

## النص الأصلي باللغة الفرنسية

خوف

عزلة

إهانات

إصابات

تهديدات

إذا كنت

امرأة مهاجرة

أو امرأة تنتمي إلى إحدى الجاليات العرقية الثقافية،

فقد تفيدك هذه النشرة.

## هل تجددين نفسك في بعض هذه الأوضاع ؟

هل تجددين فيها شخصا من المحيطين بك ؟

- أنا مهاجرة.
- لدي إقامة دائمة.
- أنا حاصلة على الجنسية الكندية.
- أنتمي إلى إحدى الجاليات العرقية الثقافية (مثلا، الجالية اليونانية أو الغينية أو الفيتنامية).
- أنتمي إلى أقلية مرئية (مثلا، أنا كندية من أصل هايتي أو من أصل صيني).
- أعتد اعتمادا كليا على أبنائي أو زوجي لأنني لا أستطيع التحدث بالفرنسية أو الانجليزية.
- أشعر بالعزلة. فأنا لا أخرج من المنزل إلا قليلا أو لا أخرج أبدا. ولا أرى سوى القليل من الناس، باستثناء زوجي وأبنائي.
- لم أتلق سوى قدر قليل من التعليم.
- أعاني من الكثير من الصعوبات لإيجاد عمل، لأن مؤهلاتي وخبرتي غير معترف بها.
- الوظيفة التي أعمل بها أقل كثيرا من مؤهلاتي وهي متدنية الأجر.
- أجد صعوبة في التحدث بالفرنسية أو الانجليزية.

### أستمر في الحياة مع زوجي لهذه الأسباب :

- أحبه ويحبني.
- الزواج بالنسبة لي أمر مهم جدا.
- أخشى أن تنبذني جاليتي وعائلتي وعائلة زوجي إذا تركته، كما أخشى عواقب هذا النبذ.
- ليس لدي مال وأخشى أن أصبح بلا مأوى.
- أخشى من انتقامه.
- لا أعرف الموارد التي يمكن أن تقدم لي المساعدة. ولا أعرف حقوقي.
- لا أعرف أحدا غيره بكندا.
- لا أريد أن يتدخل الأطباء أو رجال الشرطة أو موظفو الدولة أو القضاة في حياتي الخاصة.

في هذه النشرة، تشير كلمة "زوج" إلى أي شخص تربطك به حاليا أو كانت تربطك به من قبل علاقة عاطفية وحميمة.

## هل تعيشين بعض هذه الأوضاع ؟

هل أنت شاهدة عليها ؟

زوجي :

- يحقر من شأني، ويهينني أمام أطفالي أو أقاربي، ويتهمني بالجنون، ويوجه لي اللوم.
- يسخر مني، ويهزأ مما أفعله أو أقوله، ويجعلني أشعر بالخزي.
- يقول إنني أم سيئة.
- يهددني بإعادتي إلى بلدي الأصلي.
- يهدد بإيذاء الأشخاص الذين أحبهم أو بأخذ أطفالي مني.
- يكسر أو يهدد بكسر الأشياء التي أحبها أو حرمانني من الأشياء التي أحتاج إليها، مثل الهاتف أو الكمبيوتر الذي استخدمه في الاتصال بأقاربي.
- يريد دائما أن يعرف أين أنا ومع من.
- ينتقد أقاربي.
- لا يكف عن الاتصال بي عن طريق الهاتف، أو الرسائل المكتوبة أو البريد الإلكتروني، أو يلاحقني باستمرار حتى بعد قطع صلاتنا معا.

## زوجي :

- يهدد بتلطيخ سمعني.
- يستخدم كلمات نابية في الحديث معي، أو يرفع صوته، أو يقوم بحركات توجي بالتهديد.
- يدفعني، يصفعني، يقرصني، يخنقني، يحرقني، يركلني بقدمه، يشد شعري، يبصق عليّ.
- يهدد بإصابتي بجروح أو بقتلي.
- يجبرني على إقامة علاقات جنسية أو تصرفات حميمة غير مرغوب فيها، أو يهدد بمعاشرة العاهرات.
- يجبرني على إنجاب أطفال.
- يتحكم في نفقاتي أو ينفق كل أموالني.
- يعاملني معاملة العبيد.
- يهدد بأنه سينتحر، أو يقتلني، أو يقتل الأطفال.

## نعم ؟

هذه التصرفات دليل على

**العنف الزوجي.**

وهذه النشرة موجهة لك.

