

Avril 1998

© Fabienne Kuenzli

*Reproduire à des fins cliniques uniquement.*

Dépasser la violence et refuser son invitation:  
C'est difficile mais rester sous l'emprise de la  
violence c'est encore plus dur.

La violence à la maison:

Un guide pour s'en sortir.

Noms et adresse de l'auteur :

Fabienne Kuenzli, Dr. en Psychologie, Psychothérapeute FSP  
Licensed Marriage family Therapist

Table des matières

A qui s'adresse ce guide?

La violence conjugale : c'est quoi au juste?

La violence comment ça fonctionne?

Pourquoi est-ce si difficile de partir?

Je veux m'en sortir, comment réagir?

Les enfants et la violence, comment puis-je les aider?

Je vais me séparer...

Je vais déposer plainte...

Vais-je m'en sortir?

Et après?

Pour conclure...

Je connais une femme victime de violence, comment puis-je l'aider?

Annexes:

Adresses à disposition

Qu'est-ce qu'une relation saine?

Vrai ou faux? Déconstruire les idées reçues sur la violence.

A qui s'adresse ce guide?

Ce guide est adressé aux femmes victimes de violences conjugales.

Madame, si vous avez choisi de lire ce guide, c'est que vous vous posez peut-être la question suivante:

**"Suis-je moi aussi victime de violence?"**

Dans ce guide, vous trouverez réponse à vos questions. Vous trouverez aussi, nous l'espérons vivement, la force de vous en sortir.

Vous qui avez subi au sein de votre couple abus et violence. Vous vous posez peut-être ces questions lancinantes:

"Est-ce qu'un jour je vais enfin m'en sortir?"

"Ai-je moi aussi le droit d'avoir une existence digne?"

Le but de ce guide est de proposer aux femmes vivant sous le joug de la violence des options, des alternatives à la violence.

Si vous n'êtes pas victime de violences conjugales, peut-être connaissez-vous, dans votre entourage, une femme sous l'emprise de la violence. Si tel est le cas, ce guide peut aussi vous intéresser. Vous lirez avec intérêt le dernier chapitre intitulé: Comment puis-je l'aider?

Il est difficile de reconnaître la violence et ses effets. **Difficile de reconnaître que c'est à vous que cela arrive.** Il est inutile de se voiler la face. Ce n'est pas en essayant de les oublier que les problèmes disparaîtront. Il faut agir, parler, trouver d'autres stratégies. Ensemble et avec vous, il est temps de trouver des solutions.

La violence conjugale peut être arrêtée. Elle n'est pas une fatalité. Il y a toujours des solutions.

Les enfants ont besoin d'aide rapidement. Ils ont besoin d'apprendre que d'autres familles fonctionnent différemment, que la violence n'est pas la norme, que ce qu'ils subissent n'est pas juste. Afin d'éviter qu'ils ne la subissent et qu'eux aussi, à leur tour ils ne la reproduisent.

Suis-je la seule à être victime de violence?

Non. Vous n'êtes pas la seule. En Suisse et dans le monde, ce fléau est, hélas, trop répandu. En Suisse, la violence domestique touche à peu près une femme sur cinq. La violence concerne toutes les cultures, tous les milieux sociaux, les pauvres comme les riches, les mieux éduqués et les moins éduqués. La violence marque toutes les religions, toutes les ethnies.

Les hommes aussi peuvent être victimes violence, même si cet abus est moins connu, il est tout aussi criminel. Aujourd'hui, dans le monde, la majorité des personnes victimes de violences conjugales sont des femmes. Hélas, les structures pour les hommes subissant de la violence conjugale sont quasi inexistantes dans notre pays. (Si vous êtes un homme victime de violences n'hésitez pas à contacter les adresses proposées à la fin de ce guide).

Suis-je en danger?

Si vous êtes dans une relation à transactions violentes, vous êtes en danger.

La violence n'est jamais anodine. Elle commence souvent par une parole déplacée, un geste brusque ou une claque.

Parfois, elle escalade.

Le plus souvent hélas, la violence se cristallise, s'intensifie.

Elle détruit la vie de nombreux hommes et femmes.

Parfois même, la violence tue.

Sans une intervention extérieure, les assauts deviennent souvent de plus en plus fréquents et de plus en plus brutaux.

La violence, c'est quoi?

La violence domestique est un ensemble de comportements, le plus souvent appris. Ces comportements visent à contrôler l'autre. La violence est un comportement répété et cyclique, elle devient une manière d'entrer en relation avec l'autre. Les partenaires qui vivent dans une relation à transactions violentes peuvent être mariés ou vivre en concubinage, ou simplement dans une relation amoureuse. La violence domestique existe dans les couples hétérosexuels et homosexuels. La violence domestique peut prendre de nombreux visages. Elle peut être présente constamment ou se produire de temps en temps. La violence domestique fait référence à plusieurs types de violences familiales, l'abus sur les enfants, sur les conjoints ou entre frères et sœurs. **Ce manuel met l'accent sur la violence conjugale.**

On peut classifier la violence selon trois grandes catégories: la violence physique, la violence sexuelle et la violence psychologique. Des trois, la

violence psychologique est sans doute la plus difficile à détecter. Ces trois formes de violence sont toutes graves. Elles touchent l'être et l'abîment.

