

# Comment se protéger durant la COVID-19

Renseignements pour les personnes victimes de violence conjugale ou sexuelle

La pandémie de COVID-19 s'est accompagnée d'un accroissement des violences conjugales et familiales et sexistes. Les victimes vivent dans un état de stress, d'anxiété et de dépression qui les rend particulièrement vulnérables à la consommation problématique d'alcool ou de drogue.

## Stratégies pour les victimes de violence domestique et les personnes désireuses de leur apporter du soutien

### Trouver du soutien au plan local

Voir « Où s'adresser pour obtenir du soutien local en cas d'urgence » sous la rubrique FAQ ci-dessous



### Les victimes ne sont pas responsables

Les victimes de violence sont nombreuses et elles n'ont aucune raison de se sentir coupables : on n'est jamais responsable du comportement d'une personne violente.

### Ne pas attendre pour agir en cas de danger imminent

Les [refuges pour femmes battues](#) restent ouverts pendant la pandémie.

En cas de danger pour soi-même ou quelqu'un d'autre, il faut demander de l'aide sans attendre **en appelant le 911**.

### Demander de l'aide sans prendre de risque

Comment appeler au secours quand la personne violente est toujours à proximité? Plutôt que de téléphoner, on peut envoyer un courriel ou un SMS (en veillant bien à supprimer le courriel dans les dossiers Envoyés et Supprimés ou à éliminer le fil de conversation) ou demander à une personne de confiance de servir d'intermédiaire.

### Soutien pour les enfants victimes de violence ou de mauvais traitements ou témoins de violence

De nombreux [centres de soutien](#) ont du personnel pour aider les enfants qui sont ou ont été exposés à la violence ou aux sévices sexuels. Les centres qui n'offrent pas ce service peuvent en recommander d'autres.

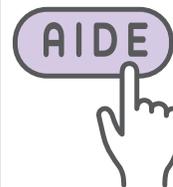
Il existe aussi des [informations](#) pour les enfants exposés à la violence familiale.

### Savoir faire face aux problèmes de santé mentale et obtenir du soutien en cas de besoin

Essayer de garder le contact avec la famille ou les ami.e.s en ligne ou par téléphone, si on peut le faire sans risque. Les [refuges](#) offrent une aide en ligne ou par téléphone.



Découvrez les [conseils de CAMH sur la gestion du stress et de l'anxiété](#) durant cette période difficile.



**En cas d'urgence en santé mentale, appelez immédiatement le 911 ou rendez-vous au service des urgences.**



La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le [www.camh.ca/covid19](http://www.camh.ca/covid19).

camh

## FAQs

### Qu'est-ce que la violence conjugale?

Il y a violence conjugale lorsqu'une personne se sert du pouvoir qu'elle a sur la personne avec qui elle a des relations sexuelles pour la contrôler. Cette forme de violence peut se produire dans n'importe quelle relation, sans égard au sexe ou à l'orientation ou l'identité sexuelle. La violence peut être de nature physique, émotionnelle ou sexuelle ou prendre d'autres formes.

Source : [Ontario Network of Sexual Assault / Domestic Violence Treatment Centres](#)

### Qu'entend-on par « agression sexuelle »?

Tout type de contacts de nature sexuelle avec une autre personne sans son consentement : baisers forcés, attouchements, caresses, harcèlement sexuel et viol ou tentative de viol (pénétration vaginale, orale ou anale forcée).

Source : [Ontario Network of Sexual Assault / Domestic Violence Treatment Centres](#)

### Qu'est-ce que la violence sexiste?

La violence fondée sur le sexe ou sur l'identité de genre est une violence physique ou autre exercée contre une personne en raison de son identité sexuelle, de son expression sexuelle ou du sexe auquel elle s'identifie. Elle vise principalement les femmes et les filles, les personnes LGBTQ+ et des personnes de populations marginalisées ou issues de la diversité.

Source : [Condition féminine Canada](#)

### Les violence conjugales et sexistes et les agressions sexuelles sont-elles plus fréquentes durant la pandémie de COVID-19?

Oui, ces formes de violence sont plus fréquentes lors de situations critiques comme la pandémie actuelle. Cela est dû à la conjonction de divers facteurs :

- stress provoqué par la baisse de revenus;
- angoisse face aux risques pour la santé;
- mesures de santé publique obligeant les gens à rester chez eux et piégeant certaines personnes dans des situations domestiques dangereuses.



Ces facteurs contribuent également à accroître la violence et les mauvais traitements infligés aux enfants.



### Quels sont les effets de la violence familiale, conjugale et sexiste et des agressions sexuelles sur la santé mentale?

Le fait d'être soumis à la violence conjugale est lié à la dépression, à la consommation d'alcool et de drogues et à la maladie mentale. La violence dans l'enfance est liée à des problèmes de santé mentale et de dépendance à l'alcool ou aux drogues à l'âge adulte.

## Où s'adresser pour obtenir du soutien local en cas d'urgence

Le site de l'[Ontario Association of Interval and Transitional Housing](#) contient une liste de services destinés aux victimes de violence conjugale : lignes d'urgence, refuges, programmes de counseling, orientation vers des programmes communautaires et programmes pour enfants et adolescents.

L'[Ontario Coalition of Rape Crisis Centres](#) contient la liste des centres d'aide provinciaux pour les victimes de viol et d'agression sexuelle (y compris les victimes de violence sexuelle conjugale). Ces centres fournissent gratuitement des informations et du counseling.

Il existe également un site où les enfants et les jeunes peuvent trouver de [l'information sur la violence familiale et des ressources](#).

## Que font les refuges pour protéger la sécurité et la santé des personnes durant la COVID-19?

- Les lignes d'urgence et les refuges demeurent ouverts. Les refuges renforcent l'assistance téléphonique et proposent des options telles que l'envoi de courriels ou de SMS aux personnes en quête d'aide.
- Les refuges et centres d'aide prennent des mesures particulières pour assurer la sécurité du personnel et des clients : nettoyage renforcé, lutte contre les infections, dépistage, éloignement physique, etc.



## Comment aider une personne qui risque d'être victime de violence?

Si vous connaissez une personne qui risque d'être victime de violence conjugale ou sexuelle ou d'agression sexuelle, voici quelques conseils sur ce qu'il convient de faire et ne pas faire :

- Communiquer avec cette personne aussi souvent que possible.
- Lui demander quel est l'effet de la pandémie sur la personne avec qui elle vit.
- Prendre contact avec des services de soutien au nom de la personne ou s'informer sur la meilleure façon de lui venir en aide.
- Ne pas démoniser l'agresseur, mais ne pas excuser son comportement non plus.
- Ne pas inciter la personne à se rebeller.
- Ne pas l'encourager à partir à moins qu'elle n'ait un bon plan de rechange.
- Ne pas la pousser à l'action si elle n'y est pas prête.