

P.A.C.T.E

PAS-À-PAS

Autisme & victimisation conjugale

Création originale pour le webinaire du 11 octobre 2023 : Les rapports de violence dans la conjugalité autiste

Isabelle Queyroi, Ph. D.



Droits de reproduction

La reproduction partielle ou complète de ce document à des fins personnelles, d'enseignement et non commerciales est permise à la condition d'en citer la source. Toute modification ou adaptation du contenu est interdite sans l'autorisation explicite de l'auteur et du RNETSA.

Remerciements

Le RNETSA remercie chaleureusement Isabelle Queyroi, Ph. D., pour sa contribution au développement de l'expertise et des connaissances en autisme et sur la thématique de la violence conjugale ainsi que le comité de relecture.

Comment citer le document

Queyroi, I. (2024). *PACTE (pas-à-pas) - Autisme & victimisation conjugale*. Réseau national d'expertise en trouble du spectre de l'autisme. <http://www.rnetsa.ca>

Infographie

RNETSA


« Au Canada et au Québec, les femmes en situation de handicap sont en moyenne deux fois plus à risque d’être victimes de violence conjugale au cours de leur vie. »

Ministère de la Santé et des Services sociaux (29 mars 2023) : Colloque sur la violence conjugale faite aux personnes ayant une déficience physique ou intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.



Table des matières

Ces signes qui doivent alerter.....	5
Qu'est-ce que P.A.C.T.E?.....	6
Parler.....	7
Agir.....	8
Contact.....	9
Thérapie.....	10
Empowerment.....	11
Ressources disponibles.....	12
Lignes d'écoute.....	12
Ressources pour femmes violentées.....	12
Centres de crise et logements à court terme.....	13
Ressources et réseaux de soutien en autisme.....	13
Lignes d'écoute LGBTQ+.....	14
Défense des droits des personnes LGBTQ+.....	14
Défense des droits des victimes.....	15
Ordres professionnels.....	15
Ressources pour partenaires violents.....	16



Ces signes qui doivent alerter

- Aiguiser son « sens d'araignée¹ »
- Faire attention aux messages de son corps
- Faire confiance aux analogies de ressentis
- Se respecter dans ses valeurs, envies, désirs, choix et décisions
- Ne pas hésiter à prendre son espace
- Bombardement d'attentions puis plus rien pendant des semaines
- Pas de consensus
- Critiques négatives constantes sur tout
- Payer toujours pour tout et n'importe quoi contre promesse de remboursement
- L'autre est jaloux, possessif, contrôlant, dénigre ses ex, a peu de relations sociales ou se vante d'avoir des relations socialement valorisées
- L'autre ne reconnaît pas ses torts, déni de ses paroles et actions
- Chantage affectif
- Peur de quitter la relation, perte du sentiment de sécurité, sentiment d'isolement

Au besoin, ne pas hésiter à valider avec une personne de confiance

¹Le sens d'araignée, c'est quoi?

Le « sens d'araignée », formule empruntée au légendaire personnage de Marvel Spiderman, est une intuition soudaine qui avertit d'un danger imminent. La personne se met alors instinctivement dans une sorte d'hyper vigilance pour se protéger d'une situation de danger. Chacun d'entre nous possède un sens d'araignée qui se manifeste sur notre corps de différentes manières. Soyez-y attentifs!

P.A.C.T.E

Qu'est-ce que P.A.C.T.E?

P.A.C.T.E est l'acronyme de Parler, Agir, Contact, Thérapie et *Empowerment*, principaux éléments clés de l'intervention en matière de violence conjugale.

Il s'agit d'un pas-à-pas conçu par Isabelle Queyroi, Ph. D., destiné en premier lieu aux victimes conjugales autistes et qui permet à la fois d'identifier les signes de comportements de violence tout en proposant des actions concrètes pour se sortir d'une relation toxique.

En contexte de violence conjugale, savoir quoi faire, savoir comment s'y prendre pour agir ou réagir et poser des actions efficaces constitue un réel défi lorsqu'on est une victime autiste. Cela peut pourtant sauver des vies, à commencer par la sienne.

C'est afin de répondre à ces questionnements, mais également d'aider et de soutenir les personnes autistes en situation de violence conjugale, que ce document a été élaboré.

