susceptibles de subir de la violence que d'y avoir recours<sup>17,35-37</sup>.

La recherche montre que d'autres problèmes qui peuvent coexister, comme l'abus d'alcool et la colère problématique, et l'exposition fréquente à des stressors de combat intenses contribuent davantage à prédire la violence future que ne le fait le TSPT seul<sup>38,41-43</sup>. Il est également important de tenir compte du comportement *antérieur* à la manifestation d'un TSPT, car les antécédents de comportement violent sont l'un des meilleurs indicateurs prédictifs de la violence future<sup>44</sup>.

De plus, à première vue, certains comportements peuvent se ressembler<sup>4,39</sup>. Il est important de faire la distinction entre les deux pour comprendre ce que vous vivez ou observez.

## TSPT

## VIOLENCE CONJUGALE

Les personnes atteintes de TSPT peuvent revivre des émotions et des sensations liées à un traumatisme par le biais de « flash-back », de cauchemars ou (plus rarement) de terreurs nocturnes. Dans certains cas, une ou un partenaire peut subir des blessures de manière accidentelle (p. ex. lorsque la personne s'agite pendant un épisode de terreurs nocturnes).



Les tactiques de violence reposent souvent sur des comportements intentionnels, répétés et distincts qui se manifestent fréquemment en période d'éveil et dans des situations ne comptant aucun déclencheur de traumatisme.

Les personnes atteintes de TSPT évitent souvent ce qui leur rappelle le traumatisme. Parfois, cet évitement les amène à se retirer de leurs activités et cercles sociaux habituels. Les membres de la famille peuvent aussi s'isoler par inadvertance afin de soutenir leur être cher.



Une tactique de violence courante consiste à isoler ou à couper délibérément une ou un partenaire de sa famille ou de ses amis de manière à contrôler ses allées et venues ainsi que ses activités.

Les personnes atteintes de TSPT peuvent entretenir des pensées ou des sentiments négatifs à l'égard d'elles-mêmes, de leur entourage, d'une situation ou d'un endroit. Elles peuvent vivre des émotions difficiles comme la colère, la culpabilité ou la peur, avoir du mal à présenter une attitude positive ou trouver difficile de faire confiance aux autres.



Les tactiques de violence comprennent souvent l'utilisation d'émotions négatives comme moyen de contrôler une ou un partenaire (p. ex. souffler le chaud et le froid en démontrant une affection intense puis en se repliant sur soi ou en se montrant distant, utiliser des insultes, faire des menaces, être de mauvaise humeur).

Il arrive souvent que les personnes atteintes de TSPT aient les nerfs à vif et réagissent de manière excessive, ce que l'on appelle des symptômes d'éveil et de réactivité. Elles peuvent devenir facilement irritables et exploser de colère.



La colère est une émotion importante et utile si elle est exprimée de façon appropriée. Pour certaines personnes, les comportements violents sont le résultat d'une colère et d'une agressivité incontrôlées.



Jetez un coup d'œil à nos fiches-conseils élaborées en partenariat avec Phoenix Australia pour savoir quand la colère peut être un problème et ce qu'il faut faire lorsqu'elle devient problématique pour vos relations : [atlasveterans.ca/colere-problematique-ressources](https://atlasveterans.ca/colere-problematique-ressources).



## VOTRE RELATION PRÉSENTE-T-ELLE DES SIGNES DE VIOLENCE?

Plusieurs comportements violents différents peuvent se manifester dans une relation<sup>1,4,21,45</sup>. Parfois, ces comportements peuvent être difficiles à percevoir ou ne sont pas reconnus comme étant violents. Tout comme chaque relation est différente, ces comportements peuvent ne pas toujours se manifester de la même façon. Les comportements violents peuvent également survenir au fil du temps et varier en forme ou en intensité.

Certaines relations peuvent commencer par être saines, puis devenir malsaines ou violentes. Les relations malsaines se caractérisent souvent par un manque de communication, de la méfiance, de la malhonnêteté, un manque de respect, des déséquilibres de pouvoir et des liens sociaux limités (p. ex. passer du temps seulement avec sa ou son partenaire).

Le *continuum des relations intimes* met en évidence la façon dont les relations peuvent varier de saines à violentes, les relations malsaines se situant quelque part entre les deux. Le site Web des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes contient plus de renseignements à ce sujet et peut vous aider à évaluer où se situe votre relation dans ce continuum : [bit.ly/sbmfcc-continuum-relations-intimes](https://bit.ly/sbmfcc-continuum-relations-intimes).

Les relations malsaines ne sont pas nécessairement violentes, mais **toutes les relations violentes sont malsaines.**

## POUVEZ-VOUS UTILISER UN DE CES TERMES POUR QUALIFIER VOTRE RELATION?



### Sentiments à l'égard de votre relation

Danger, crainte, insécurité, stress, tension, honte, désobligance



### Dynamique de pouvoir

Unilatéralité, inégalité, contrôle, restriction, surveillance



### Interactions (y compris les mots et les actions)

Danger, désobligance, insultes, intimidation, menaces, dévalorisation, moqueries, culpabilisation, humiliation, contrainte, ignorance, absence, contrôle, mensonge, déni, blâme, coercition, possession, harcèlement



### Expression d'émotions comme la colère

Destruction, manipulation, instabilité, menace, explosion, imprévisibilité, furie, aucun contrôle



### Résolution de conflits

Ignorance, blâme, contrariété, aggravation, minimisation, représailles



### Liens sociaux

Jalousie, retrait, isolement, surveillance, contrôle, restriction



**Remarque :** La présence de l'un ou l'autre de ces comportements ne signifie pas nécessairement que vous vivez une relation de violence. **Les signes avant-coureurs signifient qu'il y a un risque de violence et que la relation n'est peut-être pas saine.** Il est important de tenir compte de votre situation particulière lorsque vous pensez à ces signes. En cas d'incertitude concernant votre relation, vous pouvez faire appel à des organismes pour discuter de votre cas. Consultez la liste des services provinciaux et territoriaux ici : [bit.ly/aspc-ressources-violence-familiale](https://bit.ly/aspc-ressources-violence-familiale).

