



Les femmes racontent leurs histoires

L'autodéfense en action

Women Tell Their Stories

Self-Defense in Action

Leona Heilig

*Le Centre de prévention des agressions de Montréal
The Montreal Assault Prevention Centre*



Centre de prévention des agressions de Montréal
Montreal Assault Prevention Centre

www.cpamapc.org

ISBN 978-0-9918154-0-1

Nous remercions / Thanks to:

Michèle Chappaz, collaboratrice et rédactrice / collaborator and editor

L'équipe du Centre de prévention des agressions de Montréal /
The Montreal Assault Prevention team: Sofia Rodriguez ; Salma Ahmad ;
Béatrice Châteauvert-Gagnon ; Erika Diaz ; Ana Mercedes Camacho ;
Virginie Le Galès ; Naïma Madi ; Chantal Hamel ; David Singleton,
pour leur aide et leur dévouement / for their help and dedication

Le comité aviseur / our advisory committee: Anne Caines, Ressources
ethno-culturelles contre les agressions envers les aînés ; Monique
Dauphin, Maison d'Haiti ; May Lui ; Dina Saikali ; Heidi Mehta

Wen do Women's Self-defense

Les animatrices d'ACTION depuis 1984 / The ACTION instructors since 1984

Le grand nombre de femmes qui ont partagé leurs histoires de courage /
the many women who shared their stories of courage with us



Ce projet est financé dans le cadre du Programme de promotion de la femme de
Condition féminine Canada. / This project has been funded through Status of
Women Canada's Women's Program.

Recherche et rédaction / Research and writing: Leona Heilig

Édition / Editing: Michèle Chappaz

Traduction / Translation: Michèle Chappaz; Sofia Rodriguez

Transcription des histoires en espagnol / Transcription of Spanish stories: Ana
Mercedes Camacho; Sofia Rodriguez

Correction et révision / Copy editing and proofreading: Marie Stuart

Graphisme et illustrations / Graphic design and illustrations: Todd Stewart

Impression / Printing: X printers

© 2013 Centre de prévention des agressions de Montréal / Montreal Assault Prevention Centre

Table des matières

Table of contents

Introduction	2
Mode d'emploi	2
How to use this book	3
Les agressions	4
About Assault	5
La reprise du pouvoir	6
Empowerment	7
Les femmes racontent leurs histoires	
Women tell their stories	
<i>En publique / In Public</i>	18
<i>Harcèlement dans la rue / Street Harassment</i>	26
<i>Les amis et les connaissances / Friends and Acquaintances</i>	32
<i>Au travail / At Work</i>	40
<i>Les intrus / Intruders</i>	46
<i>Le racisme et la discrimination / Racism and Discrimination</i>	50
<i>Personnes en autorité / Authority Figures</i>	60
<i>Les fréquentations / Dating</i>	66
<i>En famille / Family Situations</i>	70
<i>La violence conjugale / Spousal Abuse</i>	78
<i>Histoires d'enfants / Children's Stories</i>	86
Ressources / Resources	91

Introduction

Ce livre a été écrit *par* des femmes, *pour* des femmes, afin de nous inspirer d'histoires d'autres femmes et d'autres filles qui ont riposté contre des attaques, du harcèlement, de la discrimination, de la violence conjugale, des viols, et toute autre forme de violence.

Les stratégies de prévention des agressions détaillées dans ce livre sont basées sur le programme ACTION autodéfense pour femmes, du Centre de prévention des agressions de Montréal.

Les stratégies utilisées par ces femmes ne sont pas compliquées, et, surtout, elles ne sont pas magiques.



Nous sommes toutes capables de riposter !

Mode d'emploi

Vous pouvez lire ce livre en entier, ou vous pouvez choisir les sections qui vous intéressent au fur et à mesure.

Les histoires présentées ici nous ont été racontées par les femmes qui les ont vécues et leurs prénoms ont été changés. La plupart d'entre elles n'avaient pas suivi de cours d'autodéfense au moment de l'événement. Elles ont riposté en suivant leur intuition.

Introduction

This is a handbook written *by* women, *for* women, to inspire us with stories of women and girls who have fought back against assault, harassment, discrimination, conjugal violence, rape, stalking, and other types of violence. The assault prevention strategies in the book are based on the ACTION Self-defense course for women given by the Montreal Assault Prevention Centre.

The strategies these women have used are not complicated, and they are not magic.

Fighting back really works!



How to Use this Handbook

You can read it cover to cover, or dip into it, choosing categories that mean something to you.

The stories in this book were told to us by the women who experienced them (names have been changed). Most of these women had never taken a self-defense class when they were able to get out of these difficult situations, but they trusted their instincts and fought back.

Les agressions

Une agression **physique** peut être de se faire pousser, bousculer, frapper, gifler, retenir, etc. Une agression peut aussi être **sexuelle**, par exemple des touchers, des becs, ou autres gestes sexuels qui ne sont pas voulus. Et une agression peut être **psychologique ou verbale**, comme quand on se fait insulter, crier après, rabaisser, ou obliger d'écouter des « farces plates » ou des commentaires racistes....et beaucoup d'autres situations. Les agressions psychologiques comprennent le chantage, l'isolement sous forme d'insultes envers nos amies ou notre famille, de la négligence, des paroles qui ont pour but de nous convaincre que nous sommes faibles, stupides, etc.

Aux fins de ce livre, nous définissons une agression comme toute forme de toucher, de parole, de commentaire, de regard, d'intimidation, ainsi que d'une attaque physique ou sexuelle que je NE VEUX PAS, et qui me rend mal à l'aise ou me fait peur ! *Si je ne veux pas qu'on me touche, et l'autre le fait quand même, c'est une agression !!!!*

Si vous avez vécu une agression

Il se peut que vous lisiez une histoire et que vous pensiez : « J'aurais dû faire ça ». La plupart d'entre nous avons vécu au moins une forme d'agression : un regard louche ; un toucher qui nous rend mal à l'aise ; l'exhibitionnisme ; la négligence ; la violence conjugale, ou bien une agression physique ou un viol. Certaines d'entre nous ont survécu à plusieurs actes d'agression dans nos vies.

Si vous avez été agressée, ce n'est pas de votre faute. L'autre en est responsable ; c'est lui qui a choisi de vous agresser et de vous faire mal.



**Nous n'avons pas
appris comment nous
défendre à l'école !**

What is Assault?

Assault can be **physical**: being grabbed, held, pushed, slapped or hit. It can also be **sexual**, such as any unwanted touches, kisses or other sexual activity. And it can be **verbal or psychological**. Some examples of verbal assault are insults, yelling, put-downs, racist comments, blackmail, offensive jokes...there are too many to name. Psychological assault could be neglect, isolating you by insulting your friends and family, convincing you that you are stupid, weak, helpless etc.

In this book, we define assault as any UNWANTED act that makes us feel uncomfortable or afraid. It could be touches, comments, intimidating looks or words, as well as, of course, sexual acts or actual physical harm.

If I don't want to be touched, and the other person does it anyway, that's an assault!

If You Have Been Assaulted

You may find yourself reading a story in this book and thinking, "That's what I should have done!" Most women have experienced some kind of assault: a creepy look or touch, a flasher, neglect or abuse in the family, domestic violence, right up to incest, rape and physical assault. Some of us have been assaulted several times.

If you have been assaulted, it was not your fault. The other person is responsible; he or she chose to hurt you.

Talking about your assault can be very helpful. Most cities and regions have a woman's centre, a sexual assault centre, shelters for victims of domestic violence, and other resources, including telephone help lines. These can be found online or in the phone book. You will find some resources listed at the back of this book.

**We are not usually
taught how to defend
ourselves!**



Parler de nos expériences d'agression peut souvent nous aider. Dans la plupart des villes et des régions, il existe un centre de femmes, un centre pour victimes d'agressions sexuelles, des ressources pour femmes victimes de violence conjugale, ou d'autres ressources telles des lignes d'écoute. On peut trouver toutes ces ressources dans le bottin téléphonique ou sur l'internet. De plus, il y a une liste de ressources à la fin de ce livre.

Peut-être que vous ne saviez pas quoi faire lors de la situation ; vous avez fait de votre mieux, en prenant en compte l'information que vous aviez.

Chaque femme qui lit ce livre a sûrement ses propres histoires de réussite. Nous souhaitons que les histoires ci-dessous vous aident à réagir d'une façon positive pour vous si jamais vous vous trouvez dans une nouvelle situation difficile ou dangereuse.



Il est fort probable que vous ayez fait quelque chose pour vous protéger, sans même en être consciente !

La reprise de pouvoir, ou « l'empowerment »

On est inondée de règles au sujet de la prévention des agressions, comme femme et aussi comme enfant : on nous dit *ce qu'il ne faut pas faire ; ce qu'il ne faut pas porter ; à qui ne pas parler ; où ne pas aller....* on appelle tout ça le **contrôle de la victime**, parce que ces règles visent à contrôler le comportement des victimes potentielles.

On **reprend le pouvoir** quand on apprend des stratégies pour se sentir plus en confiance, et pour se rendre plus en sécurité, sans se fier à un autre pour notre protection. J'ai des **choix** : de

Maybe you had no idea how to react in the situation; you did the best you could, with the information you had.

Hopefully these stories will help you react differently if it ever happens again. Every woman who reads this book probably has her own success stories.

Chances are you did something to fight back, and you didn't even realize it!



Empowerment

Most advice about protecting yourself as a woman (or as a child) is rules, rules, rules. *What not to do, when not to go out, where not to go, what not to wear...* we call this victim control, because the potential victims of assault are supposed to control their behaviour.

Empowerment is when we learn skills and strategies to feel safe, and to BE safe, without having to depend on someone else to protect us. It's all about making our own **choices**: I can go where I want, talk to whom I want, dress how I want, and choose when I feel safe and what I do about it when I don't.

There are no rules in this book!! No right or wrong answers, either.



marcher où je veux ; de parler avec qui je veux parler ; de m'habiller comme je veux ; de savoir quand je ne me sens pas en sécurité, et de choisir comment réagir à ce moment.



Il n'y a pas de règles dans ce livre, ni de bonnes ou de mauvaises réponses !

Nos droits

Le programme ESPACE (Éducation et sensibilisation pour la prévention des agressions commises envers les enfants) nous dit que *Tout le monde a le droit d'être en sécurité, d'être fort et forte et d'être libre !*

Chaque pays a des lois différentes et chaque situation est différente. Au Canada, nous avons le droit de nous défendre en utilisant une *force raisonnable* au moment où l'on se sent menacée. Nous pouvons faire le nécessaire pour assurer notre sécurité, et ce qui est nécessaire dépendra de la situation. Ce ne sont pas toutes les femmes qui se sentent à l'aise d'appeler la police, ni de poursuivre un agresseur en justice, mais cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas se défendre.

Riposter c'est quoi ?

L'agresseur veut nous contrôler. Riposter veut dire qu'on **reprend le contrôle** de la situation, pour assurer notre sécurité. On peut mettre fin à une situation difficile ou dangereuse en respirant, en parlant, en partant, en criant, en frappant, en courant, en attendant un bon moment, ou en utilisant une combinaison de ces stratégies.

Dans la plupart des situations d'agression, nous pouvons assurer notre sécurité juste en regardant l'agresseur dans les yeux, en parlant, en faisant une scène, et/ou en partant. Vous avez probablement déjà fait des choses comme ça à plusieurs reprises !

Rights

The Child Assault Prevention program (CAP) says; *Everyone has the right to be Safe, Strong and Free!*

Every country is different, and every situation is different. In Canada, we have the legal right to use *Reasonable Force* to defend ourselves when we feel threatened. This means we can do what's necessary to get to safety: what that is will depend on the situation. Not everyone feels comfortable calling the police or going through the legal system, but we still have things we can do!

What is Fighting Back?

Fighting back means doing something that helps end an unsafe situation. The aggressor wants to control us; we can fight back by **taking control** of the situation. This can mean just breathing, talking, walking away, yelling, hitting, running, waiting for a chance to get away, or some combination of these things.

Most of the time, we can stop a dangerous situation or get to safety just by making eye contact, speaking up, making a scene, or leaving. You have probably already done some of these things many times!

Quand on parle de l'agresseur, le masculin inclut le féminin. Même si l'agresseur peut être une femme, nous savons que la plupart des agressions faites aux femmes et aux enfants sont commises par des hommes.



In this book, we refer to the aggressor as he, for simplicity's sake. This does not mean that women could never hurt us! But we know that most assault is done by men, to women and to children.

Quelques éléments qui nous aident à riposter

L'intuition	Ça vous arrive parfois d'avoir le sentiment qu'il y a quelque chose qui cloche ou qui ne tourne pas rond ? Une petite alarme personnelle qui sonne quand vous ne vous sentez pas bien ? Quand on écoute notre intuition, on commence déjà à riposter !
L'élément de surprise	L'agresseur s'attend à une bonne victime, douce, polie et faible. Quand on dit non, qu'on fait du bruit, qu'on part en courant, ou qu'on frappe l'agresseur, il sera très étonné ! Normalement il n'a pas pensé à un « plan B », alors l'élément de surprise peut nous donner du temps pour nous rendre en sécurité.
Notre force contre sa faiblesse	Que l'agresseur soit plus fort que nous ou non, notre poing va probablement être plus fort que son nez, notre talon est plus fort que son dessus de pied. Notre instinct de survie est plus fort que son désir de nous faire mal !
Notre 100 %	Soit en parlant, en frappant, ou en quittant la situation, quand on décide de riposter, ça nous aide de faire une chose à la fois, et de la faire <i>jusqu'au bout</i> . On ne veut pas faire comme les femmes dans les films, qui crient, qui courent dans des culs-de-sac, qui perdent leurs souliers et qui s'évanouissent, tout en même temps !

