



PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS DES VIOLENCES

Après des violences, ton corps, ton esprit et ton cœur ont besoin de temps.

Tu n'as pas "à tourner la page".

Tu as le droit de te reconstruire à ton rythme, sans pression ni injonction à aller bien.

1. TON CORPS A BESOIN DE SÉCURITÉ

Pendant longtemps, ton corps a vécu dans la peur, la tension, ou la vigilance permanente.

Avant d'aller mieux, il a besoin de sentir qu'il peut enfin relâcher.

Quelques repères simples : ↩

- Repose-toi quand tu peux, même quelques minutes.
- Bois, respire, étire-toi doucement.
- Essaie de te reconnecter à des sensations agréables (une odeur, une texture, la chaleur d'une couverture...).
- Si ton corps te fait mal, c'est peut-être le trauma qui s'exprime, pas un "caprice".

↪ Tu n'as pas à forcer. L'écoute du corps passe par la douceur, pas par la performance.

2. TON ESPRIT A BESOIN DE LENTEUR

Après un choc ou une longue période de violences, le cerveau reste en alerte.

Il faut du temps pour qu'il retrouve confiance et apaisement.

Ce que tu peux faire :

- Évite de te juger si tu te sens "dans le brouillard" ou si tu oublies des choses.
- Accorde-toi le droit de ne rien faire.
- Si tu veux parler, choisis des personnes ou des espaces sûrs (asso, psy, ami-e bienveillant-e).
- Si tu ne veux pas parler, écris, dessine, chante, ou exprime autrement.

➔ Le silence peut aussi être une étape du soin.



3. CE QUI PEUT AIDER À SE RECONSTRUIRE

Il n'y a pas une seule manière d'apaiser.
Il y a autant de chemins que de personnes.

Quelques pistes douces :

- Trouver un·e thérapeute formé·e aux violences et au trauma
- Rejoindre une association ou un groupe de parole (quand tu t'en sens capable)
- Reconnecter avec des activités simples : musique, dessin, promenade, cuisine, nature...
- Prendre soin de ton environnement (couleurs, odeurs, lumière)
- Poser des limites autour de toi : tu n'as pas à te justifier.

➔ Tu n'as pas à être "forte" ou "résilient·e" pour mériter la paix.

4. QUAND C'EST TROP LOURD

Parfois, tout semble s'effondrer.
La douleur revient. Le vide aussi.
Cela peut arriver, même après des périodes plus stables.

Ce n'est pas un échec.
Les réactions post-traumatiques peuvent fluctuer.

Dans ces moments-là :

- Mets-toi dans un endroit où tu te sens en sécurité
- Évite de prendre des décisions importantes
- Si tu en as la possibilité, reste en contact avec quelqu'un (présence, message, appel)
- Si tu te sens en danger immédiat, appelle les secours (15 / 17 / 112)

➔ L'objectif n'est pas d'aller mieux tout de suite.
L'objectif est de passer le moment en sécurité.



5. À RETENIR

Se reconstruire ne signifie pas effacer.
Cela signifie vivre sans que le trauma dirige tout.

- Aller lentement est parfois nécessaire.
 - Tes besoins ne sont pas excessifs : ils correspondent à ce que tu as traversé.
 - Réduire la souffrance est un objectif légitime.
 - Tu n'es pas obligé-e de justifier en permanence ton état ou ton rythme.
-

Numéros utiles



- **17 / 114 / 112** — Urgences
- **3919** — Violences Femmes Info
- **116 006** — France Victimes
- **119** — Enfance en danger
- **3133** — Personnes vulnérables
- **3114** — Prévention du suicide

 arretonslesviolences.gouv.fr