

Violences conjugales

"Parce que comprendre la réalité des violences, c'est déjà aider à en sortir."



Ressource d'information, de repérage et d'orientation
à destination des professionnel·les et associations
du réseau Silence Allows Violences.



Mieux comprendre la situation

Les violences conjugales ne concernent pas seulement les coups. Elles regroupent toutes les formes de violences exercées au sein du couple, qu'il soit marié, pacsé, en union libre ou séparé, quelle que soit l'orientation sexuelle ou l'identité de genre des personnes concernées..

Elles s'inscrivent dans une dynamique d'emprise, où la personne auteur·rice cherche à contrôler, isoler ou soumettre l'autre, souvent de façon progressive.

Elles peuvent être :



Psychologiques : humiliations, dénigrement, contrôle, menaces, isolement social, jalousie excessive.



Physiques : gifles, coups, strangulations, violences sexuelles, séquestration, privation de soins.



Sexuelles : rapports imposés, contraintes sexuelles, viols, y compris au sein du couple.



Économiques : privation d'argent, contrôle des dépenses, interdiction de travailler.



Administratives : confiscation de papiers, blocage des démarches



Numériques : surveillance du téléphone, des réseaux, géolocalisation

Les violences conjugales ne doivent pas être banalisées comme de simples “conflits de couple”.

Elles reposent souvent sur une dynamique de domination, de contrôle ou d'emprise, pouvant entraîner peur, isolement et perte de liberté pour la personne concernée.

Elles peuvent s'intensifier au moment de la séparation, période particulièrement à risque.

Cadre légal :

- En France, les violences au sein du couple constituent des infractions pénales pouvant être qualifiées de crimes ou de délits selon leur nature et leur gravité. Elles sont notamment réprimées par les articles 222-7 à 222-14 (violences volontaires), 222-17 et 222-18-3 (menaces de mort), 222-22 à 222-30 (agressions sexuelles et viol), 222-33-2-1 (harcèlement moral au sein du couple), ainsi que par l'article 132-80 du Code pénal, qui prévoit une circonstance aggravante lorsque les faits sont commis par le conjoint, le partenaire lié par un PACS, le concubin ou l'ancien conjoint, partenaire ou concubin.
- Le consentement doit être libre, éclairé, spécifique, préalable et révocable. Il est apprécié au regard des circonstances. En application de l'article 222-22 du Code pénal, il ne peut être déduit du seul silence ou de la seule absence de réaction de la victime.

Ce qu'on peut remarquer

Certaines situations ou certains signaux peuvent alerter, même lorsque la personne ne parle pas directement des violences. La personne concernée peut :

Dans son discours :

- Minimiser ce qu'elle vit : "ce n'est pas si grave", "il/elle m'aime trop".
- Exprimer de la culpabilité, de la honte ou de la peur.
- Dire qu'elle "ne peut pas partir" ou qu'elle "attend que ça change".

Dans son comportement :

- Être isolée, fatiguée, anxieuse ou sur la défensive.
- Avoir des absences répétées (travail, soins, activités).
- Changer de sujet ou éviter de parler de son/sa partenaire.

Dans les signes physiques ou émotionnels :

- Traces ou blessures inexpliquées, stress post-traumatique, troubles du sommeil, perte d'estime de soi.
- Hypervigilance, peur des réactions du/de la partenaire, anxiété importante.

