

Le contrôle coercitif : reconnaître les signes et connaître les ressources disponibles



Cette ressource fournit des renseignements aux membres des Forces armées canadiennes (FAC) et à leurs familles pour les aider à reconnaître et à comprendre les différentes formes de violence familiale et de violence conjugale.

Ce sujet peut être très sensible et susciter toute une gamme d'émotions chez certaines personnes. Si vous avez besoin de soutien, une aide gratuite et confidentielle est offerte en tout temps par l'intermédiaire de la Ligne d'information pour les familles (en anglais et en français).

Amérique du Nord : 1-800-866-4546

International : 00-800-771-17722

Courriel : FIL-LIF@sbmfc.com

Si vous êtes en danger immédiat, composez le 911 au Canada ou appelez les autorités locales si vous êtes HorsCAN.

Le contrôle coercitif

Le contrôle coercitif est un comportement continu de contrôle, d'intimidation et de menace à l'égard d'une autre personne. La personne qui y a recours cherche à exercer un pouvoir sur la personne survivante, à la contrôler et à la maintenir dans une situation de dépendance. Quelqu'un qui utilise des tactiques de contrôle coercitif peut avoir recours à de multiples formes de violence pour contrôler l'autre personne. Il est alors plus difficile pour la personne survivante de mettre fin à la relation dangereuse. Par « contrôle coercitif », on entend notamment :

- contrôler des aspects de la vie quotidienne d'une personne, comme les endroits où elle peut aller ou les gens à qui elle peut parler;
- isoler délibérément une personne de sa famille, de ses proches, de ses collègues de travail ou de ses camarades de classe;
- contrôler les finances du ménage et prendre des décisions financières importantes sans l'avis de l'autre;
- surveiller l'emplacement ou l'activité en ligne d'une personne, ou prendre constamment de ses nouvelles au moyen de messages texte ou d'appels;

- adopter tout type de comportement menaçant, par exemple, menacer de révéler des renseignements personnels sur une personne ou de faire du mal à son animal de compagnie si des ordres ne sont pas suivis.

Une personne qui subit un contrôle coercitif peut également être victime de violence physique ou sexuelle. Cependant, le contrôle coercitif peut également se produire sans aucune violence physique, ce qui le rend souvent plus difficile à reconnaître. Il n'a pas besoin d'être accompagné de violence physique ou sexuelle pour être grave ou dommageable. Vous avez le droit de vous sentir en sécurité dans votre relation.

Les raisons rendant le contrôle coercitif difficile à reconnaître

Le contrôle coercitif est une forme silencieuse de violence qui se déroule souvent derrière à huis clos. Pour le monde extérieur, la personne causant du tort peut projeter l'image d'une douce moitié ou d'un pilier de la communauté. Cependant, à la maison, elle peut se montrer contrôlante, exigeante, voire violente. Une personne survivante peut vivre dans la crainte constante de faire des erreurs ou de contrarier sa ou son partenaire. Elle peut avoir l'impression qu'elle doit demander la permission pour les choses les plus élémentaires.

Le contrôle coercitif s'étale généralement sur plusieurs années. Il est donc particulièrement difficile à reconnaître, car il peut commencer par de petits gestes qui s'aggravent progressivement au fil du temps. La personne causant du tort peut commencer à tester les limites de sa ou son partenaire avec de petites demandes qui semblent raisonnables et qui deviennent de plus en plus importantes et de moins en moins raisonnables.

Le contrôle coercitif peut également survenir très tôt dans une relation. Il peut prendre la forme d'un bombardement d'amour, qui regroupe des comportements et des gestes excessifs déguisés en intérêt romantique. Par exemple, quelqu'un peut acheter des cadeaux coûteux pour l'autre personne au début de la relation, ou bien lui envoyer des messages texte ou l'appeler de manière envahissante. Si on l'interroge, la personne qui pratique le bombardement d'amour prétendra souvent qu'elle se comporte ainsi parce qu'elle est amoureuse. Cependant, ce comportement est généralement manipulateur, car elle essaie de forcer quelqu'un à entrer dans une relation ou de faire en sorte que l'autre personne se sente redevable envers elle.

Un autre signe précurseur peut être une personne qui tente de pousser sa ou son partenaire à faire des changements majeurs dans sa vie, comme vivre ensemble, se marier ou attendre un enfant dès le début de la relation. Vous êtes l'unique personne qui peut décider des comportements qui vous conviennent dans votre relation.