# QUE POUVEZ-VOUS FAIRE SI VOTRE RELATION EST DEVENUE MALSAINES OU VIOLENTE?

Si vous croyez vivre une relation malsaine ou violente, il est important de savoir que vous n'êtes pas seule ou seul et que vous méritez de recevoir de l'aide.

Vous vous demandez peut-être quels choix s'offrent à vous. Différentes situations peuvent nécessiter différents types ou niveaux de soutien<sup>46,47</sup>; p. ex. les relations présentant des éléments de contrôle coercitif exigent généralement un soutien plus intensif et structuré. Le soutien peut être informel (p. ex. apporté par des amis ou des membres de la famille) ou formel (p. ex. offert par des organismes de défense des intérêts, la police ou des professionnels de la santé).

IL PEUT ÊTRE UTILE POUR DIFFÉRENTES RAISONS DE DEMANDER DU SOUTIEN<sup>48</sup> :



Obtenir du réconfort et de l'empathie, se faire rassurer



Distinguer les comportements sains des comportements malsains



Découvrir des outils et des stratégies utiles pour gérer les situations difficiles



Améliorer votre confiance en vous et vos capacités



Apprendre des trucs et des stratégies pour établir des relations saines (p. ex. en ce qui concerne la résolution de différends)



Recevoir de l'aide pour obtenir des services spécialisés (p. ex. plans de sécurité, refuge, aide juridique)



Obtenir de l'information pour soutenir les autres (p. ex. vos enfants)



Créer des occasions de dialogue et d'établissement de relations

Le parcours menant au soutien n'est pas toujours linéaire, bien qu'il compte habituellement trois étapes clés<sup>49</sup> :

1. reconnaître le problème
2. décider de demander de l'aide
3. choisir les formes de soutien

Il se peut que le processus vous semble parfois accablant et que vous ne sachiez pas par où commencer. Vous pouvez même essayer de demander de l'aide à plusieurs reprises auprès de différents programmes avant de décider de vraiment apporter des changements. Il ne faut pas oublier qu'il existe du soutien et que **toute tentative de demande d'aide repoussée ou infructueuse ne reflète pas votre force de caractère ou votre valeur en tant que personne.**

Veillez noter que l'offre de services et de soutien variera selon votre emplacement. Si vous vivez dans une région rurale ou une petite collectivité, il peut être plus difficile de trouver des services<sup>50</sup>. Vous pourriez également vous heurter à d'autres obstacles, comme la stigmatisation ou les préoccupations en matière de protection des renseignements personnels. Les services aux victimes offerts dans votre province ou territoire peuvent vous aider à obtenir plus de renseignements sur les ressources fournies dans votre région : [bit.ly/repertoire-services-victimes](https://bit.ly/repertoire-services-victimes).



# VOICI QUELQUES MESURES DE SOUTIEN À ENVISAGER, QUELS QUE SOIENT VOS BESOINS OU VOTRE SITUATION ACTUELLE :

**Remarque :** L'Institut Atlas ne peut garantir la qualité des ressources indiquées.



## PRENEZ SOIN DE VOUS

Votre bien-être est important. Toutes les émotions que vous pouvez ressentir (ou non) sont tout à fait légitimes. Faites des choses qui conviennent à vous et à votre situation.

### Quelques idées pour commencer :

- Essayez de manger sur une base régulière, de vous reposer et de rester en santé (p. ex. vous brossez les dents et boire de l'eau)
- Adonnez-vous à des activités ou à des passe-temps qui vous apportent du bonheur
- Prenez du temps pour pratiquer la pleine conscience chaque jour (p. ex. tenez un journal, prenez des respirations profondes, faites de la méditation)
- Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et en qui vous avez confiance
- Prenez part à un groupe de soutien par les pairs ou à une séance de counseling
- Entretenez un discours intérieur positif

## ACCORDEZ LA PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ ET CRÉEZ UN PLAN

La sécurité devrait toujours être une priorité. Créez un plan qui décrit les stratégies que vous pouvez utiliser en matière de sécurité lorsque vous subissez de la violence. Ce plan peut traiter de la sécurité dans différentes situations et différents contextes (p. ex. en public, à la maison, au moment de partir), ainsi que pour vos enfants. Vous pouvez élaborer votre plan avec une autre personne de confiance (comme un ami ou un médecin) et vous devriez le mettre à jour régulièrement. Vous devriez cacher votre plan.