لقد تعلمت أن أعاني في صمت لكي أحافظ على كرامتي. ثم أنني لم أكن أريد أن أتحدث عن هذا الموضوع. فمن غير الوارد أن يفكر الناس أن هذا هو أسلوب الحياة بالنسبة لكافة أفراد جاليتي!

## العنف الزوجي يتسلل

بهدوء،

وبمكر، في العلاقات

الحميمة والعاطفية

يكرر زوجك دائما عبارات وحركات تحقر من شأنك وتجرح مشاعرك.

يوجه لك الأوامر. ويتطلب الطاعة. ويقرر كل شيء بدلا عنك. وهدفه هو التحكم فيك والسيطرة عليك.

إن زوجك، لكي يجعلك تبقين معه، فهو يعدك بأن يتغير، رغم أنه يستمر في إذلالك وفي ممارسة العنف معك.

إن زوجك، لكي يتحكم فيك، فهو يثير الشك والحيرة لديك بأن يقول لك أنك المخطئة أو أنك عنيفة.

إن زوجك، لكي يسيطر عليك، فهو يمارس العنف اللفظي والبدني.

في البداية، عندما وصلنا إلى كندا، كان يصغني من حين لآخر. وكنت أظن أن السبب في ذلك هو عصبيتي، حيث كان عليه تسوية الكثير من الأمور. وحينما عرضت عليه أن أعمل لأساعده، أجاب أنني على كل حال لا أصلح لأي شيء. ثم ازدادت الأمور سوءا بمرور الوقت. والآن أصبحت وحيدة وهو يخيفني أكثر فأكثر.

الزوج العنيف يشبه أي رجل آخر ويمكن أن يكون له منصب محترم في المجتمع.  
يمكن أن يحظى بتقدير الآخرين وأن يكون لطيفا مع الجميع.  
لا يعاني بالضرورة من مشاكل صحة عقلية، أو ادمان كحول، أو أزمات مالية، أو مشاكل بالعمل.  
قد ينتمي إلى أي جالية، بما في ذلك أن يكون كيبكي الأصل، وقد يكون متدينا أو غير متدين.

يمكن أن يظهر العنف الزوجي سواء في علاقة بين  
رجل وامرأة أو في علاقة مثلية جنسية

**العنف الزوجي لا يتوقف من تلقاء نفسه،  
لا مع مرور الوقت، ولا مع الحب،  
ولا مع تحسن الظروف المعيشية.**

## العنف الزوجي لا يقتصر على

### الضرب والإصابات الجسدية

**العنف النفسي أقل ظهوراً للعيان، لكنه ليس أقل تدميراً.**

- أن تُعامل المرأة تكراراً باحتقار، وتُتهم بالجنون، وتتعرض للسخرية فيما يخص جسمها أو حياتها الجنسية.
- أن يتم التحكم باستمرار في تحركاتها.
- أن تُمنع بانتظام من زيارة أقاربها.
- أن تتعرض للمضايقات بشأن معتقداتها أو روحانياتها.
- أن تُمنع من الدراسة ومن تعلم الفرنسية والانجليزية.

**فهذا عنف زوجي.**

لم يكن يدعني أخرج إلا لشراء البقالة أو للصلاة  
في أماكن العبادة. وعند عودتي، كان يتحقق من  
كل شيء: مع من تحدثت، وماذا قلت. والويل  
لي لو لم تكن أجويتي تروق له!

العنف النفسي يدمر احترام الذات.

وينتهي بنا الأمر إلى تصديق ما يدعيه الزوج. ونشعر بالغباء والجنون.  
ونعتقد أننا نستحق اللوم.



## العنف الاقتصادي غير معروف ولكنه ليس أقل إدلالاً.

- أن تضطر المرأة إلى طلب المال.
  - أن تتم مراقبة نفقاتها.
  - أن تُجبر على تحمل كافة النفقات.
  - أن تُجبر على إعطاء كل مالها.
  - أن تُمنع من العمل بوظيفة.
  - أن تُجبر على الاستدانة.
- فهذا أيضا عنف زوجي.

كنت أعمل بإحدى محطات البنزين، وكان  
علاوة على ذلك يجبرني على العمل كمرية  
أطفال في عطلة نهاية الأسبوع. ولم أكن أرى  
قرشاً من هذا المال! فلم يكن يترك لي إلا ثمن  
تذاكر الباص.

