



AIDER SANS IMPOSER

Aider une personne victime de violences, ce n'est pas la sauver.
C'est lui redonner du pouvoir sur sa propre vie, pas en prendre à sa place.

1. LE PLUS IMPORTANT : RESPECTER SON RYTHME

Une personne confrontée à des violences peut avoir besoin de temps pour comprendre ce qu'elle vit, en parler ou demander de l'aide.
Les réactions peuvent être contradictoires, hésitantes ou difficiles à comprendre de l'extérieur.



Tu peux dire :

"Je comprends que ce soit difficile."
"Tu le feras quand tu te sentiras prête."
"Je reste là, même si tu changes d'avis."



À éviter :

"Tu devrais réagir."
"À ta place, moi je..."
"Pourquoi tu n'as rien dit avant ?"



Ces phrases peuvent renforcer la peur ou la culpabilité.

2. SOUTENIR SANS PRENDRE LE CONTRÔLE

Aider quelqu'un ne veut pas dire décider à sa place.
Le plus utile est souvent d'offrir un espace d'écoute, de sécurité et de choix.

Tu peux :

- demander ce dont la personne a besoin
- proposer ton aide sans l'imposer
- respecter ses limites et ses refus



Être présent·e peut déjà représenter beaucoup.



3. ORIENTER SANS PRESSION

Tu peux partager des ressources, contacts ou dispositifs utiles, sans forcer la personne à les utiliser.

Par exemple :

“Si un jour tu veux en parler à quelqu’un d’expérimenté, je peux chercher des ressources avec toi.”

- **Certaines associations et professionnel·les expérimenté·es peuvent aider à comprendre la situation, accompagner ou orienter.**

4. LES RÉACTIONS PEUVENT ÊTRE DIFFICILES À COMPRENDRE

Une personne concernée peut minimiser, hésiter, prendre ses distances ou revenir vers certaines personnes ou situations.

Cela ne veut pas forcément dire qu’elle accepte ce qu’elle vit.

- **Évite de juger ou de culpabiliser.**
La confiance et le sentiment de sécurité prennent parfois du temps à se construire.



5. PRENDS SOIN DE TON ÉQUILIBRE

Être témoin de violences peut te faire te sentir impuissant·e, en colère ou triste. Si tu t'épuises, tu ne pourras plus être une aide solide.

Tu peux :

- En parler à un·e professionnel·le ou une association
- Mettre des limites claires à ce que tu peux supporter
- Accepter que tu ne peux pas tout contrôler



Aimer quelqu'un, c'est aussi lui faire confiance pour reprendre la main.

6. À RETENIR

L'aide la plus précieuse, c'est la constance sans contrôle.

- **Tu peux être un repère stable, même quand tout vacille.**
- **Tu ne peux pas sauver quelqu'un, mais tu peux empêcher qu'il ou elle se sente seul·e.**