Le détournement cognitif

Le détournement cognitif est une forme de contrôle coercitif. On parle de détournement cognitif lorsqu'une personne mine et déforme continuellement la version des faits de sa ou son partenaire. Elle peut le faire en remettant en question les faits, en niant les souvenirs de sa ou son partenaire et en lui imposant sa version de la réalité. Un exemple de détournement cognitif pourrait être de dire constamment à sa ou son partenaire « ce n'est jamais arrivé » ou « tu es trop sensible ». En général, ce type de manipulation se produit lentement, sur plusieurs semaines ou mois, et peut être difficile à reconnaître. Cela peut amener la personne survivante à se remettre en question et à perdre confiance en son propre jugement. La personne qui subit cette violence peut avoir l'impression de perdre le contact avec la réalité, ce qui peut l'amener à dépendre encore plus de la personne lui causant du tort.

Les personnes les plus à risque

Le contrôle coercitif touche des personnes de tous genres et âges, et de toutes orientations sexuelles et origines. Cependant, les femmes sont plus susceptibles d'être victimes de contrôle coercitif et de violence conjugale, en particulier les femmes de la communauté 2ELGBTQI+, les femmes autochtones et racisées, et les femmes vivant avec un handicap ou dans des communautés rurales ou éloignées. Il est particulièrement important de comprendre que ces personnes sont souvent visées en raison de vulnérabilités exploitables par les gens malveillants. Par exemple, une personne qui vit à la campagne a moins accès aux ressources et est généralement plus isolée qu'une personne qui habite en ville; une personne malintentionnée peut tirer profit de la situation pour lui causer du tort.

Le mode de vie militaire

Dans le contexte militaire, le contrôle coercitif peut prendre la forme d'une restriction de l'accès de sa ou son partenaire aux comptes conjoints chaque fois que la ou le membre des FAC part en déploiement ou en mission, ou de l'installation de caméras cachées dans la maison pour espionner sa ou son partenaire pendant la participation à un déploiement. Un autre exemple serait celui d'une personne qui exercerait des pressions répétées sur sa ou son partenaire pour qu'aucun moyen de contraception ne soit utilisé afin d'assurer une grossesse et que sa ou son partenaire l'accompagne lors de sa prochaine réinstallation ou affectation (une façon de garder la ou le partenaire sous son contrôle). N'oubliez pas qu'il ne s'agit que de quelques exemples et que le contrôle coercitif peut être différent dans votre relation.

Les conséquences du contrôle coercitif

Étant donné que l'objectif du contrôle coercitif est de réduire l'indépendance de la personne survivante et de la rendre dépendante de sa ou son partenaire, de nombreuses personnes survivantes éprouvent des difficultés à quitter une relation dangereuse. Une personne subissant un contrôle coercitif peut être financièrement dépendante de sa ou son partenaire, car elle peut avoir subi des pressions pour abandonner son emploi ou s'être fait empêcher de terminer ses études, ce qui peut affecter ses perspectives d'emploi.

Si le contrôle coercitif peut s'exercer dans le cadre d'une relation, il peut également se poursuivre après la fin de celle-ci. Par exemple, une personne peut harceler ou traquer une ou un ex-partenaire, détruire ses biens ou retenir les paiements obligatoires qu'elle lui doit.

Certaines formes de contrôle coercitif, comme le fait de faire pression sur une ou un partenaire pour qu'elle ou il n'utilise pas de contraception, peuvent entraîner des grossesses imprévues. L'ajout d'un enfant à l'équation peut compliquer la fin d'une relation dangereuse.

La recherche de soutien

Être victime de contrôle coercitif, ou de tout autre type de violence, peut vous plonger dans une situation de vulnérabilité et de peur; or, vous méritez qu'on vous offre sécurité, respect et soutien dans votre relation. Sachez que de l'aide existe. Si vous êtes victime de contrôle coercitif, vous n'avez pas à prendre de grandes décisions tout de suite. Commencer doucement, par exemple en ayant une conversation, peut aussi vous aider.

Voici des mesures que vous pouvez prendre pour obtenir de l'aide.

- Parlez-en à des proches de confiance ou au personnel du centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de votre région ou des Services aux familles des militaires (SFM).
- Appelez la Ligne d'information pour les familles (LIF) pour obtenir un soutien confidentiel.
- Communiquez avec le service du Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) en tout temps pour du counseling par téléphone.
- Communiquez avec les services de crise ou les refuges locaux.
- Obtenez de l'aide professionnelle pour examiner vos possibilités de plan de sécurité ou consultez notre fiche-conseil « Procédure pour créer un plan de sécurité ».



En savoir plus
Découvrez les ressources disponibles