Nous vous donnons quelques exemples de violences:

**Violence physique:**

Pousser, bousculer, attraper,  
Mordre, tirer les cheveux,  
Frapper, gifler, donner des coups de pieds, donner des coups de poing,  
Immobiliser, mettre à terre, tordre le bras, porter l'autre contre sa volonté,  
Etouffer, étrangler,  
Brûler, l'asperger d'alcool et menacer d'y mettre le feu,  
Essayer de lui rouler dessus avec la voiture,  
Jeter ou casser des objets, défoncer une porte, briser une fenêtre,  
Jeter ou détériorer des objets importants aux yeux de l'autre,  
Rouler à toute allure pour effrayer l'autre, sans tenir compte de sa terreur,  
Menacer la liberté de l'autre,  
L'empêcher d'appeler à l'aide (arracher les fils du téléphone),  
Empêcher l'autre de sortir,  
Attacher ou ligoter,  
Prendre l'argent ou les clés de la voiture pour empêcher l'autre de partir,  
(...)

**Violence sexuelle:**

Non-respect du désir de l'autre,  
Viol,  
Attouchements sans le consentement de l'autre,  
Remarques ayant trait à la sexualité,  
(...)

**Violence psychologique, violence émotionnelle:**

Menaces en tout genre, incluant menace de divorce, menaces de suicide,  
Menaces d'aller se plaindre à la justice.  
Menacer l'autre d'infidélité.  
Intimidation,  
Poursuivre ou harceler,  
Toute forme d'isolement social, incluant:  
- contrôler les activités et les sorties de l'autre,  
- contrôler ou interdire l'accès au téléphone,

- interroger l'autre sur ses sorties, ses faits et gestes,
  - empêcher l'autre de voir ses amis, sa famille, de poursuivre une formation,
- Intense forme de jalousie,  
Abus économique tel que:
- empêcher l'autre de gagner de l'argent,
  - d'utiliser de l'argent,
  - contrôler toutes ses dépenses,
  - lui refuser de s'acheter quoique ce soit.
- Menacer ou utiliser les enfants pour contrôler l'autre:
- menaces d'enlèvement,
  - rendre l'autre coupable par rapport aux enfants ("tu es une mauvaise mère,..."),
- Evoquer la supériorité de l'homme sur la femme,  
Traiter la femme comme une servante ou un objet,  
Ne pas tenir compte de ses désirs, de ses besoins.  
Prendre toutes les décisions sans consulter sa compagne,  
Abuser de son pouvoir,  
Définir les rôles...  
Faire du chantage,  
Insulter, rabaisser, diminuer, humilier.  
Dénigrer, Ignorer,  
(...)

### Le signal d'alarme

Voici une liste de questions. Cochez les cases qui conviennent.

**Si vous répondez par l'affirmative à certaines de ces questions, il est fort probable que vous soyez dans une relation à transactions violentes.**

Ce guide s'adresse à vous. Si vous connaissez une femme qui répondrait par l'affirmative à certaines de ces questions, passez-lui ce guide.

### Votre partenaire vous a-t-il déjà?

- ☉ Frappée, bousculée, giflée, poussée violemment?
- ☉ Menacé de vous faire du mal, d'enlever vos enfants ou même de vous tuer vous et vos enfants?
- ☉ Vous a-t-il forcée d'avoir des relations sexuelles, alors que vous n'en aviez pas envie?
- ☉ A-t-il cassé des objets pour vous effrayer ou endommager des objets auxquels vous teniez?
- ☉ A-t-il jamais menacé de se donner la mort?

- ⊗ Vous a-t-il déjà frappée avec un objet?
- ⊗ Vous a-t-il serrée si fort qu'il vous a laissé des marques sur le corps?
- ⊗ Vous a-t-il humiliée en face d'autres personnes?
- ⊗ Vous a-t-il empêchée de sortir, de voir les gens que vous aimez, d'avoir une vie à vous?
- ⊗ Vous a-t-il insultée, vous laissant honteuse et humiliée?
- ⊗ Vous a-t-il fait douter de votre propre valeur?

#### La violence: comment ça fonctionne?

Léonore Walker, une psychologue américaine<sup>1</sup>, a interrogé plus de 1000 femmes victimes de violence. En interrogeant ces femmes sur leurs expériences de la violence, elle a trouvé que, dans ces récits, il y avait souvent des points communs. Elle définit la violence comme un cycle qui comporte trois phases distinctes. Cette explication fonctionnelle de la violence montre pourquoi il est si difficile de se dégager de ce type de relation destructrice.

#### Phase 1: escalade de la tension.

La tension et le stress font parties de la vie de chacun. La façon de les gérer et d'y répondre, elle est particulière à chacun. Chez certains hommes, la réponse à la tension est la violence. C'est une réponse inadéquate.

La femme, effrayée, fait ce qu'elle peut pour ne pas "provoquer", par peur d'énerver son conjoint. Elle finit par se laisser dire n'importe quoi. Elle finit par supporter n'importe quelle insulte, n'importe quel discrédit pour autant que son époux ne se mette pas en colère.

Elle se sent responsable de ses humeurs, responsable de son mal-être, comme s'il était seul dépendant d'elle. Durant ce stade, il est rare que la femme ressente de la colère et l'exprime, même si les attaques dont elle est la proie sont souvent injustifiées. Elle garde tout en elle, retourne la colère non exprimée souvent sous forme de symptômes dépressifs, anxieux ou de sentiments d'impuissance et d'échec. Outre ces sentiments, il n'est pas rare que ces femmes manifestent leur désarroi par des symptômes physiques: maux de tête, douleurs à l'estomac, insomnies, fatigue, faiblesse...

