



QUAND TU TE SENS DÉPASSÉ·E OU IMPUISSANT·E

Aider une personne victime de violences peut être bouleversant.
Tu peux te sentir en colère, impuissant·e, triste, frustré·e... ou même coupable.

Ces émotions sont normales.
L'important, c'est de prendre soin de toi aussi.

1. CE QUE TU RESSENS EST LÉGITIME

Voir quelqu'un souffrir et ne pas pouvoir "le sauver" est extrêmement difficile.

Beaucoup de proches ressentent :

- De la colère ("pourquoi elle ne part pas ?")
- De la culpabilité ("je n'en fais pas assez")
- De la tristesse ou du désespoir
- De la fatigue émotionnelle

➔ **Ce n'est pas un signe de faiblesse : c'est le contrecoup du trauma par ricochet.**
Tu absorbes une partie de la détresse, même sans t'en rendre compte.

2. TU N'AS PAS À TOUT PORTER

Tu ne peux pas tout contrôler, ni tout réparer.

Tu n'as pas à être disponible tout le temps, ni à trouver les bons mots à chaque fois.

Ce n'est pas ton rôle d'être sauveur·se, c'est déjà énorme d'être présent·e.



Tu peux te rappeler :

- “Je ne peux pas tout faire, mais je fais déjà ma part.”
- “Je n’ai pas à m’épuiser pour prouver mon soutien.”
- “C’est à la violence de s’arrêter, pas à moi de tout supporter.”

3. METS DES LIMITES CLAIRES

Aider ne veut pas dire t’oublier.

Tu peux poser des limites sans abandonner.

Quelques exemples :

- “Je suis là pour toi, mais ce soir j’ai besoin de me reposer.”
- “On peut en reparler demain, quand je serai plus disponible.”
- “Je t’écoute, mais je ne peux pas décider pour toi.”

➔ **Des limites claires rendent la relation plus stable et plus sécurisée, pour toi comme pour elle.**

4. PRENDS SOIN DE TON ÉQUILIBRE

Ton bien-être n’est pas égoïste, c’est ce qui te permet de durer.

Tu peux :

- Parler à un·e ami·e ou un·e professionnel·le de confiance
- Rejoindre un groupe de soutien ou une association
- Faire des pauses sans culpabiliser
- Te reconnecter à ce qui te fait du bien (musique, nature, art, rire, silence...)



➔ **Tu as le droit de t'éloigner un peu pour te préserver. Ce n'est pas de l'abandon.**

5. SI TU TE SENS AU BORD DU DÉCOURAGEMENT

Quand tu n'en peux plus, quand tout semble inutile, demande de l'aide pour toi aussi.

Parler à une ligne d'écoute, à un.e psy, à une association peut t'aider à reprendre souffle.

☎ **Tu peux appeler :**

- 116 006 — France Victimes
- 3114 — Prévention du suicide
- 3919 — Violences Femmes Info (même pour les proches)

➔ **Être épuisé·e ne veut pas dire que tu lâches : ça veut dire que tu as donné beaucoup.**

6. A RETENIR

- Tu n'es pas seul·e à te sentir impuissant·e.
- Tu fais déjà quelque chose d'important : tu restes là.
- Tu n'as pas besoin d'être parfait·e pour être un soutien.
- Prendre soin de toi, c'est aussi prendre soin d'elle/lui.