

#AmourSansViolence

## LIVRET DE SENSIBILISATION

# les violences dans les relations amoureuses



© Illustrations Diglee

**FR-CiDFF**  
Fédération régionale des centres  
d'information sur les droits  
des femmes et des familles  
**Centre - Val de Loire**

en partenariat avec

  
**MINISTÈRE  
CHARGÉ DE L'ÉGALITÉ  
ENTRE LES FEMMES ET  
LES HOMMES,  
DE LA DIVERSITÉ ET DE  
L'ÉGALITÉ DES CHANCES**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

  
**PRÉFÈTE  
DE LA RÉGION  
CENTRE-VAL  
DE LOIRE**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction régionale  
de l'économie, de l'emploi,  
du travail et des solidarités

  
**Centre-  
Val de Loire**  
[www.centre-valde Loire.fr](http://www.centre-valde Loire.fr)

  
**CRJ**  
Centre-Val de Loire  
**JEUNES EN ACTION**  
CONSEIL RÉGIONAL DE LA JEUNESSE

  
**CRJ**  
Centre-Val de Loire

  
**MB**  
MARIE BASTILLE  
Illustration Agent  
DIGLEE @ AGENCE MARIE BASTILLE

**AMARA 45**  
association de la Maison des Adolescents  
et le Réseau de l'Adolescence

  
**FÉDÉRATION DES  
MAISONS DES LYCÉEN-NÉ-S**

  
**YEPS**  
LE PASS DES JEUNES EN CENTRE-VAL DE LOIRE

FR-CiDFF

Fédération régionale des centres  
d'information sur les droits  
des femmes et des familles

Centre – Val de Loire



© Illustrations Digitee

## CONTEXTE DU PROJET

### #AmourSansViolence

**95 % des victimes de violences conjugales sont des femmes et 39 % des victimes ont entre 18 et 30 ans<sup>1</sup>.**

Les jeunes femmes et adolescentes sont particulièrement vulnérables aux violences conjugales, commises par un petit ami ou une relation épisodique. Pour autant, elles sollicitent peu les structures spécialisées et ne sont pas suffisamment repérées<sup>2</sup>. Elles ne se reconnaissent pas dans les termes « violences conjugales » et n'identifient pas leur situation comme relevant des violences.

**#AmourSansViolence**, c'est donc une campagne de sensibilisation numérique qui a pour objectifs :

- ⇒ D'adapter la communication nationale sur les violences conjugales à la situation des jeunes filles et jeunes femmes
- ⇒ De faire comprendre le phénomène des violences au sein des relations amoureuses et de l'emprise
- ⇒ D'inciter les victimes à libérer la parole et les témoins à réagir
- ⇒ D'améliorer le repérage et l'orientation par les professionnel-le-s des structures jeunesse et l'accès des jeunes femmes aux services d'informations des CIDFF

Conçu par le réseau associatif des CIDFF<sup>3</sup> de la Région Centre-Val de Loire avec la participation de jeunes de 15 à 26 ans, ce projet est financé par le Ministère délégué aux droits des femmes et à l'égalité et cofinancé par la Région Centre-Val de Loire.

Ce livret est destiné aux professionnel-le-s du secteur jeunesse afin de les outiller dans la compréhension des violences au sein des relations amoureuses et favoriser l'accueil, le soutien et l'orientation des victimes vers des dispositifs spécialisés.

<sup>1</sup> Infostat Justice N°159

<sup>2</sup> Rapport HCE 2020 / Enquête ENVEFF / Etude Centre Hubertine Auclert

<sup>3</sup> CIDFF : Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

## Sommaire

### 1 L'origine des violences ..... p.5

- Les stéréotypes de genre vecteurs d'inégalités, les inégalités terreau des violences ..... p.5
- Données chiffrées..... p.6 à 8

### 2 Les violences dans les relations amoureuses..... p.9

- Les violences dans les relations amoureuses c'est quoi ? ..... p.9
- Quelle différence entre conflits et violences ? ..... p.9
- Les différentes formes de violences au sein des relations amoureuses ..... p.10
- Les violences dans les relations amoureuses chez les jeunes c'est une réalité..... p.12
- Le cycle des violences, 4 phases qui se répètent ..... p.13
- Comment s'établit l'emprise sur la victime et pourquoi est-ce si difficile d'en sortir ? ..... p.14

### 3 Les impacts sur la victime .. p.16

- Les effets et les conséquences sur la victime ..... p.16
- Le psychotraumatisme..... p.17

### 4 Aider une victime ..... p.18

- Que dire à une personne victime de violences ? ..... p.18
- Les démarches, les orientations, le réseau..... p.18 à 19

### 5 Les notions juridiques..... p.20



## Les stéréotypes de genre vecteurs d'inégalités, les inégalités terreau des violences

STÉRÉOTYPES ⇒ PRÉJUGÉS ⇒ DISCRIMINATIONS ⇒ INÉGALITÉS ⇒ VIOLENCES

### ⇒ Quelle définition ?

Les stéréotypes de genre sont des représentations schématiques et globalisantes sur ce que sont et ne sont pas les filles et les garçons, les femmes et les hommes.

### ⇒ D'où viennent-ils ?

Les stéréotypes de genre sont des effets de la socialisation qui démarre dès la naissance. Une socialisation qui présente aux enfants des valeurs, ainsi que des exemples de comportements et de rôles socialement acceptables en fonction de leur sexe. Cette socialisation, par rapport au sexe des enfants, mène à la formation de stéréotypes qui finissent par attribuer aux femmes et aux hommes des caractéristiques propres à leur genre en les faisant apparaître comme biologiques et naturelles.

### ⇒ Quels sont leurs impacts ?

Les stéréotypes de genre catégorisent et hiérarchisent les femmes et les hommes, outillent

les discriminations sexistes et servent à légitimer, a posteriori, les inégalités. Les stéréotypes de genre contribuent aux injonctions, faites aux filles et aux garçons, aux femmes et aux hommes, à se comporter selon les normes de la féminité pour les unes, et de la masculinité pour les autres.

