



QUAND QUELQU'UN ME PARLE DE VIOLENCES

Quand une personne confie des violences, elle prend un risque immense.

Elle n'a pas besoin de solutions parfaites : elle a besoin d'être entendue, crue et respectée.

1. ÉCOUTER SANS INTERROMPRE

Même si son récit paraît confus, laisse-la parler à son rythme.
Le traumatisme modifie la mémoire et l'organisation des idées : c'est normal.



Tu peux dire :

« Merci de m'en parler. »
« Je te crois. »
« Tu n'es pas responsable de ce que tu vis. »



À éviter :

« Tu es sûr-e ? »
« Pourquoi tu restes ? »
« Moi, à ta place... »



Ces phrases ferment la parole et renforcent la honte.

2. CROIRE, MÊME SI C'EST DIFFICILE À ENTENDRE

Beaucoup de victimes se taisent parce qu'on ne les croit pas.
Tu n'as pas besoin de "preuves" pour offrir un espace sécurisant.
Croire quelqu'un, ce n'est pas accuser l'autre :
c'est simplement reconnaître sa souffrance.



3. NE PAS PRENDRE LE CONTRÔLE

Tu peux soutenir, mais la personne décide.

Le rôle d'un proche n'est pas de "sauver", mais d'être une présence solide.



Tu peux dire :

« De quoi as-tu besoin maintenant ? »

« Je suis là, même si tu ne veux pas agir tout de suite. »

« C'est toi qui choisis, pas moi. »



À éviter :

- Contacter l'auteur·rice
- Décider à sa place
- Agir ou parler en son nom sans accord

4. ORIENTER SANS PRESSION

Proposer une aide n'est pas une injonction.

Le but n'est pas de décider pour la personne, mais d'ouvrir des possibilités.

Tu peux dire :



- « Je peux te donner quelques contacts, tu verras plus tard si tu veux les utiliser. »
- « Si tu veux, on peut chercher ensemble des ressources adaptées. »
- « Rien ne presse, c'est toi qui décides quand et comment. »



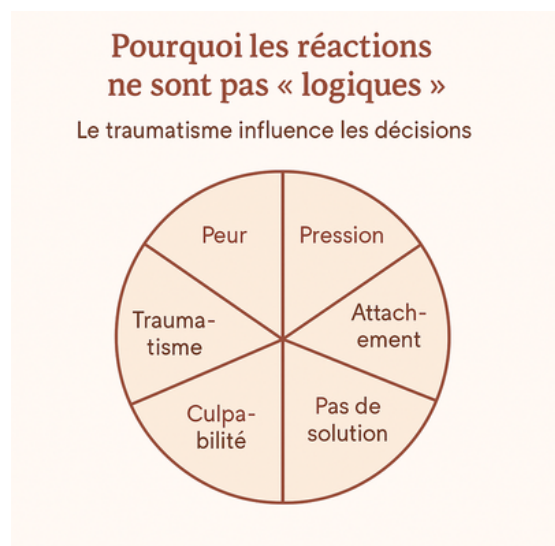
Quelques contacts utiles :

3919 — Violences Femmes Info
116 006 — France Victimes
115 — Hébergement d'urgence
119 — Enfance en danger
3977 — Maltraitements personnes vulnérables
Pharos — Signalement cyberviolences
arrêtonslesviolences.gouv.fr — Tchat anonyme

💡 Aider, ce n'est pas imposer une solution :
c'est être présent.e et offrir des options, même si la personne n'est pas prête à agir
tout de suite.

5. POURQUOI LA PERSONNE PEUT HÉSITER OU REVENIR

- Peur
- Traumatisme / dissociation
- Confusion émotionnelle
- Culpabilité
- Dépendance financière
- Pas d'alternative / isolement
- Handicap / santé
- Pression familiale / sociale
- Attachement ou lien traumatique





- ➔ Ces réactions sont normales dans beaucoup de violences, pas seulement conjugales.
- ➔ Ton soutien compte, même quand la personne change d'avis.

! Ce n'est pas un échec, ni pour elle, ni pour toi.
Ton soutien doit rester constant, même lorsqu'elle retourne dans la violence.
C'est normal, c'est humain, et c'est fréquent.

6. LE SENTIMENT D'IMPUISSANCE DU PROCHE

Être témoin de la souffrance d'une personne qu'on aime est extrêmement éprouvant.

Tu peux ressentir :

- impuissance,
- colère,
- tristesse,
- frustration,
- colère contre toi-même ou contre l'auteur.

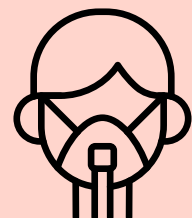
C'est normal, c'est une réaction humaine à une situation traumatique.

La métaphore du masque à oxygène

Comme dans un avion :

On met son masque d'oxygène avant d'aider les autres.
Si tu t'épuises, tu ne peux plus être un soutien.

On parle parfois de traumatisme secondaire (également appelé traumatisme vicariant ou traumatisme par procuration) : il peut survenir lorsqu'on est durablement exposé au traumatisme d'une autre personne, à son récit ou aux conséquences de ce qu'elle traverse.



- ➔ Tu as le droit de prendre du recul.
- ➔ Tu peux en parler à un-e psy ou un-e pro sans trahir la personne.



7. PRENDRE SOIN DE SOI

Aider ne doit pas te détruire.

Soutenir quelqu'un qui souffre est un effort émotionnel réel.

Tu peux dire :

« Je tiens à toi, mais j'ai besoin de souffler un peu. »

« Je reste là, même si je me mets un moment en retrait. »

8. À RETENIR

La première écoute peut changer une vie.

- La première écoute peut changer une vie.
- Tu n'as pas besoin d'être expert-e : ta présence suffit.
- Croire + écouter = déjà agir.
- Les réactions d'une victime (peur, hésitations, contradictions apparentes, silences) sont normales et liées au traumatisme.
- Tu n'es pas responsable des choix de la personne — seulement de la qualité de ton soutien.
- Si tu ne sais pas quoi faire, tu peux demander conseil anonymement à une ligne d'aide, ou t'appuyer sur les outils mis à disposition par Silence Allows Violences.