

Voisins, amis et familles – un réseau pour les aînés

Ce que vous pouvez faire pour vous mettre à l’abri des mauvais traitements

Tout le monde a le droit de vivre en sécurité, à l’abri de la violence. Personne ne devrait subir de mauvais traitements. « Ce n’est pas correct! »

Si vous faites face à une situation de violence ou de négligence et que vous ne savez pas exactement comment vous protéger, cette brochure pourra vous aider à établir des limites et à assurer votre sécurité.

Vous avez peut-être des voisins, des amis ou des parents qui se doutent de ce qui vous arrive sans savoir comment vous être utiles. Demandez leur appui, évitez de vous isoler. Dans toute communauté, il y a des gens prêts à aider.

Qu’entend-on par mauvais traitements?

Mauvais traitements, maltraitance, violence, ce sont des mots parfois difficiles à accepter. Des personnes de tous horizons se retrouvent dans des relations de violence: cela peut arriver à n’importe qui. La plupart des situations de maltraitance surviennent au sein de la famille et plus généralement dans le cadre de relations avec des personnes de l’entourage en qui l’on a confiance. Les mauvais traitements prennent différentes formes. Il peut s’agir d’exploitation financière, de violence psychologique, d’abus sexuel, de dénigrement spirituel, de négligence ou de violence physique. La violence fait toujours mal, quelle que soit sa forme.

Si quelqu’un utilise ses capacités ou son influence pour restreindre ou contrôler vos droits et libertés, c’est de la violence. Cela signifie que vous n’êtes pas sur un pied d’égalité avec l’autre : vous hésitez à vous exprimer et à agir de peur que l’autre personne ne vous menace, ne vous blesse ou ne mette fin à la relation. Sachez que vous n’êtes nullement responsable de son comportement.

Que faire si quelqu’un vous menace ou vous fait du mal?

Mon fils a 40 ans; il vit avec moi depuis dix ans. J’ai Presque toujours peur de lui, mais je ne l’ai jamais dit à personne. Quel soulagement quand j’ai enfin trouvé de l’information sur les moyens de me protéger!

- Parlez de votre situation à une personne de confiance. Choisissez une personne qui respectera vos décisions et saura vous écouter sans vous dire quoi faire. Vous pourriez même lui demander une simple écoute, pour qu’elle ne se sente pas responsable de régler le problème à votre place.

- Il faudra peut-être envisager les prochaines étapes. Faites preuve de réalisme. Vous connaissez votre vie mieux que quiconque et êtes la personne la mieux placée pour décider comment établir des limites et accroître votre sécurité.
- Vous craignez que la situation ne s'aggrave? Préparez un plan d'urgence : prévoyez les endroits où vous pourrez trouver refuge, comment vous y rendre et ce que vous emporterez avec vous.
- Consultez un avocat ou un conseiller juridique au sujet de vos droits et des démarches possibles (votre organisme du troisième âge vous aidera à trouver un avocat ou des services d'aide).
- Conservez vos états financiers et vos documents importants. Renseignez-vous auprès de votre banque sur les moyens de protéger vos actifs.
- Rendez-vous à la bibliothèque, au centre de santé ou au centre communautaire le plus proche pour obtenir des renseignements sur d'autres services de soutien offerts. Si vous cohabitez avec une personne violente et faites ces recherches sur un ordinateur familial, veillez à effacer les traces de votre passage en supprimant l'historique de navigation.
- Si vous êtes en danger, appelez le 9-1-1 ou la police locale.

La difficulté de briser le silence

Il n'est pas rare que les victimes de maltraitance se sentent prises au piège dans la relation de violence. Les personnes âgées qui font l'objet de mauvais traitements hésitent souvent à chercher de l'aide ou à se confier.