### ⇒ Quelques exemples de stéréotypes

- « Les filles sont sensibles, les garçons ne pleurent pas. »
- « Les garçons préfèrent le foot et les filles la poupée. »
- « Les femmes sont nulles en mathématiques. »
- « Les femmes doivent se faire belles pour plaire aux hommes. »
- « Les garçons aiment la bagarre, c'est normal. »
- « Les hommes sont ambitieux, courageux et aiment le pouvoir. »
- « Une fille qui s'habille sexy c'est pour provoquer les garçons. »
- « Les femmes sont faites pour s'occuper du ménage. »

## DÉFINITION

### Sexisme

#### Le cadre posé par le Conseil de l'Europe\*

« le sexisme est une manifestation des rapports de force historiquement inégaux entre les femmes et les hommes, conduisant à la discrimination et empêchant la pleine émancipation des femmes dans la société »

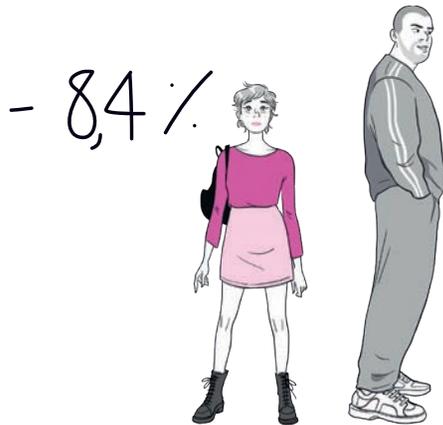
« le sexisme est renforcé par les stéréotypes de genre qui touchent les femmes et les hommes, les filles et les garçons. »

« Il va à l'encontre de la réalisation de l'égalité entre les femmes et les hommes, et de sociétés inclusives. »

« les actes de sexisme « ordinaire » font partie d'un continuum de violences créant un climat d'intimidation, de peur, de discrimination, d'exclusion et d'insécurité limitant les opportunités et la liberté. »

\* Recommandation CM/Rec(2019)1 du Comité des Ministres aux Etats membres, lutte contre le sexisme adoptée le 27 mars 2019.

# Données chiffrées sur les inégalités



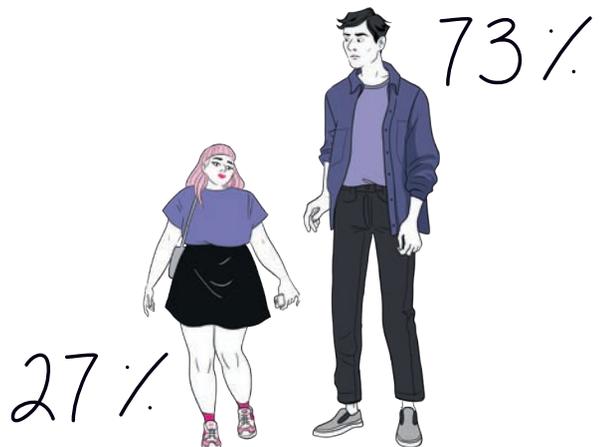
Les femmes salariées du secteur privé gagnent en moyenne moins que les hommes à caractéristiques égales (âge, diplôme, expérience, ancienneté...)<sup>1</sup>



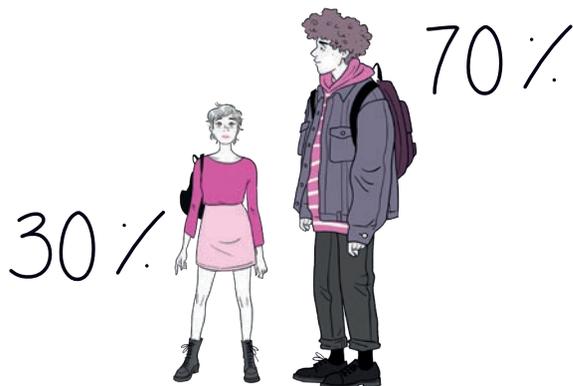
Une majorité de femmes dans les formations paramédicales et sociales.<sup>2</sup>



Au 17 février 2020 zéro femme présente dans le CAC 40.<sup>3</sup>



Une majorité d'hommes dans les formations d'ingénieurs.<sup>2</sup>



Entre 6 et 16 ans, la majorité des licencié-e-s dans les clubs sportifs sont des garçons.<sup>4</sup>



Inconsciemment, les enseignant-e-s ont moins d'interactions avec les filles qu'avec les garçons.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Écarts salariaux entre les entreprises et au sein de l'entreprise : femmes et hommes payés à la même enseigne ? - INSEE - 2017  
<sup>2</sup> Vers l'égalité réelle entre les femmes et les hommes - Service des droits des femmes et de l'égalité - 2019 / 3 [www.lesechos.fr](http://www.lesechos.fr) - 17 février 2020  
<sup>4</sup> Consultation nationale : Quel genre de vie ? Filles et garçons : inégalités, harcèlements, relations - UNICEF - 2018  
<sup>5</sup> Stéréotypes filles garçons - Commissariat général à la stratégie et la prospective - Janvier 2014

# Données chiffrées

## sur les violences sexistes et sexuelles



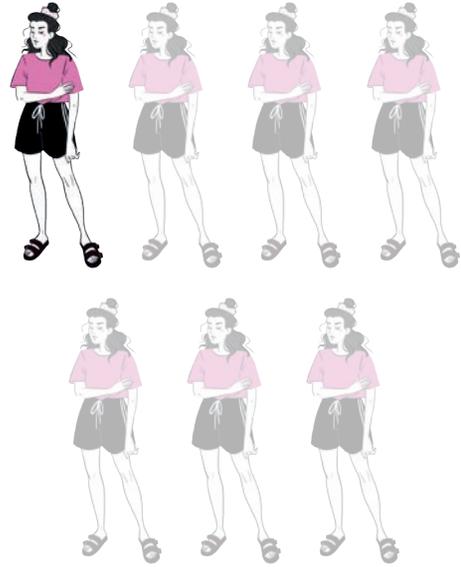
x 10

Les femmes sont dix fois plus exposées que les hommes aux injures à caractère sexiste.<sup>1</sup>



32%

des Françaises ont déjà été confrontées à du harcèlement sexuel au travail au cours de leur vie professionnelle.<sup>2</sup>



1 femme sur 7

est agressée sexuellement au cours de sa vie.<sup>3</sup>



<sup>1</sup> Étude de l'Observatoire National de la Délinquance - 2018

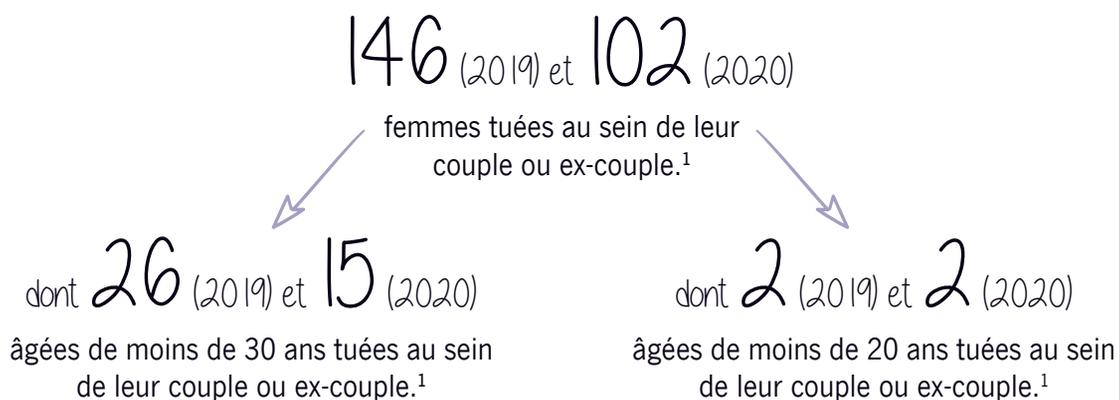
<sup>2</sup> Observatoire du harcèlement sexuel - IFOP - 2018