Ces problèmes commencent à dominer le quotidien et s'ajoutent aux sentiments de perte de contrôle, de vulnérabilité, d'impuissance.

Lentement, sûrement, le doute, le manque de confiance en soi et la tristesse prennent le dessus sur le quotidien.

#### Phase 2: épisode violent.

---

<sup>1</sup> Walker, L.E.A..(1979) The Battered Woman Syndrome. Springer Publishing Co.

La tension vécue au sein du couple devient si forte qu'elle déborde sur une explosion de violence. L'incident qui déclenche la violence est le plus souvent trivial, insignifiant (le repas n'est pas encore prêt, la viande est trop salée, la femme est trop maquillée,...). Ce qui laisse la femme en pleine confusion. L'épisode violent est le plus souvent très court mais très intense.

Après l'épisode violent, la femme comme l'homme a souvent tendance à minimiser l'intensité de la violence. La femme qui vient d'être battue peut être agitée et confuse ou passive et retirée.

#### Phase 3: la lune de miel.

La phase de réconciliation commence quelques instants ou quelques jours après l'épisode violent. La femme peut nourrir des sentiments de colère à l'égard de son mari, et l'homme de la culpabilité.

Ce qui lie le couple pourtant c'est cette idée: "**je ne veux pas (le) la perdre**". Comme la violence et la tension étaient dans l'excès, souvent les excuses, les manifestations d'amour, les tentatives de séductions sont excessives. Ce qui caractérise cette période c'est le désir d'effacer, d'oublier, de ne plus penser à l'événement violent.

#### La spirale infernale.

A la longue, le couple va s'organiser autour de ce **comportement cyclique** pour gérer la tension. Plus il y aura de tensions, suivies de violences, suivies de lunes de miel, moins le couple répondra à la crise de façon saine et appropriée.

Un des aspects les plus tristes de la violence est qu'elle est progressive et répétitive. Une fois que la violence a commencé, il est plus que probable qu'elle continue. Pire, elle augmentera en intensité et en fréquence. Au fil du temps, les épisodes violents deviendront de plus en plus sévères et la lune de miel de plus en plus courte et de moins en moins intense.

Pour la femme subissant des violences, les conséquences sont dramatiques. Engluée dans la problématique de la violence, elle va perdre sa voix et s'enfoncer dans un autre cercle vicieux. Elle va probablement développer un ensemble de comportements en réponse à la violence. Ces comportements seront comme un piège l'empêchant d'échapper à cette relation abusive. Au lieu de développer une pensée autonome et refuser l'abus, c'est le comportement victimaire qui l'emportera. L'escalade de la violence va, de même, augmenter sa dépendance et son besoin de l'autre et diminuer sa capacité à trouver des alternatives à cette relation violente.

Les pires "ennemis" de la femme qui subit l'emprise de la violence sont: la peur, l'isolement, la passivité, le manque de confiance en soi, la culpabilité, la confusion et l'autodestruction.

Pourquoi est-ce si difficile de partir?

"Pourquoi ne suis-je pas partie avant? Pourquoi n'en ai-je pas trouvé le courage?" Ces questions, vous vous les êtes peut-être déjà posées et votre entourage s'est probablement posé ces questions pour vous. Sortir de la violence est extrêmement difficile. Lorsqu'on se marie: "c'est pour le meilleur et pour le pire". Cela ne veut pas dire que quand on se marie on doit supporter n'importe quoi, surtout pas la violence. Vous n'avez pas besoin de rester dans une telle relation, même si vous êtes unis par les liens du mariage.

On peut comparer la violence à une drogue, une substance dont on ne sait comment se débarrasser. La violence est une relation toxique.

Ce ne sont pas les individus qui sont toxiques, ce sont parfois les relations qu'ils entretiennent: parce qu'ils ne savent comment faire autrement, parce qu'ils n'ont jamais appris, jamais rien connu de différent. En fait, certaines personnes ne réalisent même plus qu'elles ont recours à la violence domestique.

Il est difficile de se sortir d'une telle relation, plus encore de changer cette relation.

La méconnaissance de ses droits, la peur, l'amour, la honte, la dépendance financière, la peur de perdre les enfants sont autant d'obstacles à la décision de quitter le domicile conjugal. Les femmes restent dans ces relations abusives par peur des conséquences. Les menaces de mort, d'enlèvement sur les enfants sont des armes fréquemment utilisées. Les femmes ont peur de partir, car la violence alors risque de s'intensifier encore.

**C'est souvent vrai. Les femmes qui ont été physiquement et sauvagement agressées ont été battues après leur départ.**

La violence: une histoire de longue date?

La violence domestique est parfois transmise de génération en génération. Les personnes qui ont subi les effets de la violence étant enfant la retrouvent souvent à l'âge adulte. Elle devient comme une habitude.

La seule relation qu'ils n'aient jamais connue est une relation abusive où on ne reconnaissait pas leur droit, où l'on ne les respectait pas. Comment pourraient-ils à l'âge adulte faire autrement?

Les effets de la violence sur les enfants:

une bombe à retardement.

Les enfants essaient parfois de se mettre au milieu de leurs parents pour faire cesser la violence et reçoivent eux-mêmes des coups.

Les enfants sont aussi affectés par la violence, même s'ils ne sont pas directement attaqués. La plupart des enfants, même s'ils n'ont pas assisté à des scènes de violence entre les parents, savent que ce qui se passe à la maison.

Les enfants qui vivent au sein d'une relation parentale à transactions violentes ne sont jamais épargnés, même s'ils ne subissent la violence qu'indirectement. Ce qui se passe à la maison les fait souffrir terriblement.