إذا كنت تواجهين عنفا نفسيا أو اقتصاديا،  
اطلبي المساعدة.

راجعى الصفحة الأخيرة، حيث تجددين بها  
قائمة الخدمات التي تلبى احتياجات النساء  
المهاجرات أو أفراد الجاليات العرقية  
الثقافية من ضحايا العنف الزوجي.

## من بين كل أشكال العنف،

يعتبر بعضها جرائم

- **التهديدات**  
مثلا التهديد بإصابتك وبقتلك.
  - **العنف الجسدي**  
مثلا لوي ذراعك وضربك.
  - **الإهمال الإجرامي**  
مثلا حرمانك من العلاج أو الطعام لدرجة تعرضك لخطر الموت.
  - **العنف الجنسي**  
مثلا إجبارك على إقامة علاقات جنسية أو ممارسات جنسية غير مرغوب فيها.
  - **التحرش**  
مثلا الاتصال هاتفيا بك دون توقف أو تتبعك لدرجة تخشين فيها على سلامتك.
  - **الاحتجاز**  
مثلا حبسك في غرفة أو منعك من الخروج من المنزل.
- إذا كنت تعاني من واحد أو أكثر من أشكال العنف هذه، يمكنك الاتصال برقم 911 للإبلاغ عنها وحماية نفسك.

مع مرور الوقت، يمكن لأشكال العنف أن تتغير بعدة طرق وتتراكم بعضها فوق البعض الآخر.

مع مرور الوقت، تزداد وتيرة وحدة أشكال العنف.

كان دائما يجد وسيلة يضعني بها في مأزق لكي  
يجبرني على عمل أشياء لا أريدها، مثل  
العلاقات الجنسية المؤلمة أو مشاهدة الأفلام  
الإباحية.

لم أكن أعترض، كنت دائما أمل أن  
يتغير. وذات يوم، نظر إلي محققا وقال  
لي: " إذا تفوهت بأي كلمة لعائلتك،  
فسوف أقتلك. " وقد صدقته.

**من حقه أن تنعمي بحياة يكتنفها الاحترام  
والأمان.**

فهذا ما ينص عليه ميثاق حقوق وحرريات

الانسان في كيبك

والميثاق الكندي للحقوق والحريات.

## فيما يلي بعض الأسباب التي قد تدفع بك إلى طلب المساعدة

- لم أعد أريد مواجهة هذه المشكلة بمفردي، فأنا أحتاج للمساعدة.
- أريد ضمان أمني وأمن أولادي.
- أحتاج للشعور باحترام الناس.
- أحتاج للبوح بما أشعر به وللتخلص من التوتر.
- أريد الحصول على معلومات تتعلق بحقوقي وبالخدمات المتاحة.
- أرغب في استعادة حياة أسرية يسودها الانسجام مع أولادي.
- أود استعادة احترامي لذاتي والثقة بنفسني، والتخلص من الشعور بالذنب، ومن الشعور بالخزي.
- أريد إيجاد وسائل للخروج من هذا المأزق.
- أريد إيجاد وسائل لحماية نفسي، مثل الاتفاق على إشارة مع شخص أثق به لكي يتصل برقم شرطة النجدة 911 في حالة الطوارئ.
- أريد أن أبقى على قيد الحياة وأن يبقى أولادي على قيد الحياة.

لم أكد أريد سوى شيئاً واحداً، وهو أمنهم.  
ورغم كل شيء، فذات يوم، رأيت حزناً  
شديداً في عيون أكبر أبنائي. وقد شعرت  
بصدمة. فلم أكن أتصور أن أبنائي يعانون  
مثلما أعاني. وأنهم قد تعلموا تحمل هذا  
الكابوس في صمت، مثلي أنا!

إذا كان أمنك أو أمن أقاربك

**مهدداً،**

فلا تتردد في الاتصال برقم 911.

يجب ألا تشعرى بالذنب. فزوجك هو المسؤول عن عنفه.  
يجب ألا تشعرى بالخزي. فالكثير من النساء بكبيك يعشن هذا الوضع.  
في كل أنحاء العالم، يلجأ بعض الرجال إلى العنف للسيطرة على زوجاتهم.  
العنف الزوجي مشكلة خطيرة تهتم الجميع.

لا تبقي وحيدة.

تحدثي إلى شخص تثقين به، مثلا، شخص يعمل في مجال الصحة أو التعليم، أو إلى إحدى جاراتك.

