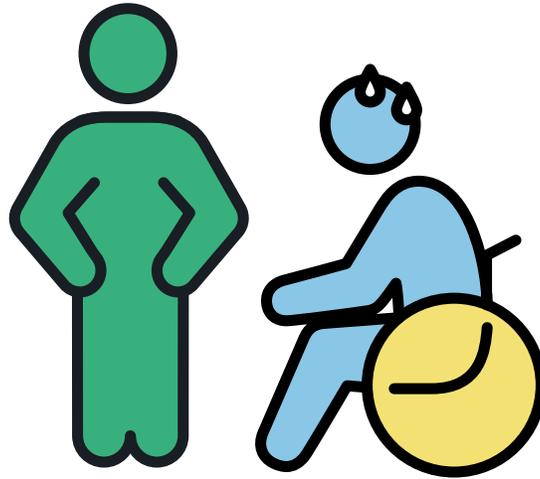


Te protéger contre la maltraitance



Ce feuillet d'information t'aidera à connaître tes droits et à comprendre ce qu'est la maltraitance (ou l'« abus ») et dans quelles situations elle a plus de chances de se produire. Tu y liras aussi de l'information sur les choses à faire si tu as été victime de maltraitance

Avertissement de contenu : Ce feuillet d'information parle d'abus, ce qui peut bouleverser certaines personnes. Assure-toi de prendre les mesures de soins nécessaires lors de ta lecture.

Avec le financement de



Santé
Canada Health
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

sieccan
Sex Information & Education Council of Canada
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

Connais tes droits

Les personnes handicapées sont plus susceptibles d'être maltraitées que les personnes non handicapées. Ce n'est pas parce quelque chose ne va pas chez les personnes handicapées. C'est parce que, dans la société, de nombreuses personnes ne considèrent pas et ne traitent pas les personnes handicapées comme elles le devraient.

Sois conscient-e de tes droits, y compris tes droits sexuels. Cela t'aidera à reconnaître quand une personne te fait quelque chose qui n'est pas acceptable.

Voici certains de tes droits qui sont énumérés dans la *Convention relative aux droits des personnes handicapées des Nations Unies* :

Tu as le droit de :

- Obtenir réponse à tes besoins fondamentaux.
- Être en aussi bonne santé que possible.
- Vivre dans l'égalité et l'équité, et ne pas subir de discrimination.
- Prendre toi-même tes décisions en ce qui concerne ta vie.
- Avoir accès aux informations nécessaires pour prendre des décisions éclairées concernant ta vie.
- Avoir accès à l'éducation et aux services nécessaires.
- Travailler.
- Exprimer librement tes opinions.
- Participer pleinement à la vie de la communauté.
- Ne pas rencontrer d'obstacles à l'accessibilité.
- Avoir accès aux aides à la mobilité et aux technologies d'assistance nécessaires.
- Avoir accès aux soutiens qu'il te faut pour participer pleinement à la vie de la communauté.
- Ne pas être soumis-e à l'exploitation, à la violence et à la maltraitance.
- Avoir ta vie privée.



Les droits sexuels sont des droits humains. Ils incluent ceux-ci :



Prendre tes propres décisions concernant ta vie sexuelle, y compris celles d'être sexuellement actif-ve, d'utiliser un moyen de contraception et d'avoir des enfants.



Avoir accès aux informations nécessaires sur la santé sexuelle, pour prendre des décisions éclairées sur ce sujet.



Avoir accès à l'éducation à la santé sexuelle et aux services nécessaires.



Définir toi-même ta sexualité et ton identité.



Exprimer ta sexualité.



Choisir tes partenaires sexuel-les.



Avoir des expériences sexuelles sécuritaires et agréables.



Ne pas subir de violences sexuelles.

Les droits sexuels sont des droits humains. Ils incluent ceux-ci :



Vivre et exprimer ta sexualité et avoir des expériences sexuelles positives.



Te marier et avoir des enfants si tu le souhaites.



Avoir ta vie privée, ton intimité.