Les enfants qui vivent dans la violence se sentent souvent impuissants, tristes, angoissés, en colère, confus, blessés, tiraillés.

"Pourquoi mon papa et ma maman se comportent-ils ainsi s'ils s'aiment?"

"Qu'est-ce que j'ai fait pour engendrer cela? Pour mériter cela?"

Ces sentiments induits par la violence deviennent souvent une barrière, ils enferment les enfants dans une prison de solitude et d'incompréhension.

La peur les empêche de se sentir proche de maman et de papa et, plus tard, ces sentiments pourraient les empêcher de se sentir proche de la personne qu'ils aimeront. Pour faire face à ces terribles sentiments, les enfants réagissent. Ils peuvent devenir agressifs ou totalement repliés sur eux-mêmes. Ils peuvent aussi tomber malade, être déprimés, faire des cauchemars...

D'une manière ou d'une autre, c'est l'expression d'une souffrance, un appel au secours. Les enfants peuvent agir eux-mêmes violemment envers leur mère ou leur père. Ils ne connaissent pas d'autres moyens d'entrer en relation ou de résoudre les conflits. La plupart des enfants se considèrent responsables de la violence qu'ils subissent. Souvent, les enfants s'isolent de leurs parents, de leurs amis et finalement, pire encore, d'eux-mêmes.

Les enfants qui ont vécu dans la violence ont beaucoup de peine à faire confiance à leurs propres réactions, à leurs pensées, à leurs sentiments et à leurs perceptions. La confiance est un sentiment essentiel pour pouvoir partager une relation de qualité. Malheureusement, c'est un cercle vicieux. Moins je fais confiance aux autres, plus je m'isole. Plus je m'isole, plus je me sens vulnérable, mal aimé.

**Les enfants ne peuvent pas s'en sortir seuls. Ils n'ont pas d'autre choix que de rester là où ils sont. Vous, Madame, vous avez le choix, un choix difficile et limité, mais vous avez le choix de vous en sortir.** En vous protégeant, vous protégez aussi vos enfants de la violence qu'ils subissent.

Protégez vous, vous et vos enfants:

Comment puis-je réagir?

En proie à des violences répétées, vous ne savez plus que faire.

La confusion est une des meilleures alliées de la violence. Il est tout à fait normal que vous vous sentiez seule, déboussolée, à bout de souffle.

La violence a tenté de dérober tellement de votre personnalité. C'est à peine si vous savez encore qui vous êtes.

Réagir, refuser la violence est un acte qui demande énormément de courage. Et ce courage, vous l'avez, il est enfoui tout au fond de vous.

**Vous n'avez pas besoin de prendre une décision définitive mais seulement à court terme, pour les quelques jours à venir.**

La meilleure des solutions serait de pouvoir agir **avant** l'épisode violent. Hélas, les services sociaux ou juridiques ne peuvent pas toujours intervenir avant qu'il y ait eu délit. La police n'a pas toujours la possibilité d'intervenir sur la base d'une menace ou d'un épisode violent mineur, précédant souvent un épisode violent sévère. Le système pénal ne prend pas toujours au sérieux les menaces proférées.

La sécurité avant tout.

Votre premier but, Madame, est d'être en sécurité: vos enfants et vous-même. Personne ne peut mener une existence décente s'il se sent menacé constamment.

Si c'est la première fois que vous subissez des coups, peut-être vous demandez-vous si cela ne va pas cesser.

Dans la plupart des cas, la violence ne s'arrête pas, au contraire elle augmente. Elle devient de plus en plus fréquente.

Vous avez le choix de prendre ou de ne pas prendre une décision. Si vous vous sentez en danger et si vous avez des enfants, **il est de votre devoir d'assurer leur protection, de les mettre à l'abri d'autres coups, d'autres insultes, d'autres violences.**

Si vous avez été battue, vous êtes en danger. Rappelez-vous de faire dans l'ordre les choses suivantes:

1. **Mise à l'abri:** quittez avec vos enfants, l'endroit où vous avez été battue .
2. **Protection:** appelez la police
3. **Soin:** aller consulter le médecin.
4. **Plan de sécurité:** trouver une solution temporaire.

1. Si vous êtes en danger, **quittez immédiatement votre domicile avec vos enfants**. Ils pourraient eux aussi être en danger.

2. **Appelez la police** en expliquant aussi précisément que possible ce qui vous est arrivé. N'oubliez pas de dire clairement à la police si:

- vos enfants ou vous-même êtes blessé(e)s
- il y a des armes dans la maison ou votre conjoint est armé (couteau, pistolet...)
- vous avez subi de sérieux coups.
- votre agresseur est toujours à la maison ou risque de rentrer subitement.
- vous avez reçu des menaces de mort ou des menaces d'attaques sur votre personne ou sur vos enfants.
- votre mari est ivre ou sous l'influence de drogues
- vous avez déjà appelé la police auparavant
- des mesures juridiques sont en cours

Plus vous serez claire et précise, mieux la police pourra vous aider. Notez le nom du policier à qui vous parlez. Si la police ne vient pas dans les 10-15 minutes suivant l'appel, rappelez ou quittez immédiatement votre domicile (selon l'urgence).