Voici les raisons les plus courantes qui incitent à garder le silence:

- La peur vous empêche de parler ou d'agir.
- Vous éprouvez de la gêne.
- Vous vivez dans un climat de violence depuis longtemps et pensez ne pas mériter d'aide ou croyez avoir provoqué les mauvais traitements.
- Votre famille considère qu'un comportement violent est « normal » et que les affaires de famille ne regardent personne.
- La personne qui vous maltraite est appréciée et admirée dans la communauté. Vous pensez qu'on ne croira pas votre histoire si vous demandez de l'aide.
- Vos amis ont leurs problèmes et vous ne voulez pas être un fardeau.
- Vous supportez la violence parce que vous n'avez pas d'autre endroit où aller vivre.
- Votre réflexe consiste à protéger la personne qui vous maltraite, surtout s'il s'agit de votre enfant:
 - pour ne pas risquer de lui nuire;
 - par peur qu'elle rompe la relation;
 - parce que vous pensez être la cause des mauvais traitements;

- parce que la personne a besoin de vous et vous devez l'aider.
- Lorsque le maltraitant est votre conjoint ou partenaire, vous gardez le silence:
 - pour maintenir à tout prix l'unité de la famille;
 - par culpabilité d'avoir laissé durer cette relation si longtemps;
 - à cause d'un sentiment d'obligation de rester dans la relation.

Ce qu'il faut savoir

- Vous avez le droit de vivre en sécurité et d'être à l'abri de la violence.
- Vous n'êtes nullement la cause des mauvais traitements. La personne qui vous maltraite est responsable de ses actes.
- Les personnes violentes ont besoin d'aide. Les situations de violence disparaissent rarement d'elles-mêmes; au contraire, elles tendent à s'aggraver avec le temps.
- Si vos enfants sont violents, ils ont besoin d'aide. Ils ne vivront jamais en paix à moins d'assumer la responsabilité de leurs actes.

Où trouver de l'aide?

La plupart des communautés offrent un éventail de services de soutien.

Si vos efforts pour appeler une ligne secours ou un organisme sont infructueux ou décevants, n'abandonnez pas, essayez de nouveau. Ne sous-estimez pas l'importance de trouver aide et soutien. Vous êtes la personne la mieux placée pour déterminer quels sont les appuis les plus pertinents dans votre cas. N'acceptez pas d'agir d'une façon qui vous semble précipitée ou contraire à vos souhaits.

Collectivités rurales et éloignées

S'il n'y a pas de services aux aînés dans votre région, adressez-vous à des membres de la communauté en qui vous avez confiance et qui vous épauleront. Dans toute communauté, il y a des gens qui ont le bien-être d'autrui à cœur et qui sont prêts à aider.

Organismes du troisième âge

Rendez-vous à la bibliothèque, au centre communautaire ou au centre de santé le plus proche pour vous renseigner sur les organismes d'aînés de votre collectivité. Les bibliothèques et centres communautaires mettent souvent des ordinateurs à la disposition du public. Si vous ne savez pas vous servir d'un ordinateur, demandez à un membre du personnel de vous aider dans vos recherches ou de vous montrer comment procéder pour trouver l'information.

Numéros de téléphone provinciaux et territoriaux

- Lignes d'information
Chaque province et territoire a une ligne d'information qui vous renseignera sur les services offerts dans votre collectivité. En règle générale, les numéros à composer

figurent dans les premières pages de l'annuaire ou dans le site Web du gouvernement, dont l'adresse est indiquée au verso de cette brochure.

- **Lignes d'aide pour les aînés victimes de mauvais traitements, lignes d'aide pour les victimes de violence familiale**
Plusieurs provinces et territoires ont créé des lignes d'aide pour les aînés victimes de mauvais traitements et pour les victimes de violence familiale. Vous pouvez les appeler pour discuter de votre situation, en gardant l'anonymat le cas échéant. Votre interlocuteur aura généralement reçu une formation relative aux mauvais traitements. Cette personne saura vous écouter et vous indiquer où trouver des services dans votre collectivité.
- **Services juridiques par téléphone**
Certaines provinces offrent une ligne d'avis juridique qui répondra à vos questions concernant vos droits, les lois et le système juridique, et les étapes à suivre pour trouver un avocat. Si vous avez accès à Internet, vous trouverez également d'excellentes ressources en ligne.

