

Désamorcer la coercition relationnelle sans violence

Guide pratique pour hommes célibataires confrontés à des pressions affectives non physiques

« Être vaincu parfois. Être soumis jamais. »

— Alfred de Vigny

Ce guide s'adresse aux hommes célibataires exposés à des pressions relationnelles subtiles pouvant entraîner des traumatismes. Il ne remplace pas une intervention d'urgence en cas de menace physique.

Plusieurs hommes ignorent comment se protéger de la coercition non physique — ce qui peut mener à des réactions violentes, des cessions

traumatisantes, voire une escalade vers la coercition sexuelle ou le mariage forcé.

Signes précoces de coercition

Les comportements coercitifs peuvent évoluer vers des menaces graves (chantage, suicide), mais commencent souvent de manière insidieuse :

- Ignorer systématiquement les messages écrits et insister sur les appels vocaux
- Refuser les rencontres en groupe et supplier pour des tête-à-tête

Se protéger sans conflit

- Favorisez le courriel pour garder une distance émotionnelle
- Privilégiez les rencontres en groupe

- En cas de pression persistante : récitez à voix haute un texte qui vous apaise (poésie, écrits saints, paroles inspirantes), puis réaffirmez vos limites
- Partagez ce guide avec elle
- En cas de crise : appelez le **811** (soutien) ou le **911** (urgence)

Chercher du soutien

Vous n'êtes pas responsable des conséquences juridiques ou migratoires que pourrait subir votre agresseur après avoir contacté les autorités. Si vous hésitez appeler la police (ex. : si elle est demandeuse d'asile), voici des alternatives :

- Médiation : Service d'accompagnement à la résolution de conflits et de médiation (SARCM)

(<https://trajetoja.org/>) ou le 211 (<https://www.211qc.ca/>)

- Les assemblées spirituelles locales de vos communautés de foi : la vôtre peut vous offrir du soutien spirituel et a sienne peut, si nécessaire, lui imposer des mesures disciplinaires dissuasives sans compromettre son statut migratoire

En dernier recours

Si elle refuse de quitter votre domicile sans votre escorte chez le sien, les services non urgents sont indisponibles et vous hésitez toujours à appeler la police contre elle :

- **Proposez une lecture ou une récitation à tour de rôle** (poésie, écrits saints) afin d'apaiser la tension immédiate.

- Si vous ressentez une impulsion violente envers elle ou envers vous-même, exprimez-le à voix haute puis appelez immédiatement le 911 pour demander un accompagnement psychiatrique pour vous-même.

Se rétablir

Si vous avez subi une escalade coercitive (sexuelle, maritale, etc.) et présentez des symptômes tels que **des idées suicidaires, des dépendances ou des comportements compulsifs** :

- Thérapie : **811**
- Groupes des Douze étapes : soutien complémentaire

Ressources utiles

- **Urgence : 911**
- **Soutien psycho-social : 811**

- **Médiation :** Service d'accompagnement à la résolution de conflits et de médiation (SARCM) (<https://trajetoja.org/>) ou le 211 (<https://www.211qc.ca/>)

- **Les assemblées spirituelles locales de vos communautés de foi**

- **Des groupes de douze étapes**

Trajet OJA autorise son référencement dans ce dépliant. Vous pouvez visiter son site Web au : <https://trajetoja.org/>

Vous pouvez télécharger ce dépliant à partir de :

<https://www.montrealinterconfessionnel.org/depliants>