Some things that help us fight back

Intuition	Did you ever have the feeling something wasn't right? We often have an alarm that goes off when we don't feel comfortable or safe. Fighting back starts with listening to that alarm!
Surprise	The person who is trying to hurt us is expecting a good, quiet victim. When we make noise, say no, run away or hit back, he is going to be very surprised! Usually he doesn't have a Plan B in mind, so the element of surprise gives us time to get to safety.
Strength against Weakness	Our aggressor may or may not be stronger than us, but our fist is probably a lot stronger than his nose, our heel is stronger than his instep, our knee is stronger than his groin. Our instinct for survival is stronger than his desire to hurt us!
100%	When we fight back, whether it's by talking, hitting, or walking away, it's a good idea to do one thing at a time and do it 100%. Not like the women in movies, who scream, flail their arms, lose their shoes and faint!
Following through	Sometimes fighting back means to keep on going, try one thing after another, repeat ourselves, go to a few different resources for help, move out of our house, go all the way to the Supreme Court...we keep on going until we feel safe.

Compléter notre riposte	Riposter jusqu'au bout peut vouloir dire qu'on continue, qu'on essaie une chose puis une autre, qu'on se répète, qu'on cherche de l'aide de plusieurs ressources, qu'on déménage, qu'on poursuive l'agresseur, même jusqu'à la Cour Suprême... de faire tout ce qu'on a à faire pour se sentir en sécurité.
Le contact des yeux	Le contact des yeux est très puissant. On dit à l'agresseur qu'on est son égale, qu'on n'a pas peur (même si ce n'est pas le cas !) Aussi, on peut voir ce qu'il va faire.
La respiration	Quand on arrête de respirer, on ne peut plus réfléchir. Quand on prend une ou des grandes respirations, on peut se calmer, penser à ce qu'on veut faire, et commencer à riposter. La respiration aide aussi à faire circuler l'adrénaline, qui peut nous rendre plus forte que d'habitude.
Attendre un bon moment	Parfois on ne se sent pas prête à réagir tout de suite. On peut respirer, laisser dérouler la situation, et attendre un bon moment pour riposter.

La riposte physique

Il se peut qu'on se trouve dans une situation où l'on a besoin de donner un coup à l'agresseur pour se rendre en sécurité.



**Il ne s'agit pas de pulvériser l'agresseur !
On veut faire le nécessaire pour se rendre en sécurité !**

Eye contact	Looking our aggressor in the eye can be very powerful. It sends a message that we are equal to him, and we are not afraid (even if we are!). Also, it allows us to see what he's going to do.
Breathing	When we don't breathe, we can't think. When we take a deep breath (or a few!), we can calm ourselves, think about what we want to do, focus our energy on getting to safety. Breathing also helps us to use our adrenaline, which can make us a lot stronger than usual.
Waiting	Sometimes we don't feel we can react right away, so we can breathe, let the situation go along, and plan and wait for a chance to get to safety.

Getting Physical

We might find ourselves in a situation where we have to hit or kick the aggressor in order to get to safety.

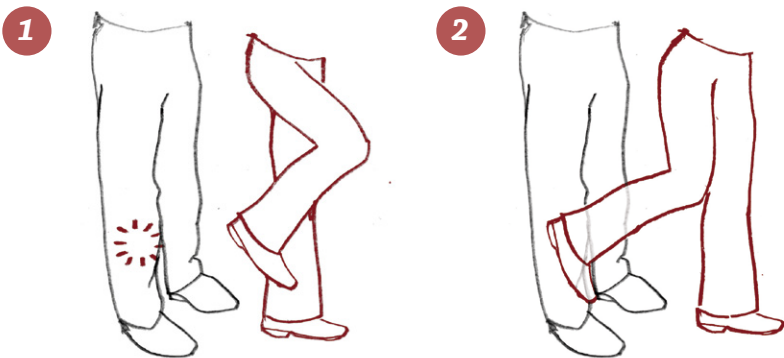
We are not trying to beat anyone to a pulp: self-defense means doing enough to get to safety!!!!



Des éléments qui peuvent nous aider à riposter physiquement

<p>Les armes corporelles</p>	<p>Notre corps contient plusieurs armes, qui sont presque toujours à notre portée. En voici quelques unes : <i>notre coude ; notre genou ; notre talon ; notre poing ; notre voix ; notre tête</i>. Les chaises roulantes et les cannes en bois peuvent aussi servir comme armes.</p>
<p>Les cibles</p>	<p>Se servir de notre force contre la faiblesse de l'agresseur veut dire de frapper à une cible, c'est-à-dire un endroit de son corps qui va lui faire mal pendant qu'on se rend en sécurité. Des cibles sont : le nez ; les genoux ; les tibias ; le dessus du pied ; le plexus solaire, qui est entre les côtes en avant, et les testicules. Dans la plupart des situations, on sera capable d'atteindre au moins une cible.</p>

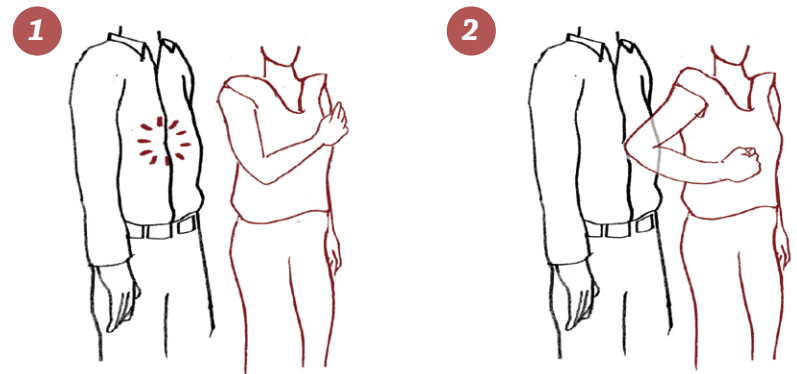
Les cibles - le tibia / Targets - The Shin



Tools to help us fight back physically

<p>Body weapons</p>	<p>There are lots of ways to use our body for self-defense. This is better than carrying a weapon, because our body is always with us. Here are some useful body weapons: <i>your elbow; your knee; your heel; your fist; your voice; your head</i>. A <i>wheelchair or a wooden cane</i> can also be a weapon.</p>
<p>Targets</p>	<p>Using our strength against his weakness means hitting a target: a place on his body that will hurt him a lot, enough for us to have time to get to safety. Some targets are: the nose; the knees; the shins; the top of the foot; the solar plexus (in between the ribs), and the testicles. In most situations, there will be at least one target we can reach.</p>

Les cibles - le plexus solaire / Targets - The Solar Plexus



Compléter notre mouvement

Compléter ne veut pas seulement dire d'aller jusqu'au bout de notre défense. Cela veut aussi dire de **passer à travers** la cible quand on frappe, tout comme dans le tennis ou le baseball. On vise un point derrière la cible.



Il n'y a pas de règles pour la riposte : on fait ce qu'on pense qui est nécessaire pour se rendre en sécurité !

Les cibles - le dessus du pied / Targets - The Top of the Foot

1



2



Following Through

Following through doesn't only mean going all the way with our defense. It also means **going through the target** when we hit, like you would in tennis or baseball. We aim for a point that is behind the target.

There are no rules for fighting back! We do what we feel we need to do to get to safety!



Les cibles - le nez / Targets - The Nose

1



2



En public

La plupart des agressions qu'on vit sont commises par des personnes qu'on connaît mais il peut arriver que ce soit un inconnu dans un lieu public qui nous agresse. Que ce soit dans la rue, dans le bus ou le métro, dans un magasin ou ailleurs, plusieurs femmes trouvent cela plus facile de réagir lorsqu'elles ne connaissent pas l'agresseur. Nous avons souvent peur des inconnus mais on peut riposter !

In Public

Even though most assaults are committed by someone we know, we sometimes find ourselves being bothered or threatened by a stranger in a public place. Whether it's on the street, on the bus or the metro, in a mall or somewhere else, many women find it's a bit easier to react when they don't know the aggressor. We are often afraid of strangers, but we can fight back!

Sophie

est une femme blanche, qui est malentendante

« J'avais 13 ans, et je livrais les journaux. Il y avait un grand appartement. Je suis entrée dans l'ascenseur, avec mon gros sac de journaux. Il y avait un employé de (une compagnie de téléphone) dans l'ascenseur. Il se colle contre moi, il frotte. Je l'ai poussé, j'ai pris de l'espace dans l'ascenseur. Il est sorti à l'étage suivant.

Sophie a poussé l'agresseur et a pris beaucoup d'espace.

Sophie took up space and pushed the aggressor away.



Maria

est une femme latina qui a un jeune enfant

« J'étais dans le métro avec la poussette et il venait deux hommes. Ils commençaient à dire des affaires en ma langue maternelle, et ils voulaient me faire peur. J'ai arrêté de marcher. Ils ne s'attendaient pas ça, et alors j'ai sorti le téléphone et je faisais ça (faisant semblant de faire un appel) ... je n'ai rien dit jusqu'à qu'ils se sont allés. Ils me regardaient comme « Qu'est-ce qu'elle fait ? » Je reste encore comme ça. Ils sont partis.

Maria a repris le contrôle en utilisant son téléphone, en les regardant dans les yeux et en complétant jusqu'à ce qu'elle soit en sécurité.

Maria retook control by using her telephone, looking them in the eye, and following through until she was safe.



Naomi

is a white Jewish Anglophone who was in her twenties at the time

|| *One time I was getting in a taxi with a friend, and it was in the 80's, and we had a video machine that we were taking to a meeting. And we get in the taxi, and I get in the front seat and my friend gets in the back seat. And the taxi driver goes, "Oooh, you gonna watch some porno videos?" And I just looked at him, I pointed forward through the windshield and I said, "Shut up and drive!!" And he just shut up and drove.*

Naomi surprised the aggressor by giving him an order.

Naomi a surpris son agresseur en lui donnant un ordre.



Aisha

is a Montrealer of Indian origin in her early thirties

|| *I was walking with a group of friends, me, two other women and maybe two or three guys. And one of the guys that we're with, he goes to ask for a cigarette from another group of guys that's walking in the opposite direction. And I guess they thought he was going to steal something from him or whatever, but they got aggressive, they pushed him on the wall. One of the other guys with us tried to intervene; they punched him. So the three of us girls, we got in between and we were telling those guys to stop. And they backed away; they stopped. And then we were leaving and it was funny because one of the guys that were with us, he was trying to protect us, but it's like, "No. We were protecting you!"*

Working as allies is a good way to make everyone stronger.

Devenir des alliées est un excellent moyen de se renforcer.



Bére

est une femme latina, noire, dans la quarantaine

« *Dans un autobus il y avait deux petites filles de 12, 13 ans. Puis il y avait un Monsieur, il regardait les deux petites filles. L'autobus était plein plein plein. Le Monsieur il vient tout près de la fille, puis il s'est frotté sur la petite fille. Alors je regardais et il me regardait. Alors j'ai pris la petite fille comme ça (par le bras) et je dis : « Viens ici ! » Elle me dit : « Qu'est-ce qu'il y a Madame ? » J'ai dit : « Mais, parce que le Monsieur est en train de se frotter devant toi puis tu l'avais pas senti ! » Quand j'ai dit ça, à haute voix, tout le monde regardait le Monsieur. Le Monsieur sonne, puis il débarque. La fille me dit : « Oh, je pensais qu'il était en train de chercher quelque chose » J'ai dit : « Oui, dans tes fesses il cherchait ». « Oh merci Madame ! »*

Bére a suivi son intuition et elle a fait une scène.

Bére listened to her intuition and made a scene.



Maria

est une femme latina dans la trentaine

« *J'étais dans le wagon du métro avec ma poussette. J'ai vu qu'une femme à côté trouvait que la poussette était grosse mais je l'ai ignorée. Quand je me suis levée pour sortir, elle a commencé à faire ça (elle donne des petits coups de pied sur la cheville). Alors je l'ai confronté, et j'ai dit : « Pourquoi tu me frappes ? » Elle a arrêté de me frapper, mais quand je suis sortie du wagon, elle m'a suivie ! Je l'ai sentie derrière moi, elle me suivait, alors j'ai couru un peu et elle suivait, mais je sais que tout est filmé maintenant et je pense qu'elle l'a réalisé aussi. Je suis arrivée aux ascenseurs et je suis entrée dans l'ascenseur et elle est restée.*

suite / continued ›

Maria a fait confiance à son intuition et a utilisé les ressources autour d'elle (caméras de surveillance, ascenseur) pour se rendre en sécurité.

Maria trusted her instincts about the woman and used the resources around her (cameras, elevator) to get to safety.



Véro

est une femme latina qui avait 19 ans au moment de l'histoire

« J'étais très jeune puis j'étais dans l'autobus puis il avait un jeune homme qui s'assoit à côté de moi. Je lisais un livre puis il a commencé à me toucher la cuisse. Puis là je le regardais comme « C'est quoi tu fais, non ? » Puis là il a dit : « Come on, c'est pas si grave que ça ». J'ai dit : « Mais oui, c'est grave ! » Alors quand je me suis levée, il m'a pris le cul, la fesse. Alors là j'ai commencé à crier, à faire une scène, tout le monde le regardait. Je suis allée m'adresser au chauffeur, pour lui dire ce qui s'est passé. Puis le gars, il s'est levé de son siège puis il était déjà proche de la porte pour sortir. Alors le chauffeur, la seule chose qu'il a fait, il a ouvert les portes et le gars est descendu de l'autobus.

Faire une scène peut garantir notre sécurité même si les autres n'agissent pas comme on voudrait qu'ils agissent.

Making a scene can keep us safe even if other people don't always react as we would like them to.



Édith

est une femme blanche, québécoise, qui avait 70 ans lors de l'histoire

« Je marchais dans la rue, en plein jour, et il y avait deux jeunes hommes qui venaient vers moi. On était à côté d'un stationnement, alors un des deux est resté dans le stationnement, et l'autre est venu devant moi, il a sorti un couteau et il m'a dit « Donne-moi ta sacoche ! ». Puis je l'ai regardé, et il était très jeune, nerveux, et j'ai dit « **Je connais ta mère !** », juste comme ça. Puis il a figé ! Puis l'autre, il a dit à son chum de se dépêcher, et le jeune il a commencé à courir, et il a dit, « Mais elle connaît ma mère ! » et ils se sont enfuis.

Édith s'est rendue humaine.

Édith made herself human.