<sup>3</sup> Enquête Virage Viols et agressions sexuelles en France - Ined - 2016

© Illustrations Diglee

# Données chiffrées

## sur les violences dans le couple ou ex-couple



1 / 7<sup>ème</sup>  
des femmes qui ont été victimes de viol dans le couple l'ont été avant 18 ans.<sup>2</sup>

30 %  
des femmes victimes de violences physiques et/ou sexuelles dans le couple ou ex-couple ont entre 18 et 29 ans.<sup>3</sup>

11 %  
des appels pour violences conjugales à la ligne d'écoute 3919 concernent des jeunes femmes de 18 à 25 ans.<sup>4</sup>



Les violences sexistes et sexuelles peuvent toucher tout le monde : femme ou homme. Toutefois, les données issues des études nationales et internationales montrent que ce sont les femmes qui sont majoritairement et massivement victimes de ces violences.

Plus d'informations sur le site de l'ONU  
[www.unwomen.org](http://www.unwomen.org)

1 Étude Nationale sur les morts violentes au sein du couple - 2019 et 2020  
2 Enquête Virage Viols et agressions sexuelles en France - Ined - 2016 / 3 Rapport CVS - 2018  
4 Jeunes femmes victimes de violences - Centre Hubertine Auclert - 2016

## Les violences dans les relations amoureuses c'est quoi ?

### DÉFINITION

“ La violence dans les relations amoureuses relève de ce que les professionnel·le·s appellent les violences conjugales. C'est un processus au cours duquel, dans le cadre d'une relation, un·e partenaire ou ex-partenaire adopte à l'encontre de l'autre des comportements agressifs violents et destructeurs. Ces comportements visent à contrôler et dominer l'autre et installent une relation d'emprise sur la victime. ”

## Quelle différence entre conflits et violences ?

En tant que professionnel·le·s, il est important de distinguer les violences au sein des relations amoureuses des conflits. Les violences s'établissent dans un rapport de force, il y a un·e dominant·e et un·e dominé·e, la relation est perpétuellement inégalitaire et asymétrique. Lors d'un conflit, on peut avoir des paroles ou des gestes violents mais la violence au sein des relations amoureuses se manifeste toujours par un rapport de domination et d'emprise de l'un·e sur l'autre et qui ne s'interchange jamais.

	CONFLITS	VIOLENCES
LE POUVOIR	<b>pouvoir sur la situation</b>	<b>pouvoir sur l'autre</b>
L'INTENTION	<b>avoir raison sur le sujet du conflit</b> ⇒ convaincre l'autre du bien-fondé de son point de vue	<b>avoir le pouvoir sur l'autre</b> ⇒ le sujet du conflit est un prétexte pour prendre le contrôle sur l'autre
LA PERSISTANCE	<b>le conflit est ponctuel</b> ⇒ le conflit n'est pas planifié même si le sujet peut refaire surface plusieurs fois	<b>installation d'une dynamique de répétition</b> ⇒ les stratégies sont cycliques et récurrentes et visent à vérifier et à réaffirmer la domination sur l'autre
L'IMPACT	<b>liberté d'expression pour chaque protagoniste</b> ⇒ il n'y a pas de peur, chacun se sent libre d'échanger spontanément	<b>effets visibles sur la victime</b> ⇒ peur, honte, culpabilisation, enfermement, doute...



Pour comprendre la différence entre conflit et violence, une vidéo d'Ernestine Ronai  
<https://www.youtube.com/watch?v=M7geE8M6ltk>

# Les différentes formes de violences au sein des relations amoureuses

Les violences au sein des relations amoureuses peuvent se manifester sous diverses formes : verbale, psychologique, physique, sexuelle, économique et cyberviolence.

## ⇒ Violence psychologique

- mépriser, dénigrer, humilier, dégrader la personne dans sa valeur
- attaques verbales, menaces, chantages
- harcèlement, jalousie, surveillance, contrôle des activités, des fréquentations, des réseaux sociaux, des tenues vestimentaires
- tentative pour isoler et priver la victime de ses proches et de ses ami·e·s pouvant aller jusqu'à la séquestration
- déni, discrédit, silence

**Les violences psychologiques sont toujours présentes et imprègnent toutes les autres violences.**

## ⇒ Violence physique

- secousses, bousculades, gifles, coups de poing, coups de pieds
- contraintes physiques, immobilisations forcées
- sévices, strangulations, tirer les cheveux
- morsures, crachats
- utilisation d'objets : brûlures de cigarette, coups de ceinture, utilisation d'une arme (couteau, fusil, outil...)

## ⇒ Violence sexuelle

- baiser forcé, main aux fesses, caresses non désirées
- obligation à certaines pratiques sexuelles
- humiliation ou agression pendant l'acte
- obligation de relations sexuelles devant témoins ou avec d'autres partenaires

## ⇒ Violence verbale

- injures, insultes, menaces, cris

## ⇒ Violence matérielle

- dégradations, destruction de biens matériels

## ⇒ Violence économique

- vols de biens, moyens de paiement et revenus
- contrôle des dépenses, privation des ressources
- interdiction de travailler

## ⇒ Cyberviolence

- insultes, injures ou menaces proférées par téléphone, envoyées par SMS ou via les réseaux sociaux
- cybersurveillance, cybercontrôle
- revengeporn, sextos non désirés

Plusieurs formes de violence peuvent être simultanément infligées à une personne, au cours d'incidents répétés et souvent de plus en plus sévères.



## FOCUS

### Le consentement

**arretonslesviolences.gouv.fr**

« La notion de consentement est très importante car dans les violences sexuelles, la victime n'a pas consenti et n'a pas désiré ces comportements et/ou propos et/ou image à caractère sexuel.

Le refus et le non-consentement peuvent être exprimés notamment par des paroles, par des silences, des attitudes, des écrits.

Qui ne dit mot ne consent pas ! Le silence ne vaut pas acceptation.