### Voici quelques ressources pour en savoir plus :

- **Procédure pour créer un plan de sécurité** (Services de bien-être et moral des Forces canadiennes) : Une ressource en ligne gratuite contenant différentes suggestions pour demeurer en sécurité : [bit.ly/sbmfc-creer-un-plan-de-securite](https://bit.ly/sbmfc-creer-un-plan-de-securite)
- **Application iHeal** (Agence de la santé publique du Canada) : Une application mobile gratuite pour vous aider à trouver des solutions et des renseignements personnalisés, y compris la planification de la sécurité : [ihealapp.ca/fr](https://ihealapp.ca/fr)
- **Outil de planification de la gestion des risques (iDetermine)** : Un outil gratuit pour orienter la planification personnalisée de la sécurité au moment de quitter une relation de violence : [idetermine.ca/risk-management-plan](https://idetermine.ca/risk-management-plan) (en anglais seulement)





## DEMANDEZ DES CONSEILS OU DU SOUTIEN

Il peut être utile d'informer quelqu'un de ce qui se passe. En plus de vous permettre d'obtenir des conseils et du soutien, le fait de parler aux autres peut vous rappeler que vous n'êtes pas seule ou seul. Dans certains cas, ces personnes peuvent également vous aider à obtenir des services spécialisés dans votre région ou à vous y retrouver parmi les mesures de soutien et les services offerts.

### Voici quelques idées de personnes avec qui vous pourriez communiquer :

- Membres de la famille ou amis de confiance
- Voisins ou membres de votre communauté spirituelle de confiance
- Organismes communautaires d'aide sociale (p. ex. Centres de ressources pour les familles des militaires)
- Médecin de famille ou autres fournisseurs de soins de santé
- Hôpitaux ou cliniques de santé communautaire
- Lignes d'écoute téléphonique ou autres services
  - **Service d'aide d'Anciens Combattants Canada** : 1-800-268-7708
  - **Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle** : 1-844-750-1648
  - **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** : 1-855-242-3310
  - **Ligne d'aide en cas de crise de suicide** : 9-8-8
  - **Trans Lifeline** : 1-877-330-6366

Si vous êtes en danger immédiat, composez le 9-1-1 (ou communiquez avec votre détachement local de la GRC si vous êtes au Nunavut).

## OBTENEZ DU SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE OU PAR LES PAIRS

Des services officiels de santé mentale sont offerts virtuellement et en personne. Ces services peuvent comprendre une aide spécialisée pour vous-même (p. ex. une thérapie individuelle) et une autre pour vous et votre partenaire (p. ex. une thérapie de couple). La recherche montre que la thérapie de couple peut être utile dans certaines situations, comme en cas de violence de couple situationnelle<sup>51</sup>.

- Consultez le répertoire des ressources de l'Institut Atlas pour obtenir plus de ressources en matière de counseling et de thérapie : [atlasveterans.ca/repertoire-des-services](https://atlasveterans.ca/repertoire-des-services)

Un autre type de soutien est le soutien par les pairs. Les pairs peuvent non seulement fournir des renseignements utiles aux personnes qui vivent une situation de violence conjugale, mais aussi contribuer à atténuer la stigmatisation et leur servir de modèles de comportement<sup>52</sup>. Le soutien par les pairs peut être utilisé parallèlement à la thérapie ou à d'autres mesures de soutien formelles en santé mentale.

- Consultez la page Web de l'Institut Atlas pour obtenir des renseignements sur les occasions de soutien par les pairs propres à la communauté des familles des vétérans (p. ex. Soutien social aux blessés de stress opérationnel) ainsi qu'un répertoire des programmes offerts près de chez vous : [atlasveterans.ca/soutien-par-les-pairs](https://atlasveterans.ca/soutien-par-les-pairs)





## TROUVEZ DU SOUTIEN OU DES SERVICES SPÉCIALISÉS

Un certain nombre d'organismes offrent des services et du soutien expressément destinés à répondre aux besoins des personnes qui subissent de la violence, entre autres en les aidant à trouver un hébergement sécuritaire, à obtenir du crédit ou des conseils financiers, ou encore à recevoir des conseils juridiques.

Voici quelques ressources pour vous aider à trouver du renfort près de chez vous et à commencer à dresser une liste des services de soutien de votre région avec lesquels vous pourriez communiquer :

- **Association canadienne contre la violence sexuelle** – Services et soutien offerts partout au Canada : [fr.endingviolencecanada.org/obtenir-de-laide](http://fr.endingviolencecanada.org/obtenir-de-laide)
- **Agence de la santé publique du Canada** – Ressources et services en matière de violence familiale : [bit.ly/aspc-ressources-violence-familiale](http://bit.ly/aspc-ressources-violence-familiale)
- **Agence de la santé publique du Canada** – Information et ressources destinées aux hommes subissant de la violence : [bit.ly/aspc-violence-conjugale-hommes](http://bit.ly/aspc-violence-conjugale-hommes)
- **Hébergement femmes** – Maisons d'hébergement ou refuges sécuritaires à proximité, y compris de l'hébergement où sont acceptés les animaux de compagnie : [hebergementfemmes.ca/obtenir-de-laide](http://hebergementfemmes.ca/obtenir-de-laide)
- **Application STEAR (Support Tool for Economic Abuse Recovery)** – Information et ressources en matière de violence financière : [ccfwe.org/stear-app](http://ccfwe.org/stear-app)
- **Sécurité technologique Canada** – Information et ressources liées à la violence technologique et au maintien de la sécurité en ligne : [securitetechn.ca/for-survivors](http://securitetechn.ca/for-survivors)
- **Femmes et Égalité des genres Canada** – Ressources sur la violence fondée sur le sexe : [bit.ly/feqc-ressources-violence-fondee-sur-le-sexe](http://bit.ly/feqc-ressources-violence-fondee-sur-le-sexe)

