

Étranglement en contexte de violence conjugale... Ce que vous devez savoir et faire

Qu'est-ce que l'étranglement?

L'étranglement, c'est une pression autour du cou. Cela empêche de bien respirer. Il peut aussi bloquer la circulation du sang vers le cerveau. C'est dangereux pour la santé. Vous pouvez avoir des douleurs, perdre connaissance ou avoir d'autres symptômes. On utilise parfois le mot « strangulation » pour dire la même chose.

Appelez le 911 ou allez à l'urgence la plus proche si :

- Une douleur s'aggrave ou une nouvelle douleur apparaît
- Vous prenez des anticoagulants (médicaments qui rendent le sang liquide)
- Au moins, l'un des symptômes indiqués dans le tableau suivant apparaît

Important : Une personne ne doit pas rester seule **pendant 3 jours** après avoir été victime d'étranglement. Certains symptômes peuvent apparaître tout de suite, ou quelques heures ou jours après l'incident.



Symptômes à surveiller

Symptômes neurologiques
(cerveau, les nerfs)



- Perte de connaissance ou étourdissement
- Perte de mémoire ou confusion
- Très grande fatigue ou envie de dormir
- Convulsions (mouvements involontaires des membres du corps)
- Maux de tête très forts
- Douleurs au cou depuis 2 jours ou plus
- Faiblesse, engourdissements ou picotements dans les bras, les jambes ou le visage
- Perte d'équilibre ou difficulté à marcher
- Problèmes de vue
- Paupière qui tombe ou des pupilles de taille différente
- Difficulté à parler ou comprendre

Symptômes respiratoires (poumons)



- Difficulté à respirer
- Essoufflement
- Toux qui dure, sang dans la salive

Symptômes ORL (nez, gorge et oreilles)



- Changement de voix ou difficulté à parler
- Difficulté à avaler ou sensation de blocage ou de boule dans la gorge
- Gonflement au cou, à la gorge ou à la langue
- Saignement du nez ou des oreilles
- Petits points rouges ou violets sur le visage, le cou ou les yeux

Symptômes dermatologiques (peau)



- Bleus sous les yeux
- Bleus derrière une oreille

Symptômes urinaires et digestifs



- Difficulté à retenir l'urine ou les selles
- Envie de vomir ou vomissements



Si vous êtes enceinte ou que vous pensez l'être,
consultez rapidement dans les situations suivantes :

- Mal de ventre
- Votre bébé (fœtus) bouge moins
- Saignements, même légers, ou pertes vaginales
- Crampes dans le ventre ou contractions

Comment prendre soin de vous dans les prochains jours ?

- **Parlez de ce que vous avez vécu** : à un proche , à Info-Social (811 , option 2) ou une ressource d'aide si vous en connaissez une.
- **Soulagez les bleus pendant 2 jours** : Mettez de la glace 20 minutes, 4 fois par jour.
- **Prenez les médicaments recommandés par votre professionnel de santé, selon ses instructions.**
 - Exemples de médicaments contre la douleur : **Acétaminophène** (Tylenol), **Ibuprofène** (advil, motrin).
- **Reposez-vous** : dormez bien, évitez l'alcool et la drogue.
- **Reprenez peu à peu vos activités** : Arrêtez lorsque vous êtes fatigué.
- **Ne travaillez pas debout et ne faites pas d'efforts physiques** : Si vous avez des symptômes neurologiques.
- **Ne conduisez pas tout de suite après l'étranglement.**
 - Si on vous indique que vous avez une **commotion cérébrale** : Consultez le [guide de l'INESS pour la reprise des activités](#).
- **Notez vos symptômes. Parlez-en** à votre professionnel de santé ou à la personne responsable de votre dossier judiciaire.
- **Faites un suivi médical 3 jours après l'étranglement** :
 - Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille. Ce rendez-vous doit être prévu 7 à 14 jours après l'étranglement.
 - Si vous n'avez pas de médecin de famille, appelez le 811, option 3, pour un rendez-vous.



Ressources

Info-Santé

CAVAC: ce service aide les personnes victimes d'un crime pendant tout le processus judiciaire. CAVAC accompagne les personnes qui portent plainte et les personnes qui ne portent pas plainte.

Contact

811, option 1

Téléphone: 1 866 532-2822