Le consentement doit être réciproque et mutuel : le consentement peut être formulé par des propos, des comportements ou les deux.

Le consentement est temporaire. Il peut être donné puis retiré.

Le consentement donné un jour ne veut pas dire que la personne sera consentante un autre jour.

Le consentement concerne un acte sexuel et non tous les actes sexuels.

Si une personne n'est pas en état de donner son consentement, c'est donc qu'elle refuse. »



**Une vidéo pour faire comprendre la notion de consentement aux jeunes**  
[https://www.youtube.com/watch?v=Wzkb5N\\_h0kY](https://www.youtube.com/watch?v=Wzkb5N_h0kY)

## FOCUS

### Le cybersexisme et les cyberviolences

**www.centre-hubertine-auclert.fr**

« Le cybersexisme est un ensemble de comportements et propos sexistes sur Internet, les réseaux sociaux, ou via les SMS/MMS qui reposent sur des stéréotypes sur les femmes et les hommes, sur des injonctions concernant la sexualité, la manière de s'habiller, l'apparence physique ou le comportement notamment des femmes : propagation de rumeurs, envoi de messages humiliants ou diffamatoires ou partage de photos et vidéos intimes sans l'accord, etc.

Ces agissements sont des violences qui sont le plus souvent punies par la loi ! Retrouver un selfie intime sur les réseaux sociaux sans son consentement, est une atteinte à la vie privée.

La loi protège aussi contre les publications de propos insultants ou injurieux, les menaces de violences, le piratage de compte, etc. »



**Le Centre Hubertine Auclert a rassemblé les textes applicables concernant différentes formes de cybersexisme à consulter sur ce lien**  
<https://www.centre-hubertine-auclert.fr/sites/default/files/fichiers/fiche-cybersexisme-web.pdf>

# Les violences dans les relations amoureuses chez les jeunes *c'est une réalité*

## Violence verbale

“ C'était le chaud et froid permanent.  
Un coup il me faisait des compliments,  
un coup il m'adressait des mots désagréables.  
Des mots blessants, irrespectueux « bonne  
à rien », « conne », « t'es qu'une pute ». ”

**Louise, 25 ans**

www.marieclaire.fr - Ce que Louise, femme battue pendant dix ans,  
veut que vous sachiez sur les violences conjugales

## Violence psychologique

“ Il a d'abord voulu que je  
ressemble aux femmes de ses amis :  
j'ai donc dû changer ma garde-robe,  
abandonner le style jean Converse  
pour être plus féminine. ”

**Malau, 24 ans**

www.elle.fr - Violences conjugales : 10 femmes témoignent

## Violences psychologique et matérielle

“ Il a commencé à m'envoyer des MMS  
avec mes vêtements préférés qu'il allait  
découper avec un ciseau, « si tu ne rentres  
pas, si tu n'es pas là dans 10 minutes,  
je passe à un autre objet ». ”

**Cécile, une jeune femme**

France Culture : Des Hommes Violents par Mathieu Palain - 21/11/18

## Violence sexuelle

“ La première fois je l'ai repoussé, je ne voulais pas  
de ce rapport sexuel mais il a continué, et maintenant ça fait  
un an que nous sommes ensemble et je n'arrive pas à dire  
non car quand je le fais, il devient violent ou il m'ignore  
et boude, je culpabilise alors je le laisse faire. ”

**Eloïse, 22 ans**

Études sur le tchat commentonsaime.fr - 2020

## Cyberviolence

“ Depuis que nous nous sommes  
séparés, il me menace d'envoyer mes  
nudes aux personnes que je connais, il se  
crée des faux comptes sur les réseaux pour  
pouvoir regarder ce que je publie ou pour  
entrer en contact avec mes amies. ”

**Alya, 17 ans**

Études sur le tchat commentonsaime.fr - 2020

## Violence psychologique

“ Au fur et à mesure de notre relation  
Léo a commencé à être très « contrôlant », il  
voulait toujours savoir tout ce que je faisais.  
Il fallait toujours que j'envoie des messages  
pour lui dire que je sortais de chez moi, pour  
lui dire avec qui j'étais, de quoi je parlais. ”

**Agathe, 16 ans**

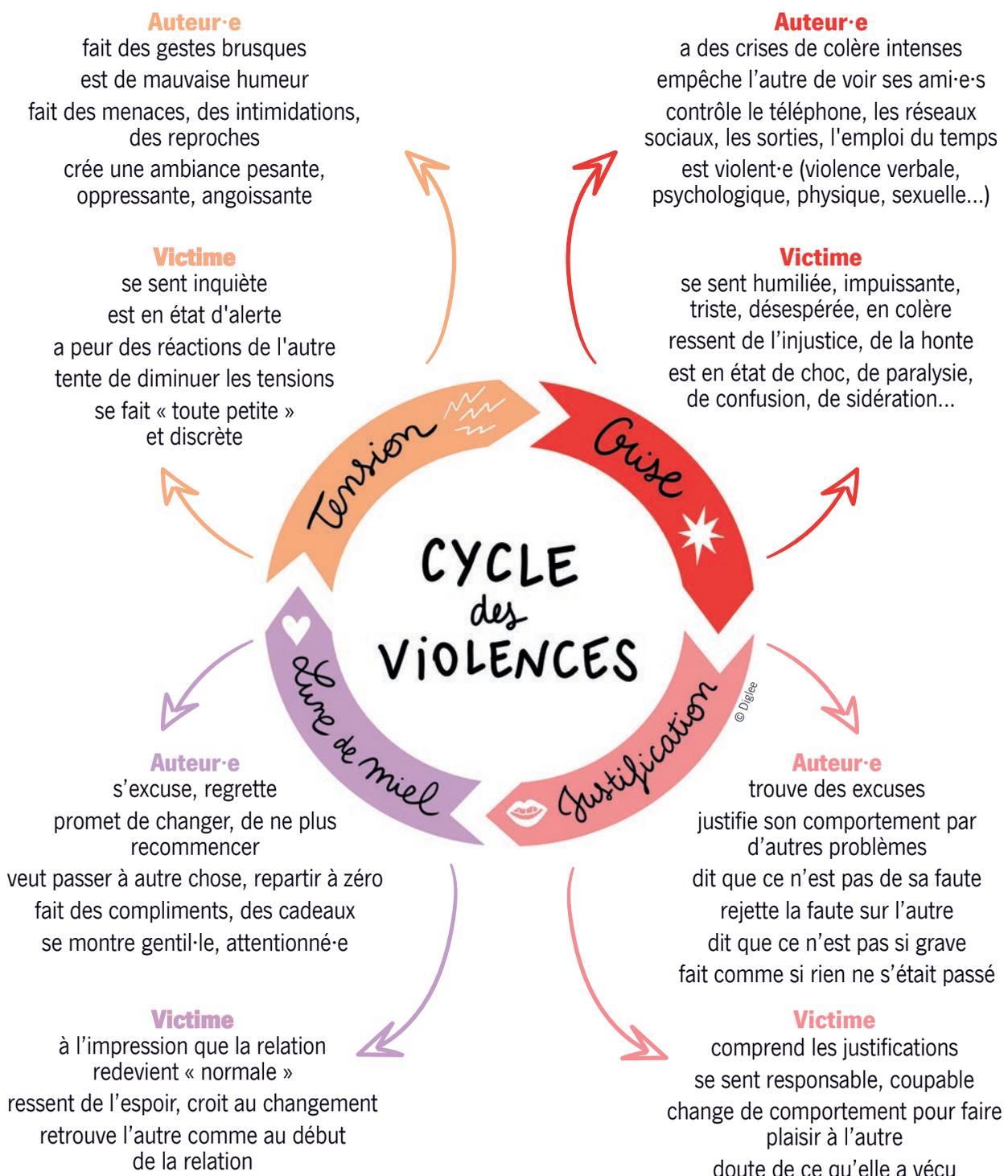
https://www.france.tv/france-2/je-t-aime-etc/  
Les violences amoureuses à l'adolescence