Elisabeta

est une femme latina dans la trentaine et vivant au Québec depuis quelques années

« Je rentre dans le métro. De loin, j'entends une personne qui parle tout seul. Tout de suite j'ai senti quelque chose. Plus il s'approche, je sentais l'adrénaline. Il arrive là où je suis à côté de la porte, donc il s'est mis à côté de la porte. J'ai dit OK. Là j'étais, disons, préparée, et du coin de l'œil je vois son bras venir vers mon sein. Donc j'ai réagi. Je lève mon bras, puis je le frappe, à l'estomac. Et je le regarde, et je n'ai rien dit, mais j'ai dit : « Continue ». J'étais vraiment fâchée ! Il avait une face terrorisée.

Je me lève, je décide de m'éloigner de lui. La porte est ouverte. Il sort, je sors. Je monte, je vois les agents de police là et j'ai

suite / continued ›

dit : « Écoutez, il y a un monsieur qui a essayé de me toucher, il vient de sortir » « Ah, oui oui oui, OK on va y aller ». « Vous allez, quand ? Il est déjà sorti. Il va partir. Vous allez attendre qu'il fasse la même chose avec une autre femme ? » « Oui, on prend connaissance mais on a aussi autres choses à faire. »

J'ai dit : « Ben, j'espère que si à votre femme ou votre fille ça l'arrive, mais vous allez agir un petit peu plus vite, hein ? »

Elisabeta a utilisé de l'autodéfense physique quand elle s'est sentie menacée. Ensuite, elle s'est affirmée en parlant à la police et s'est rendue humaine en faisant des liens avec leurs filles et leurs femmes.

Elisabeta used physical self-defense in a situation where she felt threatened. Then she stood up to the police and made herself human by referring to their daughters and wives.



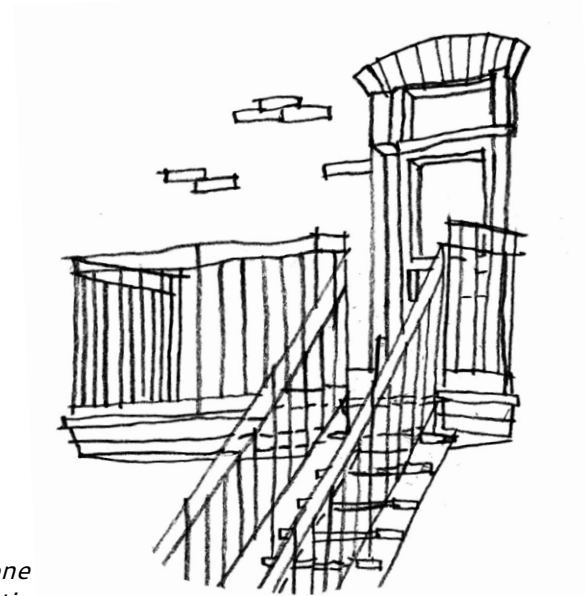
Judith

is a white Anglophone woman who was in her twenties at the time

|| I was walking along Lafontaine Park and this car, he's going really, really slowly, and there's two men in the car looking at me. It was afternoon. At first I was just, "Whatever". And then I thought, "Wait a second! Wake up! This could be something really serious if they get out of the car". So then I looked at them and I made myself bigger, and I started thinking "Well, what would I do, and where would I go?" and the car just sped off.

Often, when we are aware of our surroundings and possible escape routes, we send a message to the aggressor that we will not be easy victims.

Souvent, lorsque nous sommes conscientes de notre environnement et des portes de sortie possibles, nous envoyons un message à l'agresseur que nous ne serons pas de bonnes victimes !



Isabelle

is a white Anglophone Quebecer in her forties

|| Summer: couldn't sleep, it was so hot; it was about midnight. So I went to sit out on the balcony in the front with my roommate's girlfriend. Further down there's this guy who's pissing in the alley. And I guess he spots us and sort of weaves over and says, "Hey, are you girls alone?" So he starts yelling and just being obscene. He's like, (slurring) "No, let's have a good time, let's party!" So he gets about, four or five steps from me in the stairwell and he's kind of reaching over. And I looked at him and it was like, "If you so much as come one step closer, I'm going to kick you so hard you're going to fall down the stairs and you're going to really be hurt!" And he slowly started to go down the stairs and he left.

Isabelle used a firm tone of voice and made a threat she was prepared to follow through on.

Isabelle a utilisé une voix ferme et a fait une menace qu'elle était prête à concrétiser.



Harcèlement dans la rue

*Lorsqu'on se fait harceler
dans la rue, il se peut
que ce soit le début d'une
situation dangereuse, ou
que l'agresseur veule nous
faire peur ou nous rendre
mal à l'aise.*

Street Harrassment

*When someone bothers us
on the street, it may be the
start of a dangerous assault,
or it may be the aggressor
trying to make us afraid or
uncomfortable.*

Marielle

est une femme blanche, québécoise dans la vingtaine

« C'était dans le temps où je me rasais la tête puis j'étais dans le centre-ville. Puis il y a un homme qui me dit : « Pourquoi vous avez coupé vos cheveux ? Moi j'aime les femmes avec les longs cheveux. » J'ai dit : « Mais, c'est pas pour vous que je l'ai fait ! » puis j'ai continué.

Marielle a dit ce qu'elle voulait dire.

Marielle said what she meant.



Marielle

est une femme blanche, québécoise dans la vingtaine

« Je marchais le soir puis il y avait un gars qui se met à me suivre, puis à me cruiser dans le fond, puis il me dit : « Mais une belle fille comme toi, toute seule le soir, t'as pas peur du grand méchant loup ? » Puis là je l'ai regardé dans les yeux puis j'ai dit :

« C'est moi le grand méchant loup ». Puis là il dit :
« Vraiment ? » et j'ai dit : « Vraiment ». Puis il est parti après.

Marielle a utilisé l'humour pour faire passer son idée.

Marielle used humour to make her point.



Maria

est une femme latina dans la trentaine

« Une fois j'étais au parc et un homme, comme de 45 ans, grand, beau, commençait à me regarder. J'ai continué à marcher et il s'approchait et moi j'ai dit : « Est-ce que ça va ? » Et il m'a dit : « Je veux te connaître. D'où venez-vous ? » Et moi j'ai commencé à m'approcher plus de mon bâtiment. Finalement il m'a dit : « Donne-moi ton téléphone » J'ai dit : « Est-ce que tu as quelque chose pour écrire ? » Il dit : « Non, j'ai pas, mais, je vais l'écrire ici ». Il avait comme une petite craie. J'ai dit : « Non, tout le monde va se rendre compte, va savoir mon téléphone ! Mais nous, on se reparlera ».

Maria a utilisé la ruse pour se donner du temps de s'éloigner.

Maria used a ruse to give herself time to get away.



Véro

est une femme latina dans la quarantaine.

« C'était l'été puis je marchais dans la rue, il faisait chaud alors j'étais habillée avec un short et je suis une personne de couleur puis beaucoup de tattoos. Et quand je marchais il y avait un homme qui s'approchait de moi et qu'il a dit : « Hey, combien ?! » Puis il avait le regard sexuel, puis moi je le regardais dans les yeux et je lui avait dit : « **Mais, combien quoi ?** » Puis il m'a juste comme regardé puis « Euh euh » puis il est parti là. Un homme blanc, dans la cinquantaine.

Véro a répondu à une question en posant une question à son tour et a repris le contrôle.

Véro took control by answering a question with another question.



Véro

est une femme latina, de couleur, dans la quarantaine

« Il y avait quelqu'un qui m'a dit : « Retourne dans ton pays ! ». Il était un homme blanc. Puis là, je me retourne et j'ai dit, « **Mais toi, retourne dans ton continent ! T'es pas d'ici !** »

Véro a utilisé l'humour pour renverser la situation.

Véro used humour to turn the tables on the aggressor.



Elisabeta

est une femme latina dans la trentaine et vivant au Québec depuis quelques années

« Je pense que j'avais 12 ou 13 ans. Entre l'école et la maison, il y avait une institution éducative. Et il y avait un policier qui gardait l'entrée de cette école. Mais par ce chemin-là passaient toutes les filles de l'école secondaire. Et lui, il se mettait là où les filles passaient et il nous regardait avec un regard vraiment dérangeant, en train de nous déshabiller. Il disait aussi des choses. Puis une fois je marche puis il dit quelque chose, puis là je me tourne et je le regarde dans les yeux, puis il s'attendait pas à ça donc il reste en silence. Je lui dis « Vous n'avez pas honte ? Vous êtes supposé de garder la sécurité des gens. Alors pourquoi vous êtes habillé en policier ? » Puis il a rien dit. Puis par la suite, il se tenait en retrait. On le voyait dans l'entrée mais on n'était pas obligé de l'entendre.

Elisabeta a dit exactement ce qu'elle voulait dire et a changé la situation pour toutes les filles de cette école.

Elisabeta said what she meant, and changed the situation for all the girls at her school.



Elisabeta

es una mujer latina en sus treintas que vive en Quebec desde hace varios años

« *En la secundaria había un policía que cuida, que esta fuera de un edificio en el camino de la escuela a la casa, todas las alumnas, todas las chicas de la escuela pasaban por ahí y las miradas que aventaba eran morbosas incluso a veces decía cosas y también me molestaba eso; entonces me llegó a tocar también pasar y que se me quedara viendo, que dijera algo. Entonces, una vez caminando por ahí también dijo algo, me volteé me le quedé viendo, y no se esperaba que me le quedara yo viendo y le dije : no le da vergüenza, c'est honteux, usted se supone que usted cuide a la gente, qué hace vestido de policía, comme c'est suppose que vous devriez prendre garde, lá, je me suis tournée, je, volteé, je continue caminando y estaba yo tan enojada pero el no dijo nada, y después, igual en mi mente no sé si es porque finalmente lo saqué que ya no era tan importante que estuviera ahí, pero me acuerdo que algunas veces si lo ví más hacia atrás porque se ponía en la calle donde las chicas pasaban y después yo ya no lo veía más.*

Elisabeta dijo lo que quería decir, y así cambió la situación para las chicas de su escuela.



Les amis et les connaissances

*Ce n'est pas toujours
évident de choisir
comment se défendre
quand on veut, ou on doit,
garder un lien avec l'autre.*

Friends and Acquaintances

*When we want to, or we have
to, continue the relationship
with a person, we might not
always be sure how to react.*

Anne

*est une femme blanche québécoise qui était adolescente lors de
cette situation*

« *Quelqu'un nous a invité à apprendre à faire de la planche
à voile. Il m'a amené à l'autre côté du lac, et il a commencé
à me toucher, là où il ne devrait pas. Il y avait d'autres
hommes au bord du lac qui lui ont dit : « Eh, tu donnes une autre
leçon », en riant. Je ne pouvais pas m'échapper, c'était loin. Je
me suis dit : « Il faut que je dise quelque chose ! » alors j'ai dit,
en lui regardant dans les yeux, « **Arrête de me toucher !** »
Et il a arrêté. J'ai quand même eu hâte de revenir à la plage.*

Anne l'a regardé droit dans les yeux et lui a donné un ordre.

Anne used eye contact and gave an order.



Joanne

is a white, bilingual woman in her fifties

“ *I was with my friend, and he was high. And we were in his
room and so he went into his wardrobe, and suddenly he had
this gun. This big, black gun, and he's pointing it at me. “Look
what I have!” And I said, “Put it down.” And he said, “It doesn't
have any bullets in it.” I said, “Put it down.” And whatever he
said, I just kept saying, “Put it down. Put it down.” until he
finally put it down. I knew I was right, so I was very firm.*

Joanne repeated herself many times to follow through with her
defense.

Joanne a répété sa riposte plusieurs fois afin de compléter.



Sheila

is a white ex-Montrealer in her fifties, who lives in England

“ I was in another country, and I was staying in a very small village and there were no other foreign people. And we were befriended by a family, and it was the son of this family. One evening, he invited me to go on the back of his scooter to go down to the beach. And we went for a walk along the beach. When we went to get on the scooter, which was parked behind the taverna, he jumped me and tried to kiss me. And I remember thinking, “It’s really dark and really far away, there’s loud music in the background, I’m really isolated”. And then, “I could yell, if I needed”. And he would be lynched basically, for attacking a western woman. And in that moment that I remembered I could do my yell, I was able to just put my hands up on his chest, push him away from me, and just say, “No!” And he stood back, and I said, “Right! Get back on the bike, you’re taking me back to the house now!” And he drove me back to the house, and that was it. In fact when we went to the airport he insisted on taking us!

It is often helpful to have a backup plan in mind. Usually we won’t even need it!

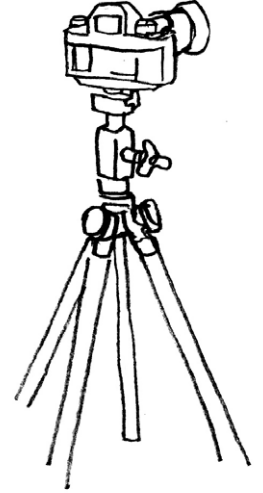
Même si on n’en aura pas besoin, ça nous aide d’avoir un Plan B en tête !



Sandrine

est une femme d’origine française installée au Québec depuis plus de 10 ans

« À une époque je faisais un peu de photo, et je suis venue en vacances au Québec, puis je reprends l’avion et je pleure, parce que j’ai laissé quelqu’un ici. Et mon voisin me prête un mouchoir. Puis quand on arrive à Paris il me dit : « Ah, ça me ferait plaisir si tu viens à Montréal, je te donne ma carte, tu m’appelleras ». Et effectivement quelque temps plus tard je viens m’installer à Montréal. Alors j’appelle, puis il me fait faire des séances photo. Puis un jour il a dit : « Mais j’aimerais ça que tu fasse des portraits de moi » Alors j’ai dit : « C’est pas vraiment mon truc mais pourquoi pas » Fait qu’il vient chez moi, ça commence bien, on jasait et tout va bien. Et tout à coup il me dit : « Il faut que je te dise quelque chose ». Et là je dis : « Oupelaille, qu’est-ce qui se passe ? » Il commence à ouvrir sa braguette et à sortir son bazar quoi. Il dit : « Tu sais depuis la première fois dans l’avion j’ai envie de le faire et là je vais le faire ». J’ai dit : « Ah c’est bien gentil mais non merci, ça m’intéresse pas ». Et du coup il était un peu décontenancé, je dis mais : « Écoute, belle attention mais non merci, ça me tente pas quoi ». Alors il a ramassé son bazar, j’ai fait quelques photos encore de lui comme si de rien n’était, et pour finir j’ai dit : « Bon ben, écoute, à une prochaine, ça n’a pas fonctionné mais, c’est comme ça ».