Le droit à la vie privée



Les personnes handicapées ont le droit à leur vie privée, qu'elles vivent seules, avec d'autres personnes ou dans une maison de soins.



Cela signifie que les soignant-es/aidant-es doivent demander ton autorisation :



- Pour entrer dans ton espace personnel
- Pour accéder à tes informations personnelles ou les partager
- Pour voir ou toucher ton corps.

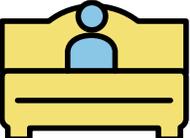


Pour plus d'information sur tes droits, consulte le guide (en anglais) : « [The United Nations Convention on the Rights of People with Disabilities: What does it mean for you?](#) ».

Savoir c'est quoi la maltraitance

La maltraitance est un comportement qui vise à effrayer, isoler ou contrôler une autre personne. Il existe différents types de maltraitance. Savoir ce qu'est la maltraitance t'aidera à reconnaître si tu es maltraité-e.

Types de maltraitance	Exemples
Physique 	<ul style="list-style-type: none">• Frapper une personne, lui donner des coups• Étrangler ou étouffer une personne• Empêcher physiquement quelqu'un de voir ses ami-es ou sa famille• Blessier volontairement une personne en la transférant sur un fauteuil roulant
Psychologique ou émotionnelle 	<ul style="list-style-type: none">• Faire des blagues sur le handicap de quelqu'un• Menacer de retirer à quelqu'un son aide à la mobilité (p. ex. son déambulateur)• Contrôler ce qu'une personne peut faire• Accuser une personne de quelque chose qu'elle n'a pas fait• Menacer une personne de rompre avec elle si elle ne fait pas ce qu'on veut• Maltraiter une personne, puis la complimenter plus tard et lui dire qu'on l'aime beaucoup. C'est ce qu'on appelle parfois « bombardement d'amour » (ou « <i>love bombing</i> »)• Faire croire à une personne qu'elle a fait quelque chose de mal alors que c'est faux. C'est une manipulation mentale qu'on appelle parfois « détournement cognitif » (ou « <i>gaslighting</i> »)• Dire à une personne handicapée qu'elle devrait se compter chanceuse d'être dans une relation

Types de maltraitance	Exemples
Financière 	<ul style="list-style-type: none"> • Voler l'argent de quelqu'un • Contrôler comment une personne peut dépenser son argent • Dépenser l'argent d'une personne sans sa permission
Sexuelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Forcer une personne à faire des choses sexuelles auxquelles elle n'a pas consenti (pour en savoir plus sur le consentement, lis le feuillet d'information « Communiquer le consentement ») • Toucher une personne de façon inappropriée en lui donnant des soins personnels • Enlever le condom du pénis, pendant une relation sexuelle, sans le consentement de l'autre personne ni même qu'elle le sache (ce qu'on appelle parfois « <i>stealth</i> »)
Négligente 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas donner de nourriture ou de vêtements propres à une personne • Ne pas donner à une personne les médicaments dont elle a besoin • Ne pas emmener une personne à ses rendez-vous médicaux
Virtuelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Intimidation en ligne • Profiter de quelqu'un sur les médias sociaux • Diffuser de fausses informations au sujet de quelqu'un sur les médias sociaux
Refus de services et de soutiens 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas donner à une personne les soins personnels dont elle a besoin • Ne pas permettre à une personne d'obtenir les aides à la mobilité dont elle a besoin

Types de maltraitance	Exemples
Dommages à des objets 	<ul style="list-style-type: none"> • Endommager ou détruire l'aide à la mobilité de quelqu'un • Endommager ou détruire la maison ou la voiture de quelqu'un

La violence sexuelle

La violence sexuelle est un type de maltraitance. La violence sexuelle, ça veut dire n'importe quel comportement ou parole à caractère sexuel non désiré. Cela inclut de forcer une personne, ou de faire pression sur elle, à faire une chose sexuelle qu'elle ne veut pas faire ou à laquelle elle n'a pas consenti. Cela inclut aussi de dire à une personne des paroles sexuelles qui la mettent mal à l'aise.