# Le cycle des violences, 4 phases qui se répètent

La violence dans les relations amoureuses se traduit par 4 phases bien distinctes qui s'enchaînent les unes aux autres et permettent à l'auteur-e des violences d'instaurer et de maintenir une emprise sur la victime : la tension, la crise, la justification et la lune de miel.

Plus le cycle se répète et s'accélère dans le temps, plus l'emprise et la domination sur la victime sont fortes et se resserrent. La victime est plongée dans un sentiment de confusion, elle doute de ses perceptions, se perçoit comme incompetente et se sent de plus en plus responsable des violences qu'elle subit. Dévalorisée et profondément atteinte dans sa santé psychique, elle se sent incapable de s'en sortir.

## Les phases du cycle : le comportement de l'auteur-e et les impacts sur la victime



# Comment s'établit l'emprise sur la victime et pourquoi est-ce si difficile d'en sortir ?

L'emprise, c'est le résultat d'une relation inégalitaire, dans laquelle un-e partenaire ou ex-partenaire adopte à l'encontre de l'autre des paroles et comportements agressifs violents et destructeurs qui visent à contrôler et à dominer l'autre, à prendre le pouvoir dans la relation. La relation d'emprise s'installe dans le temps.

## ⇒ Au début de la relation, la lune de miel :

La relation commence par une phase de séduction, **il y a des sentiments amoureux**, la rencontre peut être vécue comme fusionnelle avec l'auteur-e. La victime s'attache et croit à l'illusion d'une relation idyllique, un amour « idéalisé ». La phase de tension peut apparaître parfois très vite mais l'attachement est déjà là. **Au début d'une histoire, on a envie d'y croire.**

## ⇒ La phase de tension :

Petit à petit, l'auteur-e **alterne des phases de séduction et des phases d'agression** : des critiques, des remarques dévalorisantes, des regards noirs, des silences lourds, des portes qui claquent, des gestes brusques... qui visent à déstabiliser, humilier, dénigrer et dévaloriser l'autre personne dans son estime d'elle-même. Ce brouillage entraîne une altération des capacités de jugement de la victime qui la conduisent à douter d'elle-même et de ses perceptions. La crainte de « mal faire » l'amène à « trébucher » sans arrêt, ce qui donne à l'auteur-e de nouvelles occasions de pointer ses erreurs. La victime se remet en question, tente de diminuer la tension en modifiant son comportement et perd progressivement confiance en elle.

## ⇒ La phase de crise :

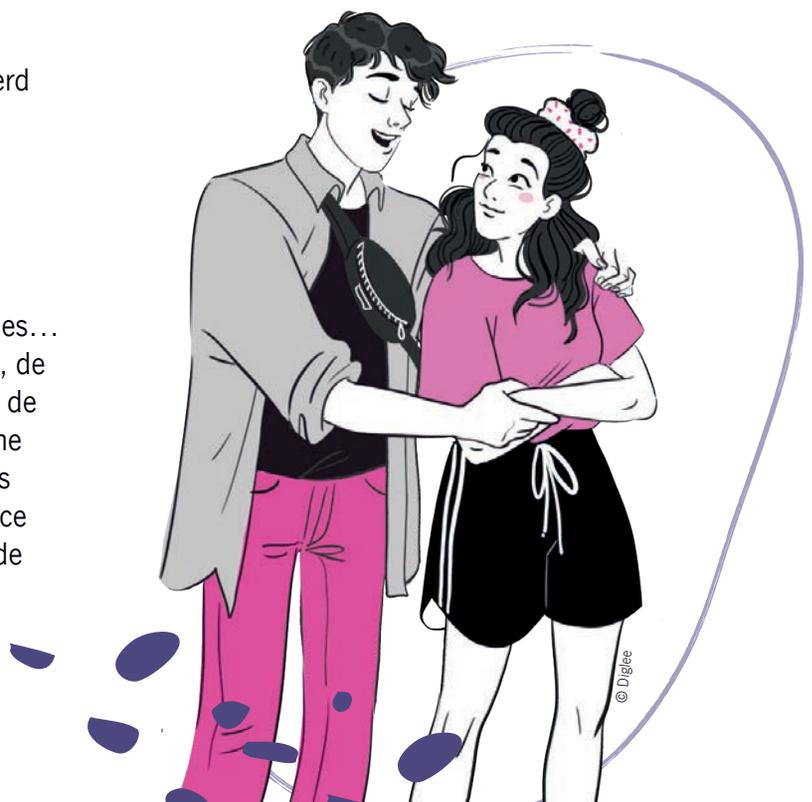
Elle se manifeste par **différentes formes de violences exercées par l'auteur-e** : psychologiques, verbales, sexuelles, physiques... La victime est en état de choc, de sidération, de confusion, elle a peur, elle n'est pas capable de se défendre... L'auteur-e des violences affirme son pouvoir et met en place des mécanismes d'isolement et de contrôle accrus (surveillance des fréquentations, du téléphone, privation de sortie, interdiction de voir l'entourage).

## ⇒ La phase de justification :

La phase de justification **inverse la responsabilité des violences**. L'auteur-e se justifie, minimise, rejette la faute sur la victime ou sur des événements extérieurs à la relation. La victime se sent coupable, elle se sent responsable du comportement de l'auteur-e. Elle pense que si elle avait eu un comportement différent, les violences n'auraient pas eu lieu, ou que si elle modifie son comportement, l'auteur-e. n'exercera plus de violences.