*« Cela prend du courage pour oser parler du vécu qui estropie la confiance, qui estropie l'estime de soi et abîme son humanité. Cela prend du courage aussi, pour accepter et surmonter ses blessures qui même si elles se sont refermées font en sorte que plus rien ne sera comme avant. Car nous ne serons plus jamais comme avant...
parce que **la violence, ça vous change!** »*

Extrait de la présentation de Mme Isabelle Queyroi, Ph. D –
11 octobre 2023

Parler

- Désigner « une sentinelle »
- Briser le silence
- Parler à qui?
famille, amis, collègues, gestionnaire, syndicat, voisins, médecin de famille, professionnelles de l'intervention, auberge pour femmes victimes de violence
- Demander de l'aide et du soutien
- Exprimer ses besoins

Ma sentinelle	
Nom :	Coordonnées :

Ressources

Urgence: 911

Info Social: 811 poste 2

SOS violence conjugale: 1 800 363 9010

Tel-Aide: 514 935-1101

Suicide Action Montréal: 514 723-4000

Avoir sur soi les coordonnées de sa « sentinelle »

Autisme Soutien (service de soutien social par et pour les autistes) :

<https://autismesoutien.ca/>

Maisons d'aide et d'hébergement: info@maisons-femmes.qc.ca

Agir

- **Appeler le 911** si danger immédiat.
- Prendre conscience des événements vécus : **ce n'est pas de votre faute!**
- Valider auprès d'un tiers ou de la sentinelle si doute sur un comportement.
- Élaborer un scénario de protection « **que ferais-je si jamais...?** » en prévention :
 - s'informer sur la violence conjugale, sur les ressources offertes dans son quartier (maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence, CLSC, médecin traitant...).
 - posséder un carnet contenant les noms et les numéros de téléphone des personnes à contacter, argent, papiers d'identité...
 - s'exercer : répéter le scénario.
- Se préparer à l'éventualité de quitter le domicile : sac de survie minimaliste, convenir d'un code d'alerte (avec la « sentinelle désignée », les enfants, les amis).
- Documenter les événements vécus, se faire aider au besoin.
- Mettre en place, avec les ressources, des stratégies formelles ou informelles pour se sortir de la situation abusive.
- Quitter le domicile.
- Se rendre dans un endroit où on se sait en sécurité.
- Se ressourcer, se reposer.
- Aviser l'employeur, le syndicat, l'école.
- Changer son numéro de téléphone, adresse courriel, bloquer la personne violente sur les réseaux sociaux...

La décision de quitter la relation abusive n'appartient qu'à soi.

Contact

- Briser l'isolement : rester en contact avec son réseau personnel et professionnel (communautaire, intervenants, famille, amis, connaissances, collègues, voisinage, s'entourer de personnes de confiance).
- Prendre contact au besoin avec les ressources de sa ville ou de son quartier (CLSC, centres communautaires...).
- Rechercher entraide et réconfort auprès de la communauté autiste.
- Ne pas hésiter à solliciter les alliés.
- Planifier des activités de loisirs en lien avec ses centres d'intérêt (musique, chant, danse, yoga, art thérapie, zoothérapie, écriture d'un roman, peinture, nature, musées, etc.) ou des sorties entre amies.
- Planifier de nouveaux objectifs de vie en partenariat avec les ressources.

Ressources

Groupes Facebook :

- Asperger au féminin (Québec)
- Aspie Québec
- Aspie Québec 2.0 - Rencontres amicales

Maison des Femmes autistes du Québec : 438 871-3553

L'Accompagnateur :

- 514 382-0310 poste 402
- www.laccompagnateur.org

AIDE Canada : <https://aidecanada.ca/fr>

Autisme Montréal : 514 524-6114

Fédération québécoise de l'autisme (FQA) :

- 514 270-7386
- www.autisme.qc.ca



Thérapie

- La violence conjugale, outre les violences physiques et économiques, concerne également les violences psychologiques et sexuelles. Ce sont celles qui font le plus de dégâts et dont il est plus difficile de se rétablir. Les conséquences les plus courantes sont :
 - L'anxiété,
 - La dépression,
 - Les idéations et actes suicidaires,
 - La consommation,
 - Les troubles alimentaires,
 - Les troubles du sommeil,
 - Une sexualité abîmée.
- Restaurer le sentiment de sécurité, de sérénité et de bien-être mental et affectif par le recours à diverses ressources professionnelles en relation d'aide.
- Choisir son style de thérapie en fonction de ses besoins et de ses affinités.
- Se consacrer à ses passions ou à des activités de ressourcement ou de détente que l'on apprécie.