Refuges pour les victimes de violence familiale et programmes d'hébergement temporaire pour les aînés victimes de mauvais traitements

Si votre partenaire vous maltraite, envisagez d'en parler avec le personnel spécialisé en violence familiale de votre refuge communautaire. Nombre de collectivités ont ouvert des refuges afin d'offrir un logement temporaire aux personnes qui doivent de toute urgence quitter leur domicile et qui ont besoin de protection. Les refuges sont surtout utilisés par de jeunes femmes et leurs enfants; cependant, des femmes plus âgées y trouveront également l'appui dont elles ont besoin. Le personnel du refuge devrait être en mesure de vous dire s'il existe des services spécialement destinés aux personnes âgées et aux hommes victimes de mauvais traitements.

Services aux victimes

Certains organismes ont spécialement pour mandat de venir en aide aux victimes d'un acte criminel ou d'un accident. Bien souvent, ils travaillent en étroite collaboration avec les services de police et peuvent vous renseigner sur le système de justice, vous offrir une aide matérielle et un soutien affectif, et vous diriger vers d'autres services et programmes offerts dans votre communauté.

Professionnels de la santé

Vous trouverez de l'information sur la maltraitance auprès de la plupart des autorités sanitaires locales ou dans les centres d'accès aux soins communautaires. Des professionnels de la santé pourront vous venir en aide s'ils savent que vous êtes aux prises avec une situation de violence. Dites-leur ce qui vous arrive et demandez de l'aide.

Programmes de santé mentale

Il arrive que des aînés maltraités aient également des problèmes de santé mentale, tels que la dépression ou l'angoisse. Communiquez avec l'Association canadienne pour la santé mentale de votre région afin de vous renseigner sur les programmes et les services disponibles. Si vous recevez de l'aide pour votre santé mentale, expliquez que vous subissez des mauvais traitements. Les conseillères et conseillers n'ont pas toujours la formation nécessaire pour dépister la maltraitance et ils seront davantage en mesure de vous aider s'ils sont informés de votre situation.

En cas d'urgence: Si vous êtes en danger, appelez le 9-1-1 ou la police locale.

La planification d'urgence

Si vous habitez avec la personne qui vous maltraite, il serait prudent de dresser un plan pour accroître votre sécurité. Vous pouvez le préparer vous-même ou faire appel à un spécialiste. Un plan d'urgence comporte deux séries de mesures distinctes selon que :

- vous vivez avec la personne qui vous maltraite;
- vous avez décidé de partir.

La planification d'urgence avec un spécialiste

Au sein de votre communauté, les intervenantes et intervenants en matière de violence familiale affiliés à la police, le personnel des services aux victimes, et les professionnels en matière de violence familiale/conjugale ou de mauvais traitements à l'égard des aînés ont la formation nécessaire pour préparer un plan d'urgence. Le personnel des lignes téléphoniques provinciales ou territoriales pour les personnes âgées victimes de mauvais traitements ou pour les victimes de violence familiale pourra également vous diriger vers une personne-ressource dans votre région ou vous expliquer comment préparer un plan d'urgence. Les spécialistes en matière de maltraitance sauront vous renseigner sur les services disponibles et vous aider à établir votre plan d'action.

La campagne de sensibilisation du public menée en Ontario et intitulée Voisin-es, ami-es et familles met une foule de ressources à la disposition des internautes. Les documents de la campagne insistent plus particulièrement sur la violence à l'égard des femmes parce qu'elles subissent les blessures les plus graves et que les victimes d'homicides au sein de la famille sont

presque toujours des femmes. Si votre partenaire vous maltraite et que vous souhaitez en savoir plus sur les plans d'urgence, consultez ce site : www.voisinsamisetfamilles.ca

Je trouve que la retraite me demande un ajustement important. Mes journées ne sont plus structurées et je me trouve souvent seul. J'ai compris à quel point j'étais isolé quand ma fille est venue vivre à la maison.