Sandrine a répété sa riposte plusieurs fois.

Sandrine repeated herself several times.



Elisabeta

est une femme latina dans la trentaine qui vit au Québec depuis quelques années

« C'est une amie de mon ex-conjoint, qui est restée mon amie après le divorce. Je l'ai invitée quand j'ai rencontré mon nouveau copain. Mais il n'était pas mon copain, on commençait juste à se connaître. Alors je lui avais pas raconté que j'avais été mariée, rien. Je sentais que j'avais le contrôle de qu'est-ce que je voulais qu'il sache. Là mon amie elle commence à parler avec lui, et elle lui raconte tout ! Tout de ma vie, presque. Sans que je le sache.

Plus tard, il me dit : « Ben tu m'avais pas dit que tu étais mariée ». « Comment tu le sais ? » « Ben, c'est ton amie qui me l'a dit ». Fait que là je l'appelle, et je lui dis : « Ok, écoute, explique-moi pourquoi tu lui as parlé de ma vie personnelle ». « Ah mais, non non non... » Bref, elle ne s'est pas excusée. Puis là à la fin j'ai dit : « Tout au long de la conversation j'ai jamais entendu 'Excuse-moi Elisabeta c'est vrai que j'ai dépassé des limites'. Et je trouve ça dommage parce que d'après moi tu fais vraiment quelque chose d'incorrect. Et puis ça m'a blessée aussi des choses que tu as dites. Donc je ne sais pas si j'ai confiance en toi. » J'ai raccroché. C'est fini là.

Elisabeta a dit à son amie comment elle se sentait et a posé des limites à cette amitié.

Elisabeta told her friend how she felt, made herself human, and set her limits for the friendship.



Sheila

is a white ex-Montrealer in her fifties, who lives in England

« This story has to do with a very difficult neighbour situation with a woman who was very antagonistic. It was a group of

seven neighbours, and she had managed to alienate every single one of them. I had a confrontation with her on the doorstep one day where she told me that she was going to make my life a misery and I was going to have to sell my house and move out. And I said; "You can't threaten me like that!" And she started accusing us of all sorts of things, and I just stopped her and said, "I will not allow you to make me the enemy in this situation!" And I managed to somehow see the hurt child in her, and put out my arms and asked her if she wanted a hug! And she actually burst into tears and came and gave me a very prolonged hug, and hung onto me.

Sheila retook control of the situation by naming the problem.

Sheila a repris le contrôle en nommant le problème.



Gabriela

est une femme latina dans la quarantaine

« J'étais dans un camping puis il y avait des amis. La nuit il y a un des amis qui dit : « Ah tu veux continuer dans ma caravane boire un peu ? » J'ai dit : « Oui, pourquoi pas ? » Je suis partie avec lui, et on jasait de nos vies et tout ça, c'était bien, mais à un moment donné il a commencé à tourner le sujet un peu sexuel. Alors je me suis levée, lui il avait barré la porte, alors lui il se met face à la porte, et il dit : « Là, tu t'en vas et tu vas me laisser comme ça ? Qu'est ce que tu veux que je fasse ? » Alors j'ai regardé dans les yeux et j'ai dit : « Ce que tu vas faire, c'est ouvrir la porte pour que moi je pars. C'est ça que tu vas faire ! » Alors il me regardait, et j'étais vraiment sérieuse, je l'ai regardé, et il a ouvert la porte. Et quand il a ouvert la porte j'ai dit : « Eh, merci pour la bière, bye, bonne nuit ».

Gabriela a regardé l'agresseur dans les yeux en donnant un ordre.

Gabriela looked the aggressor in the eyes and gave an order.



Naomi

is a white, Jewish Anglophone Quebecer in her fifties

“ I was in grade 7 so I was 12, and there was this guy I kind of liked, and I guess he kind of liked me too. And at one point in the schoolyard he said, “Do you want to go out with me, do you want to go to a movie with me?” And I said, “What?!” Go out? You mean just the two of us?” He said, “Yeah like on a date, do you want to go to a movie with me?” And I really liked him too, but I said, “No, I’m not ready for that, I’m really not ready for that”. So, he never spoke to me again.

Naomi said what she meant. We can’t change the other person’s reaction, we can only try and set our limits.

Naomi a dit ce qu’elle pensait. On ne peut pas contrôler comment l’autre réagit mais on peut énoncer nos limites.



Monique

is a white, bilingual Quebecer

“ I got involved with a bad crowd, and I was twelve, so I was pretty young and naive. One girl was mad at me and she jumped on me, tackled me to the ground, pulled out a knife and said “I’m gonna f--ing kill you!” So I’m looking at my friend, and saying, you know, “Help me here! C’m on guys, do something, don’t just leave me here! Talk to her!” and it took a long, long time, but finally he said, “OK, Lucie, Laisse-la faire là”, and he came to her and sort of lifted her off me and calmed her down.

Monique found an ally in the group, told him what to do, and followed through until she was safe.

Monique a trouvé un allié dans le groupe, lui a dit quoi faire et a complété jusqu’à ce qu’elle soit en sécurité.



Judith

is a white, Jewish Anglophone in her fifties.

“ We had a friend of mine with her son, who was about 12 at the time, over for dinner. And he was a very moody twelve-year-old, and sometimes he was really abusive to his mother, who was my good friend. And we’re at the dinner table at my house, and she said something and he sort of muttered something like, “No one wants to see your stupid face!” to his mother. She didn’t say anything. And I said, “Excuse me, you just really insulted my best friend, and that hurts my feelings when you insult someone like that at my table!” And he didn’t say anything for quite a while.

Judith stood up for her friend by saying what she meant.

Judith a défendu son amie en disant ce qu’elle pensait.



Gabriela

es una mujer latina de color en sus cuarentas

“ Este, estaba yo en un bar con mi pareja y sus amigos, estábamos tomando, uno de sus amigos que estaba sentado junto a mí, cuando mi pareja no estaba cerca, se me acercó y me dijo ; hey quiero cogerte, o sea hacer el amor pero en vulgar y yo le dije, me volteé y le dije : ay sí, todos queremos muchas cosas, yo quiero ser billonaria, yo quiero ir a Júpiter pero no todo lo que queremos se puede hacer, empecé a reír y era así como estuvo, con ojos de sorprendido y pues también se empezó a reír y ya se fue.

Gabriela utilizo el humor para retomar el control de la situación.



Au travail

Parfois notre patron(ne) ou nos collègues nous posent des problèmes. Cela peut être difficile à gérer quand on n'est pas prête à perdre son emploi. Parfois, on peut décider de démissionner ou risquer de perdre notre emploi. Au Québec, il y a des lois contre le harcèlement sexuel ou psychologique au travail. Souvent nommer le problème, le dire à quelqu'un, à un(e) de nos collègues ou à notre superviseur(e) fonctionne bien car il y a des chances que si cette personne vous dérange, elle en dérange d'autres aussi.

At Work

Sometimes our boss or our colleagues cause us problems, and we are not sure how to respond, if we don't want to lose our jobs. Sometimes, we decide to leave the job. In Quebec there are laws against sexual or psychological harassment at work. Often speaking up, either to coworkers or to supervisors, can work well. Chances are that the person is bothering other people at work, not just you.

Claudia

est une québécoise d'origine chilienne

« *Je suis préposée aux bénéficiaires dans un CHSLD qui a un résident qui est très agressif ; il avait frappé d'autres résidents. La dernière fois, toute l'équipe on s'est dit « Si jamais ça arrive encore, on appelle la police ».*

J'étais avec ma collègue. Ma collègue est en arrière de lui, moi je suis en avant de lui, puis tout d'un coup, il m'a donné un coup sur la bouche, très fort. J'ai comme caché ma bouche, puis j'ai comme reculé, j'ai commencé à dire, « Ben là, frappez-moi pas ! » Puis il a continué à frapper. Puis moi j'ai crié très fort là, je pense que j'ai crié un cri de la mort. Puis en l'espace de 4 secondes d'autres collègues sont arrivés.

Je suis sortie en courant de la chambre, j'étais dans tous mes états, puis tout de suite il m'est venu à la tête, « Faut que j'appelle la police ! » Puis là la police voulait pas prendre ma plainte. Et j'ai dit « Ben écoute, je viens de me faire agressée. Non j'insiste ! » On est allé en cour. Là ils m'ont transféré à une autre place, puis je me sens vraiment en sécurité là où je suis présentement.

Finalement, grâce au fait que j'ai appelé la police, maintenant ils ont instauré un meilleur plan d'intervention avec lui.

Claudia a crié, elle s'est protégée et a complété sa défense malgré le fait que les autres la décourageaient.

Claudia yelled, protected herself, and followed through with her defense, despite discouragement from others.



Sarah

is a white, Anglophone Quebecer. She was about 20 at the time of the story

|| *The first serious summer job, I was the mail girl. One day I was behind a wall and I was sorting mail and everybody else was out. And this big guy walked into the office and he said, "I'm looking for Daniel". I said, "He'll be back in 15 minutes or so". And he came behind the wall to be in front of me, and there's no one else, and he says, "Oh, you don't have Daniel in your pocket, do you?" and he puts his hand in my pocket. And, thankfully my brother had told me that the company had recently put into place these sexual harassment laws. And so I said to this guy, "What's your name? Where do you work?" And he said "why do you wanna know?" and I said, "Because I'm gonna report you for sexual harassment so fast you're gonna be out on your ass without a job and you're gonna be in deep s--t!" And he was like, (gasp!) and he left and I never saw him again the whole summer.*

By naming the problem, Sarah used the element of surprise to retake control of the situation and scare the aggressor.

En nommant le problème, Sarah a utilisé l'élément de surprise pour reprendre le contrôle de la situation et faire peur à l'agresseur.



Véro

est une femme immigrante, de couleur, dans la trentaine.

« *Je travaillais dans un restaurant et le propriétaire m'avait engagée pour quatre heures, puis il voulait que je reste tout le temps pour une heure de plus, qu'il me payait mais moi j'avais d'autres choses à faire. Puis j'ai commencé à être tannée de ne pas faire respecter mon horaire. Puis une fois j'ai dit « Non. Mon contrat c'est quatre heures par jour et j'ai d'autres choses*

à faire ». Puis lui il m'a dit : « Mais tu sais là, je t'ai engagée ici sous la table. C'est pas déclaré là, je peux appeler la police puis leur dire ». J'ai dit « Oui, appelle-les. Toi, c'est toi qui m'a engagée comme ça. Appelle-les je vais leur dire ». Il a commencé à rire puis il a dit : « Non non, c'était une blague ! » J'ai dit « Mais moi aussi c'était une blague ». Puis je suis partie.

Véro a posé ses limites sur les heures qu'elle était prête à faire et a dit ce qu'elle voulait dire. Ensuite, elle a renversé la situation lorsqu'il l'a menacée. Puis, en continuant l'illusion que c'était une blague, elle a pu garder son emploi.

Véro set her limits about how much time she wanted to work, and she said what she meant. Then she turned the tables on him when he threatened her! By going along with his story of it all being a joke, she was able to keep her job.



Lise

est une femme québécoise, blanche, dans la cinquantaine

« *C'était à l'ouvrage, c'était une femme qui était ma bosse, qui se sentait supérieure et tout puis qui aime écraser et tout ça. Puis moi j'étais engagée pour une job, mais elle me faisait faire une sous-job, elle essayait toujours de m'abaïsser. En fin du compte j'ai dit « Mais, quand tu vas avoir d'la job pour ce que tu m'as engagée, je reviendrai ». Puis je suis partie. Au bout d'une semaine c'était un autre chef qui m'a appelé puis qui m'a engagée.*

Lise a dit ce qu'elle voulait dire. Elle était aussi prête à mettre ses limites en quittant l'emploi tant que la situation n'aurait pas changée.

Lise said what she meant. She was also prepared to set her limits by leaving the job until things changed.



Aisha

is a Montrealer of Indian origin who is in her thirties

// I was working in an office with another woman, and she was kind of like a bully, she would have power trips and things like that. One day, she hadn't come into work and she didn't call, and we had had an agreement that if we are not coming in, we just let the other know. So the next day when she came in I asked if everything was ok and she said yeah. So I told her "Ok, well next time can you just let me know?" And then she got really angry, and she's like "Well, isn't it obvious that if I wasn't there that I wasn't coming in, you should know, na na na na..." I stayed calm and I told her, "Look, I'm not trying to be accusatory, it's just that we had this agreement and this is what we had decided together and this is what I would like". And she was still kind of angry but then she calmed down and she said, "Ok, that's enough". And then she sat back.

Aisha stayed calm and said what she meant.

Aisha a maintenu son calme et a dit ce qu'elle pensait.

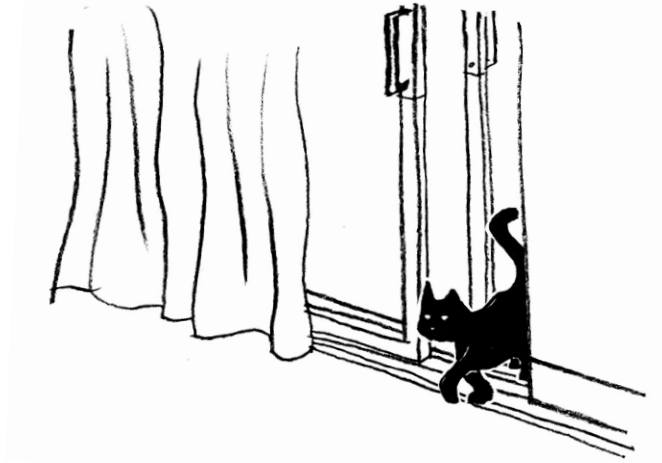


Les intrus

Parfois on peut avoir peur des situations où quelqu'un s'introduit chez nous par effraction. Beaucoup de femmes ont réussi à arrêter des situations de ce genre et ont chassé l'agresseur pour le faire sortir de leur maison.