Psychologie
Neuropsychologie
Psychiatrie
Travail social
Psychoéducation
Criminologie
Sexologie

Ergothérapie
Art thérapie
Zoothérapie :
Au bout du museau
514 923-5497
Zoothérapie Québec
514 279-4747

Empowerment

- Respecter la volonté de choix.
- Prendre de conscience du déficit de pouvoir : acter l'inacceptable.
- Restaurer une autonomie volée (choix, jugement, désirs, relations...).
- Recouvrer le pouvoir sur sa vie : restaurer l'estime de soi, réorganiser sa vie
Les précédentes étapes énoncées sont cruciales.
- Donner un sens à son expérience personnelle.
- Planifier des activités régulières diverses (thérapie, art, animaux, loisirs, musique, nature...).
- Élargir son réseau : rebâtir le lien social.
- Faire preuve d'indulgence, une journée à la fois, envers soi et son niveau de fatigabilité, se centrer sur ce que l'on aime.
- Restaurer ses droits : soutien et accompagnement juridique.

Ressources:

Programme Côté Cour : 514 861-0141

Rebâtir (avocats, aide juridique gratuite pour les victimes de violence conjugale, ÉDUCALOI) : 1 833 732-2847

Association québécoise Plaidoyer Victimes : 514 526-9037

Centre d'Aide aux Victimes d'Actes Criminels (CAVAC) :

- 1 866 532-2822
- <https://cavac.qc.ca/>

Centre d'Aide et de Lutte contre les Agressions à Caractère Sexuel (CALACS) :

- Trêve pour elles – 514 251-0323
- <https://rqcalacs.qc.ca/>

Ressources disponibles

Lignes d'écoute :

- SOS Violence conjugale : 514 813-9010
- Tel-Aide : 514 935-1101
- Auberge Shalom : Ligne d'assistance 24 h/24, 7 j/7 – 514 731-0833
- Ligne Parents : 1 800 361-5085
- Suicide Action Montréal : 514 723-4000
- Centre pour victimes d'agression sexuelle : 514 934-4504
- Éducation – coup de fil (parents, jeunes) : 514 525-2573
- Tel-Jeunes : 1 800 263-2266
- Jeunesse J'écoute : 1 800 668-6868

Ressources pour femmes violentées :

- SOS Violence conjugale : 1 800 863-9010
- Pour obtenir les coordonnées du CLSC de votre quartier : 514 286-5615
- Centre de solidarité lesbienne : 514 526-2452
- Le Bouclier d'Athéna : Montréal – 1 800 363-9010; Laval – 1 877 274-8117
- L'R des centres de femmes du Québec : 514 876-965
- Liste des maisons d'hébergement par régions :
https://www.justice.gouv.qc.ca/fileadmin/user_upload/contenu/documents/Fr_francais /centredoc/publications/couple-famille/liste sa reconnus maisons hebergement.pdf
- Ressources pour femmes immigrantes :
 - Centre des femmes de Montréal (offre aussi un accompagnement à la cour) : 514 842-0814
 - Programme régional d'accueil et d'intégration des demandeurs d'asile : 514 731-8531

Centres de crise et logements à court terme :

- Centre de Crises du Québec : 418 688-4240
Ligne de crise 24/7, intervention en cas de crise, logement à court terme
- L'entremise : 514 351-9592
Ligne de crise 24/7, logement de courte durée
- Le transit : 514 282-7753
Ligne de crise 24/7, intervention en cas de crise, logement à court terme
- Tracom : 514 483-3033
Ligne de crise 24/7, logement de courte durée

Ressources et réseaux de soutien en autisme :

- Autisme Soutien (service de soutien social par et pour les autistes)
<https://autismesoutien.ca/>
- Maison des Femmes autistes du Québec : 438 871-3553
<https://www.facebook.com/femmesautistesqc>
- L'Accompagnateur : 514 382-0310, poste 402
<https://laccompagnateur.org/ressources?handicaps=Trouble%20du%20spectre%20de%20l%E2%80%99autisme>
- AIDE Canada : <https://aidecanada.ca/fr/%C3%A0-propos>
- Autisme Montréal : 514 524-6114
- Centre Miriam : 514 345-0210
- Groupes Facebook :
 - Asperger au féminin (Québec) :
<https://www.facebook.com/groups/aspergersfemininqc>
 - Aspie Québec :
https://www.facebook.com/groups/AspieQuebec/?locale=fr_FR
 - Aspie Québec 2.0 - Rencontres amicales :
<https://www.facebook.com/groups/AspieQuebec2.0/>
- FQA : 514 270-7386
- Écoute Entraide (partout au Québec) : 7 j/7, 8 h-22 h – 514 278-2130