3. Allez **toujours consulter un médecin**. N'essayez pas de vous soigner seule<sup>2</sup>. Vous pourriez souffrir de traumatismes plus importants qu'il n'y paraît. Racontez au médecin ce qui vous est arrivé et demandez-lui de faire un constat médical. Ce rapport n'est jamais transmis à la police. C'est à vous de le transmettre à la police. Vous pourriez avoir besoin d'un constat médical si vous décidez déposer une plainte.

Gardez les pièces à conviction. Même si vous ne voulez pas déposer une plainte, vous devriez garder les évidences de l'agression. Vous pourriez changer d'avis et ces preuves vous seraient utiles. Prenez une photo des marques que vous avez sur le corps ou sur le visage. Si vous allez à la police, ils pourront prendre ces photos pour vous. Gardez les autres preuves: vêtements déchirés, taches de sang, lettres...

#### Partir oui, mais où aller?

Vous et vos enfants pouvez vous réfugier dans un foyer d'accueil. Les foyers d'accueil d'urgence sont, en général, ouverts tous les jours de l'année 24 heures sur 24. Des professionnels seront là pour vous répondre, vous aider, vous

---

<sup>2</sup>Si vous n'avez pas de médecin traitant, vous pouvez sans autre vous rendre dans une permanence

encourager, trouver avec vous des alternatives à la violence. Vous pouvez aussi y aller pour une consultation ou juste pour vous informer. **Quand vous serez prête, n'oubliez pas ces adresses.**

Ces centres d'accueil reçoivent nombres de femmes et enfants, qui vivent comme vous, sous le joug de la violence. La rencontre avec d'autres femmes concernées par le problème de la violence s'avère souvent très important. Vous pourrez y être hébergés, vous et vos enfants, pour quelques jours ou quelques semaines, le temps de trouver une solution.

Là-bas, vous aurez le temps de réfléchir, de vous reposer et de prendre une décision, en sécurité.

L'équipe de professionnels qui vous accueillera pourra vous aider dans vos démarches, juridiques, sociales, et financières. Vous aurez la possibilité de rencontrer d'autres femmes qui ont subi la violence.

Vous pouvez aussi choisir d'aller chez une amie ou dans votre famille ou à l'hôtel, si cette solution vous convient mieux.

#### Un plan de sécurité, y avez-vous pensé?

Avant de partir, vous devez penser à une multitude de détails pour vous protéger, vous et vos enfants. On pourrait appeler cela un plan de sécurité.

1. **Garder** sur vous des numéros de téléphones importants:

- la police : 117
- un foyer pour femmes victimes de violences conjugales.
- des amis sur qui vous pouvez compter, de la famille.

2. **Parlez** à des amis, des voisins de ce que vous vivez, si vous avez des gens à qui vous pouvez faire confiance. Dites leur qu'ils appellent la police s'ils entendent des cris. Plus vous serez solidaires, plus il sera facile de réagir. Ne parlez qu'aux personnes en qui vous avez confiance.

3. **Prévoyez**: pensez au minimum à deux adresses où vous pouvez vous rendre si vous devez partir immédiatement et pensez au plan de sécurité.

#### Que devez-vous prendre avec vous?

**Si vous en avez le temps** (et seulement si vous en avez le temps, votre sécurité physique est évidemment la plus importante), prenez avec vous les choses suivantes, par ordre d'importance<sup>3</sup>:

- ⊗ De la monnaie pour utiliser un téléphone public ou une carte de téléphone
  - ⊗ Un peu d'argent, cartes bancaires, cartes de crédit
  - ⊗ Passeport, carte d'identité ou permis de séjour
  - ⊗ Médicaments (si vous ou vos enfants suivez un traitement)
  - ⊗ Clés de voiture, d'appartement, de votre travail
  - ⊗ Vêtements, effets personnels,
  - ⊗ Affaires d'école des enfants
  - ⊗ Attestation d'assurances maladie
  - ⊗ Livre d'adresses, agenda.
  - ⊗ Livret de famille, carte AVS
- effets personnels et importants

Si vous craigniez que votre mari ne fasse des dépenses excessives sur un compte commun, faites bloquer immédiatement votre compte<sup>4</sup>.

#### J'ai décidé de le quitter...

C'est votre droit légal de quitter le domicile avec vos enfants si vous êtes en danger. Vous pouvez quitter le domicile provisoirement ou définitivement.

Il n'est pas nécessaire de prendre cette décision immédiatement.

Le temps où l'on aurait pu vous poursuivre pour *abandon du domicile conjugal* est révolu. Si vous décidez de partir parce que votre santé physique ou mentale est menacée, c'est votre droit le plus strict.

Pour votre information, la loi offre trois possibilités de séparation.

#### 1) Les mesures protectrices de l'union conjugale.

Cette séparation est provisoire. Elle s'étend, en général, sur une période allant de un à six mois<sup>5</sup>. Cette procédure est simple et gratuite. Il suffit d'écrire au Président du Tribunal de votre district ou au juge de Paix<sup>6</sup>, en lui demandant

---

<sup>3</sup> Par la suite, vous pourriez, au besoin, vous faire accompagner par la police pour récupérer des affaires à votre domicile.

<sup>4</sup> Pour ce faire, vous pouvez aussi vous en référer à la police.