Voici quelques exemples de violence sexuelle :	
	<p>L'agression sexuelle :</p> <p>Une agression sexuelle, c'est n'importe quelle activité sexuelle non désirée par une personne, n'importe quel comportement sexuel ou attouchement à une personne en utilisant la force ou si elle n'y a pas donné son consentement.</p> <p>Un type d'agression sexuelle consiste à forcer une personne à avoir une relation sexuelle pénis-vagin ou pénis-anus ou une relation sexuelle orale.</p>
	<p>Le harcèlement sexuel :</p> <p>Comportements sexuels non désirés, comme des commentaires sexuels, des blagues, des sifflements et d'autres sortes d'actes sexuels qui font qu'une autre personne ne se sent pas en sécurité ou devient mal à l'aise.</p>

Voici quelques exemples de violence sexuelle :



L'exploitation sexuelle :

Lorsqu'une personne en position de pouvoir ou d'autorité utilise son pouvoir pour amener une autre personne à faire des choses sexuelles avec elle.

Cela inclut de faire des menaces à une personne pour la forcer à faire des choses sexuelles avec nous ou lui dire qu'elle sera récompensée si elle fait des choses sexuelles.

Pour en savoir plus sur le consentement à une activité sexuelle et sur les personnes qui peuvent donner leur consentement, lis le feuillet d'information « [Communiquer le consentement](#) ».



Quelles sortes de situations augmentent la possibilité de maltraitance?

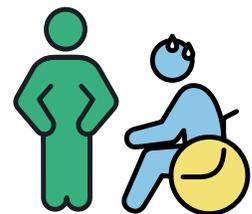
Les personnes handicapées sont le plus souvent maltraitées par des personnes qu'elles connaissent. Des actions de maltraitance peuvent venir d'un-e partenaire, d'une personne de la famille, d'un-e prestataire de services et/ou d'un-e soignant-e/aidant-e.

Lorsque cela se produit, une personne handicapée peut avoir de la difficulté à quitter une situation de maltraitance, parce qu'elle a peut-être besoin de cette personne pour différentes choses, comme :

- Soutien émotionnel
- Aide aux soins personnels
- Soutien financier

La personne handicapée peut avoir peur de perdre le soutien que la personne lui apporte, car ça pourrait être difficile de trouver un nouveau soutien pour la remplacer.

Un individu qui abuse d'une personne handicapée pourrait profiter du fait que celle-ci a besoin de lui et aurait de la difficulté à le quitter.



Comment savoir si tu es maltraité-e?

Parfois, les personnes maltraitées ne savent pas qu'elles le sont. Par exemple :



Certains comportements abusifs sont plus évidents que d'autres. P. ex. il est généralement plus facile de dire qu'une personne te maltraite si elle te blesse physiquement que si elle te manipule.



Lorsqu'un parent ou une personne de ta famille te maltraite, il peut être difficile de savoir quels comportements sont abusifs. Si le parent ou le/la membre de la famille t'a maltraité-e toute ta vie, tu pourrais commencer à croire que ce comportement est acceptable.



Lorsqu'une personne qui t'aide avec tes soins personnels te maltraite, il peut être difficile de savoir si la façon dont elle te touche est inappropriée.

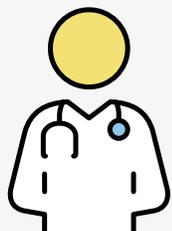


Un-e partenaire abusif-ve ne l'est pas nécessairement en tout temps. Il/elle pourrait même être parfois très gentil-le avec toi. Tu n'es peut-être pas certain-e que cette personne te maltraite.



Certaines personnes abusives ont eu dans le passé des expériences qui les ont blessées et cela les pousse à déverser leur peine sur des gens autour d'elles. Te pourrais te sentir mal ou avoir de l'empathie pour une personne qui fait ça. Rappelle-toi que même si quelqu'un souffre ou a de la peine, tu ne mérites pas d'être maltraité-e.