- Autisme Québec : 418 624-7432
<https://www.facebook.com/autismejecoute>
- L'Appui (*Soutien aux proches aidants en autisme*) : 514 789-2460 <https://repertoire.lappui.org/>
- Autism Speaks Canada : Couverture de 9 h à 17 h dans tout le Canada – 1 888 362-6227 - support@autismspeakscan.ca

Lignes d'écoute LGBTQ+ :

- Interligne (*Service d'écoute et d'aide téléphonique gratuit et confidentiel*) : 514 866-0103
- Projet 10 (ligne d'écoute, séances d'intervention individuelle et de groupe pour jeunes LGBTQ+ 14-25 ans) : 514 989-4585
- AlterHéros (*Aide et soutien en ligne*) : 438 830-4376
- Aide aux trans du Québec (ATQ) : 1 855 909-9038
- Groupe de soutien, service d'écoute et d'aide par téléphone et par courriel : 1 855 909-9938, poste 1
- Action santé travesti(e)s et transsexuel(le)s du Québec (*Accompagnement et soutien par les pairs*) : 514 847-0067, poste 207

Défense des droits des personnes LGBTQ+ :

- Alliance Arc-en-ciel de Québec : 418 809-3383
- Défense des droits individuels et collectifs des personnes LGBTQ+ de la région de la Capitale-Nationale : 418 809-3383
- Coalition des familles LGBTQ+ : 514 878-7600
- Conseil québécois LGBT : *Porte-parole et interlocuteur phare auprès du gouvernement pour l'amélioration des conditions de vie et du bien-être des personnes LGBTQ+* – 514 759-6844 - info@conseil-lgbt.ca
- Réseau des lesbiennes du Québec : 438 929-6928
- Défense des droits et de la culture lesbienne (*engagé auprès des instances politiques et sociales*) : 438 929-6928

Défense des droits des victimes :

- Programme Côté Cour : 514 861-0141
- Rebâtir (avocats - aide juridique gratuite pour les victimes de VC - ÉDUCALOI) : 1 833 732-2847
- Association québécoise Plaidoyer Victimes : 514 526-9037
- Centre d'Aide aux Victimes d'Actes Criminels (CAVAC) : 1 866 532-2822
- Centre d'Aide et de Lutte contre les Agressions à Caractère Sexuel (CALACS) : Trêve pour elles : 514 251-0323
- Clinique d'information juridique du Y des femmes : 514 866-9941
- Fédération des femmes du Québec : 514 876-0166
- Viol-Secours : 418 522-2120
- Ressources pour hommes violentés :
 - Service d'aide aux conjoints : 514 384-6296
 - Entraide pour hommes : 514 355-8300
- Commission des droits de la personne : 514 873-5146
- Protecteur du citoyen : 1 800 463-5070

Ordres professionnels :

- Association des médecins psychiatres du Québec : 514 350-5128 - <https://ampq.org/lampq/nous-joindre/>
- Association des art-thérapeutes du Québec : 514 990-5415 - <https://aatq.org/>
- Corporation des zoothérapeutes du Québec : 438 872-2749 - <https://membres.corpozootheapeute.com/fr/>
- Ordre des psychologues du Québec (*Centre d'appels pour les personnes à la recherche d'un professionnel*) : 514 738-1223 ou 1 800 561-1223 - <https://www.ordrepsy.qc.ca/>
- Ordre des criminologues du Québec : 1 844 437-6727 - <https://ordrecrim.ca/>

- Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec : 514 731-3925 - <https://www.otstcfq.org/>
- Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec : 514 333-6601 - <https://ordrepsed.qc.ca/>
- Ordre professionnel des sexologues du Québec : 438 386-6777 - <https://www.opsq.org/fr/>
- Ordre des Ergothérapeutes du Québec : 514 844-5778 - <https://www.oeg.org/>

Ressources pour partenaires violents :

- Ressources Pour hommes violents :
 - À cœur d'hommes (*Réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence*)
 - Support individuel et collectif : 1 877 660-7799
- Ressources pour femmes et hommes violents :
Option-Alternative : 514 527-1657

Pour écouter l'enregistrement du webinaire *Les rapports de violence dans la conjugalité autiste*, veuillez visiter le site Internet du RNETSA



RÉSEAU NATIONAL D'EXPERTISE EN TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME

Document inspiré par les travaux de recherche d'Isabelle
Queyroi, Ph. D., sur la thématique de la violence conjugale