## ENVISAGEZ DE PORTER PLAINTE À LA POLICE

Il n'est jamais obligatoire de porter plainte à la police, et il y a de nombreuses raisons pour lesquelles une personne peut choisir de ne pas le faire. Dans la plupart des cas, vous contrôlez toutes les décisions concernant les procédures judiciaires, mais n'importe qui peut signaler un crime et la police peut choisir de porter des accusations avec ou sans votre consentement. Lorsque des enfants sont en cause, les services d'aide sociale à l'enfance peuvent lancer leur propre enquête en même temps. Consultez notre guide de discussion sur le soutien aux enfants exposés à la violence conjugale pour en savoir plus sur les mythes et les réalités associés à ces types d'enquêtes ([atlasveterans.ca/violence-conjugale-guide-enfants](https://atlasveterans.ca/violence-conjugale-guide-enfants)). Il existe des services pour vous aider à comprendre vos droits et les issues possibles :

- Les **services aux victimes** offrent de l'information et du soutien aux personnes qui ont été affectées par un acte criminel. Un répertoire est accessible en ligne : [bit.ly/repertoire-services-victimes](https://bit.ly/repertoire-services-victimes)
- Les **services d'aide juridique et les cliniques communautaires** offrent des conseils et de l'aide aux familles à faible revenu. Certains de ces services et cliniques se spécialisent dans la violence conjugale.
  - **Rebâtir** – Un service d'aide juridique gratuit et confidentiel qui se spécialise dans les cas de violence : [rebatir.ca](https://rebatir.ca)
- Les barreaux provinciaux et territoriaux offrent des **services de référence aux avocats** pour vous aider à vous mettre en rapport avec un avocat ou un parajuriste : [bit.ly/services-reference-avocats](https://bit.ly/services-reference-avocats)
  - Si vous occupez un emploi et que vous avez accès à un programme d'aide aux employés et à la famille, vérifiez si des services d'aide juridique sont offerts.
- Les **services de soutien en matière de violence familiale** peuvent offrir du soutien lorsque des enfants sont en cause : [bit.ly/services-soutien-violence-familiale](https://bit.ly/services-soutien-violence-familiale)



## APPRENEZ-EN PLUS SUR LES RELATIONS ET LA VIOLENCE

Vous trouverez ci-dessous quelques ressources que vous pouvez utiliser pour en apprendre davantage sur la violence, les relations, etc.

- **Relations saines** : Un recueil de fiches-conseils sur les relations intimes saines destinées aux familles des militaires et des vétérans : [bit.ly/sbmfc-fiches-conseils-relations-saines](http://bit.ly/sbmfc-fiches-conseils-relations-saines)
- **Soutien des ami/e/s qui vivent des relations malsaines** : Un cours en ligne destiné aux personnes dont des amies ou amis ou des membres de la famille pourraient subir de la violence : [bit.ly/sbmfc-cours-amis-violence-conjugale](http://bit.ly/sbmfc-cours-amis-violence-conjugale)
- **La maltraitance est inacceptable** : Donne un aperçu des différents types de violence, des réponses à des questions courantes et des types de fournisseurs de services et de personnel qui soutiennent les personnes subissant de la violence : [bit.ly/la-maltraitance-est-inacceptable](http://bit.ly/la-maltraitance-est-inacceptable)
- **Sécurité technologique Canada** : Un carrefour de ressources présentant des renseignements et des stratégies pour vous protéger contre la violence facilitée par la technologie : [securitetech.ca](http://securitetech.ca)



Si des enfants se trouvent dans votre foyer, ils peuvent être affectés par la violence même s'ils ne l'entendent pas ou n'en sont pas témoins<sup>53</sup>. Consultez notre guide pour obtenir des stratégies et des conseils adaptés aux traumatismes afin de soutenir les enfants et de discuter avec eux, ainsi qu'une liste de ressources spécialement conçues pour eux : [atlasveterans.ca/violence-conjugale-guide-enfants](http://atlasveterans.ca/violence-conjugale-guide-enfants)

## CE QUI POURRAIT ARRIVER À LA PERSONNE QUI SE LIVRE À DES COMPORTEMENTS VIOLENTS

La personne peut subir des conséquences sur le plan juridique. Elle peut aussi bénéficier de programmes de santé et de services sociaux<sup>54-58</sup>. Certains de ces programmes visent expressément à remédier aux comportements de violence, tandis que d'autres mettent l'accent sur l'acquisition de compétences clés ou la correction de comportements sous-jacents. Dans certains cas, la personne peut assumer la responsabilité de ses actes et demander de l'aide par elle-même. Dans d'autres cas, les programmes ou la thérapie peuvent être obligatoires (c.-à-d. requis).

## PROGRAMMES DE TRAITEMENT

Il existe aussi des services et du soutien pour les personnes qui adoptent des comportements violents. Pour changer, il faut avoir le courage d'admettre que ces comportements sont malsains ou inacceptables et assumer sa responsabilité. La recherche d'un traitement peut sembler accablante (p. ex. la personne ressent de la honte ou ne connaît pas les ressources qui sont offertes) et l'exploration de différentes options peut être une bonne première étape.