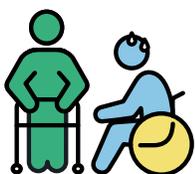
Parfois, les personnes maltraitées ne savent pas qu'elles le sont. Par exemple :



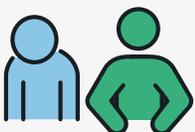
Parfois, les personnes ne se rendent pas compte que leurs actes sont néfastes. **Par contre, ce n'est jamais la faute de la personne maltraitée.** La personne qui commet les actes a la responsabilité de gérer sa souffrance et elle n'a pas le droit de te faire du mal.

Si tu penses avoir toi-même commis des actes néfastes, tu devrais arrêter immédiatement et envisager de demander l'aide d'un-e prestataire de soins ou d'un-e thérapeute.

Voici quelques moyens de savoir si tu es victime de maltraitance :



Tu as peur de partager tes sentiments avec une personne parce qu'elle te rabaisse souvent ou te menace.



Lorsque tu exprimes tes besoins à une personne, elle se moque de tes idées ou de tes sentiments et elle ne tient pas compte de ton opinion.



Tu as peur d'être en désaccord avec une personne, parce que quand ça arrive, elle se met en colère et devient violente avec toi.



Tu veux passer du temps avec d'autres personnes, mais quelqu'un t'en empêche physiquement ou te met mal à l'aise de vouloir passer du temps avec d'autres.

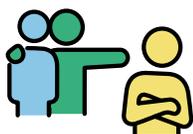


Tu n'es pas à l'aise en présence d'une personne parce que tu ne sais pas quand elle pourrait se fâcher et crier contre toi.

Voici quelques moyens de savoir si tu es victime de maltraitance :



Tu as dit plusieurs fois à ton/ta partenaire que tu ne veux pas faire certaines choses sexuelles, mais il/elle continue à dire que tu vas aimer ça et à insister pour que tu les fasses quand même.



Chaque fois que ton/ta partenaire te voit parler à d'autres personnes, il/elle se fâche, t'accuse de flirter et te demande d'arrêter de parler aux autres.



Tu dis à ton/ta prestataire de soins que tu ne veux pas qu'il/elle t'aide pour quelque chose, mais il/elle continue à le faire quand même.



Tu dis à ton/ta prestataire de soins que tu as besoin qu'il/elle fasse quelque chose différemment, mais il/elle te répond que tu dois accepter sa façon de faire ou qu'il/elle cessera de t'aider.



Tu communique tes besoins à ton/ta prestataire de soins, mais il/elle rit ou se moque de toi.



Tu dis à ton/ta prestataire de soins qu'il/elle te fait mal, mais il/elle te répond que c'est toi qui es sensible.

Que faire si tu es victime de maltraitance?

Demander de l'aide peut être difficile lorsque tu es victime de maltraitance :



L'agresseur-euse pourrait te faire croire que tu mérites d'être maltraité-e.



Tu pourrais avoir peur de perdre le soutien que tu reçois de ton agresseur-euse.



Tu pourrais avoir peur que les autres ne te croient pas si tu leur dis que tu es victime de maltraitance.

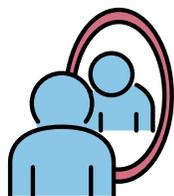


Tu pourrais avoir peur de ce que l'agresseur-euse fera s'il/elle apprend que tu en as parlé à quelqu'un.



Tu pourrais même craindre de causer des ennuis à l'agresseur-euse.

Quelques points à retenir :



Ce n'est pas de ta faute si tu es victime de maltraitance.



Tu as le droit de ne pas être maltraité-e.



Tu mérites de vivre sans peur.



Tu mérites d'être respecté-e dans toutes tes relations.



Tu as le droit de prendre des décisions concernant ta vie.



Ce n'est pas ta faute si l'agresseur-euse a des ennuis à cause de ce qu'il/elle a fait — c'est sa faute.