## ⇒ La phase de lune de miel :

La phase de lune de miel **fait naître de l'espoir pour la victime**. L'auteur-e **s'excuse, regrette son comportement**, montre de l'attention à la victime, lui fait des promesses, des compliments ou des cadeaux. La victime retrouve la personne dont elle est tombée amoureuse au début de la relation. Elle pense que l'auteur-e des violences va changer, qu'elle/il ne recommencera plus, elle y croit. Cette phase de lune de miel dure quelques temps, puis la phase de tension réapparaît.



## ⇒ La dépendance à l'autre :

La relation d'emprise génère une dépendance psychologique, affective, matérielle, économique avec l'auteur-e des violences : la victime pense qu'elle ne peut pas vivre sans l'auteur-e des violences, qu'elle ne saura pas s'en sortir sans elle/lui.

La victime peut être terrifiée à l'idée de quitter l'auteur-e : elle peut craindre qu'elle/il mette ses menaces à exécution...

La relation n'est plus du tout égalitaire. C'est une relation de pouvoir dans laquelle l'auteur-e utilise une gamme étendue de mécanismes qui lui permettent d'asseoir sa domination.

L'auteur-e contrôle aussi la manière dont la réalité est perçue par la victime, il s'assure de rester en position de filtre par rapport au réel. La victime, complètement soumise, vit dans une réalité où les valeurs sont inversées et discordantes, elle perd son intégrité et sa dignité, ce qui la conduit à accepter et tolérer des violences plus graves.



### FOCUS

## Comment se manifeste le contrôle ?

Dans une relation de violence, la/le partenaire violent.e met en place un contrôle sur la victime. Elle/il peut :



⇒ **contrôler les tenues vestimentaires :** interdire ou imposer à l'autre des tenues vestimentaires...

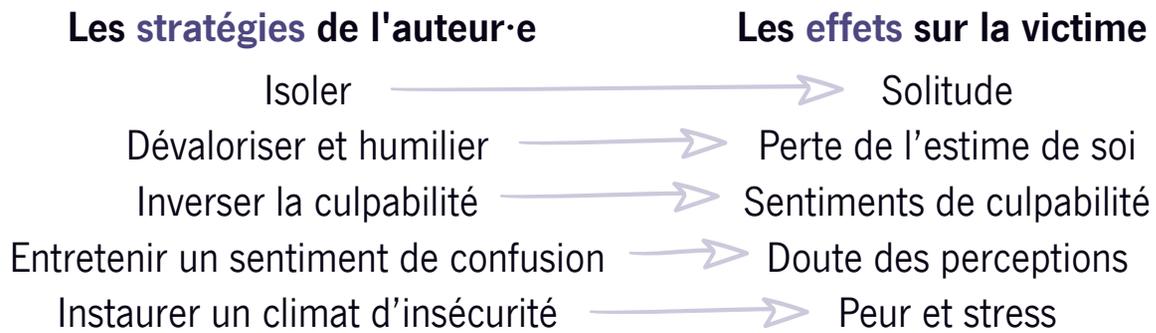
⇒ **contrôler les relations sociales :** empêcher l'autre de voir ses ami-e-s, interdire de parler à des garçons ou à des filles...

⇒ **contrôler le téléphone :** vérifier les appels téléphoniques, supprimer des contacts sur les réseaux sociaux, imposer d'écouter les conversations...

⇒ **contrôler les comportements :** interdire à l'autre de sortir après 22h, interdire de danser, de croiser le regard d'autres personnes dans la rue...

## Les effets et les conséquences sur la victime

Quelle que soit la forme des violences exercées par un·e auteur·e, on retrouve toujours des caractéristiques semblables dans la stratégie mise en place pour instaurer l'emprise et la domination sur la victime.



Les violences dans les relations amoureuses ont des impacts négatifs sur le bien-être physique et psychologique entraînant des conséquences graves sur la santé des victimes.

### ⇒ Conséquences sur la santé physique

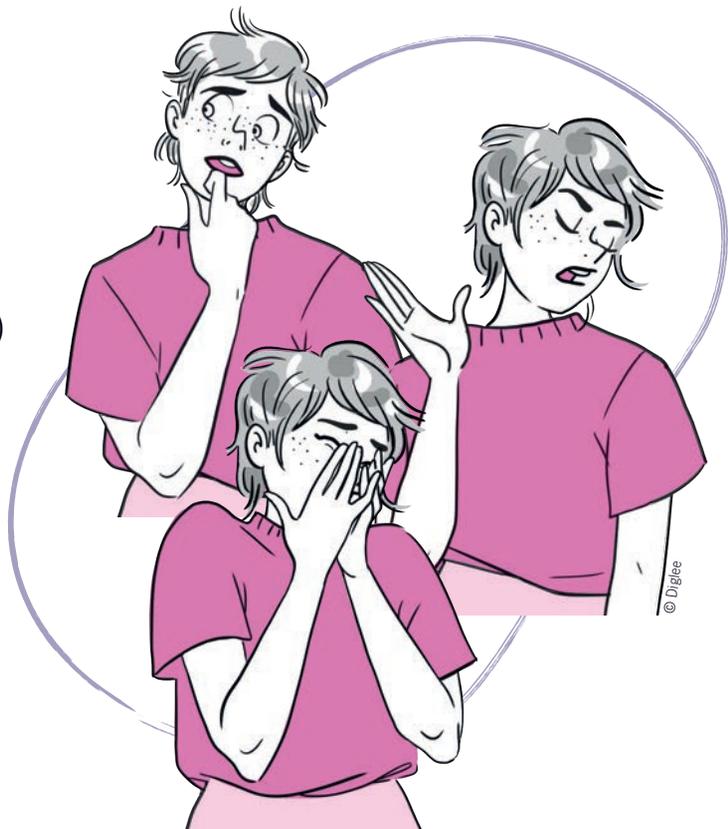
- Traumatismes physiques immédiats (ecchymoses, brûlures, fractures...)
- Blessures plus graves susceptibles d'entraîner des incapacités
- Troubles digestifs (douleurs abdominales)
- Troubles gynécologiques
- Douleurs chroniques inexplicables (maux de tête, lombalgie)

### ⇒ Conséquences sur la santé mentale

- État de stress post-traumatique
- Dépression et perte d'estime de soi
- Idées suicidaires ou tentatives de suicide
- Troubles alimentaires (boulimie, anorexie)
- Automutilation
- Addictions
- Troubles du sommeil
- Sentiment de honte, culpabilité
- Comportements hypersexualisés

### ⇒ Conséquences sur la vie sociale et professionnelle

- baisse des résultats scolaires
- absentéisme
- perte de l'emploi
- repli sur soi
- retrait de la vie sociale
- rupture familiale
- mise à l'écart du groupe



# Le psychotraumatisme

Les violences subies par les victimes peuvent avoir un impact psychotraumatique dévastateur pour la vie quotidienne et la santé des victimes. Des mécanismes neurobiologiques se mettent en place – similaires à ceux vécus par toutes les victimes de violences extrêmes (hold-up, kidnapping, guerre...). Ces mécanismes neurobiologiques vont générer des comportements, attitudes qui peuvent sembler incompréhensibles pour l'entourage, les témoins ou les professionnel·le·s non averti·e·s.