<sup>5</sup> renouvelable de cas en cas

<sup>6</sup> Dans un premier temps, le Président du Tribunal de district, comme le juge de Paix, tentera la conciliation entre les époux. Si le juge de Paix ne peut rétablir la paix au sein du couple, il conseille aux conjoints de s'adresser au Tribunal de district. Si la cause est

de vous accorder des mesures protectrices de l'union conjugale. Vous pouvez aussi lui demander de bénéficier de l'appartement conjugal ainsi que d'une pension pour vous et les enfants. Dans cette lettre, vous mentionnerez les raisons qui vous amènent à demander cette séparation. Si vous êtes en danger, mentionnez dans la lettre qu'il s'agit d'une demande *d'extrême urgence*. La procédure sera accélérée. Il est essentiel de spécifier dans la lettre, si les enfants sont en danger<sup>7</sup>. Si tel est le cas, vous devez faire une demande *d'extrême urgence*. Si vous décidez de retourner vivre chez votre conjoint cette mesure s'annule automatiquement. La séparation n'est plus valable.

## 2) Le divorce.

Il liquide le régime matrimonial de façon définitive. Prenez votre temps avant de prendre cette décision. En règle générale, il est conseillé d'avoir recours à un avocat. Si vous n'avez pas les moyens financiers d'assumer cette charge, vous pouvez faire appel à l'Assistance Juridique.

## 3) La séparation de corps.

Cette mesure est une séparation définitive mais les conjoints restent officiellement mariés. Ils restent héritiers mutuels.

## Comment déposer une plainte?

Seule ou avec l'aide de la police<sup>8</sup>, vous pouvez déposer une plainte **contre les actes** dont vous avez été victime. Cette distinction est essentielle, vous ne condamnez pas votre conjoint, mais les actes qu'il a commis.

Un rapport de police n'est rien d'autre que le récit officiel de ce qui vous est arrivé. Ce rapport contient la date de l'événement, les noms des personnes présentes et le récit détaillé de ce qui s'est passé. Il est important de demander ce rapport à la police, même si vous ne voulez pas déposer une plainte. Vous pourriez changer d'avis plus tard. Si vous étiez à nouveau menacée ou battue, ce rapport montrerait que la violence que vous avez subie est répétitive.

---

grave et que les chances de conciliation sont pauvres, on préférera s'adresser directement au juge du Tribunal de district. L'époux qui refuse de se rendre au Tribunal peut dans certains cas y être contraint par la police (être amené au Tribunal *manu militari*).

<sup>7</sup> Si pour des raisons de sécurité, vous devez obtenir une décision juridique immédiate concernant vos enfants, vous pouvez vous adresser au juge de Paix.

<sup>8</sup> Il n'est pas nécessaire d'appeler la police, vous pouvez aussi déposer une plainte pénale directement, en écrivant au juge informateur lui expliquant ce qui vous est arrivé.

Il est important que vous montriez à la police les marques physiques de la violence subie.

**Rappelez-vous, le silence est un des meilleurs alliés de la violence. La violence, il faut la dire, en parler pour qu'elle cesse. Déposer une plainte, c'est dire aux autorités et à votre conjoint que ces actions sont criminelles et condamnables, qu'elles doivent cesser à tout prix.**

### Vais-je m'en sortir?

La violence a comme effet sordide de vous faire voir l'avenir en noir. La violence que vous avez subie vous a heurtée et endommagée. Elle a touché les parties les plus essentielles de votre personne. Il est normal que vous vous sentiez blessée. **C'est une réaction saine à un environnement malsain.** Soyez patiente et compréhensive avec vous-même. Reconnaissez les progrès continuels que vous faites chaque jour. Vous vivez et continuez et c'est bien la plus belle preuve que vous vous en sortez.

Souvenez-vous: même un voyage de plusieurs milliers de kilomètres commence par un seul pas.

La voix de l'abus vous a, pendant de trop nombreuses années montré ce que vous ne saviez pas faire. Aujourd'hui, il est temps pour vous d'apprendre à reconnaître ce que vous savez faire, tout ce que vous faites bien, toutes les vies et les instants que vous savez toucher par votre simple présence. Souvenez-vous, vous avez de la valeur, vous êtes une personne unique. Ne soyez pas si dure avec vous et réapprenez à vous aimer. Imaginez comment vous aimez traiter les gens que vous aimez et apprenez à vous traiter avec la même gentillesse. Apprenez à recevoir des compliments, comme vous savez vous aussi en faire à d'autres.

Si vous vous sentez en colère ou pleine de ressentiment, c'est tout à fait normal. La colère est un sentiment qui existe en chacun de nous. Si vous avez subi de graves violences étant enfant et aujourd'hui encore, il est d'autant plus normal de se sentir en colère. Vous avez toutes les raisons d'être en colère, personne ne mérite d'être traité ainsi.

Hélas, personne ne pourra jamais effacer les blessures du passé. Seul le présent vous appartient. C'est sur ce même présent, chaque jour, que vous pouvez agir. Vous pouvez aujourd'hui mener votre vie plutôt que de laisser votre vie vous

mener. Chaque jour, pas à pas, vous allez reprendre confiance, réapprendre à vous aimer, refuser l'invitation de l'abus et de la violence.

Pour conclure...

Nous espérons qu'à la lecture de ce guide vous aurez trouvé, Madame, quelques réponses aux innombrables questions que vous devez vous poser.

Comment allez-vous trouver la réponse à d'autres questions:

Comment vais-je retrouver confiance en moi?

Comment retrouver ces parcelles d'identité que je croyais parfois perdues à jamais?

Comment retrouverais-je ma voix alors que d'autres l'ont si souvent recouvertes de leurs cris?

Comment saurais-je encore quelle est ma voix alors que d'autres l'ont si souvent éteinte, étouffée, bafouée?

Ai-je encore la force d'être moi?

