



RECONNAÎTRE LES SIGNES DE VIOLENCES

Les violences ne sont pas toujours visibles.

Parfois, elles se cachent derrière la peur, le silence, l'isolement ou un changement d'attitude.

Cette fiche t'aide à repérer les signaux sans forcer la parole ni mettre la personne en danger.

1. CE QU'ON PEUT OBSERVER

Les violences n'ont pas toutes les mêmes conséquences et ne se manifestent pas toujours de la même façon.

QUELQUES SIGNES POSSIBLES :

- Un changement inhabituel de comportement ou d'humeur
- Un repli sur soi ou un isolement progressif
- Une peur inhabituelle de certaines personnes, lieux ou situations
- Une perte de confiance en soi ou une dévalorisation fréquente
- De l'anxiété, de l'hypervigilance ou une grande fatigue émotionnelle
- Des difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions
- Des absences répétées ou un évitement de certaines activités
- Des blessures, troubles du sommeil ou manifestations physiques inexplicables

➔ Ces signes ne prouvent rien seuls, mais leur accumulation doit t'alerter.

2. CE QUE TU PEUX DIRE AVEC DÉLICATESSE

Si tu ressens qu'il y a un danger, il vaut mieux ouvrir une porte doucement plutôt que d'affronter directement.



TU PEUX DIRE :



- « Je te trouve un peu différent-e en ce moment, est-ce que tout va bien ? »
- « Je veux juste que tu saches que tu peux me parler si un jour tu en ressens le besoin. »
- « Si quelque chose te fait souffrir, tu n'as pas à le porter seul-e. »

ÉVITE :



- « Je sais exactement ce qu'il se passe. »
- « Tu devrais faire ceci ou cela. »
- « Pourquoi tu n'as rien dit avant ? »

Ces réactions peuvent fermer le dialogue ou mettre la personne sur la défensive.

3. CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les personnes concernées ne parlent pas toujours immédiatement de ce qu'elles vivent.

Cela peut être lié :

- à la peur des conséquences
- à la honte ou à la culpabilité
- à la peur de ne pas être crues
- à la confusion sur ce qui est vécu
- à la loyauté envers certaines personnes ou institutions
- au besoin de se protéger psychologiquement
- au fait de ne pas se sentir prêtes à en parler

➔ Chaque personne réagit différemment face aux violences. Il n'existe pas une seule façon de vivre ou d'exprimer la souffrance.



4. CE QUE TU PEUX FAIRE

- Rester disponible et à l'écoute
 - Respecter le rythme de la personne
 - Ne pas chercher à obtenir des confidences à tout prix
 - Prendre au sérieux ce qui est exprimé
 - Proposer des ressources si la personne en manifeste le besoin
 - Demander conseil à une association ou à un-e professionnel-le si tu es inquiet-ète
-

5. À RETENIR

- Les violences ne se voient pas toujours, mais elles se ressentent.
- Mieux vaut un doute bienveillant qu'un silence par peur de se tromper.
- Ta présence et ton écoute peuvent être le premier filet de sécurité.
- Et si tu te trompes, tu auras juste montré de la bienveillance, jamais à tort.