وحتى بعد البوح بمشكلاتك، فحق الاختيار يظل دائما في يدك.

لا يمكن لأحد اجبارك على ترك زوجك أو البقاء معه.

هل تعرفون امرأة مهاجرة أو تنتمي إلى  
إحدى الجاليات العرقية الثقافية تعاني من  
العنف الزوجي ؟

إذا تمكنتم من اكتساب ثقتها، تستطيعون مساعدتها

استمعوا اليها دون الحكم عليها

صدقوها

قد تتردد المرأة المهاجرة أو التي تنتمي إلى إحدى الجاليات العرقية الثقافية، قبل البوح  
بمشاكلها لشخص آخر أو قبل الكشف عن العنف الزوجي، وذلك لعدة أسباب.

منها على سبيل المثال :

- الخوف من حكم الآخرين عليها لأنها لا تتحدث الفرنسية أو الانجليزية؛
- الخجل من التحدث عن مشكلة تعتقد أنها تتعلق بحياتها الخاصة؛
- الخوف من عدم تصديقها أو الحكم عليها، لا سيما لو كانت قد تعرضت من قبل للعديد  
من مواقف التمييز والعنصرية.

إن الكشف عن المشكلة يتطلب الكثير من الشجاعة. ولمساعدة الضحية، استمعوا اليها دون  
الحكم عليها وحاولوا فهم العقبات التي تواجهها.



### ساعدوها على التخلص من الشعور بالذنب

باعتبارها حامية التقاليد والروابط الأسرية، تشعر العديد من النساء المهاجرات أو اللاتي تنتمي إلى إحدى الجاليات العرقية الثقافية، بالذنب لامتهان شرف الزوج أو تحطيم الخلية الأسرية. كما يشعر البعض الآخر بالذنب لاكتساب بعض الاستقلالية والثقة بالذات لم تكن تتمتعن بها في بلدن الأصلي.

وغالبا ما تشعر الضحية بأنها مسؤولة عن عنف الزوج الذي يتبارى في إلقاء اللوم على الزوجة وفي انكار أنه هو الذي يمارس العنف، لا سيما وإن كان الزوج يحظى بدعم في محيط الأسرة أو الجالية.

قولوا للضحية أن الزوج هو المسؤول عن أفعال العنف التي يرتكبها.

فسلوكة العنيف هو الذي يحطم الأسرة.

## احترموا خياراتها وأسلوبها

العنف الزوجي مدمر. وهو يبديد الثقة بالنفس. ويبدو الطريق طويلا لاستعادة الشخص لقدرته وسيطرته على حياته.

وفيما يلي بعض الأسباب التي قد تدفع بالمرأة المهاجرة أو التي تنتمي إلى إحدى الجاليات العرقية الثقافية بأن تتغاضى عن العنف:

- الأمل في استعادة العلاقة العاطفية أو الحب؛
- المحرمات؛
- الخوف من أن تنبذها جاليتها؛
- عدم معرفتها بالموارد المتاحة وبحقوقها؛
- التخوف من سلطات الشرطة والعدالة؛
- الخوف من أن تحرم من أطفالها أو من أن تُترك دون موارد.

حاولوا فهم خلفيتها الثقافية واحترام خياراتها. فسواء تركت زوجها أو لم تتركه، يمكنكم توجيهها إلى الموارد المتخصصة التي من شأنها أن تساعد على توضيح موقفها (انظروا الصفحة الأخيرة من هذه النشرة).

## قدموا لها الدعم

إن العزلة التي تعاني منها الضحية تمثل جزءا من العنف الزوجي. وغالبا ما تكون هذه العزلة أكثر أهمية بالنسبة للمرأة المهاجرة أو التي تنتمي إلى إحدى الجاليات العرقية الثقافية، والتي فقدت شبكة معارفها الاجتماعية الأصلية وأصبح عليها أن تتعلم أساليب ثقافية وقيم جديدة. فبعض النساء لا يتحدثن الفرنسية أو الانجليزية ويعانين من العزلة. وبعضهن يواجه العديد من الحواجز التي تحول دون اندماجهن في سوق العمل.

اعرضوا مساعدتكم على الضحية. تحدثوا إليها. اطلعوها على حقها في اللجوء إلى موارد الدعم السرية. وإذا طلبت معرفة المزيد، قدموا لها هذه النشرة. واعرضوا عليها، إن أرادت، أن ترافقونها في مساعيها.