### Il existe divers types de programmes de traitement pour les personnes qui adoptent des comportements violents<sup>51,53,54</sup> :

- Elles peuvent s'inscrire à des programmes communautaires spécialisés axés sur l'élimination ou la prévention des comportements violents (appelés programmes d'intervention). Il s'agit habituellement de programmes de groupe qui peuvent être offerts gratuitement ou moyennant des frais. Dans certains cas, le programme peut aussi comprendre du soutien pour la ou le partenaire qui subit de la violence.
  - Ces programmes peuvent s'adresser précisément aux familles des militaires ou des vétérans, ou être offerts de manière plus large au sein de la collectivité (c.-à-d. aussi aux civils).
  - Voici des exemples de programmes (*en anglais seulement*) : **Caring Dads** ([bit.ly/caring-dads](http://bit.ly/caring-dads)), **Stop Taking it Out on your Partner** ([bit.ly/john-howard-society-stop](http://bit.ly/john-howard-society-stop)), **Prevention and Relationship Enhancement Program** (PREP, Inc.) — **Get Better Together** ([bit.ly/prep-inc-get-better-together](http://bit.ly/prep-inc-get-better-together)) ou **Strength at Home** ([bit.ly/strength-at-home](http://bit.ly/strength-at-home)).
  - Les ateliers éducatifs ou axés sur les compétences ne sont pas toujours utiles<sup>56</sup>, mais ils peuvent être bénéfiques dans certaines situations (p. ex. en cas de violence de couple situationnelle).
- Elles peuvent chercher et obtenir du soutien en santé mentale de façon plus générale. Ce soutien pourrait les aider à régler d'autres problèmes qui pourraient contribuer à la violence ou la perpétuer (p. ex. alcoolisme ou toxicomanie). Selon la situation, il pourrait s'agir de counseling individuel, de couple ou familial.
- L'approche de counseling utilisée devrait convenir à la forme de violence (p. ex. la thérapie de couple peut ne pas être utile dans le cas de relations comportant un élément de contrôle coercitif, mais peut l'être pour les cas de violence de couple situationnelle)<sup>51,56,59</sup>.

## CONSÉQUENCES SUR LE PLAN JURIDIQUE

Si une plainte officielle est déposée à la police ou qu'un rapport de police officiel est produit, la personne peut se heurter à des conséquences juridiques en matière criminelle et civile<sup>56-58</sup>.

- Elle peut être reconnue coupable d'un crime si son comportement tombe dans le champ du *Code criminel* du Canada.
  - Voici des exemples d'infractions criminelles souvent observées dans les cas de violence : harcèlement, proférer des menaces, agression sexuelle, séquestration et méfaits<sup>57</sup>.
  - Elle peut faire l'objet d'interdictions relatives aux armes dans le cadre de la détermination de sa peine, selon la nature de son crime.

## CONSÉQUENCES SUR LE PLAN JURIDIQUE *(suite)*

- Une déclaration de culpabilité peut entraîner d'importantes répercussions sur la carrière militaire et la vie après le service, notamment la possibilité de libération, la perte de l'habilitation de sécurité et la difficulté à trouver un emploi.
- Elle peut être tenue de s'inscrire à des programmes d'intervention spécialisés pour les personnes qui ont des comportements violents :
  - Ces programmes sont généralement payés par les gouvernements provinciaux ou territoriaux, et les recommandations se font par l'entremise des tribunaux ou des bureaux de probation et de libération conditionnelle.
  - Chaque province ou territoire peut disposer de programmes imposés par le tribunal différents<sup>56,58</sup>.
  - Les programmes d'intervention spécialisés peuvent être utiles en présence de certaines caractéristiques de la violence (p. ex. violence de couple situationnelle)<sup>60</sup>, bien qu'ils puissent parfois offrir peu d'avantages ou avoir des résultats inattendus<sup>51,59,61</sup>.
- Elle peut être assujettie à une ordonnance de non-communication ou de protection qui impose des interdictions relatives à la communication et entraîne des conséquences juridiques en cas de violation.



## PRINCIPAUX POINTS À RETENIR

- La violence conjugale peut se produire dans les familles des vétérans.
- Certains facteurs peuvent rendre ces familles plus à risque.
- Les signes de violence ou que de l'aide est nécessaire peuvent varier. Toutes les situations et relations sont uniques.
- Si vous subissez de la violence, vous n'êtes pas seule ou seul – il est possible d'obtenir de l'aide.
- Il existe du soutien pour les personnes qui sont affectées par la violence, mais les services qui sont offerts peuvent dépendre de l'endroit où vous vivez.