Ce que vous pouvez faire pour prévenir la violence

La violence touche des aînés venant d'horizons très divers. Le fait de maintenir une vie sociale et de rester actif réduit les risques de se retrouver seul dans une relation de violence. Par ailleurs, l'activité et la participation sont excellentes pour la santé. Les gens de votre communauté ont besoin de vous autant que vous avez besoin d'eux.

Votre bien-être physique et affectif

Vous pouvez agir pour veiller à votre santé et à votre bien-être physique et affectif.

- Connaissez vos droits – toute personne a le droit de vivre en sécurité et d'être à l'abri de la violence, chez elle et au sein de sa collectivité.
- Gardez un contact régulier avec des personnes qui vous appuient et qui respectent vos décisions.
- Si vous menez une vie solitaire, faites l'effort de prendre contact avec une personne que vous appréciez et voyez avec elle par quels moyens vous pourriez vous impliquer davantage dans la communauté. Les organismes du troisième âge proposent des activités et des animations propices aux rencontres.
- Tendez la main à d'autres personnes âgées qui sont peut-être seules. Le fait de se soucier des autres est une bonne manière de contribuer à la collectivité dans son ensemble.
- Prenez part à des activités qui vous apportent du plaisir, des forces nouvelles et du réconfort. Sortez avec des amis, faites du bénévolat, allez à l'église, abonnez-vous à un centre de conditionnement physique ou rendez visite à vos voisins.
- Faites de l'activité physique et mangez sainement.
- Si votre moral est bas, tournez-vous vers une amie, un prêtre, une ministre du culte, un chef spirituel ou le centre de services sociaux de votre collectivité. Pourquoi rester seul face à ses problèmes? Il n'y a pas de honte à demander de l'aide.

Votre sécurité financière

Votre tranquillité d'esprit en ce qui concerne la sécurité financière est importante. Suivez l'évolution de vos comptes et de vos actifs.

- Gardez un œil sur vos biens; ouvrez votre courrier et postez vos lettres vous-même; examinez vos relevés bancaires tous les mois et communiquez avec la banque si quelque chose n'est pas en ordre.
- Votre argent et vos biens sont votre propriété, non celle de votre famille. Si des parents tentent d'influencer la gestion de vos finances, rappelez-leur que les décisions à cet égard vous reviennent. Demandez-leur de respecter vos choix, même s'ils sont en désaccord.
- Il est illégal pour un membre de votre famille de forger votre signature sur un chèque ou d'utiliser votre carte bancaire ou votre carte de crédit à votre insu. Il s'agit d'une faute grave. Mieux vaut appeler la police : si la situation s'est produite une fois, elle risque de se répéter.
- Si un membre de votre famille ou un ami emménage avec vous, cette personne devrait contribuer au loyer et à l'achat de nourriture.
- Si vous souhaitez prêter de l'argent à vos enfants ou leur transférer le droit de propriété de votre maison ou d'un bien, demandez à un avocat de rédiger au préalable une entente de remboursement ou un document stipulant les conditions d'une éventuelle revente.
- Pensez à l'avenir : consultez un avocat pour discuter de vos projets, de vos dispositions relatives aux soins et de votre testament. Faites part de vos projets et de vos souhaits à une personne de confiance.
- Conservez en lieu sûr vos données financières et autres documents importants. Dites à une personne de confiance où se trouvent vos documents.
- Sachez comment fonctionne la procuration dans votre province ou territoire. Faites le nécessaire pour que, s'il vous arrive quelque chose et que vous n'êtes pas en mesure de prendre des décisions, la personne de votre choix intervienne. Les membres de votre famille pourront demander des comptes à cette personne à tout moment et la procuration pourra être révoquée au besoin.

Autres ressources : « Ce n'est pas correct! »

Voisins, amis et familles – un réseau pour les aînés

- Comment reconnaître les signes de mauvais traitements et aider les personnes âgées qui sont à risque
- Ce que vous pouvez faire lorsqu'une personne âgée de votre entourage est victime de mauvais traitements ou de négligence.