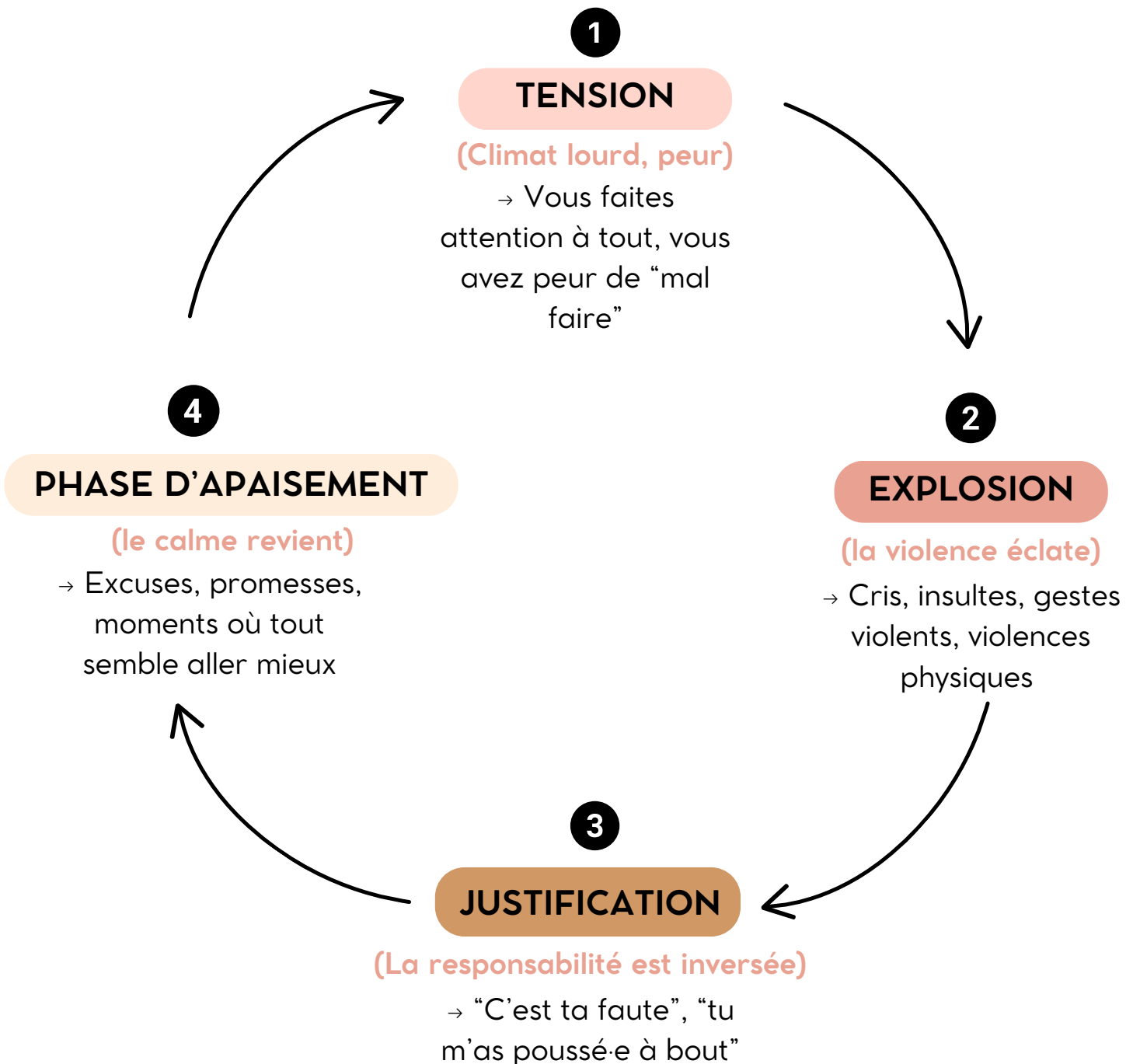


Ces signes ne prouvent pas à eux seuls qu'il y a violence.

Mais ils doivent encourager une écoute attentive et bienveillante, sans pression ni interprétation hâtive.

Le cycle des violences

Souvent, les violences suivent un cycle :



👉 Ce cycle peut se répéter et s’intensifier avec le temps.

Comment aider concrètement

Accueillir la parole :



ÉCOUTER SANS JUGER

sans minimiser, sans chercher à “savoir tout”.



VALORISER LE COURAGE DE PARLER :

“Ce que vous vivez n’est pas normal, et vous n’êtes pas responsable.”



ÉVITER LES PHRASES COMME :

“Pourquoi vous restez ?” ou “Vous devriez partir.”

Ces injonctions peuvent renforcer la peur, la culpabilité ou le sentiment d’impuissance.

Orienter avec précaution

- **Expliquer** clairement les limites de confidentialité ou du secret professionnel lorsqu'un danger grave ou immédiat est identifié.
- **Orienter** vers des structures expérimentées (voir sur notre site).
- Si la personne le souhaite, **l'aider à préparer sa sécurité** (copie de documents, plan d'urgence, contact de confiance).
- **Toujours demander son accord** avant de transmettre des informations.

EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT



17

Police/ Gendarmerie ou **112**



114

SMS — accessible sans parler



3919

Violences Femmes Info écoute anonyme et gratuite

Ressources utiles

Numéros et plateformes :

- **3919** – Violences Femmes Info (gratuit et anonyme)
 - **17 / 112** – Police – Gendarmerie
 - **114** (SMS) – Urgences pour personnes sourdes ou situations de danger discret
 - **119** – Enfance en danger
 - **Tchat sécurisé** disponible via le **site du 3919**
-

Structures nationales :

- **Fédération Nationale Solidarité Femmes (FNSF)** :
www.solidaritefemmes.org
- **CIDFF** (Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)
- **AVFT** (violences et discriminations au travail)
- **Planning Familial**
- **France Victimes** : www.france-victimes.fr