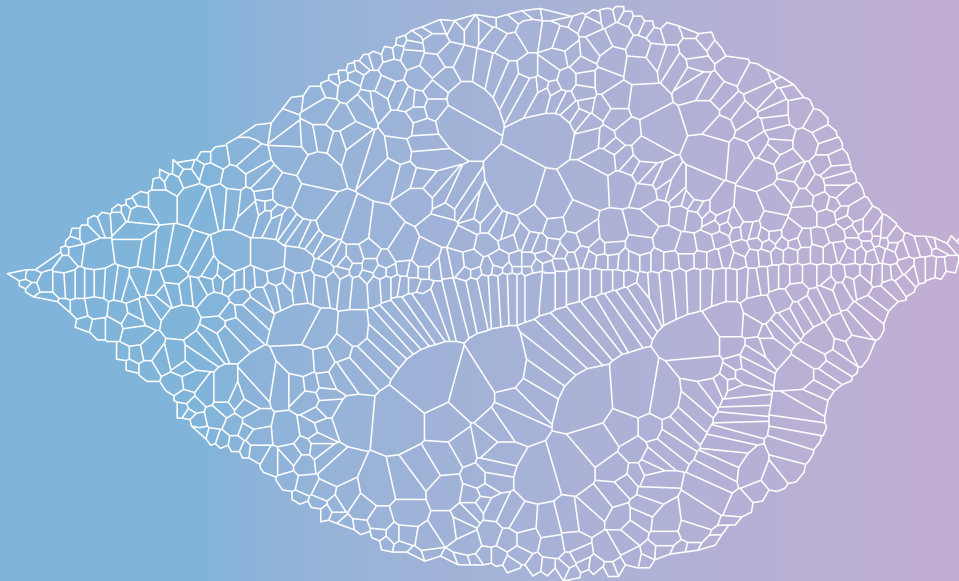


Changer pour le

MIEUX



Découper ou  
déchirer la  
fiche le long  
de la ligne  
et la garder  
dans un  
endroit sûr.

# Alerte à la sécurité

Si tu es victime de violence  
familiale, sache que tu n'es pas  
seule et qu'il existe divers  
programmes et services pour  
t'aider.

**Si tu cours un danger immédiat,  
appelle le 911.**


Pour obtenir de l'aide ou des  
renseignements en matière de violence,  
appelle le service de téléassistance  
sans frais 24 heures de **l'association  
des maisons de transition de la  
Nouvelle-Écosse** au  
**1-855-225-0220**

Tu peux aussi appeler la maison de  
transition (refuge pour femme) de  
ta localité (voir la page 135 pour  
une liste des maisons de transition).

**Numéro de la maison  
de transition locale :**

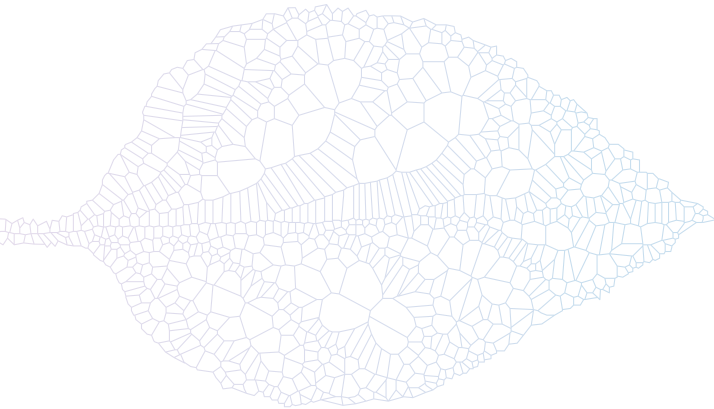
---

Pour plus de renseignements et de  
ressources, voir **le site Web du centre  
de ressources pour les victimes de  
violence familiale** (Domestic Violence  
Resource Centre) à  
[nsdomesticviolence.ca](http://nsdomesticviolence.ca)



# Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui, grâce à leur compétence et à leur dévouement, ont permis la réalisation de la présente publication. Pour que ce livre soit utile aux femmes dans toute leur diversité, nous avons consulté des femmes de diverses communautés, notamment des femmes afro-néo-écossaises, des femmes mi'kmaw, des femmes lesbiennes, des femmes âgées, des femmes transgenres et des femmes ayant un handicap.



## **Couverture :**

L'illustration de la couverture nous rappelle que tous les organismes vivants sont faits d'éléments fragiles qui nourrissent leur tout, comme les fines nervures des feuilles nourrissent l'arbre. Il importe de toujours offrir notre soutien et notre respect à tous les organismes vivants, notamment à toutes les personnes qui nous entourent.

