

Les violences psychologiques

Au sein du couple

**La violence
psychologique
au sein du
couple, trop peu
évoquée encore
aujourd'hui, est
une forme de
violence
conjugale
grave.**

Contrairement aux idées reçues, la violence conjugale ne concerne pas uniquement les violences physiques.


Il peut y avoir situation de violence conjugale sans violence physique.

Il y a toujours une situation d'emprise et de contrôle, de négation de l'individualité de la victime.

En 2019, parmi les femmes victimes de violences physiques ou sexuelles par conjoint ou ex conjoint, 80% déclarent avoir été soumises à des atteintes psychologiques.

Ce type de violence est nécessairement préalable pour l'auteur d'autres types de violences.

Il lui permet d'asseoir son emprise par une dévalorisation systématique de la victime.



La
violence
psychologique,
c'est
quoi?

Tout acte ou toute parole
répété de dénigrement,
de mépris, de domination
ou de contrôle.

Le chantage,
la **dévalorisation**,
la contradiction,
les jugements et
les critiques, les accusations,
les reproches, le déni,
le discrédit, le silence
peuvent être de la violence
morale.



Lors d'un conflit violent, la victime est victime de violence, mais pas de violence conjugale.

Quelle
différence
avec un
conflit
conjugal ?

Dans les violences conjugales, **la position de chacun dans le couple est figée** lors des conflits, comme dans la vie quotidienne.

La victime ne peut pas s'exprimer, n'est pas reconnue dans ses besoins. **C'est toujours elle qui cède.** Il n'y a **pas de symétrie** dans le couple, la victime est niée dans son intégrité.

Quelle
différence
avec un
conflit
conjugal ?

La violence psychologique au sein du couple, comme toute violence conjugale, **s'inscrit dans le temps** sous forme de **cycles** qui augmentent en intensité et en fréquence.

Phase de tension : Les besoins/désirs de l'auteur sont les seuls à être satisfaits. La victime est isolée, et peut elle même choisir une position de retrait par rapport à ses proches pour éviter le conflit.

Phase de crise : Le déclencheur de violence est le plus souvent un événement anodin, un prétexte.

Phase de justification : les raisons de la crises sont rejetées sur la victime qui culpabilise.

Phase de "lune de miel" : l'auteur démontre à la victime qu'il n'est pas violent. Phase de promesses et de projets. La victime croit en l'avenir du couple, en un renouveau.

Contrairement aux brutalités physiques, la violence psychologique n'a pas de conséquences physiques immédiates. Elle n'en est pas moins grave.

*Des
conséquences
graves*

Perte d'estime de soi, troubles dépressifs, troubles alimentaires, anxiété, insomnie, troubles post traumatiques, suicide ...

Le stress engendré induit également des réactions du système cardio vasculaire et du système immunitaire.

Les violences psychologiques sont reconnues comme un **délit** depuis juillet 2010.

Les violences psychologiques sont définies par l'article 222-33-2-1 du code pénal :

"Le fait de harceler son conjoint (...) 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**"

Ce que
dit
la loi

*Que faire en
cas de
violence
psychologique
?*

Ne pas rester seule.

En parler à des proches, des amis, des collègues, au médecin traitant.

Se faire accompagner par des associations **spécialisées.**


Le 3919, numéro national de lutte contre les violences faites aux femmes en France, écoute et oriente vers des associations locales, au fait des acteurs de proximité et des commissariats sensibilisés à la cause.

*Qui est
concerné ?*

Les violences psychologiques peuvent se rencontrer dans **tout type de couple**, quelle que soit l'orientation sexuelle, le statut, le milieu social.

Le **handicap** et la **maladie**, sont des facteurs favorisant la violence conjugale. Un déséquilibre **des ressources financières** au sein du couple également.

Les enfants sont couramment utilisés dans les situations de chantage.

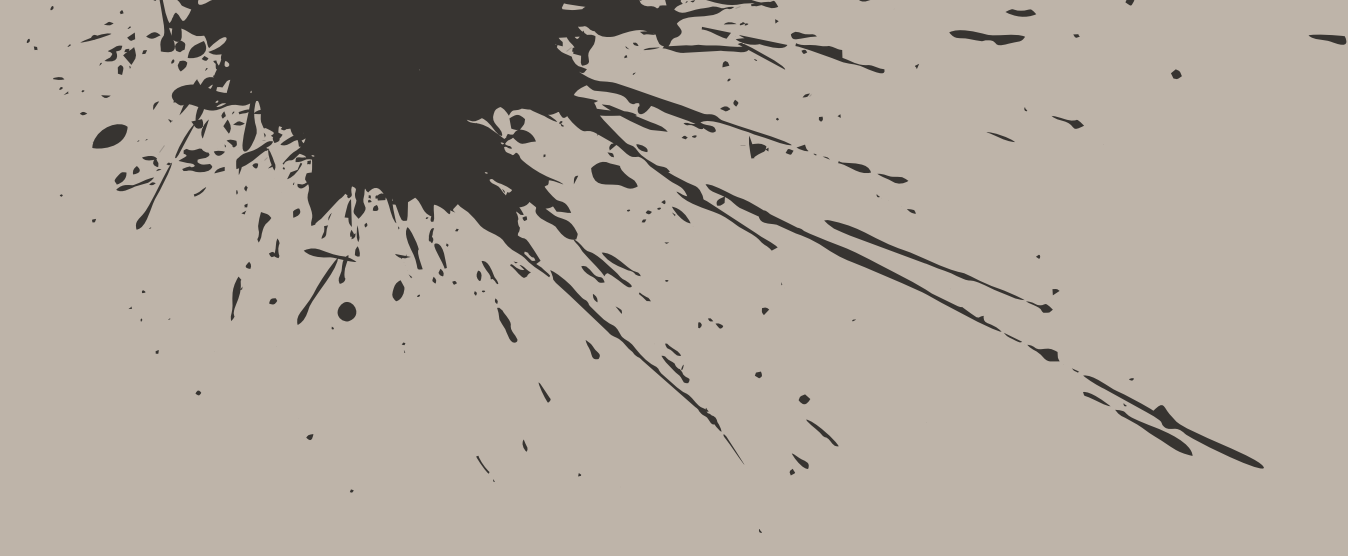


Que faire si
une
personne
proche se
confie à
moi ?

1-Ne mettez pas sa parole en doute, ne minimisez rien. La plupart des auteurs cachent leur jeu en public.

2-Ne jugez pas. Les violences conjugales sont complexes et leur mécanisme porte atteinte à la personne au plus profond d'elle même.

3-Proposez votre aide pour l'accompagner vers des professionnels.



Si vous
pensez être
en **danger**
imminent
ou si un de
vos proches
vous semble
en **danger**

Appelez les **services d'urgence**

Appelez le **3919**

N'attendez pas.