## Le comportement de la victime lié au psychotraumatisme :

**Lors des violences, la victime peut :**  
être en incapacité de parler ou de bouger  
avoir la sensation d'être spectatrice d'elle-même  
sembler détachée, déconnectée de la réalité

**Après l'épisode de violence, la victime peut :**  
ne pas exprimer d'émotions  
minimiser, banaliser, accepter  
sourire dans un contexte dramatique  
confondre et oublier les dates, lieux, événements  
manifester des attitudes inappropriées



## Face à ces symptômes psychotraumatiques, l'entourage ou les professionnel·le·s peuvent avoir l'impression que la victime :

est indifférente et n'exprime aucune émotion  
accepte sa situation  
a des difficultés intellectuelles ou des troubles psychiatriques  
qu'elle exagère, fabule ou ment  
qu'elle est incohérente ou contradictoire dans ses paroles



## Ces attitudes, paroles et comportements sont en réalité les symptômes du psychotraumatisme lié aux violences subies.



## L'entourage ou les professionnel·le·s peuvent alors ressentir :

du malaise  
de l'incompréhension  
des doutes  
du rejet, de l'agacement  
du jugement  
de la déconsidération...

Il est essentiel que les professionnel·le·s du champ social, médico-social, judiciaire, ou en lien avec des victimes de violences au sein de relations amoureuses et conjugales, soit formé·e·s à la compréhension du phénomène des violences et de leurs impacts afin de mieux repérer, accueillir et orienter les victimes.



Pour comprendre les mécanismes neurobiologiques liés au psychotraumatisme, une vidéo de Muriel Salmona <https://www.youtube.com/watch?v=WuzUO697lw8>

## 4 AIDER UNE VICTIME

### FOCUS

#### Que dire à une personne victime de violences ?

[arretonslesviolences.gouv.fr](http://arretonslesviolences.gouv.fr)

##### « Je te crois »

Ne remettez pas en cause le récit de la victime. Ne cherchez pas à atténuer la responsabilité de l'auteur·e. Il est important que la victime se sente écoutée, crue et soutenue.

##### « Tu as bien fait de m'en parler »

Mettez en avant le courage dont elle/il a fait preuve pour en parler et le fait qu'elle/il a eu raison de le faire.

##### « Tu n'y es pour rien, c'est elle/lui la/le coupable »

Déculpabilisez la victime en lui disant qu'aucune attitude de sa part ne justifie les violences subies et que l'auteur·e est la/le seul·e responsable.

##### « Elle/il n'avait pas le droit, c'est puni par la Loi »

Il est possible que la victime minimise les faits. Mettez des mots sur ce qu'elle/il a vécu et dites-lui que ce n'est pas normal, qu'il s'agit de violence et que c'est interdit par la loi.

##### « Tu peux te faire aider »

Respectez les choix et le rythme de la victime, indiquez-lui qu'il existe des professionnel·le·s à qui elle/il peut parler.

## Les démarches, les orientations, le réseau

Si vous recevez une victime de violences dans sa relation amoureuse, vous pouvez l'orienter vers plusieurs dispositifs. Des associations spécialisées sont à l'écoute des victimes, témoins, professionnel·le·s recevant des victimes, entourage...

### ⇒ Les numéros d'urgence

**Ces numéros d'urgence sont gratuits et peuvent être composés à partir d'un téléphone fixe ou portable, bloqué ou sans crédit.**

Le **17** : la police ou la gendarmerie

Le **15** : le service d'aide médicale urgente (SAMU)

Le **18** : les pompiers

Le **114** par SMS : le numéro d'urgence par écrit pour les personnes sourdes ou malentendantes victimes ou témoins d'une situation d'urgence

Le **112** : le numéro d'appel unique européen pour accéder aux services d'urgence dans l'Union Européenne

### ⇒ Le 3919 (24h/24 et 7j/7)

C'est la ligne nationale d'écoute et d'aide aux femmes victimes de violences, qu'elles soient conjugales, sexuelles, ou professionnelles. L'appel est anonyme, gratuit, et peut aussi être réalisé par des proches ou témoins. Le numéro est géré par la Fédération Nationale Solidarité Femmes.

[www.solidaritefemmes.org](http://www.solidaritefemmes.org)

**Le 3919 n'est pas un numéro d'urgence.**

## ⇒ Le réseau des CIDFF

Les Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles militent pour l'égalité entre les femmes et les hommes et luttent contre les violences faites aux femmes. Les juristes des CIDFF informent les personnes victimes de violences sur leurs droits de façon confidentielle et gratuite dans plus de 2 000 lieux de permanences répartis sur le territoire.

**[fncidff.info](http://fncidff.info)**

et en Région Centre Val de Loire

**[centrevalldeloire-fr.cidff.info](http://centrevalldeloire-fr.cidff.info)**

**Cher : 02 48 24 00 19**

**Eure-et-Loir : 02 47 27 54 00**

**Indre : 02 54 34 48 71**

**Indre-et-Loire : 02 47 27 54 00**

**Loir-et-Cher : 02 54 42 17 39**

**Loiret : 02 38 77 02 33**

## ⇒ Le Planning Familial

Mouvement féministe et d'éducation populaire, le Planning Familial milite pour le droit à l'éducation à la sexualité, à la contraception, à l'avortement, à l'égalité des droits entre les femmes et les hommes et combat toutes formes de violences et de discriminations. Le Planning Familial accueille et informe dans ses établissements d'information et ses centres de planification.

**[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)**

**0 800 08 11 11**

## ⇒ France Victimes

Le réseau associatif d'aide aux victimes d'infraction pénale informe les victimes sur leurs droits, propose une aide psychologique et un accompagnement social.

**[www.france-victimes.fr](http://www.france-victimes.fr)**

**166 006**

## ⇒ Le Collectif Féministe Contre le Viol

Le CFCV a une équipe d'écouterantes téléphoniques qui accompagnent les victimes de viols ou d'agressions sexuelles, propose des groupes de paroles, forme les professionnel·le·s de la santé, travailleuses et travailleurs sociaux ou de la justice, de la police ou de la gendarmerie.