Intruders

Many of us fear someone coming into our home to assault us. Many women have managed to stop this kind of assault, and even chase the aggressor out of the house.



Risa

is a white, Jewish Anglophone in her 40's

It was summertime and it was very hot. I had left my sliding door open, with the screen locked. I woke up about 5am. I was listening for my cats, so when I thought I heard a noise I went to check the screen door. I saw the silhouette of a man outside the screen. He was very quietly trying the lock. I said, "Who is it?" He just disappeared, melted away. I looked out and saw him silently going down the outside stairs, and joining another guy who was quietly standing at the end of my back yard. They both silently went over the fence and disappeared.

I thought, "I should call the police", but then I thought "it's 5 am, and if I call the police I'd have to wait for them to come, and tell my story, and I would never get back to sleep". So I went back to bed, and back to sleep. It was a non-event. If they had crossed my threshold, that would have been a whole different thing, but they didn't.

Risa made noise when the aggressors were counting on her being silent.

Risa a fait du bruit alors que les agresseurs comptaient sur son silence.



Sylvie

est une femme blanche, qui est malentendante

« Je dors chez moi. Je me réveille parce que je sens des pas lourds. Il y a trois hommes dans mon appartement, le propriétaire et deux autres. Je crie : « AAAAHHH ! Qu'est-ce que vous faites ici ? » Il dit qu'ils sont venus réparer quelque chose, qu'ils ont cogné. Je dis que je n'ai pas entendu, et j'ai dit : « T'as pas le droit ! Je ne suis pas à l'aise ! Je t'ai déjà dit que tu dois appeler avant pour m'avertir ». Il s'est excusé ; ils sont partis.

Sylvie a fait une scène et dit ce qu'elle voulait dire.

Sylvie made a scene and said what she meant.



Marian

is a white, Anglophone Montrealer in her seventies

“ I was helping a friend who owns an antique store, so I was alone in the store behind the counter. And this young man walks in; he comes up to the counter and pulls out a gun! And he wants the money in the cash. I was so angry! I just grabbed the gun out of his hand, and I yelled, “**How dare you!!**” And I kept the gun pointed at him while I called the police, and he stayed there, with the gun pointed at him, until the police came.

Marian acted instinctively and took advantage of the element of surprise.

Marian a réagi instinctivement et elle a profité de l'élément de surprise.



Hélène

est une femme blanche québécoise dans la cinquantaine

« Ma fille est toxicomane, alors un dealer de drogues est venu chez moi chercher de l'argent qu'elle devait. Il a demandé pour ma fille, j'ai dit qu'elle n'était pas là, et il a vu que je ne voulais pas ouvrir la porte. Il a crié : « C'est la fin du mois, je sais qu'il y a de l'argent ici ! » Et il est entré. Je l'ai poussé comme ça (sur la poitrine) et il a reculé. Il a trébuché, et je lui ai donné un coup de genou dans les parties et j'ai fermé la porte ! À travers la porte je lui ai crié que je ne voulais plus le voir proche de ma maison ! J'ai appelé la police, et je l'ai identifié par des photos.

Un genou dans les parties génitales c'est très efficace parce que notre jambe est plus forte que les testicules ! Hélène a complété sa défense jusqu'au bout.

A knee to the groin is very effective, because our leg is a lot stronger than the aggressor's testicles! Hélène followed through to the end.

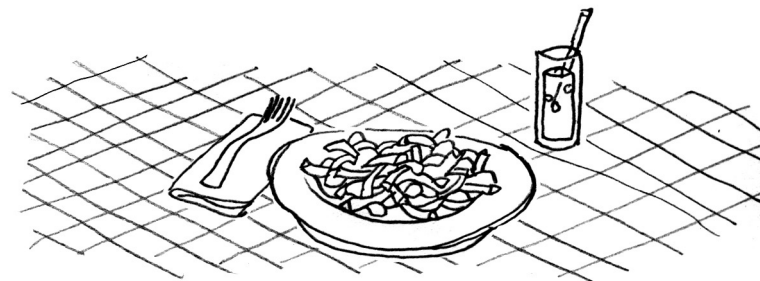


Le racisme et le discrimination

Parfois on se fait agresser à cause de notre apparence, de notre âge, de notre capacité physique, de notre race ou appartenance culturelle, de notre religion, de notre langue, de notre pays d'origine, ou de notre orientation sexuelle, entre autres.

Discrimination and Racism

Sometimes we find ourselves being assaulted just because of our appearance, age, ability, race, religion, language, country of origin, or sexual orientation, among other things.



Véro

est une femme de couleur qui s'habille de façon alternative

« Je suis allée avec une amie prendre une poutine. Mon amie est une femme blanche, et la serveuse, blanche aussi, a pris la commande de mon amie, alors j'ai commandé une autre poutine et la serveuse m'a demandée, « Est-ce que t'as l'argent pour payer ça ? » Alors j'ai regardé puis j'ai dit, « Pourquoi tu veux savoir ça ? Si je suis au restaurant c'est parce que j'ai de l'argent ! Est-ce que tu demandes ça à chaque client ? » Puis elle dit « Non non » alors moi j'ai dit, « Ah. Moi je veux parler avec ton gérant ».

Véro a posé des questions et elle a complété en parlant au gérant et au propriétaire du restaurant.

Véro asked questions, and she followed through by talking to the manager and then the owner of the restaurant.



Aisha

is a Montrealer of Indian origin, in her thirties

|| *Once I was hanging out with a couple of guy friends, and one tells me this joke, basically I found it a sexist joke. I didn't say anything, I was just silent and I looked at him, and he was like, "That was a bad joke, right?" and I said, "You probably shouldn't have told me that joke". And at that point I let it go.*

The next time that I saw these friends I said, "You know I realise that you aren't trying to be sexist but that's kind of a joke that puts women down." And they got it.

Aisha waited for a time when she felt comfortable, and then named the problem.

Aisha a attendu un bon moment avant de nommer le problème.



Bére

est une femme Latina, noire, dans la quarantaine. Elle donne des ateliers dans les écoles primaires

« On est dans la classe puis après on est sortis, puis le prof m'a dit, « La petite elle crie beaucoup parce qu'à la maison ils crient. Ce sont des immigrants, ils crient beaucoup ». Puis moi je lui avais dit « Ben, je pense pas, parce que mes voisins sont québécois et puis la madame elle crie tout le temps après ses enfants. C'est pas des immigrants, c'est tout le monde. Je pense que vous êtes en train de faire la discrimination ». Elle me dit, « Ah oui, c'est vrai » J'ai dit : « Oui, c'est vrai ».

Bére a nommé le problème en disant que le commentaire du prof était discriminatoire.

By telling the teacher she was being discriminatory, Bére named the problem.



Judith

is a white, Jewish anglophone in her fifties

|| *When my mother was quite helpless, and she couldn't really move or do anything for herself, she was in a nursing home and completely at the mercy of whatever staff was there at any one time. And there was one woman who she didn't like, and she told me, "She's rough!" And somehow my mother found out that this woman was a friend of someone else my mother knew. So one day when this woman who was rough came in, my mother said, "Do you know so-and-so?" And they started talking about this other woman that they both knew, and she was never rough again.*

Judith's mother stopped the aggression by making herself human.

La mère de Judith a arrêté l'agression en se rendant humaine.



Bére

est une femme latina, noire, dans la quarantaine

« Un jour je rentre au métro, puis ils venaient de dire quelque chose que j'ai pas compris parce que j'étais en retard. Je prends le téléphone puis je dis au monsieur, « Qu'est-ce qu'il a dit ? » Puis le monsieur qui me répond, « Tu comprends pas le français ou quoi ?! » J'ai dit « Non, je comprends très bien le français Monsieur. Sauf que je rentrais en retard, j'ai pas compris le début ». Puis il me dit (comme s'il parlait à un bébé) « Il..a..dit..que..le..métro..est..en...panne, tu comprends ? » Alors j'ai dit, « Oui je comprends le français. Pero puede ser mas decente o no entiendo el español ! Merci beaucoup ! » (Pouvez-vous être plus plaisant, ou ne comprenez-vous pas l'espagnol ?)

suite / continued ›

Puis après j'ai téléphoné à la STM, j'ai dit qu'il était méchant avec moi. Trois jours après il m'a téléphoné pour me dire, « Oui on est en train de investiguer qu'est-ce qui s'est passé ».

Bére a utilisé l'humour en répondant en espagnol.

By speaking in Spanish, Bére used humour to point out the agent's discrimination.



Natalie et Valérie

sont deux jeunes femmes blanches québécoises

« *Premièrement je dois dire que Valérie et moi, on est un couple depuis quelques mois. La fin de semaine, pendant qu'on marchait, un homme est venu vers nous, il a commencé à crier et nous traiter de lesbiennes. Il m'a pris par le bras et j'ai réussi à me dégager avec un coup de coude. On voyait qu'il ne s'attendait pas à ça. Moi ce n'était pas la première fois que quelqu'un m'agresse et il n'était pas question qu'on me frappe.*

Natalie a utilisé son coude sur le plexus solaire pour faire reculer l'agresseur et pour éviter de se faire frapper. Le coude est plus fort que le plexus solaire !

Natalie used an elbow strike to the solar plexus to make the aggressor back off, and to prevent being hit herself. An elbow is stronger than a solar plexus!



Véro

est une femme latina, de couleur, dans la quarantaine

« *Je travaillais dans un restaurant puis on était moitié personnes immigrantes, puis moitié des Québécois, originaires du pays. Puis un jour il y avait quelqu'un qui avait écrit en grosses*

lettres, parce que c'était proche de la Journée des patriotes : SOIS PATRIOTE ! TUE UN IMMIGRANT !

Fais que j'ai commencé à parler à mes collègues de travail et tout le monde était, « Oh, c'est une blague c'est une blague ». Puis j'ai pris une photo avant qu'ils l'effacent, et je suis allée à la propriétaire du restaurant. Puis elle a convoqué une réunion à toute l'équipe puis elle a ventilé que ça, ça pouvait pas arriver dans son restaurant.

Véro a cherché des alliés parmi ses collègues puis elle a complété en prenant la photo et en en parlant avec la propriétaire.

Véro tried finding allies among her co-workers, and then she followed through by taking the photo and speaking to the owner.



Naomi

is a white, Jewish Anglophone in her fifties

« *I grew up in Montreal, and I have a name that is unusual. And I get very, very tired of people asking me where I'm from all the time. I know what they really mean is, what is my ethnic background. And sometimes people are very persistent; you say you're from here and they keep on going: No, but where's your family from, where are you originally from? So I was in a situation with people that I was going to be working with. I was introduced, and somebody said, oh, where are you from? And I said, "I'm a Montrealer," with a smile. And she said, "But where are you from?" and I said, "I'm a Montrealer!" And she sort of smiled and she didn't pursue it.*

Sometimes repeating ourselves is an effective way to follow through.

Parfois la répétition est efficace comme moyen pour compléter notre riposte.



Gabriela

est une femme latina dans la quarantaine

« On était dans une réunion, il y avait juste une femme considérée comme Québécoise de souche, puis on était toutes des immigrantes, puis elle nous demandait toutes d'où on venait. Puis là je lui ai dit, « Tu sais, demande-nous d'abord si on aime cette question. Je pense que tout le monde ici on déteste cette question ». Puis là elle me dit « Mais je le fais parce que je suis curieuse ». J'ai dit, « Oui mais si nous, les minoritaires, on te dit : cette question me dérange, alors arrête de le faire ! Peut-être si on devient plus proche, je vais te dire d'où je viens, et on partage ! » Elle a dit, « Oh, je savais pas ».

Gabriela a dit exactement ce qu'elle voulait dire.

Gabriela said what she meant.



Agir comme une alliée

Parfois, on est témoin de discrimination basée sur l'orientation sexuelle (homophobie) ou sur l'âge ou encore de racisme dirigé envers d'autres personnes. On peut prendre la parole et appuyer les autres.



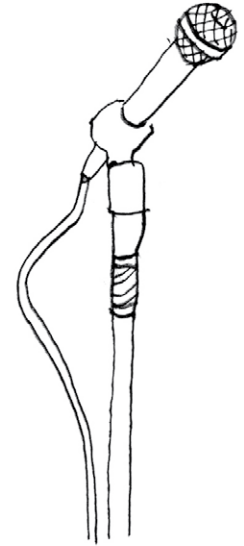
Being an Ally

Sometimes we witness discrimination, homophobia, ageism, or racism directed at other people. We can speak up and give our support to people who belong to different vulnerable groups.

Catherine

is a white, Anglophone Quebecer in her forties

“ At a very large conference, I spoke up at a microphone. I said, “It seems to me that if we want to include women with disabilities, we have to do concrete things, like building ramps, holding our activities in accessible rooms etc. And it’s not always easy, and it costs money, but it’s worth it.” I said, “It’s up to immigrant women to decide what their issues are, which battles they want to fight. It’s not up to us to decide what their issues are!” People were rolling their eyes when I was talking. And the women of colour, the immigrant women, the women with handicaps, found a way to somehow say to me, “Thank you, way to go”.



It takes courage to disagree with our colleagues, family or friends about racism and discrimination.

Ça prend du courage pour être en désaccord avec nos collègues, notre famille ou nos amis au sujet du racisme et de la discrimination.



Chantal

est une femme blanche, québécoise dans la vingtaine. Elle est animatrice d'autodéfense

En parlant à un groupe au sujet de la violence conjugale, et des raisons qu'ont les femmes de rester dans des situations de violence :

« C'est un groupe vraiment hétéroclite...il y en a une, blanche, qui arrive puis qui dit, « La culture ». Moi j'ai dit : « Oui, la culture. Par exemple dans ma culture à moi, on enseigne beaucoup aux femmes par exemple que les relations amoureuses c'est le centre de leur vie, fait que souvent on en vient à penser que si jamais ça marche pas que c'est un échec personnel... fait que c'est vrai dans ma culture »...

Chantal se rendait alliée des femmes dans le groupe qui auraient pu se sentir visées par ce commentaire sur les cultures. Chaque culture a des moyens différents de rendre les femmes vulnérables aux agressions.

