



Comprendre la violence familiale au sein des FAC

La violence familiale est un problème complexe qui peut présenter les éléments suivants :

- abus émotionnel, psychologique et physique
- déni ou retenue de l'affection ou de l'attention
- contrôle financier et des ressources
- violence sexuelle et coercition
- isolation sociale, cris et insultes

Signes précurseurs et mises en garde :

- réactions négatives après avoir exprimé ses besoins
- rejet des faits, du raisonnement ou de la logique du ou de la partenaire (détournement cognitif)
- comportements associés à de l'arrogance et de la suffisance
- problèmes de communication (difficultés à formuler des arguments et à partager des sentiments)
- mépris à l'égard du ou de la partenaire (manque de respect, mépris, dénigrement)

Les sentiments courants qui accompagnent la violence familiale sont les suivants :

- doute, honte, embarras et peur de la stigmatisation
- réticence à dénoncer la situation ou à s'adresser aux prestataires de services
- sentiment que la situation est personnelle
- peur des conséquences

Reconnaître la violence familiale peut entraîner les effets suivants :

- acceptation, honnêteté et guérison
- compréhension différente des dynamiques relationnelles
- sentiment de confiance et de pouvoir compter sur la communauté
- premier pas essentiel vers une solution

Savoir vers qui se tourner :

- Les Forces armées canadiennes, les centres de ressources pour les familles des militaires et les Services aux familles des militaires offrent diverses aides conçues pour répondre aux besoins particuliers des militaires, des vétérans et vétéranes et des familles.
- Ces aides ciblées comprennent des conseils financiers, des subventions d'urgence, du counseling en santé mentale, des services de garde en cas d'urgence, un soutien spirituel, et bien plus.
- Il existe de nombreuses façons d'accéder à ces services, y compris des options virtuelles et en libre-service, des formations en ligne, des groupes de soutien par les pairs, et la mise en relation avec des services communautaires et offerts par des civils.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

Préparez un plan si vous devez partir soudainement.

Obtenez de l'aide : appelez des amis, des proches, un(e) aumônier(ère) ou des voisins.

En cas d'urgence, composez le 911 ou contactez la police militaire.