La violence diminue écrase, affaiblit, bouleverse. Elle tue parfois. Elle tue des vies, elle tue aussi des parcelles d'âmes, au point que l'on se demande encore si l'on vaut quelque chose.

Vous avez pris la décision de changer, de vous mettre en route sur le long chemin du respect. Ce sentier sera semé d'embûches. Parfois, vous n'en verrez plus le bout, mais souvenez-vous: l'important est que vous soyez en route, sur **votre** route. Pas sur la route de l'abus, ni sur celle de la violence que vous ne connaissez que trop bien, mais sur votre propre route. Aujourd'hui vous avez le choix de suivre votre route, de parler avec votre voix, d'être celle que vous êtes. Vous avez le choix de dire enfin non à la violence.

Je crois que je connais une femme qui subi des violences...

Que faire? Comment puis-je l'aborder? Comment puis-je être sûre qu'elle subit une relation abusive? Que ce n'est pas le produit de mon imagination? Et si je me trompais?

Plusieurs signes peuvent vous mettre "la puce à l'oreille":

- une femme est fréquemment absente de son travail,
- elle porte des marques (sur le visage ou le corps),
- elle porte souvent des lunettes foncées,
- en présence de son mari, elle devient sombre effacée,
- quand vous lui demandez ce qui lui est arrivé, elle vous raconte des histoires abracadabrantes,
- elle parle peu d'elle, il est difficile de savoir ce qu'elle vit à la maison.

Elle est peut-être victime de violence. D'autres signes ou votre simple intuition peuvent vous indiquer que cette femme souffre peut-être de violences conjugales. Si tel est le cas, vous pouvez lui être d'un grand secours.

Comment puis-je l'aider?

Brisez le silence: approchez-vous de cette personne et parlez-lui. Dites-lui vos craintes, dites-lui que vous pensez qu'elle subit des violences. Il est probable qu'elle essaie de nier. Elle est probablement terrifiée, son mari lui aura peut-être interdit de parler de ce qui se passe à la maison. Si, après cet entretien, vous avez encore l'impression qu'elle subit des violences, dites-le lui. Dites-lui que vous comprenez que si elle n'ose pas se confier, c'est sûrement par peur. Dites-lui qu'elle n'a pas besoin de se confier à vous pour autant qu'elle parle à quelqu'un. Dites-lui que personne ne mérite la violence, que si un jour, elle se décide à parler, vous serez là pour l'écouter et pour l'aider.

Faites ce que vous dites. **Ne faites des promesses que si vous êtes sûre de pouvoir les tenir.** Cette femme qui a peut-être subi de la violence ne mérite pas une trahison supplémentaire.

Si elle se confie à vous, écoutez-la. Donnez-lui du temps et de l'attention. Essayez de ne pas juger la situation, mais simplement d'écouter. Reconnaissez la douleur, la tristesse, le désespoir. Dites à cette personne qu'elle n'est pas seule au monde, que vous êtes là pour l'aider. Dites-lui combien vous la trouvez courageuse d'avoir osé vous parler, que c'est un premier pas, un pas important. Vous n'avez pas besoin de donner de réponses ou de solutions, elle les trouvera. On tourne souvent le dos à ces femmes, car leur récit est difficile à entendre. Faites un effort même si c'est dur, restez avec elle, écoutez-la. Laissez cette personne exprimer les sentiments qui l'habitent, que ce soit de la honte, de la culpabilité, de la colère, de la tristesse ou de la confusion.

Ne prenez pas de décision à la place de cette personne, mais montrez-vous compréhensif(ve), même si elle ne prend pas la décision que vous auriez prise. Proposez-lui votre aide, votre présence, accompagnez-la chez le médecin, dans un centre d'accueil. C'est peut-être avec vous aussi qu'elle fera la première expérience de la confiance.

Restez disponible, laissez la porte ouverte. On ne sort pas d'une relation abusive qui s'est construite durant des mois (voire des années) en un seul jour.

Refusez de vous taire, le silence est le meilleur allié de la violence. La violence, il faut la dire, pour qu'elle cesse. **Vous ne jugez pas son mari, vous jugez l'acte.** Si cette femme vous parle des violences subies, rappelez-vous qu'elle aime peut-être encore son mari. Ne jugez pas la personne, vous pouvez par contre juger des comportements. On ne le répétera jamais assez, la violence est inacceptable, la violence est intolérable, la violence est criminelle. La protection des enfants est un devoir, il est de la responsabilité des parents de protéger les enfants contre des abus. Cette femme peut aimer son mari et en même temps condamner ses agissements violents. Cela n'est pas incompatible. Si cette femme veut quitter son foyer conjugal, rassurez-la sur ses droits.

**Assurez-vous qu'elle est en sécurité. Une femme qui quitte une relation violente est, momentanément, en plus grand danger.**

Si vous êtes voisine et entendez des cris dans l'appartement de cette femme, prévenez immédiatement la police. C'est parce que personne ne réagit, personne ne met de frein, que la violence continue.

**Et souvenez-vous: vous n'êtes pas responsable du choix des autres. Même si c'est difficile pour vous, laissez cette personne faire ses choix.**

J'ai déménagé, j'ai toujours peur.