# RÉFÉRENCES

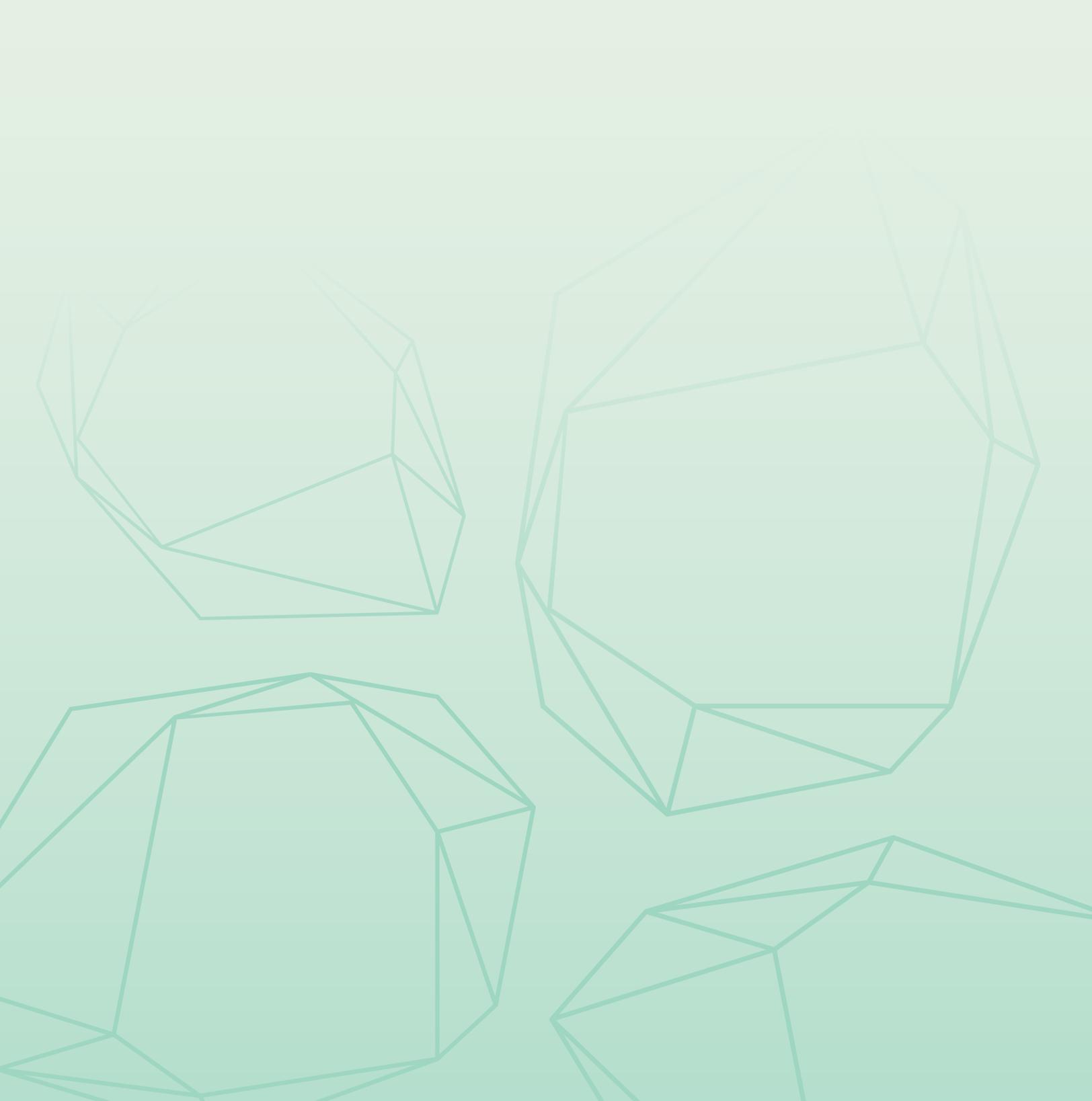
1. Cowlshaw S, Freijah I, Kartal D, Sbisa A, Mulligan A, Notarianni M, et al. Intimate partner violence (IPV) in military and veteran populations: A systematic review of population-based surveys and population screening studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(14):8853.
2. Kwan J, Sparrow K, Facer-Irwin E, Thandi G, Fear NT, MacManus D. Prevalence of intimate partner violence perpetration among military populations: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*. 2020;53:101419.
3. Kelly JB, Johnson MP. Differentiation among types of intimate partner violence: Research update and implications for interventions. *Family Court Review*. 2008;46(3):476-499.
4. Tinney G, Gerlock AA. Intimate partner violence, military personnel, veterans, and their families. *Family Court Review*. 2014;52(3):400-416.
5. Johnson MP. A personal social history of a typology of intimate partner violence. *Journal of Family Theory & Review*. 2017;9(2):150-164.
6. Johnson, MP. Patriarchal terrorism and common couple violence: Two forms of violence against women. *Journal of Marriage and the Family*. 1995;57:283-294.
7. Flinck A, Paavilainen E, Åstedt-Kurki P. Survival of intimate partner violence as experienced by women. *Journal of Clinical Nursing*. 2005;14(3):383-393.
8. Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. La maltraitance économique : reconnaître les signes et connaître les ressources disponibles [en ligne]. [cite le 9 décembre 2024]. Disponible sur : [sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/rerelations-saines/fiches-conseils/la-maltraitance-economique](http://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/rerelations-saines/fiches-conseils/la-maltraitance-economique)
9. Rosenfeld EA, Miller E, Zhao X, Sileanu FE, Mor MK, Borrero S. Male partner reproductive coercion among women veterans. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2018;218(2):239.e1-239.e8.
10. Alves-Costa F, Lane R, Gribble R, Taylor A, Fear NT, MacManus D. Perceptions of the impact of military life on Intimate Partner Violence and Abuse victimisation among civilian partners of UK military personnel. *SSM – Qualitative Research in Health*. 2021;1:100006.
11. Weigert JM. Clinicians' experiences of military culture and intimate partner violence (Thèse de doctorat, Université internationale Alliant). 2019;22621776.
12. Gray H. Militarism in the everyday: Responses to domestic abuse in the British Armed Forces (Thèse de doctorat, École d'économie et de sciences politiques de Londres). 2015. Disponible sur : [etheses.lse.ac.uk/3230/1/Gray\\_Militarism\\_in\\_the\\_Everyday.pdf](http://etheses.lse.ac.uk/3230/1/Gray_Militarism_in_the_Everyday.pdf)
13. Adelman M. The military, militarism, and the militarization of domestic violence. *Violence Against Women*. 2003;9(9):1118-1152.
14. Moorhead J. 'A veteran space': A military integrated nested ecological model to understand offending. *Probation Journal*. 2021;68(1):64-84
15. Trevillion K, Williamson E, Thandi G, Borschmann R, Oram S, Howard LM. A systematic review of mental disorders and perpetration of domestic violence among military populations. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2015;50:1329-1346
16. Taft CT, Pless AP, Stalans LJ, Koenen KC, King LA, King DW. Risk factors for partner violence among a national sample of combat veterans. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005;73(1):151-159.
17. Misca G, Forgey MA. The role of PTSD in bi-directional intimate partner violence in military and veteran populations: A research review. *Frontiers in Psychology*. 2017;8:1394.
18. Sparrow K, Kwan J, Howard L, Fear N, MacManus D. Systematic review of mental health disorders and intimate partner violence victimisation among military populations. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2017;52:1059-1080.
19. Kimerling R, Iverson KM, Dichter ME, Rodriguez AL, Wong A, Pavao J. Prevalence of intimate partner violence among women veterans who utilize Veterans Health Administration primary care. *Journal of General Internal Medicine*. 2016;31:888-894.
20. Iverson KM, Livingston WS, Vogt D, Smith BN, Kehle-Forbes SM, Mitchell KS. Prevalence of sexual violence and intimate partner violence among US military veterans: Findings from surveys with two national samples. *Journal of General Internal Medicine*. 2024;39(3):418-427.
21. Relyea MR, Portnoy GA, Combellick JL, Brandt CA, Haskell SG. Military sexual trauma and intimate partner violence: subtypes, associations, and gender differences. *Journal of Family Violence*. 2020 May;35(4):349-360.
22. Cerulli C, Bossarte RM, Dichter ME. Exploring intimate partner violence status among male veterans and associated health outcomes. *American Journal of Men's Health*. 2014;8(1):66-73.
23. Dichter ME, Haywood TN, Butler AE, Bellamy SL, Iverson KM. Intimate partner violence screening in the Veterans Health Administration: Demographic and military service characteristics. *American Journal of Preventive Medicine*. 2017;52(6):761-768.