Découper ou  
déchirer la  
fiche le long  
de la ligne  
et la garder  
dans un  
endroit sûr.

# Alerte à la sécurité

Si tu es victime de violence familiale, sache que tu n'es pas seule et qu'il existe divers programmes et services pour t'aider.

**Si tu cours un danger immédiat, appelle le 911.**

Pour obtenir de l'aide ou des renseignements en matière de violence, appelle le service de téléassistance sans frais 24 heures de **l'association des maisons de transition de la Nouvelle-Écosse** au **1-855-225-0220**

Tu peux aussi appeler la maison de transition (refuge pour femme) de ta localité (voir la page 135 pour une liste des maisons de transition).

**Numéro de la maison de transition locale :**

---

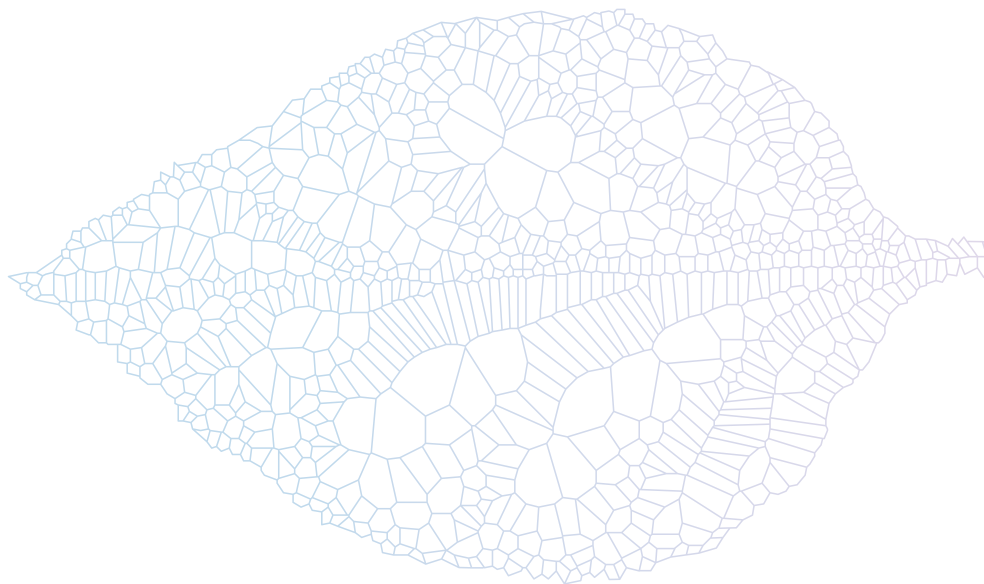
Pour plus de renseignements et de ressources, voir **le site Web du centre de ressources pour les victimes de violence familiale**

(Domestic Violence Resource Centre) à

[nsdomesticviolence.ca](http://nsdomesticviolence.ca)



Un livre pour les femmes  
victimes de violence



© Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse, 1992, 1998, 2001, 2003, 2006, 2007, 2009, 2010, 2011, 2012, 2015, 2016

9<sup>e</sup> édition

Barbara Cottrell, rédactrice

Crystal Sutherland, réviseure et gestionnaire de projet

Allison Smith (Legal Information Society of Nova Scotia), aide à la révision et avis juridique

Kathy Kaulbach, graphiste

Etta Moffatt, conseillère en conception graphique

Publié par Communications Nouvelle-Écosse

Imprimé en Nouvelle-Écosse

Cette publication est également sur le site Web du Conseil consultatif sur la condition féminine à l'adresse [women.gov.ns.ca](http://women.gov.ns.ca).



### **Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse**

C.P. 745, Halifax (N.-É.) B3J 2T3

Téléphone : 902-424-8662

Numéro sans frais : 1-800-565-8662

Télécopieur : 902-424-0573

Courriel : [women@gov.ns.ca](mailto:women@gov.ns.ca)

Site Web : [women.gov.ns.ca](http://women.gov.ns.ca)

[nsdomesticviolence.ca](http://nsdomesticviolence.ca)

### **Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada**

Ceresne, Lynda, 1967–

Changer pour le mieux : un livre pour les femmes victimes de violence / Lynda Ceresne, rédactrice et réviseure; Barbara Cottrell, rédactrice. – 9<sup>e</sup> éd.

Aussi disponible sur Internet. ISBN 978-1-55457-700-2

1. Femmes victimes de violence, Services aux-- Nouvelle-Écosse.
2. Violence envers les femmes. 3. Femmes, Services aux-- Nouvelle-Écosse -- Répertoires. 4. Famille, Services à la-- Nouvelle-Écosse -- Répertoires. I. Cottrell, Barbara, 1945– II. Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse III. Titre.