Si vous avez peur que votre conjoint vous retrouve et vienne vous faire du mal. Faites attention aux personnes à qui vous transmettez votre adresse et téléphone. Vous pouvez aussi ne prendre qu'une boîte postale ou utiliser le téléphone d'une amie ou un téléphone portable. Souvenez-vous pour votre sécurité:

- Si vous reprenez l'appartement conjugal, faites changer les serrures, au besoin faites installer une chaîne de sécurité.
- Si vous le pouvez, prenez un appartement à l'étage.
- N'ouvrez pas la porte, si vous n'êtes pas sûre, appelez la police.
- Au travail, si vous le pouvez, parlez à une personne de confiance et dites-lui de ne pas vous transmettre les appels de votre mari.
- Pendant un temps, évitez au maximum tout contact avec votre conjoint, ne faites que ce qui est nécessaire.
- Essayez de ne pas vous rendre (pendant un temps) dans les endroits fréquentés par votre mari.
- Pensez à quelqu'un à qui vous pourriez parler si vous n'avez pas le moral, si vous avez peur, si vous êtes tentée de retourner avec votre conjoint.
- Faites confiance à votre intuition et votre bon sens.

*Si cela vous dit faites ce questionnaire pour tester votre connaissance sur la violence domestique et comment y réagir.*

Vrai ou Faux?

1). Les femmes victimes de violence ne représentent qu'un faible pourcentage de la population,

**FAUX.** Une étude du Fonds National de la Recherche montre qu'en Suisse une femme sur cinq est victime de violence conjugale.<sup>9</sup>

2). Une personne qui se borne à insulter sa partenaire ne va probablement pas l'agresser physiquement.

**FAUX.** Cette remarque est en général fautive. Les experts en violence s'accordent à dire que la violence verbale, l'intimidation et le harcèlement font aussi partie de la violence. Selon plusieurs auteurs, ces violences peuvent conduire à des violences physiques.

3) Les femmes victimes de violence ont des penchants masochiques.

**FAUX.** Les femmes qui subissent les lourds effets de la violence n'y prennent aucun plaisir, il est faux de dire que ces femmes aiment la souffrance.

4). La violence conjugale n'aboutit en général pas à des coups très sérieux ou à des lésions corporelles irréparables.

**FAUX.** Il est important de rappeler que la violence parfois tue. C'est une des causes les plus fréquentes de blessures chez la femme de 15 à 45 ans.

5). Les appartenances religieuses réduisent de façon drastique le risque de recours à la violence.

**FAUX.** Ni la religion, ni la richesse, ni la race, ni l'ethnie ne protègent quiconque de la violence.

6) L'alcool est la cause de la violence: si l'homme boit, alors il frappe.

---

<sup>9</sup>Gillioz, L. (1996). Synthèse des principaux résultats du rapport présenté au Fonds National de La Recherche Scientifique (PN 35).

**FAUX. L'alcool ne cause pas la violence.** Il est un facteur supplémentaire de risque puisqu'il désinhibe le comportement. Il existe nombre d'hommes qui boivent sans avoir recours à la violence.

7) L'homme qui agit violemment n'aime pas sa femme.

**FAUX.** La plupart du temps l'homme qui frappe aime énormément sa femme, il a une crainte terrible, celle de la perdre.

8) Un homme qui agit violemment ne touche jamais une femme qui est enceinte.

**FAUX.** D'après de nombreux rapports, c'est souvent lorsque la femme est enceinte que la violence physique commence.

9) Dans une relation où il y a de la violence, l'homme arrête souvent et spontanément d'avoir recours à la violence s'il est plus heureux.

**FAUX.** Dans la plupart des cas, hélas, c'est faux. La violence ne s'arrête pas sans avoir recours à des professionnels.

10) Les enfants ont toujours besoin de leur père, même s'il agit d'un père qui agit de manière très violente.

**VRAI ET FAUX.** Même s'il a commis de graves crimes envers la maman ou les enfants, un père reste toujours un père. Il est important que l'enfant puisse le voir, si l'enfant le désire, mais sous surveillance s'il y a un quelconque danger pour l'enfant.

11). Si une femme quitte le domicile conjugal la violence a tendance à s'amplifier.

**VRAI.** Il a souvent été dit que le moment le plus dangereux pour la femme et les enfants est celui où elle a décidé de quitter la maison. C'est souvent après le départ que des meurtres ont été enregistrés.

12). Les femmes victimes de violence restent toujours dans des relations violentes.

**FAUX.** Presque toutes les femmes qui ont subi de la violence ont, au moins une fois, quitté le domicile. Beaucoup de femmes se séparent définitivement de leur conjoint et réussissent à reconstruire une vie digne et sans violence.

Une relation saine ...

Former une équipe:  
Décider ensemble  
partager les responsabilités

Honnêteté émotionnelle:  
Chacun se sent en sécurité pour  
partager ce qu'il ressent, on peut  
partager peurs et insécurités

Tu as le droit d'être qui tu es ...

La sécurité physique:  
Chacun respecte l'espace de l'autre,  
partage les problèmes sans violence

Mettre en confiance:  
écouter et essayer de comprendre,  
mettre en valeur les opinions de  
l'autre.

Respecter:  
Offrir à l'autre par son attitude et ses  
actes une relation saine et confortable  
où l'autre peut se sentir écouté et  
entendu

Une relation abusive...

Dominer

La même personne prend toutes les  
décisions

Manipulation:  
La jalousie, la passion ou le stress sont  
utilisés pour justifier ses actions

Tu n'es pas assez, pas suffisant(e),...

L'abus physique:  
On frappe, on crie, on étrangle, on  
mord,...

Contrôler:  
insulter, diminuer l'autre, bouder,  
refuser d'écouter ses besoins, l'isoler  
de ses amis.

Intimider:  
Se montre charmant(e) en public,  
détestable en privé.