# RÉFÉRENCES

24. Baird SL, Alaggia R, Jenney A. "Like opening up old wounds": Conceptualizing intersectional trauma among survivors of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*. Septembre 2021;36(17-18):8118-8141
25. Calton JM, Cattaneo LB, Gebhard KT. Barriers to help seeking for lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer survivors of intimate partner violence. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2016;17(5):585-600.
26. Mackinnon J, Paskell R, Hamilton-Giachrisis C. What do the public understand about intimate partner violence in the context of military veteran status and PTSD? *Psychological Reports*. 2023.
27. Fleming JC, Franklin CA. Predicting police endorsement of myths surrounding intimate partner violence. *Journal of Family Violence*. 2021;36:407-416.
28. Koshan J. Challenging myths and stereotypes in domestic violence cases. *Canadian Journal of Family Law*. 2023;35(1):33-81.
29. Taccini F, Mannarini S. An attempt to conceptualize the phenomenon of stigma toward intimate partner violence survivors: A systematic review. *Behavioral Sciences*. 2023;13(3):194.
30. Statistique Canada. Tendances en matière de violence familiale et de violence entre partenaires intimes au Canada, affaires déclarées par la police, 2022 [en ligne]. Ottawa (Ontario) : Statistique Canada ; 2023 [cité le 9 décembre 2024]. Disponible sur : [www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/231121/dq231121b-fra.htm](http://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/231121/dq231121b-fra.htm)
31. Dawson M, Zecha A, Angus H. #CestUnFémicide : Comprendre les meurtres de femmes et de filles liés au sexe et au genre au Canada de 2018 à 2022 [en ligne]. Observatoire canadien du fémicide pour la justice et la responsabilisation. 2023 [cité le 16 janvier 2025]. Disponible sur : [femicideincanada.ca/cestunf%C3%A9micide2018-2022.pdf](https://femicideincanada.ca/cestunf%C3%A9micide2018-2022.pdf)
32. Sutton D. Les homicides de femmes et de filles liés au genre au Canada [en ligne]. Ottawa (Ontario) : Statistique Canada. 2023 [cité le 27 janvier 2025]. Disponible sur : [www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2023001/article/00003-fra.htm](http://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2023001/article/00003-fra.htm)
33. Capaldi DM, Knoble NB, Shortt JW, Kim HK. A systematic review of risk factors for intimate partner violence. *Partner Abuse*. 2012;3(2):231-280.
34. Campbell JC, Webster D, Koziol-McLain J, Block C, Campbell D, Curry MA, et al. Risk factors for femicide in abusive relationships: Results from a multisite case control study. Dans : Natarajan M, directeur. *Domestic violence: The five big questions*. 1e édition. Routledge ; 2017. p. 135-143).
35. Khalifeh H, Oram S, Trevillion K, Johnson S, Howard LM. Recent intimate partner violence among people with chronic mental illness: Findings from a national cross-sectional survey. *The British Journal of Psychiatry*. 2015;207(3):207-212.
36. Spencer C, Mallory AB, Cafferky BM, Kimmes JG, Beck AR, Stith SM. Mental health factors and intimate partner violence perpetration and victimization: A meta-analysis. *Psychology of Violence*. 2019;9(1):1-17.
37. Spencer CM, Keilholtz BM, Palmer M, Vail SL. Mental and physical health correlates for emotional intimate partner violence perpetration and victimization: A meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2024;25(1):41-53.
38. Elbogen EB, Johnson SC, Wagner HR, Sullivan C, Taft CT, Beckham JC. Violent behaviour and post-traumatic stress disorder in US Iraq and Afghanistan veterans. *The British Journal of Psychiatry*. 2014;204(5):368-375.
39. Smith KZ, Smith PH, Violanti JM, Bartone PT, Homish GG. Posttraumatic stress disorder symptom clusters and perpetration of intimate partner violence: Findings from a U.S. nationally representative sample. *Journal of Traumatic Stress*. 2015;28(5):469-474.
40. Hahn JW, Aldarondo E, Silverman JG, McCormick MC, Koenen KC. Examining the association between posttraumatic stress disorder and intimate partner violence perpetration. *Journal of Family Violence*. 2015;30:743-752.
41. LaMotte AD, Taft CT. PTSD, anger, and trauma-informed intimate partner violence prevention. *Current Treatment Options in Psychiatry*. 2017;4:262-270.
42. Creech SK, Macdonald A, Taft C. Use and experience of recent intimate partner violence among women veterans who deployed to Iraq and Afghanistan. *Partner Abuse*. 2017;8(3): 251-271.
43. MacManus D, Rona R, Dickson H, Somaini G, Fear N, Wessely S. Aggressive and violent behavior among military personnel deployed to Iraq and Afghanistan: Prevalence and link with deployment and combat exposure. *Epidemiologic Reviews*. 2015;37(1):196-212.
44. Stith SM, Smith DB, Penn CE, Ward DB, Tritt D. Intimate partner physical abuse perpetration and victimization risk factors: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*. 2004;10(1):65-98.
45. Lane R, Gribble R, Alves-Costa F, Taylor A, Howard LM, Fear NT, MacManus D. Intimate partner violence and abuse: A qualitative exploration of UK military personnel and civilian partner experiences. *Journal of Family Violence*. 2024;39:285-301.

