

GUIDE

Violences psychologiques

Repérer et se protéger



Des repères pour mieux identifier certaines situations
et leurs impacts possibles.



1. De quoi parle-t-on ?

Les violences psychologiques regroupent des comportements visant à déstabiliser, contrôler, humilier, intimider ou faire souffrir une personne psychologiquement.

Elles peuvent avoir des conséquences importantes sur :



l'estime de soi



la confiance



la santé mentale



les relations



le sentiment de sécurité

→ Elles peuvent exister dans différents contextes :
couple, famille, école, travail, groupe social, en ligne...

2. Les formes possibles

Les violences psychologiques peuvent prendre différentes formes :



Dévalorisation, critiques répétées



Humiliations, moqueries



Menaces ou intimidation



Culpabilisation



Harcèlement



Contrôle ou surveillance



Isolement



Faire douter de ce qui est vécu ou ressenti

→ **Elles ne sont pas toujours visibles de l'extérieur.**

3. Des violences parfois difficiles à reconnaître

Les violences psychologiques peuvent être :

- discrètes
- répétées
- banalisées
- progressives

La personne concernée peut :

- minimiser la situation
- penser qu'elle exagère
- avoir du mal à mettre des mots sur ce qu'elle vit

→ Il n'est pas toujours facile de reconnaître une situation de violence psychologique.

4. Besoin d'aide ou en cas de danger



17

Police/ Gendarmerie



114

SMS – accessible sans parler



3919

Violences Femmes Info
écoute anonyme et gratuite



3114

Prévention du suicide et de crise suicidaire

👉 En cas de danger immédiat, essayer de contacter les secours ou une personne de confiance.

5. Conséquences possibles

Les violences psychologiques peuvent entraîner :



ANXIÉTÉ



PEUR CONSTANTE



FATIGUE ÉMOTIONNELLE



PERTE DE CONFIANCE EN SOI



ISOLEMENT



TROUBLES DU SOMMEIL



DIFFICULTÉS À SE CONCENTRER

→ **Les conséquences peuvent apparaître progressivement.**

6. Que faire ?

Tu peux :



METTRE DES MOTS SUR CE QUE TU VIS

Reconnaître certaines situations ou certains ressentis peut aider à mieux comprendre ce que tu traverses.



EN PARLER À UNE PERSONNE DE CONFIANCE

Être écouté·e sans jugement peut aider à sortir de l'isolement et à retrouver des repères.



TE RAPPROCHER D'UNE ASSOCIATION OU D'UN·E PROFESSIONNEL·LE

Certaines personnes expérimentées peuvent t'aider à comprendre la situation, t'écouter ou t'orienter.



RECHERCHER DES REPÈRES EXTÉRIEURS OU DU SOUTIEN

Retrouver des espaces sécurisants, du lien ou du soutien peut aider à reprendre confiance progressivement.



NOTER CERTAINES SITUATIONS SI CELA T'AIDE À Y VOIR PLUS CLAIR

Écrire certains faits ou ressentis peut parfois aider à prendre du recul.

→ **Chaque étape compte, même petite.**

7. Pour les proches

si tu as détecté une situation similaire :



ÉVITE DE MINIMISER



ÉVITE DE BRUSQUER OU JUGER



RESTE PRÉSENT·E



ENCOURAGE SANS IMPOSER

→ **Le soutien et l'écoute peuvent être importants.**

8. Se faire accompagner

1. Pourquoi se faire accompagner ?

Parler avec une personne extérieure peut parfois aider à prendre du recul sur certaines situations.

Quand les violences psychologiques s'installent dans le quotidien, il peut devenir difficile de savoir ce qui est normal, acceptable ou non.

Être accompagné-e peut permettre d'échanger dans un espace d'écoute, de poser des questions, de mieux comprendre certaines situations ou simplement de ne pas rester seul-e avec ce que l'on vit.

2. Pourquoi choisir des personnes expérimentées ?

Les violences psychologiques peuvent être discrètes, progressives ou difficiles à expliquer.

Certaines réactions ou phrases peuvent alors être minimisées, mal interprétées ou incomprises par l'entourage.

Les associations et professionnel·les expérimenté·es connaissent davantage les mécanismes des violences psychologiques et leurs conséquences.

Cela peut aider à se sentir écouté-e avec plus de compréhension et moins de jugement.

3. Ce que tu peux attendre d'un accompagnement

Un accompagnement peut être différent selon les besoins, les moments ou les situations.

Certaines personnes cherchent surtout :

- un espace d'écoute,
- des informations,
- du soutien,
- ou de l'aide dans certaines démarches.

Tu peux avancer à ton rythme, poser des questions, prendre le temps de réfléchir ou simplement chercher des repères.

**Demander de l'aide ne t'oblige pas à prendre
une décision immédiate.**

9. Ce qu'il est important de savoir

- Les violences psychologiques sont réelles
- Elles peuvent avoir des conséquences importantes
- Il n'y a pas besoin de violence physique pour que la situation soit grave
- Ton ressenti est légitime



**Les violences psychologiques sont parfois minimisées
ou difficiles à reconnaître.**

**Avance à ton rythme.
Tu mérites d'être écouté·e,
respecté·e et en sécurité.**



⚠ À savoir : Ce guide donne des repères généraux. Il ne remplace pas un accompagnement personnalisé.