Chantal was being an ally to the women in the group who might have been targeted by the remark about cultures. Every culture has different ways of making women vulnerable to assault.



Monique

is a white, bilingual Quebecer in her forties. Her grandmother is in her nineties

“ My grandmother was in the hospital, and everyone who came in to talk to her talked to her as though she were twelve, or two even. “How are we today? Can you raise your arm for me, please?” And my grandmother would ignore them completely. And I would say, in a normal adult tone “Gran! They wanna know if you can raise your hand. Can you raise your hand?” and she'd say, “Of course”, and she would raise her hand.

Monique and her grandmother worked as allies together to point out the patronizing tone of the staff.

Monique et sa grand-mère travaillaient ensemble pour faire comprendre au personnel qu'ils prenaient un ton condescendant envers elle.



Personnes en autorité

Parfois les gens qui ont des statuts d'autorité, comme les médecins, les travailleurs sociaux, les agents gouvernementaux, les propriétaires, les policiers et les gardiens de sécurité, peuvent abuser de leur pouvoir.

Authority Figures

Sometimes people in positions of authority, like doctors, social workers, government agents, landlords, police and security guards, can abuse their power.

Naomi

is a white, Jewish Anglophone who was in her thirties at the time of the story.

“I was in the hospital in emergency because I was having a miscarriage. I was talking to the person who was doing the triage, and she asked me my husband’s name, and I said, “Well, we’re not married, but the father of the baby’s name is...” and I gave her the name. And she said, “You’re not married? You know that’s a sin, you should be married...” and I just couldn’t believe she was doing this to me, while I was in the middle of having a miscarriage, she’s giving me a lecture! And I just said, “That’s none of your business!” And she just shut up and did her job.

Naomi used a firm tone of voice and said what she meant.

Naomi a utilisé un ton ferme et dit ce qu’elle voulait dire.



Marielle

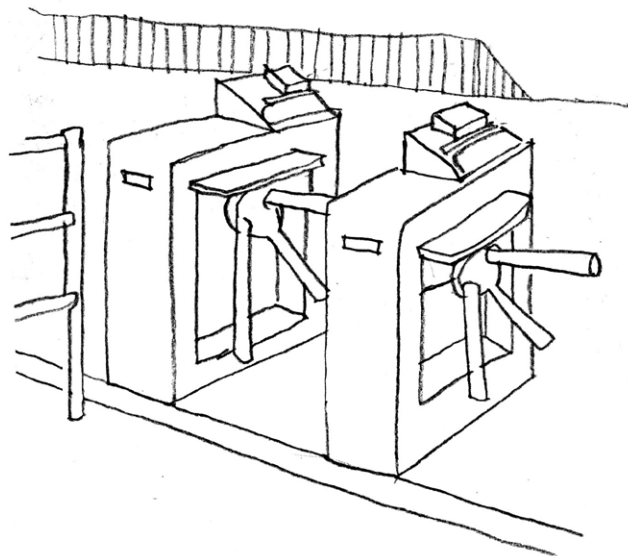
est une femme blanche, québécoise dans la vingtaine

“Quand j’étais au CÉGEP il y avait un prof de français qui était super sexiste, il faisait des blagues à caractère sexuel, déplacées, puis des blagues sexistes. Puis on avait un examen puis il nous a demandé d’écrire une définition du mot acariâtre. Puis il dit, il y a juste les femmes qui sont comme ça. Fais que dans ma copie d’examen j’avais écrit : « Si les femmes sont acariâtres avec vous, c’est peut-être pas elles le problème ! » Puis après, effectivement il s’est excusé sur ma copie d’examen en disant que c’était déplacé.

Marielle a utilisé l’humour pour faire passer son idée.

Marielle used humour to make her point.





Maria

est une femme latina dans la trentaine

« J'étais dans le métro, avec une poussette. Je venais pour sortir mais la barrière a été bloquée, c'était brisé. Alors j'ai regardé l'homme dans la cabine et je lui ai fait signe que je voulais passer. Il ne m'a pas parlé mais il m'a fait un geste aussi de faire le tour. Alors je vais pour entrer et j'entends un cri ! « HÉÉÉ ! Qu'est ce que tu fais ? » C'était un agent de sécurité du métro. Il venait vers moi et je comprends que tout le monde est nerveux, il y a eu des incidents, mais, il ne peut pas me parler comme ça ! Et j'ai dit, « Qu'est-ce qu'il y a ? Pourquoi vous me parlez d'un ton comme ça ? » Il m'a dit : « Si vous voulez passer par là vous pouvez demander » et j'ai dit : « J'ai demandé, mais vous n'avez pas vu ». J'étais fâchée.

Maria a utilisé un ton ferme et a posé une question.

Maria used a firm tone and asked a question.



Maria

est une femme latina qui a un jeune enfant

« C'était dans un centre communautaire, parce que le gouvernement donne de l'argent pour les enfants. À un moment donné, c'est une madame, elle a commencé à poser beaucoup de questions personnelles. Elle m'a demandé de voir ma carte de banque, et quand j'ai ouvert mon portefeuille, elle a fait comme ça (fouiller dans mon portefeuille) ! Elle dit : « Ah, vous avez une carte d'assurance maladie ». À ce moment j'ai fermé la pochette. J'étais un peu surprise ! Et moi je pense, c'est une malade ! Et on était seule. Finalement elle nous a accompagnées à la sortie. Je me suis dit : « Je peux me taire mais elle va le faire à d'autres personnes ». Finalement j'ai appelé et ils ont entendu mon histoire et la personne m'a dit OK on va voir ça.

Maria a fait confiance à son intuition et a attendu de se sentir en sécurité pour rapporter le comportement de l'intervenante.

Maria trusted her instincts about the person, and waited for a chance to report her behaviour, when she felt safe.



Laura

es una mujer latina, negra, en sus cuarentas

« Mi propietario llega con su contrato para que lo firme por dos años y es un propietario nuevo y llegó amenazándome, diciéndome que me iban a sacar porque tenía un niño y una niña en el mismo cuarto y yo firmé sin saber que era lo que firmaba. Al año siguiente vino a decirme usted el año entrante se va, usted firmó que se iba, yo le dije yo no firmé que me iba. Entonces yo fui y busqué un abogado, el del gobierno me dijo si usted se tiene que ir y yo dije no, no me tengo que ir. Fui al

suite / continued ›

comité de logement y busqué mi abogado y entre la abogada y yo fuimos a la corte y la primera vez él no se presentó y luego la abogada me hizo una carta diciéndole que yo no me iba a ir según la ley tal ; él fue con su abogado, él dijo que sí, ella le dijo que no, bref teníamos que presentarnos en la corte de logement y le dimos hasta las cinco de la tarde y a las cinco menos dos minutos llegó el papel donde decía que el Bail que me había hecho firmar no estaba correcto, que me podía quedar ; porque desde hace tres, cuatro años, me quiere sacar y cada que va yo le digo lo mismo, nos vamos a la Régie, pero le digo con miedo porque no quiero que me saque, pero, ajá, yo me hago la fuerte y él como que o.k., tranquila, no hay problema, et voilà.

Laura puso sus límites y decidió completar su defensa e ir hasta el final.



Véro

est une femme latina, de couleur, dans la quarantaine. Elle s'habille de façon punk

« Dans le mail je me faisais suivre par le gars de sécurité comme si j'allais voler quelque chose. J'étais dans une pharmacie puis moi j'aime beaucoup me colorer les cheveux fait que je regardais les teintures, puis lui il était tout le long à côté de moi. Finalement je suis allée, avec deux différentes couleurs de cheveux, me diriger à lui et j'ai dit, « Qu'est- ce que t'en penses là, laquelle couleur tu penses que ça va me fitter mieux ?! » Puis lui il était comme, « Umm, euh, je sais pas, je suis pas une femme, je connais pas ça là moi ». Puis j'ai dis « Mais tu me regardes ! Regardes ce que j'ai, qu'est-ce-que tu penses que c'est mieux ? » Puis là il dit « Non, non, je sais pas, moi je fais juste ici la surveillance » puis là il a commencé à se promener dans d'autres couloirs et j'ai finalement pu rester seule à regarder mes couleurs, en acheter une, puis partir.

Véro s'est rendue humaine pour que le gardien voie plus loin que son apparence à la femme qu'elle est.

Véro made herself human, so the security guard saw past her looks to the person she was.



Les fréquentations

Quand on rencontre quelqu'un et qu'on commence à le connaître, il arrive que cette personne dise des choses qui nous rendent mal à l'aise. Le début d'une relation est un moment d'ajustements et cela nous aide d'écouter nos instincts et nos intuitions sur ce qui se passe.

Dating

When we're getting to know someone, sometimes they may say or do things that make us uncomfortable. The beginning of a relationship is a time of adjustments, and it helps us when we listen to our instincts and our feelings.

Monique

est une Québécoise blanche, bilingue. Elle était dans la trentaine au moment de l'histoire

« On commençait à se fréquenter depuis six mois, et c'était mon anniversaire et je suis sortie avec des amies et lui, puis on a eu un super beau repas, je me sentais bien dans ma peau, puis j'étais vraiment heureuse. Puis quand on est rentré à la maison, il m'a dit « J'sais pas pourquoi t'es si heureuse. T'es même pas belle ! T'as un beau visage OK, mais t'es grosse, ton corps est pas beau... » Puis j'étais tellement surprise, j'étais comme en état de choc. Puis dans ma tête je me disais : « Pourquoi qu'il veut pas que je sois heureuse ? » fait que j'ai réfléchi pendant longtemps, puis finalement au bout d'un moment, je lui ai dit que je voulais qu'il s'en aille. Puis il était comme : « Ben non » et j'ai dit « Non là, c'est fini, puis je veux plus te revoir. Là, c'est trop. Ça a pas passé, c'est trop méchant. » Finalement il est parti. Je l'ai senti comme un coup de poing dans la face. Pis je m'étais dit que jamais un homme me frapperait. Pis ça été fini avec lui.

Monique a écouté son intuition et a probablement évité d'autres violences. Elle a utilisé un ton ferme et dit exactement ce qu'elle voulait dire, sans se justifier.



Carmen

is a white Anglophone Quebecer. Her relationship with this man lasted several years after this story

« On our first official date I was driving and we were going to see a movie. And in the car he got really excited about something and he punched me on the arm. And it really hurt! So I pulled the car over, and I said, "That really hurt! Don't do that again!"

It was clear to Carmen that she did not want to be hit, even as a joke, and so she set her limits and said what she meant!

C'était clair pour Carmen qu'elle ne voulait pas se faire frapper, même en blague, alors elle a établi ses limites et dit ce qu'elle voulait dire.



Marielle

est une femme blanche, québécoise dans la vingtaine

« J'étais dans une autre ville. C'était la fin d'une soirée puis j'avais bu beaucoup puis je draguais un peu avec un gars. On se met à marcher dans le quartier puis on parle, puis à un moment donné je réalise qu'on est rendu à un endroit où je sais pas exactement où je suis. À l'autre bord de la rue il y a un espèce d'hôtel minable, t'sé ? Puis là je lui dis : « Non non. C'est là que tu t'en vas ? Moi j'y vas pas là ». Puis il dit : « Non, je vais juste payer la chambre, et après on sort ». Moi j'sus comme « Non. Ben vas-y puis je t'attends ici ».

Fait qu'il est allé payer sa chambre ou peu importe, puis finalement il est revenu puis je le sentais quand même un peu frustré, puis il faisait des commentaires genre : « C'est parce que je suis Magrèbin qu'en fait t'avais peur de moi puis tu pensais que j'avais de mauvaises intentions » puis tout ça. Puis j'ai joué dans l'humour : « Oui, c'est vrai parce qu'on sait que vous êtes tous » etc... puis j'ai exagéré le stéréotype en faisant des blagues. Puis finalement ça a désamorcé complètement la situation, il a ri, puis il a fait un peu comme je comprenais, que j'étais pas la femme blanche qui avait peur du groupe. Il m'a ramené chez nous puis ça a été correct.

Souvent, utiliser l'humour est un bon moyen de reprendre le contrôle de la situation et faire baisser la tension.

Often using humour is a good way to retake control of a situation and ease the tension.



Nadia

is a woman in her fifties, who was born in Egypt and came to Montreal as a child

« I was on a date with someone, and he walked me home. He came in and asked for a glass of water, so he sat down and we

chatted, and then I wanted him to leave because I wanted to go to sleep. He was lingering. And he kind of hinted about sleeping over and I didn't want him to. So I just took his hands and I said, "You're going to be a gentleman now and leave". And I accompanied him to the door.

People usually obey automatically when we tell them what to do, especially when we use gestures to back it up!

Les gens ont l'habitude de faire ce qu'on leur dit de faire, surtout lorsqu'on accompagne l'ordre d'un geste.



Monique

is a white bilingual Quebecer. She was in her thirties at the time of the story

« I dated this one guy for about 5 or 6 months and then it was my birthday and I went out for lunch with a bunch of friends and we had a great time. I went home and he said something like, "I don't know why you're so happy, you're nothing special, you're not even pretty. Your face is ok, but your body isn't good, you're all fat." And for about a half hour I was completely quiet, in shock and thinking, "That is the meanest thing, why couldn't he be happy for my joy?" and sorting it out in my brain. And finally I said, "I want you to leave now." and he said "No!" And I said, "Yes, I really want you to leave. That was so hurtful, you hurt me beyond repair. I want you to leave, and we're not going out anymore." So finally he left. In my mind, it was as if he had hit me.

Monique listened to her instincts about this person, and probably prevented a build-up of violence. She used a firm tone of voice and said exactly what she meant, without excuses.



En famille

Outre la violence conjugale, d'autres formes de violences, à la fois subtiles et évidentes, peuvent survenir dans nos familles.

Family situations

Besides domestic violence, there can be other assaults, both subtle and violent, that happen within families.

