



La violence psychologique : 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 français et en anglais).

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.

La violence psychologique

La violence psychologique est parfois appelée « maltraitance psychologique » ou « violence mentale ». Comme « violence psychologique » est le terme le plus fréquent pour désigner cette forme de violence, c'est celui utilisé dans cette fiche-conseil.

Au fond, la violence est une question de pouvoir et de contrôle. La violence psychologique peut se produire lorsque quelqu'un utilise des mots ou des actions pour contrôler, effrayer, isoler ou dégrader une autre personne. La violence psychologique n'a pas besoin d'être accompagnée de violence physique pour être grave ou dommageable. Par « violence psychologique », on peut notamment entendre :

- critiquer, rabaisser, insulter ou blâmer constamment une autre personne;
- isoler intentionnellement une ou un partenaire de ses proches;
- détruire délibérément la propriété ou les biens de quelqu'un, ou menacer de le faire;
- traquer ou surveiller son ou sa partenaire, ou son ou sa ex-partenaire;
- menacer de se faire du mal, de faire du mal à quelqu'un d'autre ou à un animal de compagnie si sa ou son partenaire quitte la relation ou ne fait pas ce qui lui est demandé.

Une personne qui subit de la violence psychologique peut également avoir vécu d'autres types de violence.

Par exemple, la personne causant du tort peut utiliser des dispositifs de localisation, des caméras cachées ou d'autres logiciels pour surveiller sa ou son partenaire pendant qu'elle est absente lors d'une affectation, sans le consentement de la ou du partenaire. Ces exemples peuvent être considérés comme de la violence psychologique et de la violence numérique. Pour plus d'information sur la violence numérique, consultez la fiche-conseil « La violence numérique : reconnaître les signes et connaître les ressources disponibles ».

Vivre de la violence psychologique peut faire naître un sentiment de peur et de solitude. En effet, l'une des tactiques de la violence psychologique consiste à isoler la personne survivante de ses proches. Il est alors plus difficile pour la personne isolée de comprendre qu'elle se trouve dans une relation de violence et elle est moins encline à demander de l'aide.

Une autre tactique courante consiste à tenir l'autre pour responsable de la violence exercée. La personne qui cause du tort peut prétendre que la personne survivante a provoqué la violence en lui désobéissant. Cela peut amener la personne survivante à se sentir responsable de la violence. La violence psychologique peut détruire l'estime de soi d'une personne, la faire se sentir sans valeur et même l'amener à remettre en question sa propre réalité. Personne n'a le droit de vous maltraiter. Vous méritez de vous sentir en sécurité dans votre relation.

Il y a une différence entre la violence psychologique et un désaccord sain dans une relation. De nombreux couples ont des désaccords respectueux dans le cadre desquels les deux partenaires se sentent suffisamment en sécurité sur le plan émotionnel pour exprimer ouvertement leurs sentiments. Une communication saine ne doit pas comporter d'injures, de cris, de reproches ou de menaces.

Le détournement cognitif

Le détournement cognitif est une forme de violence psychologique et 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, en remettant en question son jugement et en lui imposant sa version de la réalité. Cela peut amener la personne survivante à se remettre en question et à perdre confiance en ses propres perceptions. Elle peut avoir l'impression de perdre le contact avec la réalité. La personne survivante devient alors plus dépendante de sa ou son partenaire.

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 ».

Les personnes les plus à risque

La violence psychologique est l'une des formes de violence les plus courantes et accompagne souvent d'autres formes de violence. La violence psychologique affecte les personnes de tous genres, de toutes orientations sexuelles et de tous les milieux. Cependant, les femmes sont affectées de manière disproportionnée, en particulier les femmes de la communauté 2ELGBTQI+, les femmes autochtones et les femmes vivant avec un handicap.

Le mode de vie militaire et le stress accru

La violence psychologique peut s'intensifier en période de stress ou lors d'événements majeurs de la vie, tels qu'une affectation, une absence ou un déploiement, ou la naissance d'un enfant. Dans le contexte militaire, la violence psychologique peut prendre la forme d'un refus d'autoriser sa ou son partenaire à contacter ses proches après une nouvelle affectation, ce qui fait que la personne se sent déconnectée, isolée et seule. Un autre exemple est celui d'une personne qui menace de se blesser ou de blesser sa ou son partenaire, une ou un membre de sa famille ou son animal de compagnie avec une arme fournie par les FAC après que sa ou son partenaire annonce vouloir mettre fin à la relation.

Les conséquences de la violence psychologique

La violence psychologique peut avoir de graves conséquences physiques et émotionnelles, y compris des problèmes de santé mentale et physique à long terme. Vivre de la violence psychologique peut aggraver les problèmes de santé chroniques et entraîner de l'insomnie, des troubles de l'alimentation ou des dépendances néfastes.

La violence psychologique peut aussi causer de l'anxiété, une dépression et un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Elle peut également diminuer l'estime de soi et créer des sentiments de honte, de peur et d'isolement intenses. Certaines formes de violence psychologique, comme le détournement cognitif, peuvent amener une personne survivante à douter de sa propre mémoire et à avoir l'impression de perdre la tête ou de ne plus comprendre la réalité. Il peut donc être très difficile de quitter une relation de violence, car la personne survivante peut se sentir trop dépendante de sa ou son partenaire et trop effrayée de mettre fin à la relation.

La violence psychologique peut également avoir de graves conséquences financières.

Par exemple, la personne causant du tort peut appeler de manière persistante au lieu de travail de sa ou son partenaire ou de son ex-partenaire pour exercer une surveillance. Elle peut également se présenter sur le lieu de travail et harceler les collègues ou les employeurs. Cela peut avoir une incidence grave sur la réputation de la personne survivante à son lieu de travail et entraîner des problèmes au travail, voire la perte de l'emploi.

La recherche de soutien

Subir des violences psychologiques, ou toute autre forme de violence, peut engendrer un sentiment de vulnérabilité et de peur. Vous méritez de vous sentir en sécurité, respecté et soutenu dans vos relations. Sachez que de l'aide existe. Si vous subissez de la violence, vous n'avez pas à prendre de grandes décisions tout de suite. Commencez doucement, par exemple en ayant une conversation, cela 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