



Violences conjugales

Comment aider ?

Rappel

Subir des violences peut arriver à tout le monde, quelque soit l'âge, le sexe, le milieu social...

La violence domestique place la victime dans une situation d'emprise et d'isolement profonde dont il est compliqué de s'extraire.

Rien ne justifie ni n'excuse la violence psychologique et/ou physique.

Une personne qui subit des violences éprouve bien souvent de la honte et de la culpabilité face à sa situation. Elle peut se penser responsable de ce qu'il lui arrive. Pour de nombreuses raisons, elle peut ne pas souhaiter agir contre son agresseur/agresseuse ou partir. Il est primordial de faire preuve de patience, de respecter ses choix et son rythme.

1

Tendre la main et mettre en confiance

- **Osez faire le premier pas** et trouvez un moyen d'avoir un contact discret avec la victime.
- **Optez pour une approche en douceur et sans insistance.**
Montrez que vous êtes là pour la personne et créez des occasions pour qu'elle puisse se confier en toute sécurité (l'inviter à boire un café, l'accompagner faire des courses...).
- **Écoutez avec bienveillance et ouverture d'esprit.**
Évitez de juger, critiquer ou blâmer la victime ou son agresseur/agresseuse car la personne que vous souhaitez aider pourrait se sentir brusquée ou incomprise et mettre un terme à la conversation.
- **Créez des occasions** pour permettre à la personne de se confier, à son rythme, sur ce qu'elle vit.
Vous pouvez, par exemple, la questionner sur des changements de comportements que vous avez remarqués chez elle (ex: isolement, douleurs et malaises fréquents, changement d'humeur, inquiétude...) ou chez la personne que vous soupçonnez de comportements abusifs.
- **Interrogez la personne sur la façon dont elle souhaite être aidée et respectez ses demandes au maximum.**

2

Écouter, rassurer, valoriser

- Une personne qui subit des violences a besoin d'être rassurée, écoutée et valorisée avec douceur.
- Vous pouvez, par exemple, lui dire que vous êtes là pour l'écouter, la soutenir émotionnellement et l'aider à son rythme, selon ses souhaits.
EX: « **Je te crois** », « **Je suis là pour toi** », « **Tu peux m'appeler ou venir chez moi quand tu veux** », « **Si tu le souhaites, je peux t'aider. On ira à ton rythme** », « **je suis content(e) que tu te sois confié(e) à moi** », « **ça demande beaucoup de courage de briser le silence, je suis fier(e) de toi** »...
- Pour éviter de porter un jugement, raccrochez-vous à des faits et/ou à la loi :
« **Personne n'a le droit de te frapper, de t'insulter, de te priver, de te forcer à faire ce que tu ne veux pas. C'est interdit par la loi.** »
« **Peu importe ce que tu as fait ou pas. Personne n'a le droit de te manquer de respect ou d'être violent avec toi.** »
« **Rien de ce que tu fais ou de ce que tu as fait ne mérite cela.** »
« **La seule personne responsable est celle qui te fait du mal.** »
« **Je sais que tu penses avoir fait quelque chose de mal. Mais ce n'est pas vrai. Tu n'as rien fait de mal. Ce n'est pas de ta faute.** »



Violences conjugales

Comment aider (suite)?

3

Informer et orienter

- Informez la personne sur les aides existantes (assistance sociale, associations d'aide aux victimes, permanences de conseils juridiques, lignes d'écoute, tchats en ligne...);
- Montrez ou envoyez une vidéo de sensibilisation à la personne concernée. Pour une personne étrangère, vous pouvez lui montrer une vidéo dans sa langue : **allez sur la chaîne Youtube de « Women for Women France »**;
- Si possible, encouragez la personne à faire appel à l'aide de professionnels (assistantance sociale, associations, permanences de conseils juridiques...) qui pourront l'épauler suivant ses besoins, l'écouter, la sécuriser et l'accompagner dans ses démarches.
- Si la personne victime est mariée et/ou a des enfants en commun avec son agresseur/agresseuse, il est important de **demander conseil à un avocat**.

4

Vous pouvez aussi:

- Appeler **le 17 (police) ou le 112 (numéro d'urgences européen)** si vous êtes témoin de violences;
- Convenir avec la personne victime d'un code pour qu'elle puisse vous allerter en cas de danger ou d'urgence;
- Installer avec elle l'application **«App'elles»** et faire les manipulations pour être enregistré(e) comme contact de confiance.
- Soutenir et accompagner la personne lorsqu'elle se rend (ou lorsqu'elle téléphone) au commissariat ou auprès d'un service d'aide (associations, permanences de conseils juridiques, lignes d'écoute, tchats en ligne...);
- Aider la personne à rassembler des preuves des violences (constatation des blessures, témoignages, prendre des photos, conserver les sms, mails... de menaces et d'insultes, rédiger un témoignage des faits que vous avez constatés...);
- Conserver pour elle ses papiers importants et/ou son argent. Il est aussi possible de sauvegarder les témoignages, documents officiels et médias sur le site **www.memo-de-vie.org (sécurisé et gratuit)**;
- Préparer, avec la personne, un sac d'urgence à cacher dans un endroit sûr au cas où elle devrait partir rapidement (papiers importants, argent, vêtements, nécessaire d'hygiène...);
- Élaborer, avec la personne, une stratégie de départ, en précisant qui appeler, où trouver refuge et comment y aller. Établir un plan et lui donner des repères précis va permettre à la personne de se projeter plus facilement sur un départ du domicile. Dans l'idéal, **il faut que la personne soit accompagnée le jour de son départ du domicile de façon à la rassurer et à éviter des violences de la part de l'agresseur/agresseuse**.

Important

Aider une personne victime de violences peut-être bouleversant et difficile à gérer émotionnellement. On peut se sentir envahi par la colère, l'impuissance, la tristesse, la peur... et s'épuiser. C'est un processus long qui demande beaucoup de patience, de tact et d'énergie. Il est donc très important de prendre soin de soi et de respecter ses propres limites.

- Les associations sont aussi à l'écoute des témoins et aidants qui ont besoin de partager et prendre du recul.
- Elles peuvent également vous aider à trouver des solutions pour amener doucement la personne victime à faire appel à elles.
- L'accompagnement de la personne victime par des professionnels vous permettra de trouver du relai et de revenir à une forme d'aide plus facile à gérer pour vous (ex: écoute, soutien moral...).