Bére

est une femme latina noire dans la quarantaine

« C'est l'histoire de ma fille. Son papa est blond, blanc, les yeux bleus et tout le kit. On s'est divorcés, et je pense que pour sa famille, c'est parce que je suis noire et il est blanc. En tout cas, chaque fois que mes enfants allaient, c'est la même question de sa grand-maman et sa tante la plus vieille : « Mais qu'est-ce que ta maman fait ? » Il y a six mois ma fille me dit, « Tu vas être fière de moi maman. J'étais tannée qu'elles me demandent qu'est-ce que tu fais, puis moi j'ai dit : « Ma Maman elle a fini l'université, elle a un bon travail. Et vous, qu'est-ce que vous faites ? Et on est fiers d'elle parce qu'elle l'a fait toute seule ! » Et mon papa a dit bravo ! »

La fille de Bére a pris position pour sa mère, a posé une question et affirmé qu'elle était fière de sa mère malgré leurs questions.

Bére's daughter defended her mother, she asked a question and she told her relatives that she was proud of her mother.



Danielle

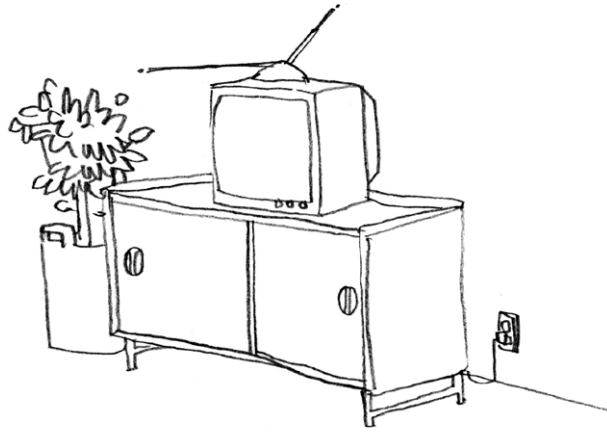
is a white Anglophone Quebecer who was assaulted by her brother during her childhood

« This is probably the last time that he tried to hurt me. So I must have been in my mid-twenties at that point. So we were at my parents' and we were both in the kitchen clearing the table or something. And he came really close up to me and I felt like he was going to hit me, and I stepped into his space, and I said, "If you so much as touch me again I'm going to kill you." And he said, "You don't have to say it, I can tell in your eyes". And I'm like, "Well it's true". And that was it. It was over, he would never touch me ever again.

Danielle a atteint sa limite et a dit ce qu'elle pensait.

Danielle reached her limit and said what she meant.





Stephanie

is a Montrealer in her twenties

■ ■ *As a kid, my father used to hit me. He would get upset with me for silly things. When I was about 15 or 16, I was in the living room and I was watching TV, and he was in the kitchen. So, the water's running, and I guess he said something to me and I didn't hear him, so he comes into the living room, I was kind of lying down on the couch, and he starts getting angry with me because I didn't answer, and he comes to hit me. Finally I decided, "Enough is enough!" And I guess I kicked him in the shins a couple of times. He was so surprised! I guess I stood up and I don't even know what happened but he had three scratch marks with blood on his arms so I guess I did that. And I was really, really upset, I was crying and stuff like that. But ever since that day he never laid a hand on me.*

Stephanie kicked the shins, which is a target, after her limit had been reached.

Stéphanie a frappé le tibia, une des cibles, après que sa limite a été atteinte.



Elisabeta

est une femme latina dans la trentaine et vivant au Québec depuis quelques années

« J'ai un frère. On avait eu à quelques reprises à avoir des discussions à cause de sa consommation d'alcool qui causait des problèmes. Quand il a su que j'étais ici, il m'a appelée et il me dit, « Elisabeta, penses-tu que je pourrais aller éventuellement aussi faire ma demande de résidence ? » Il me faisait comprendre qu'il voulait que je l'aide au début. Donc j'ai dit, : « Écoutes, ça va me faire plaisir que tu viens, j'aimerais bien, mais je dois te dire que ça m'inquiète ta consommation d'alcool ». Puis c'était comme : « Quoi ? De quoi tu parles ? »

« Quand tu bois de l'alcool tu n'es plus le même, puis qu'est-ce que je vais faire ici avec ça ? » Puis c'était difficile. Depuis ce moment-là il me parle pas, mais c'est pas grave, je sais pas qu'est-ce que j'aurais fait si j'aurais pas parlé de ça et que j'aurais permis qu'il vienne. Ça aurait été vraiment pire.

Elisabeta a dit exactement ce qu'elle avait à dire même si la conséquence de sa réplique est que son frère est fâché et ne lui parle plus.

Elisabeta said what she meant, even though the result was that her brother got angry and stopped talking to her.



Marie

is a white Anglophone Montrealer in her sixties

“ My son is much bigger than me, and he likes to pick me up and hold me in the air, to show how strong he is, I guess. I really hate that. So I was taking the self-defense class, and I didn't tell him I was taking it, because I thought maybe I'd learn something in the class that I could use when he picked me up. So I just waited, I didn't say anything, and finally one day he picked me up and when I was right up in the air, I yelled, really loudly! And he put me down so gently. He said, "Did I hurt you?" and I said, "No, but I really don't like it when you do that." And he never did it again.

Marie waited for an opportunity and said what she meant.

Marie a attendu un bon moment avant de dire ce qu'elle voulait dire.



Marielle

est une femme blanche, québécoise dans la vingtaine.

“ Mon père avait tendance à traiter les gens de fifes. En voiture, ou peu importe. Il y a quelques années, je lui avait dis que c'est insultant pour les personnes homosexuelles, ce que tu dis là. C'est homophobe, ça peut être blessant pour ces personnes-là. Puis il avait réagi, super sur la défensive, en rejetant mon commentaire, en disant mais s'ils se sentent agressées, c'est leur problème parce qu'il n'y a pas de mauvaise intention. Quelques années plus tard il me revient en disant « Maintenant c'est des clounes ! Il y a plus personne ici qui dit fifes, dans cette maison-là c'est des clounes ». Puis on a fait des jokes chez moi sur les pauvres clounes.

Parfois ça prend du temps avant que nos paroles fassent effet.

Sometimes it takes a while for our words to have an effect.



Elisabeta

es una mujer latina en sus treintas que vive en Quebec desde hace varios años

“ Mi hermana es tres años mayor que yo, pero desde que nació estaba enojada porque sentía que yo le había quitado su lugar y desde que me acuerdo hacía cosas increíbles para molestarte. Hubo un momento en que eramos buenas amigas, pero más crecíamos y peor era, me podía pegar, me empujaba, ponía cosas en mi cama, y yo me aguantaba; mi papá ya había muerto y era sólo mi mamá, mi hermana y yo, y yo no quería que mi mamá tuviera problemas, pero ahí realmente pensé que tenía que irme y empecé a preguntar a ver dónde podía yo irme. En un momento dado mi hermana, en una de sus crisis, creo que me empujó, yo me volteé y la golpeé en la cara, creo que se sentó, se cayó sentada, me vió con unos ojos de te va a ir mal, pero le dije algo así como si hasta ahora no he hecho nada, no es porque no sea capaz de defenderme, es porque he pensado en mi mamá, en la familia, pero si tu ahorita quieres que vayamos más lejos, vas a ver que soy capaz de, entonces le fui a decir a mi mamá me voy de la casa ya no puedo tolerar más y mi mamá se puso toda, no, que,...pero si, para ti también es difícil poner límites, tengo que ponerlos yo, tomé mis cosas y me fui.

Elisabeta respetó sus límites y decidió lo mejor para ella.



Laila

est une femme d'origine algérienne qui avait 14 ans lors de l'agression

« J'habitais une maison familiale, avec mes oncles, mes tantes et tout. Puis j'ai un cousin ; de temps en temps il se saoule. Je me méfiais toujours de lui. Puis une fois je me réveille à minuit pour aller aux toilettes puis je le trouve devant moi, et il me prend. Moi j'ai sorti mes griffes, je l'ai vraiment frappé au visage ! Je l'ai griffé puis j'ai dit : « **Je vais dire à tout le monde ce que tu as fait, et puis c'est la dernière fois que tu le fais parce que je sais c'est quoi ton intention !** » Puis depuis il a arrêté, il me regarde même pas ! Chaque fois qu'il me voit, il voit la honte parce qu'il a osé un jour essayer d'abuser mais moi j'ai arrêté ça le premier jour.

Laila a utilisé ses ongles et ensuite elle a dit ce qu'elle pensait.

Laila used her fingernails, and then said what she meant.



Le poing / The Fist



Hélène

est une Québécoise francophone blanche dans la cinquantaine

« Ma fille est schizophrène et toxicomane et elle a déjà essayé de me tuer avec un couteau. J'étais prise sur le mur puis on jasait. Puis elle a pris un couteau puis elle est venue pour se lancer vers moi avec le couteau. J'ai juste eu le temps de me tasser. J'ai fait un step, j'ai pas touché, j'ai pas frappé. Le couteau est resté dans le placard. Ça s'est fait quasiment tout seul. Là j'suis partie en courant puis moi, vu que ma fille était violente je préparais toujours mes choses au cas où j'aurais à sortir en urgence. Fait que mon manteau était proche de la porte en avant. Je l'ai pris puis je suis sortie. Puis c'est là que j'ai appelé la police. Elle est détenue depuis ce temps-là.

Hélène a utilisé ses instincts pour éviter d'être poignardée et s'est enfuie et a complété sa défense.

Hélène used her instincts to avoid being stabbed, then ran away and followed through.



La violence conjugale

Spousal Abuse

Denise

est une femme blanche, québécoise, dans la quarantaine

« L'histoire, ça se passait avec un petit ami avec qui j'avais de la difficulté à partir de l'appartement. Et plus ça allait, plus il y avait une certaine pression. Puis, un soir il a commencé à faire de blagues, connotations sexuelles assez dégradantes. Je trouvais ça grotesque, vraiment irrespectueux. Par la suite, il s'est comme avancé vers moi, mettre sa main sur mon sein, et là c'était la première fois qu'il me posait un geste comme ça, je m'attendais pas à ça, et d'une façon très intimidante, un peu comme si j'étais séquestrée. Et le réflexe que j'ai eu à ce moment-là c'était de me reculer, puis de dire, « De quel droit tu fais ça ? T'as pas le droit de faire ça ! » Puis plus ça allait puis plus je reculais, plus je parlais fort, puis je disais, « T'as pas le droit de faire ça ! », puis « C'est quoi ton problème ? » Puis ça c'est terminé comme ça.

La plupart du temps, il y a une escalade de violence. Denise a fait une scène pour se remettre en sécurité.

Most times, violence escalates. Denise stopped the buildup by making a scene.



Francine

est une femme blanche québécoise dans la quarantaine

« Une fois il m'a pris par en arrière et il avait un couteau. C'était un ouvre-lettres, mais pour moi c'est un couteau. Il m'a dit de marcher et je l'ai fait, alors il m'a donné la chance de sortir et j'ai couru, j'ai vu une buanderie ouverte et je suis rentrée et j'ai dit d'appeler la police. Les policiers sont arrivés et je leur ai dit de se méfier de lui parce qu'il a déjà été très agressif, mais d'aller chez lui.

Francine a attendu sa chance et elle s'est sauvée.

Francine waited for her chance to get away.



Sylvie

est une femme blanche, qui est malentendante

« *Mon mari a amené des plantes de marijuana chez nous, dans le grenier. J'avais beaucoup d'anxiété, j'étais malade et mes quatre enfants aussi. Mon mari s'est fâché et il m'a tenue, j'étais faible parce que j'étais malade. J'ai appelé ma soeur, et elle m'a aidée à aller dans une maison d'hébergement. J'ai fait trois séjours en maison d'hébergement avant de me décider à le quitter pour de bon. J'ai porté plainte.*

Sylvie a complété en quittant son conjoint et en allant en cour. Parfois quitter la relation est le seul moyen de rester en sécurité. Souvent, il y a un moment où l'on décide que notre limite a été atteinte. Personne ne peut nous dire où se trouve cette limite.

Sylvie followed through by not only leaving her violent husband, but also taking him to court. Sometimes leaving the relationship is the only way to be safe. Usually there is a moment of decision, when we have reached our limit. Nobody can tell us when that moment is.



Louise

est une femme québécoise, blanche, dans la soixantaine

« *C'était avec un ex-conjoint qui avait fait un ACV, et l'orthothérapeute lui a dit de pas conduire. Il prenait le volant. Fait qu'à un moment donné j'étais exaspérée. J'ai dit « Là arrête ! » Il a pas arrêté, j'ai insisté plusieurs fois puis il est arrêté. Il a couru, fait le tour de la voiture, il me poussait, pour que je sorte pas de la voiture. Là j'avais peur parce que je savais que j'étais forte. Si je le poussais, j'avais peur qu'il se péte la tête sur l'asphalte, qu'il meure. Puis je regardais et il y avait des gens plus loin. Fais que là j'ai dit « Garde, si tu continues je vais crier ! » puis à un moment donné je me suis mise à crier. Fait que là il fait, « OK OK, je sors, OK vas t'en, vas y vas t'en ! » Là il m'a lâchée j'ai pu partir.*

Louise a fait une scène en criant. Quand on menace de crier ou de faire autre chose, ça nous aide si on est vraiment prête à le faire, comme Louise l'était.

Louise made a scene by yelling. When we threaten to do something, it helps to be ready to follow through on our threat, as Louise was.



Fatima

une femme d'origine arabe et est une intervenante dans un centre d'hébergement pour femmes

« *Il y avait une bénévoles, une femme d'un certain âge, de haute société, on aurait dit qui avait la vie parfaite. Une fois elle est venue avec des hématomes sur son visage, qu'elle avait essayé de couvrir avec du maquillage. Je me suis dit : « Je ne vais pas lui dire les mêmes choses qu'elle a déjà entendu de beaucoup de monde » alors je lui ai simplement dit que la glace pouvait aider à diminuer les marques.*

Quelques mois après, elle m'a raconté qu'elle avait quitté son mari deux ou trois semaines après notre dernière rencontre. Ce qui l'avait motivée c'est qu'un jour elle était en train de préparer un sac de glaçons et de le placer dans le congélateur, quand son fils lui a dit, « C'est pour les bobos maman ? » C'est le moment où elle a réalisé qu'elle se préparait à recevoir des coups et qu'elle enseignait à son fils que c'était correct de se préparer pour se faire frapper ! Et elle a quitté son mari.

Fatima a aidé la femme sans juger ou lui dire quoi faire. Elle savait que la femme quitterait son mari violent quand elle serait prête.