# RÉFÉRENCES

46. Ansara DL, Hindin MJ. Formal and informal help-seeking associated with women's and men's experiences of intimate partner violence in Canada. *Social Science & Medicine*. 2010;70(7):1011-1018.
47. Ogbe E, Harmon S, Van den Bergh R, Degomme O. A systematic review of intimate partner violence interventions focused on improving social support and/mental health outcomes of survivors. *PLOS ONE*. 2020;15(6):e0235177.
48. Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. Pourquoi solliciter de l'aide et ressources disponibles [en ligne]. [cité le 9 décembre 2024]. Disponible sur : [sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/rerelations-saines/fiches-conseils/pourquoi-solliciter-aide-et-ressources-disponibles](http://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/rerelations-saines/fiches-conseils/pourquoi-solliciter-aide-et-ressources-disponibles)
49. Liang B, Goodman L, Tummala-Narra P, Weintraub S. A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*. 2005;36(1-2):71-84.
50. BC Children's Hospital Mental Health Programs. Helping my child: A guide to supporting children exposed to domestic violence [en ligne]. Vancouver (Colombie-Britannique) : BC Children's Hospital; 2005 [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : [domesticpeace.ca/images/uploads/documents/HelpingMyChildGuide.pdf](http://domesticpeace.ca/images/uploads/documents/HelpingMyChildGuide.pdf)
51. Karakurt G, Whiting K, van Esch C, Bolen SD, Calabrese JR. Couples therapy for intimate partner violence: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2016;42(4):567-583.
52. Osborn M, Ball T, Rajah V. Peer support work in the context of intimate partner violence: A scoping review. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2024;25(5):4261-4276.
53. McTavish JR, MacGregor JC, Wathen CN, MacMillan HL. Children's exposure to intimate partner violence: An overview. *International Review of Psychiatry*. 2016;28(5):504-518.
54. Cowlshaw S, Sbisa A, Freijah I, Kartal D, Mulligan A, Notarianni M, et al. Health service interventions for intimate partner violence among military personnel and veterans: A framework and scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(6):3551.
55. Dodge J, Wortham W, Kale C, Williamson V, Ross A, Maher S, et al. Programs to address violence for military families: A systematic review. *Journal of Family Violence*. 2023;40:383-399.
56. Neilson LC. Renforcement de la sécurité : Affaires de violence conjugale faisant intervenir plusieurs systèmes juridiques [en ligne]. Ottawa (Ontario) : Ministère de la Justice du Canada. 2013 [cité le 9 décembre 2024]. Disponible sur : [justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/famil/renfo-enhan/neilson\\_web.pdf](http://justice.gc.ca/fra/pr-rp/lf-fl/famil/renfo-enhan/neilson_web.pdf).
57. Ministère de la Justice du Canada. Les lois sur la violence familiale [en ligne]. Ottawa (Ontario) : Ministère de la Justice du Canada. [cité le 9 décembre 2024]. Disponible sur : [justice.gc.ca/fra/jp-cj/vf-fv/lois-laws.html](http://justice.gc.ca/fra/jp-cj/vf-fv/lois-laws.html)
58. Heslop L, Kelly T, David R, Scott K. Programmes d'intervention en matière de violence envers le partenaire intime [en ligne]. Ottawa (Ontario) : Ministère de la Justice du Canada. 2016 [cité le 9 décembre 2024]. Disponible sur : [justice.gc.ca/fra/pr-rp/jr/vpi-ipv/vpi-ipv.pdf](http://justice.gc.ca/fra/pr-rp/jr/vpi-ipv/vpi-ipv.pdf)
59. Mankowski ES, Haaken J, Silvergleid CS. Collateral damage: An analysis of the achievements and unintended consequences of batterer intervention programs and discourse. *Journal of Family Violence*. 2002;17:167-184.
60. Morrison PK, Cluss PA, Miller EP, Fleming R, Hawker L, Bicehouse T, et al. Elements needed for quality batterer intervention programs: Perspectives of professionals who deal with intimate partner violence. *Journal of Family Violence*. 2017;32:481-491.
61. Stover CS, Meadows AL, Kaufman J. Interventions for intimate partner violence: Review and implications for evidence-based practice. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2009;40(3):223-233.



[atlasveterans.ca/fr](https://atlasveterans.ca/fr)

Financé par Anciens Combattants Canada  
Funded by Veterans Affairs Canada



**Avertissement :** Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.