## تغلبوا على آراء التحيز وعدم الشفافية

يعتقد الكثير من الناس أن المرأة المهاجرة أو التي تنتمي إلى إحدى الجاليات العرقية الثقافية ترضى بالعنف الزوجي لأسباب تتعلق بعاداتها وتقاليدها أو بالدين. وهذا خطأ. وببساطة، فإن هذه المرأة تواجه صعوبات أكثر من غيرها في الخروج من هذه الأزمة. وكثير من هؤلاء النساء يواجهن صعوبات مرتبطة بانتمائهن لإحدى الأقليات، مثل التهميش والتمييز والعنصرية. وهذه التحديات تجعلهن أكثر عرضة للعنف الزوجي.

وكلما كانت الضحية تعاني من العزلة، كلما تمكن الزوج من ممارسة العنف معها. تحلوا بروح الانفتاح والأهم من ذلك، لا تستبعدوا الضحية من حياتكم.

تذكروا أن اللامبالاة

تساعد على العنف الزوجي ...

## الموارد

في كافة أنحاء كيبك،

يمكنكم الاتصال هاتفيا طوال أيام الأسبوع وعلى مدار الساعة.

**SOS violence conjugale (النجدة في حالات العنف الزوجي)**

**1 800 363-9010** (للاتصال من خارج مونتريال) (خدمة صوتية أو خدمة مطبوعة ATS)

**514 873-9010** (للاتصال من داخل مونتريال) (خدمة صوتية أو خدمة مطبوعة)

**SOS violence conjugale** على دراية بجهات تقديم المساعدة للمرأة المهاجرة أو التي تنتمي إلى إحدى الجاليات العرقية الثقافية.

وهذه الخدمة الهاتفية مجانية، وسريّة، وتقدم دون ذكر الأسماء، وهي متخصصة في حالات العنف الزوجي. فمكالمة واحدة تسمح للضحية أو أقاربها أو الشهود بالحصول فورا على خدمات الاستعلام والاستشارة والإيواء.

### شرطة النجدة 911

للحصول على مساعدة فورية، إذا كنت في خطر أو شاهدا على واقعة عنف.

**911** (خدمة صوتية) (تتوافر الخدمة المطبوعة في بعض المناطق)

**310-4141** (في البلديات التي لا تتوافر فيها خدمة 911)

**\*4141** (للاتصال عن طريق الهاتف المحمول)

### استعلامات الصحة (Info-Santé)

للحصول على معلومات أو مراجع، مثل المراكز المحلية لخدمات المجتمع (CLSC) ومراكز الصحة والخدمات الاجتماعية (CSSS) (خدمة صوتية) **811**

يمكنكم الحصول على نسخة من هذه النشرة باللغات الفرنسية والانجليزية والاسبانية عن طريق الاتصال مع **Secrétariat à la condition féminine** (أمانة المرأة) على الرقم التالي: **418 643-9052**.

كما تتوافر هذه النشرات أيضا على موقع الانترنت التابع لأمانة المرأة ([www.scf.gouv.qc.ca](http://www.scf.gouv.qc.ca)) وموقع **Table de concertation en violence conjugale de Montréal** (مائدة التشاور حول العنف الزوجي بمونتريال) ([www.tcvcm.ca](http://www.tcvcm.ca))، وذلك في صيغة PDF باللغات الفرنسية والانجليزية والاسبانية وفي صيغة Word للغات المذكورة وبعض اللغات الأخرى. ويمكنكم الحصول عليها بالضغط على رابط المنشورات (Publications) بموقع أمانة المرأة.

الناشر : GYWfHUFJUh{ ~UW6bXJhcb'Z'a ]b]bY

التحرير : **Table de concertation en violence conjugale de Montréal** (مائدة التشاور حول العنف الزوجي بمونتريال) بالتعاون مع :

- Bouclier d'Athena (درع أثينا) ([www.shieldofathena.com](http://www.shieldofathena.com))؛
- Maison pour femmes immigrantes de Québec (بيت كيبك للنساء المهاجرات) ([www.maisonpourfemmesimmigrantes.com](http://www.maisonpourfemmesimmigrantes.com))؛
- Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (جمعية أوتاوي للنساء المهاجرات) ([www.afio.ca](http://www.afio.ca)).

Dépôt légal : 2012

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN : 978-2-550-66093-4 (version électronique)

© Gouvernement du Québec, 2012