

GUIDE

Emprise & Violences psychologiques

Repérer et se protéger



Identifier l'emprise et mieux comprendre certaines situations pour se protéger progressivement.



1. De quoi parle-t-on ?

L'emprise psychologique est un mécanisme pouvant s'installer dans certaines situations de violences psychologiques.

Elle peut entraîner :



une perte de repères



une diminution de l'estime de soi



un sentiment de dépendance



une difficulté à prendre des décisions

→ Les violences psychologiques peuvent exister dans un couple, une famille, un cadre professionnel, social ou en ligne.

2. Les formes de violences psychologiques

Elles peuvent prendre différentes formes :



Dévalorisation,



Humiliations, moqueries



Critiques constantes



Menaces, chantage



Contrôle (temps, relations, activités)



Isolement (couper des proches)



Intimidation



Culpabilisation



Faire douter de sa perception ou nier les faits

→ **Elles peuvent être discrètes, progressives et difficiles à identifier.**

3. Le mécanisme de l'emprise

L'emprise ne s'installe pas d'un coup.

Elle peut passer par :



UNE INSTALLATION PROGRESSIVE DU CONTRÔLE

La personne prend progressivement plus de place dans tes choix, ton quotidien ou tes relations.



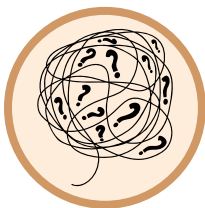
UNE PERTE PROGRESSIVE DES REPÈRES

Tu peux commencer à douter de toi, de tes réactions ou de ce que tu ressens.



UNE ALTERNANCE ENTRE MOMENTS POSITIFS ET NÉGATIFS

Des périodes agréables peuvent alterner avec des moments difficiles et renforcer la confusion.



UNE CONFUSION ÉMOTIONNELLE

Tu peux avoir du mal à comprendre ce qui est normal, acceptable ou non.



UN ISOLEMENT PROGRESSIF

La personne peut s'éloigner progressivement de certains proches, repères ou soutiens.



LA PERSONNE PEUT FINIR PAR DOUTER D'ELLE-MÊME ET DE SA PERCEPTION.

Ses repères s'effacent progressivement et l'emprise peut s'installer durablement

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. Signes possibles

Certaines situations ou sensations peuvent alerter :



TU DOUTES SOUVENT DE TOI



**TU AS PEUR DE DÉPLAIRE OU DE PROVOQUER
UNE RÉACTION**



TU TE SENS CONFUS·E OU “PERDU·E”



**TU MODIFIES TON COMPORTEMENT
POUR ÉVITER LES CONFLITS**



**TU T'ÉLOIGNES PROGRESSIVEMENT DE
CERTAINES PERSONNES**



**TU TE SENS RESPONSABLE DE CE QUI SE
PASSE**

→ **L'emprise agit souvent progressivement et
de l'intérieur.**

6. Pourquoi il peut être difficile de sortir de ces situations

Plusieurs facteurs peuvent intervenir :



PEUR DES CONSÉQUENCES



ATTACHEMENT ÉMOTIONNEL



ESPOIR QUE LA SITUATION CHANGE



ISOLEMENT



DÉPENDANCE AFFECTIVE, SOCIALE OU FINANCIÈRE

→ **Il ne s'agit pas d'un manque de volonté.**

7. Que faire ?

Tu peux :



PARLER À UNE PERSONNE DE CONFIANCE

Partager ce que tu vis peut aider à sortir de l'isolement et à y voir plus clair.



CHERCHER DES INFORMATIONS FIABLES

Comprendre les mécanismes de l'emprise peut aider à reconnaître certaines situations.



CONTACTER UNE ASSOCIATION

Certaines structures peuvent écouter, informer et accompagner sans jugement.



CONSULTER UN·E PROFESSIONNEL·LE EXPERIMENTÉ·E

Pour être aidé·e à retrouver des repères et être accompagné·e selon ta situation.



NOTER CERTAINES SITUATIONS SI TU LE PEUX

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

→ **Chaque situation est différente. Chaque étape compte, même petite.**

8. Pour les proches

Si tu observes une situation :



ÉVITE DE MINIMISER



ÉVITE DE BRUSQUER OU JUGER



RESTE PRÉSENT·E



ENCOURAGE SANS IMPOSER

→ **Sortir d'une situation d'emprise peut prendre du temps.**

8. Se faire accompagner

1. Pourquoi se faire accompagner ?

Se faire accompagner peut aider à ne pas rester seul·e, à comprendre ce que tu vis et à être soutenu·e dans tes démarches.

👉 Dans certaines situations, cela peut aussi permettre de prendre du recul et d'y voir plus clair.

2. Pourquoi choisir des personnes expérimentées ?

Toutes les personnes ne sont pas formées à ces situations.

👉 Un accompagnement inadapté peut :

- minimiser ce que tu vis
- te faire douter
- ou te mettre en difficulté

👉 Les associations et professionnel·les expérimenté·es connaissent les mécanismes des violences et leurs impacts.

3. Ce que tu peux attendre d'un accompagnement

- être écouté·e sans jugement
- être respecté·e dans tes choix
- avancer à ton rythme
- recevoir des informations adaptées

👉 **Tu peux demander de l'aide sans être obligé·e de prendre une décision immédiatement.**

9. Ce qu'il est important de savoir

- Les violences psychologiques peuvent avoir des conséquences importantes même sans violences physiques
- Il est possible de douter de ce que l'on vit ou de minimiser certaines situations
- Demander de l'aide ne veut pas obligatoirement dire quitter immédiatement la situation
- Chaque situation et chaque rythme sont différents



**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.