# À qui ce livre s'adresse-t-il?

Ce livre a été écrit pour aider les femmes qui sont ou qui ont été victimes de violence. Néanmoins, une grande partie de son contenu est aussi pertinent pour les hommes et les personnes non binaires victimes de maltraitance.

Toutes les personnes veulent une relation respectueuse et chaleureuse avec leur partenaire intime. Toutes les personnes veulent une vie sécuritaire et sans violence pour elles-mêmes et pour leurs enfants. Il peut être difficile et effrayant de reconnaître et d'admettre que tu es victime de maltraitance, mais cela est essentiel pour pouvoir faire des changements dans ta vie pour ta sécurité et celle de tes enfants.

En général, les partenaires veulent rester ensemble, mais une relation chaleureuse nécessite de la volonté et du travail de la part des deux partenaires. Les relations ne sont pas toujours faciles, mais toutes les personnes ont le potentiel de changer et de créer des relations respectueuses et sans violence.

Nous espérons que le présent livre t'aidera à comprendre le phénomène de la violence. Tu y trouveras de l'information sur les ressources qui existent en Nouvelle-Écosse. Ces ressources peuvent aider les personnes victimes de mauvais traitements à mieux comprendre leurs possibilités. Elles veulent aussi aider les couples à établir des relations chaleureuses et exemptes de violence. Ce livre peut te guider vers les mesures à prendre pour mettre fin à la violence.

Ce livre peut aussi aider les personnes dans l'entourage d'une victime de violence – **amis, membres de la famille, prestataires de service**, etc. – à mieux comprendre sa situation et à mieux lui venir en aide. Par ailleurs, une grande partie de son contenu est aussi pertinent pour **les hommes et les personnes non binaires** victimes de maltraitance.

## RESSOURCES

**Si tu as des questions au sujet des renseignements offerts dans ce livre** ou si tu as besoin d'aide ou connais quelqu'un qui a besoin d'aide, tu peux appeler la maison de transition de ta localité. Tu peux aussi appeler la maison de transition juste pour discuter. Le répertoire des ressources à la fin de ce livre donne les coordonnées de toutes les maisons de transition en Nouvelle-Écosse.

Si tu es victime de violence, sache qu'il y a des gens qui peuvent t'aider. Tu peux téléphoner à une maison de transition en tout temps pour demander des renseignements ou obtenir l'aide d'une conseillère, par exemple pour préparer un plan d'urgence. Les maisons de transition peuvent t'aider même si tu n'y demeures pas.

**Tous les appels demeurent confidentiels;** tu n'as pas besoin de donner ton nom. Des services d'interprétation sont disponibles pour les personnes sourdes, malentendantes ou aux prises avec des barrières linguistiques.



# Table des matières

<b>À qui ce livre s'adresse-t-il?</b> .....	vii
<b>Comprendre la violence</b> .....	1
Qu'est-ce que la violence? .....	3
Les relations saines .....	6
Est-ce de la violence? .....	8
Obstacles à l'accès aux services de soutien .....	16
Femmes vivant dans la pauvreté .....	18
Femmes en milieu rural .....	19
Femmes ayant un handicap .....	19
Femmes afro-néo-écossaises .....	20
Femmes des Premières Nations .....	21
Femmes immigrantes .....	24
LGBTQ .....	26
<b>Les urgences</b> .....	29
Que faire en cas d'urgence .....	30
Préparer un sac d'urgence .....	32
Que se passe-t-il lorsqu'on appelle la police? .....	34
Que se passe-t-il si les services de protection de l'enfance interviennent? .....	42
<b>Planification de la sécurité</b> .....	45
On peut t'aider .....	46
Trouver une conseillère, une thérapeute ou une personne de soutien .....	49

<b>Rester ou partir?</b> .....	53
À quel point suis-je en danger? .....	55
Que faire si je crains pour ma sécurité? .....	57
Engagement de ne pas troubler l'ordre public .....	58
Décider de rester .....	60
Décider de partir .....	63
Internet et sécurité informatique .....	68
La violence familiale et le travail .....	71
Après ton départ .....	73
Trouver un logement .....	74
À propos d'argent .....	83
<b>Questions juridiques</b> .....	87
Trouver un avocat .....	89
Où trouver plus d'information? .....	93
Ressources en matière juridique .....	94
<b>Les enfants</b> .....	97
La garde des enfants .....	103
Visites surveillées et échanges de garde surveillés .....	105
Pension alimentaire pour enfants .....	107
Programme d'exécution des pensions alimentaires .....	108
<b>Pour les voisins, les proches, les amis et les collègues</b> ..	109
Comprendre que le changement peut être difficile .....	111
À faire et à ne pas faire quand on offre du soutien .....	115
<b>Répertoire des ressources</b> .....	117