**[cfcv.asso.fr](http://cfcv.asso.fr)**

**0 800 05 95 95**

## ⇒ Le tchat : commentonsaime.fr

Le tchat de l'association En avant toute(s) est anonyme, sécurisé et gratuit. Il s'adresse aux jeunes de 16 à 25 ans qui se posent des questions sur le couple, qui pensent vivre ou avoir vécu des violences et qui veulent en discuter, qui ont besoin d'informations ou de conseils.

**[commentonsaime.fr](http://commentonsaime.fr)**

## ⇒ Le 3018 - Net Ecoute

Le numéro vert national est destiné aux enfants et adolescent·e·s confronté·e·s au cyberharcèlement, aux cyberviolences et à toutes les problématiques des jeunes sur Internet. Les écoutant·e·s informent et conseillent par tchat ou par téléphone de façon anonyme, gratuite et confidentielle.

**[www.netecoute.fr](http://www.netecoute.fr)**

**3018**

## ⇒ Portail de signalement des violences sexuelles et sexistes

Un portail de signalement gratuit, anonyme et disponible 24h/24 qui assure un accueil personnalisé et adapté par un policier ou une policière, un ou une gendarme spécifiquement formé·e à la prise en charge des victimes de violences sexuelles et sexistes.

**[www.service-public.fr/cmi](http://www.service-public.fr/cmi)**



⇒ **Violence psychologique**

**La violence psychologique est réprimée par le Code pénal.**

Article 222-14-3 du Code pénal

**Le fait que les violences soient exercées au sein du couple ou par l'ex-conjoint.e, l'ex-concubin.e ou l'ex-partenaires de PACS, constitue une circonstance aggravante.**

**Peine :** jusqu'à 5 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende

⇒ **Harcèlement moral**

**« Le fait de harceler son conjoint, son partenaire lié par un pacte civil de solidarité ou son concubin par des propos ou comportements répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation de ses conditions de vie se traduisant par une altération de sa santé physique ou mentale »**

L'article 222-33-2-1 du Code pénal

**Peine :** jusqu'à 5 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende

⇒ **Violence physique**

**« Les violences ayant entraîné une incapacité totale de travail pendant plus de huit jours sont punies de trois ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende. »**

Article 222-11 du Code pénal

**Le fait que les violences soient exercées au sein du couple ou par l'ex-conjoint.e, l'ex-concubin.e ou l'ex-partenaires de PACS, constitue une circonstance aggravante.**

**Peine :** jusqu'à 5 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende

⇒ **Violence matérielle**

**« La destruction, la dégradation ou la détérioration d'un bien appartenant à autrui... sauf s'il n'en est résulté qu'un dommage léger. »**

Article 322-1 du Code pénal

**Peine :** jusqu'à 2 ans d'emprisonnement et de 30 000 € d'amende

⇒ **Agression sexuelle**

**« Constitue une agression sexuelle toute atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise. »**

Article 222-22 du Code pénal

**Peine :** jusqu'à 5 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende

⇒ **Viol**

**« Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui ou sur la personne de l'auteur par violence, contrainte, menace ou surprise est un viol. »**

Article 222-23 du Code pénal

**Le fait que les violences soient exercées au sein du couple ou par l'ex-conjoint.e, l'ex-concubin.e ou l'ex-partenaires de PACS, constitue une circonstance aggravante.**

**Peine :** jusqu'à 20 ans d'emprisonnement

Une victime mineure d'une infraction pénale est en droit d'aller déposer plainte seule. Elle n'est pas obligée d'être accompagnée par sa ou son responsable légale. Elle peut également déposer plainte directement auprès du procureur de la République par courrier.

# #AmourSansViolence

➔ **Retrouvez différentes ressources en ligne sur notre site internet [www.amoursansviolence.fr](http://www.amoursansviolence.fr)**

Vous y trouverez des informations pour aller plus loin sur la compréhension des violences dans les relations amoureuses.

Des outils de communication sont aussi disponibles pour sensibiliser et prévenir les violences.

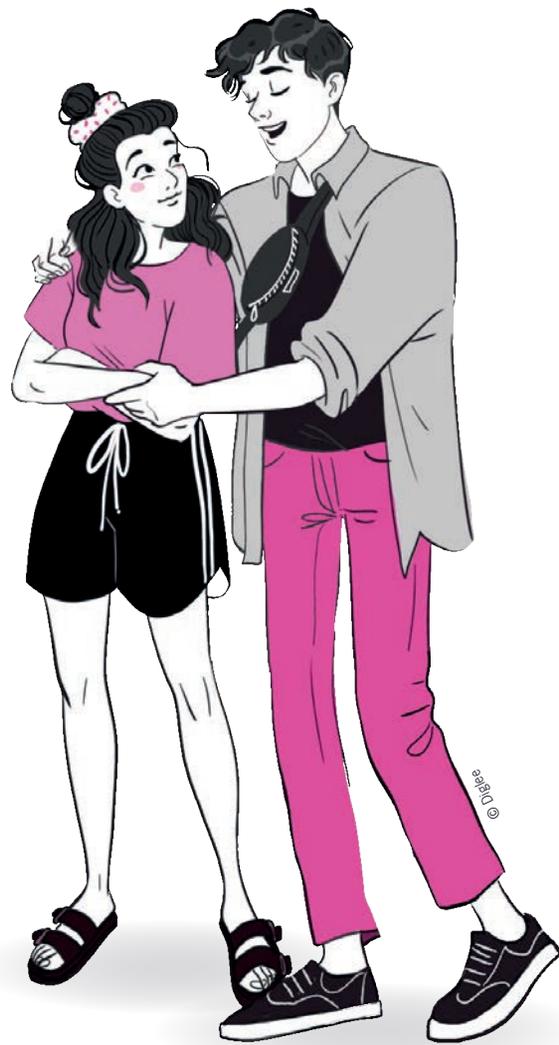
➔ **Pour vous former, contactez le réseau des CIDFF**  
[contact-region@cidffcentrevaldeloire.fr](mailto:contact-region@cidffcentrevaldeloire.fr)



Publication : Fédération Régionale des CIDFF Centre-Val de Loire, 60 quai des Augustins - 45000 Orléans  
SIRET : 50785186300021 / Février 2022 / Directrice de Publication : Claire Montay  
Conception : Fédération Régionale des CIDFF de Centre-Val de Loire / Imprimé en France  
© #AmourSansViolence – Tous droits réservés  
© Illustrations : Diglee – Agence : Marie Bastille – Toute reproduction interdite







*#AmourSansViolence*