

La violence, c'est quoi ?

Chaque fois que le cycle de la violence se répète, l'agresseur acquiert davantage d'emprise sur la victime. L'estime de soi et la santé psychologique de la victime s'affaiblissent graduellement.

Le cycle de la violence a tendance à se répéter plus fréquemment et plus rapidement au fil du temps. L'intensité de chaque phase a tendance à augmenter d'une fois à l'autre.

Le rétablissement émotionnel est de plus en plus long et difficile, ce qui peut causer un traumatisme à la victime ou aux personnes mineures qui sont témoins des épisodes de violence.

Source: [Violence | Centre d'aide à la Famille](#)

L'auteur des violences est le seul responsable de ses actes qui sont interdits et punis par la loi.

Les formes des violences sont multiples et souvent se combinent, sans que l'une ne soit moins grave qu'une autre.

Leurs manifestations sont les suivantes :

- **PHYSIQUE:**

Tout geste qui provoque de la douleur ou des blessures.

Bousculades, coups avec ou sans objet, strangulation, tentative de meurtre, mise à la porte, séquestration, utilisation d'armes, morsures, brûlure etc.

Exemple concrets :

“Il m’a poussée contre le mur pendant une dispute.”

“Il m’a serré très fort le bras devant les enfants, j’ai eu un bleu.”

“Il m’enferme dans la salle de bain pour que je “réfléchisse” ”.

“Il a brisé mon téléphone contre la table et a dit que c’était de ma faute”.

• VERBALES:

Des mots violents, humiliants ou menaçants qui touchent profondément.

Cris, insultes, menaces, intimidations, dévalorisations etc.

Exemples concrets :

“Tu es une incapable, tu sers à rien.”

“Ferme-la, tu me fais honte.”

“Je vais te faire regretter de m’avoir provoqué.”

“Tu crois que t’as de la valeur ? Regarde-toi !”

Même si ce ne sont que des mots, les impacts peuvent être graves et durables.

• PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNELLE:

Des paroles, gestes ou attitudes qui rabaissent, contrôle, culpabilisent ou installent une peur constante.

Contrôle, critiques constantes, humiliations, dénigrement, interdiction de voir la famille et les ami.es, chantage affectif, femmes s’estimant en danger de mort, abandon de la part du conjoint etc.

Exemple concrets :

“Tu ne serais rien sans moi”.

“Personne ne te croira jamais si tu parles.”

“Tu es une mauvaise mère, regarde ce que tu fais vivre à nos enfants.”

“Si tu pars, je me tue”.

“C’est toi qui rends la situation invivable, tu exagères tout”.

"Il m'isole de mes amis ou ma famille, il dit que ce sont tous de mauvaises influences, ou me fait tout un tas de reproches si je leur rend visite".

• SEXUELLES:

Toutes atteinte à la liberté ou au consentement dans la vie intime.

Viol, agressions sexuelles, prostitution forcée, partenaires imposés, pratiques imposées etc.

Exemples concrets:

"Il insiste pour avoir des rapports même quand je dis non."

"Il me force à regarder des vidéos sexuelles, même si je suis mal à l'aise."

"Il m'a imposé un rapport sans préservatif, contre mon gré."

"Il a partagé des photos intimes de moi à d'autres."

"Il me pénètre pendant mon sommeil, sans mon accord."

Même dans le cadre d'un couple ou d'un mariage, le viol existe.

• ÉCONOMIQUES:

Une façon de contrôler ou de rendre l'autre dépendant en privant de ressources ou de droits.

Contrôle des dépenses, privation d'argent, interdiction ou obligation de travailler, destruction d'objets etc.

Exemples concrets:

"Il a coupé ma carte bancaire, je n'ai plus accès au compte."

"Elle m'interdit de travailler, soi-disant pour "s'occuper des enfants"."

"Il m'oblige à tout payer alors qu'il gagne plus."

"Il me met sous pression pour que je lui signe une procuration bancaire."

"Il encaisse les allocations familiales à mon insu."

• **ADMINISTRATIVES OU SOCIALES:**

Empêcher l'accès à ses droits, à l'autonomie ou à des services essentiels.

Destruction ou confiscation de document, recel de documents administratifs et/ou courriers, refus de faire des démarches etc.

Exemples concrets:

"Il garde mes papiers d'identité pour que je ne puisse pas partir."

"Il refuse de signer les documents pour l'école de notre enfant."

"Il m'empêche de voir un médecin."

"Il a fait une demande de passeport pour les enfants sans me prévenir."

• **VIOLENCES PARENTALE OU ÉDUCATIVE (enfants exposés):**

Les enfants peuvent subir directement la violence ou en être témoins, ce qui est tout aussi destructeur.

Exemples concrets :

"Il crie sur les enfants pour me faire peur."

"Il les force à m'espionner et à lui dire tout ce que je fais."

"Il les monte contre moi : "ta mère ne t'aime pas vraiment"."

“Il dit à notre fils qu’il est nul comme sa mère.”

“Ils entendent tout ce qui se passe la nuit, ils dorment mal, ont des cauchemars.”

• **CYBER-VIOLENCES, VIOLENCES NUMÉRIQUE:**

Des violences exercées à travers les outils numériques ou les réseaux sociaux.

Cyber-intimidation, cyber-harcèlement, logiciel de géolocalisation, logiciel espion, piratage, mots de passe changés, diffusion de photos ou vidéos intimes sans consentement ou d’informations privées etc.

Exemples concrets :

“Il exige que je partage ma localisation en permanence.”

“Il lit tous mes messages sans me demander.”

“Il m’a menacé de publier des photos intimes si je le quittais.”

“Il m’envoie 50 messages d’affilée pour que je réponde immédiatement.”

“Il a installé une application d’espionnage sur mon téléphone.”