Il y a des gens dans ta vie et dans ta communauté qui tiennent à toi et qui t'aideront.

Voici ce que tu peux faire si tu as été ou es victime de maltraitance :



Si tu es en danger immédiat, appelle la police (9-1-1).

Si tu peux composer le 9-1-1, mais ne peux pas parler, reste en ligne (ne raccroche pas).

Si tu es capable de parler, dis à la personne :

- Ton nom
- Où tu es
- Que tu es attaqué-e
- Que tu as peur d'être blessé-e ou que tu crains pour ta vie
- Où se trouve l'agresseur-euse et s'il/elle est armé-e.



Si tu n'es pas en danger immédiat, réfléchis à ce que tu veux faire. Veux-tu quitter la situation de violence et penses-tu pouvoir le faire?



Si tu veux quitter la situation de violence, tu devrais raconter ce qui se passe à un-e adulte en qui tu as confiance.

Tu peux choisir de dénoncer l'agresseur-euse à la police ou non. Si tu veux dénoncer l'agresseur-euse à la police, il peut être utile de te faire accompagner par un-e adulte en qui tu as confiance.

Voici ce que tu peux faire si tu as été ou es victime de maltraitance :



Si tu ne veux pas quitter la situation de violence ou si tu ne t'en sens pas capable, protège-toi. Prépare un plan, prévois ce que tu pourrais faire en cas de danger immédiat.



Voici certaines choses que tu peux faire à l'avance :

- Trouve un endroit sûr où tu peux aller en cas d'urgence et prévois un moyen de t'y rendre.
- Il peut être utile de parler à une personne de confiance pour lui demander de t'aider au cas où tu aurais une situation urgente.



- Avant qu'une situation d'urgence se produise, cherche un refuge accessible. Consulte la [carte d'Hébergement Femmes](#), qui inclut une fonctionnalité de recherche de services et de soutiens accessibles.



Il existe aussi des refuges réservés à certains groupes, comme les femmes et les enfants ou les personnes transgenres et de genres divers.



- Si possible, organise à l'avance un transport accessible.
- Prends des photos de toutes tes pièces d'identité et de tous tes documents importants et enregistre les photos sur ton téléphone où tu pourras les retrouver facilement.



- Prépare un sac d'urgence avec tous tes documents importants et les choses dont tu as besoin si tu dois quitter ton domicile d'urgence.



- Parle à un-e avocat-e. Tu peux écrire « conseils juridiques gratuits » + ta ville dans un moteur de recherche pour voir si tu peux trouver un-e avocat-e à qui parler gratuitement. P. ex. cherche « conseils juridiques gratuits Winnipeg ».

Voici ce que tu peux faire si tu as été ou es victime de maltraitance :

Voici quelques lignes d'assistance téléphonique où tu peux appeler ou envoyer un texto pour obtenir de l'aide ou des conseils :

Jeunesse, J'écoute : Ouvert 24 heures par jour pour les personnes de 5 à 29 ans partout au Canada.

- Téléphone : 1-800-668-6868
- Texto : 686 868

Jeunesse, J'écoute offre aussi un service de clavardage sur son site Web : <https://jeunessejecoute.ca/>
(À noter que le clavardage n'est pas accessible 24 heures par jour, 7 jours sur 7.)



Le **Redwood** : Ouvert 24 heures par jour pour les femmes, enfants, personnes trans et personnes de genres divers qui vivent de la maltraitance.

- Téléphone : 416-533-8538
- Texto : 647-370-8300
- TTY : 416-533-3736

L'Association canadienne pour mettre fin à la violence offre sur son site Web une liste des centres d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles, des lignes d'écoute et des services de soutien dans chaque province et territoire : <https://fr.endingviolencecanada.org/>



Pour un soutien à plus long terme, tu peux chercher un-e thérapeute.

Personne ne mérite d'être maltraité-e. Tu ne mérites pas d'être maltraité-e à cause de ton handicap. Tu n'es pas un problème ou un fardeau; tu as le droit d'être traité-e avec amour et attention.