

- * Si vous avez été étranglée, étouffée ou si votre partenaire vous a coupé le souffle de quelque manière que ce soit, vous devriez consulter immédiatement. Si vous remarquez des points rouges dans les yeux ou sur votre visage, consultez immédiatement! Si vous toussiez ou si vous vous raclez la gorge, demandez de l'aide médicale. Même si vous vous sentez bien, vous pouvez avoir subi des lésions internes susceptibles de provoquer des conséquences graves, y compris la mort, dans les mois à venir. Si vous êtes enceinte, vous risquez de faire une fausse couche. Vous risquez des conséquences graves, y compris la mort.

QUAND CELA SE REPRODUIRA

Si votre partenaire vous étrangle une fois, il est très probable qu'il recommence.

Lorsque cela se produit:


- Essayez de rester calme.
- Rentrez le menton et relevez les épaules pour soutenir votre cou et votre tête et protéger vos voies respiratoires. C'est ce qu'on appelle la technique de la carapace de tortue.
- Si vous le pouvez, tombez sur le sol et laissez-vous aller. L'agresseur peut lâcher prise et partir ou vous donner une chance de vous échapper.
- Si l'agresseur relâche son emprise sur vous, courez, mettez-vous à l'abri et appelez le 911.

Si vous faites partie des personnes sourdes, malentendantes, ou ayant des troubles de la parole, vous pourriez être en mesure de communiquer par SMS avec le 9-1-1. Ce service n'est pas encore disponible partout au Canada. Voir <https://www.textwith911.ca> pour plus d'informations sur son fonctionnement et sur les modalités d'inscription.

RESSOURCES ADDITIONNELLES

<https://www.strangulationtraininginstitute.com>



Financé par:  Femmes et Égalité des genres Canada Women and Gender Equality Canada



Ce travail est placé sous licence CC BY-NC-SA 4.0. Pour consulter une copie de ce document, visitez le site <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>.

Aller de l'avant

Guide de la survivante sur
l'étranglement dans la violence
entre partenaires intimes



SUPPORTING SURVIVORS
OF ABUSE AND BRAIN INJURY
THROUGH RESEARCH

www.soarproject.ca

LE SAVIEZ-VOUS?

Plus de la moitié des victimes de VPI sont étranglées.

La strangulation est l'une des formes les plus mortelles de la VPI. Elle peut entraîner **une perte de conscience** en quelques secondes, **des lésions cérébrales et la mort** en quelques minutes.



QUEL EST LE NIVEAU DE RISQUE?

Si vous avez été étranglée, vous êtes **7,5 fois plus susceptibles** d'être assassinée lors d'une attaque ultérieure. La strangulation est une question de pouvoir. L'agresseur tient littéralement votre vie entre ses mains.



VOICI CE QU'IL EN EST

La strangulation peut provoquer des blessures au cerveau, une lésion invisible qui passe souvent inaperçue et est mal identifiée, ou incomprise. Elle peut causer des difficultés physiques, mentales et émotionnelles, ainsi que des changements dans le comportement qui ne sont pas de votre faute.

QU'EST-CE QUE LA STRANGULATION?

Les gens utilisent souvent les mots «étouffer» et «étrangler» de manière interchangeable, mais ce n'est pas la même chose.

Lorsqu'une personne s'étouffe, quelque chose est coincé dans ses voies respiratoires, ce qui rend la respiration difficile, voire impossible. Dans le cas d'une strangulation, une pression est appliquée sur le cou depuis l'extérieur, bloquant ainsi le sang et l'oxygène nécessaires au cerveau.

La strangulation peut être **manuelle**, lorsque l'agresseur utilise ses mains, un bras ou d'un genou pour serrer ou presser le cou, ou être effectuée à l'aide d'une **ligature**. Dans la strangulation par ligature, l'agresseur utilise une cravate, une ceinture, une corde ou même un objet dur comme une batte de baseball ou un balai, pour serrer le cou.



SIGNES ET SYMPTÔMES

QUE VOUS POURRIEZ RENCONTRER:

- Voix rauque.
- Troubles de la déglutition et de la respiration.
- Bourdonnements d'oreilles.
- Taches rouges (appelées pétéchie) sur les yeux ou sur la peau.
- Égratignures/ecchymoses sur le cou la poitrine ou les épaules.
- Lèvres et langue gonflées ou coupées.
- Perte de mémoire.
- Nez ensanglanté ou cassé, ou saignement des oreilles.
- Nausées et vomissements.
- Troubles de la concentration ou du sommeil.
- Perte de conscience.
- Miction/défécation incontrôlée.
- Aucun signe/symptôme visible.