Fatima helped this woman without judging her or telling her what to do. She knew that the woman would leave when she was ready.



Marielle

est une femme blanche, québécoise dans la vingtaine

« Mon chum était un peu contrôlant. Il était dans un autre pays et j'avais appris qu'il fréquentait une autre fille là-bas, puis il continuait à nier. Moi j'avais arrêté la relation puis j'avais écrit à cette fille-là, puis j'ai dit : « Ce serait dommage qu'on se divise pour un gars, puis si un jour t'as envie ou besoin d'entendre ma version de l'histoire, ça va me faire plaisir ». Puis elle avait répondu : « J'pas sûre de savoir de quoi tu parles ».

Deux ans plus tard je reçois un message de cette fille : « Ben maintenant oui j'aimerais beaucoup entendre ta version de l'histoire ». Puis effectivement elle est encore avec lui dans une situation qui est clairement violence conjugale, de contrôle, d'isolement, de manipulation etc. Je lui ai répondu : « Mais qu'est-ce que tu as besoin de savoir, le but est qu'on se sente mieux là-dedans et non pire, t'sé ? » On a eu un super bel échange, puis moi je lui ai offert de la solidarité puis des ressources et tout ça. Puis à la fin elle a décidé de rester avec lui mais je suis convaincue que si un jour elle a besoin, j'ai ouvert une porte.

Lorsqu'on sait que quelqu'un qu'on connaît est dans une relation abusive, souvent la chose la plus aidante qu'on peut faire est d'offrir du soutien et laisser la personne savoir qu'on sera là quand elle sera prête.

When we see someone we know in an abusive relationship, often one of the most helpful things we can do is offer support and let the person know we will be there for her when she is ready.



Judith

is a white Jewish Anglophone in her fifties

« My best friend was in a relationship with a man who I thought was emotionally abusive. One of the things he would do was isolate her. They lived in a different city, and he always made sure that he was in the room when she talked to me on the phone, so she could never speak freely. And when we would get together he was always hanging around; he never left us alone. And so my partner decided to intervene by befriending her partner. He found things they had in common and they became friends. They would go and do things for a few hours and that would leave me alone with my friend, and when he wasn't there she would start to tell me about things that were going wrong. And I never said anything negative about him, I tried very hard to be friendly with him as well and found things we had in common. And this went on for years.

Until finally she decided to leave him after several years. She waited until he was off at work, and we went and got her own bank account, and we went looking for apartments. And he didn't know anything about it until she was ready to go. And then when she had an apartment and she had her bank account and everything, she left.

En étant des alliés, Judith et son conjoint ont pu briser l'isolement de leur amie et l'aider à quitter son conjoint lorsqu'elle était prête.

By being allies, Judith and her partner were able to break their friend's isolation and help her when she was ready to leave.



Colette

est une femme blanche, québécoise, dans la soixantaine

« Mon mari m'abusait depuis trente ans, il me frappait de temps en temps. J'avais peur. Alors j'ai suivi un cours d'autodéfense. J'ai pas parlé tout au long du cours. Puis quelque mois après, j'ai repris le cours une deuxième fois. Un soir je me préparais pour aller au cours d'autodéfense, et il vient derrière moi, il me dit « Où vas-tu ? ». Puis j'ai dit, « C'est pas de tes affaires ! » Et j'ai vu sa face changer, il m'a regardé de façon différente. Et il m'a jamais frappé après.

Colette a attendu un bon moment pour mettre ses limites.

Colette waited until she felt ready to set her limits.



Élise

est une jeune femme blanche, qui est malentendante

« J'avais 15 ans. Je vivais de la violence conjugale avec mon chum. Il me forçait à avoir des relations sexuelles. Je ne voulais pas. J'ai découvert un truc. Il m'a ouvert les jambes sur le lit, alors j'ai enroulé mes jambes autour des siennes et j'ai poussé en étirant mes jambes, ça lui a fait mal à l'intérieur des cuisses. Après un bout il a arrêté de me forcer à avoir des relations.

Mais il a été violent, il m'a donné des coups, il m'empêchait de sortir. Un jour nous avons eu une grosse chicane, et il m'a donné des coups. Je suis allé chercher mon père, et on a dit à mon chum, « C'est fini ! Dehors ! » Ça a été difficile parce qu'il était pensionnaire chez nous. J'ai cherché une solution pendant longtemps, et j'avais honte aussi.

Parfois on utilise plusieurs stratégies différentes quand l'abus persiste. Lorsqu'elle était prête, Élise a demandé de l'aide de son père et l'abus s'est terminé.

Sometimes we use lots of different strategies when the abuse goes on for a while. When she was ready, Élise got help from her dad and the abuse ended.



Histoires d'enfants

On pourrait penser que les enfants sont sans défense mais plusieurs femmes ont raconté des histoires où elles avaient utilisé de très bons outils d'auto-défense dans leur enfance.

Children's Stories

A lot of people think that children are helpless, but many women have told stories of great self-defense strategies they used as children.

Laila

une femme dans la trentaine, a grandi en Algérie

« J'avais dix ans. Il y avait un seul magasin dans le village. Puis lui il offre toujours aux petites filles des bonbons gratuits. Je sais pas, son visage je l'aimais pas. Une fois je suis arrivée, il dit « Rentre, je vais te donner des bonbons ! » Je dis « Non, c'est bon je prends plus des bonbons ». Après il m'a convaincue, je suis rentrée quand même dans le magasin. Puis là il s'est mis derrière moi. Là il me dit, « Il faut que tu me donnes une bise comme ça au lieu que tu me payes ». Je dis « Qu'est-ce que tu veux me faire ? » Il m'a pris de force parce qu'il voulait m'embrasser. J'avais la peur, j'arrive pas à l'oublier. Une bouteille était là sur la table. Il m'a embrassé quand même, je l'ai mordu. Puis j'ai cassé la bouteille, j'ai dit « SI TU T'APPROCHES DE MOI ! » Je suis partie en criant, en choc là, je criais dans la rue, « LE VIOLEUR, LE VIOLEUR ! » Puis mon père a été hors de lui, plus aucune fille, pas une enfant ne rentre chez lui. Et c'est fini, d'ailleurs il a pas tardé de fermer sa boutique.

Laila avait des intuitions fortes et elle ne sentait pas en sécurité avec le propriétaire de ce magasin. Elle a posé des questions, a mordu l'agresseur et utilisé une arme à portée de la main et fait une scène. Ces éléments, pris ensemble, ont protégé sa sécurité et empêché que l'agresseur fasse mal à d'autres enfants dans son village.

Laila's instincts were very strong, and she didn't feel safe with the storeowner. She asked questions, bit the aggressor, used the weapon at hand, and made a scene, all of which combined led to her being safe, and prevented the aggressor from hurting other children in her village.



Sarah

is a white, Anglophone Quebecer in her forties

|| *When I was 5 years old, I woke up and there was someone I didn't know coming into the room, and the light was off. And I always slept with the light on. The person started touching me and I was like, "OK that's weird". It took me a second to get my wits together, but then I started yelling and the person ran away. And I ran after them, out of the house, like all the way down the hall. And they ran out the front door and then I stood at the door, yelling, and trying to see the person who ran away. And my mom woke up, my dad woke up, and everybody woke up, and they were like, "What's going on?" so I said that I wanted to talk to my mom, and I tried to explain to her what had happened.*

Sarah made a loud noise by yelling and chased away her aggressor. Studies show that making a loud noise is one of the best ways to prevent an assault.

Sarah a fait beaucoup de bruit en criant et les études démontrent qu'un des meilleurs moyens d'arrêter une agression est de faire beaucoup de bruit.



Danielle

is a white Anglophone Quebecer in her forties. She was sexually abused by her brother as a child

|| *For me it was after school, that was when I would be alone with him, so I would go to a friend's house or get a friend to come to my place. So by the time I was seven, I was never ever alone with him. After that I had tools, I had friends. Turns out that the girl was also assaulted by her brothers and father, so it worked well for both of us. That was a turning point, for both of us, that's when things stopped.*

One time she protected me. I didn't know she was being assaulted, because I was 8. But one time I was sleeping at her house, and her dad came into the room. And she said, "No dad, not her!" And for years I didn't know what that meant, I had no clue at all, all I knew was we were all awake in the room and it didn't feel very good.

Sometimes we protect ourselves by avoiding the situation or the person, and by finding an ally. The other girl set her limits and gave her father an order.

Parfois on se protège en évitant la situation ou la personne et en se trouvant une ou un allié. L'autre fille a posé ses limites et a donné un ordre à son père.



Monique

is a white, bilingual Quebecer

|| *My mom sat on me, and when she sat on me, as an asthmatic, you know, big fat woman sitting on a tiny little girl's chest, I knew it was dangerous. So, I'd laugh, I'd make jokes, I'd do all kinds of things to get her to stop but when I was about 11, at one point we had this huge fight and I pushed my dresser against the door because I really needed to be safe, and she was so mad that she managed to push the door open and push the dresser. And she came into my room and I took my wooden shoe, and I hit her in the stomach. And that was it; she was never physical with me again.*

Often when abuse goes on for a long time, there is a moment when we draw the line and set our limits. Monique used a weapon at hand to defend herself.

Lorsque l'abus persiste depuis longtemps, il peut arriver un moment où on met nos limites. Monique a utilisé une arme à portée de la main pour se défendre.



Jane

is an Asian woman who grew up in Asia and North America. At the time of the story she was seven years old

“ When I think about it, I think I was rude but I was right. I must have said something that really irked my uncle, because I could see that he was going to get his little cane. He came up to me, and he gave me a whack, and as he did this I grabbed the stick from him, and I took it away from him. And I said, “You’ll never use this stick on me again!” and I broke it. And I buried it. And he looked at me. This was a man, you know, and a huge extended family, and my mother wasn’t around. And she came back and I was standing behind the door, and they told her how horrible I was. But he never used the cane again.

Jane gave an order. And in case it wasn’t clear, Jane backed up her verbal self-defense by burying the cane!

Jane a donné un ordre et a complété sa riposte verbale en enterrant la canne de son oncle.



Ressources / Resources

Quebec

Ligne d’écoute et de référence pour les victimes d’agressions sexuelles

1-888-933-9007

S.O.S. Violence Conjugale (24h/24h)

1-800-363-9010

Groupe d’aide et d’information sur le harcèlement sexuel au travail de Québec (harcèlement psychologique aussi)

Sexual and psychological harassment in the workplace

www.gaihst.qc.ca

514-526-0789

Regroupement des CALACS (Centre d’aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel) / Sexual assault centres

www.rqcalacs.qc.ca

514-529-5252 ou 1-877-717-5252

Commission de droits de la personne et de la jeunesse

Téléphone : 514-873-5146

Téléphone sans frais : 1-800-361-6477

www.cdpdj.qc.ca

Tel-aînés

7 jours sur 7, de 10 h à 22 h

Tél : 514-353-2463

Info-ligne multilingue du Bouclier d’Athéna sur l’agression sexuelle

514-270-2900 / 1-877-274-8117 / 450-688-2117

www.shieldofathena.com

Regroupement des organismes Espace du Québec
(programme pour enfants)

www.roeq.qc.ca

Canada

**Canadian Association of Sexual Assault Centres /
Association canadienne des centres contre les agressions à
caractère sexuel**

www.casac.ca

Les cours d'autodéfense

Il existe beaucoup de cours d'autodéfense. Nous vous suggérons un cours qui est offert par des femmes, pour des femmes seulement, et qui fournit des stratégies verbales, psychologiques et physiques. Un bon cours d'autodéfense pour femmes développe la confiance en soi et augmente le sentiment de sécurité au lieu d'augmenter la peur.

Self-defense courses

There are many self-defense courses available. We recommend a course which is taught by women, for women only, and which teaches verbal and psychological as well as physical strategies, for the kinds of situations that women face.

A good self-defense course will focus on trusting instincts and reducing fear, in order to raise women's sense of safety and self-confidence. Many courses increase fear instead of focusing on what you CAN do in a situation.

Québec

**Centre de prévention des agressions de Montréal /Montreal
Assault Prevention Centre**

(514) 284-1212

www.cpamapc.org

**ACTION – Autodéfense pour femmes et adolescentes /
Self-defense for women and teen girls**

ESPACE (Programme de prévention des agressions envers les enfants) / **CAP Child Assault Prevention Project**

Ontario

Wen do (Women's self-defense)

www.wendo.ca

Instincts (Centre ontarien de prévention des agressions)

416-466-7490 ; en Ontario 1-888-400-8975

www.infocopa.com

British Columbia & Alberta

Women Educating in Self-defense Training (WEST)

<http://www.kwantlen.ca/pscm/wenlido/wenlido.htm>



Le Centre de prévention des agressions de Montréal

Le Centre de prévention des agressions de Montréal est un organisme sans but lucratif et communautaire qui offre des programmes de prévention des agressions auprès des groupes de personnes les plus vulnérables, dont ACTION autodéfense pour femmes et adolescentes, et ESPACE pour enfants. Le programme ESPACE a été développé par Women Against Rape, à Ohio. Depuis 1984 nous avons rejoint 125 000 personnes par le biais de nos programmes. Notre approche féministe à la prévention des agressions implique qu'on offre aux femmes des stratégies pour les aider à faire leurs propres choix dans leurs vies. Visiter notre site web à www.cpamapc.org pour en savoir davantage.

The Montreal Assault Prevention Centre

Founded in 1984, the Montreal Assault Prevention Centre is a non-profit community group which offers self-defense courses for women (called ACTION), and assault prevention for children, (called CAP, a program developed by Women Against Rape in Ohio). We have reached over 125,000 people with our programming. We have a feminist approach to assault prevention, which means we give women tools so they can make their own choices. Check out our website at www.cpamapc.org



Centre de prévention des agressions de Montréal
Montreal Assault Prevention Centre

Pour de plus amples renseignements ou pour commander des copies,
contactez le Centre de prévention des agressions au (514) 284-1212,
ou consultez notre site web au www.cpamapc.org.

For more information, or to order copies of this book, contact
the Montreal Assault Prevention Centre at (514) 284-1212,
or go to our website at www.cpamapc.org.