

Les violences psychologiques sous le prisme des violences économiques

*"Toutes les blessures ne se voient pas.
Certaines fragilisent et détruisent progressivement,
dans le silence."*



Ressource d'information, de repérage et d'orientation
à destination des professionnel·les et associations
du réseau Silence Allows Violences.



Mieux comprendre la situation

Les violences psychologiques à travers le prisme “économique” **sont des formes de violences visant à contrôler, fragiliser ou priver une personne de son autonomie, de sa sécurité ou de sa liberté de décision.**

Elles peuvent exister dans le couple, la famille, le travail ou toute relation marquée par une dépendance affective, sociale, administrative ou financière.

Souvent **peu visibles de l'extérieur**, elles peuvent avoir des conséquences profondes sur la santé mentale, physique, sociale et matérielle des personnes concernées.

Les violences psychologiques peuvent inclure :

- Insultes, humiliations, dévalorisation, moqueries ou chantage affectif.
- Isolement social ou contrôle des relations.
- Surveillance excessive, contrôle des communications ou des déplacements.
- Manipulations visant à faire douter la personne de sa perception, de sa mémoire ou de sa légitimité.
- Menaces, intimidation ou culpabilisation permanente.

Les violences économiques peuvent inclure :



Interdiction ou empêchement de travailler.



Contrôle total des revenus, aides sociales ou dépenses.



Confiscation de documents administratifs ou moyens de paiement.



Endettement imposé ou pressions financières.



Dépendance économique organisée ou entretenue.



Ces violences peuvent progressivement réduire l'autonomie, la confiance en soi et la capacité de la personne à demander de l'aide ou à quitter la situation.

Ce qu'on peut remarquer

Les signes de violences économiques sont parfois discrets et évoluent progressivement.

Certaines personnes cherchent aussi à masquer leur situation par peur, honte ou mécanismes de protection.

Dans les paroles :

- “Je ne prends plus de décisions seul-e.”
- “Je n’ai pas accès à mon argent ou à mes papiers.”
- “Quoi que je fasse, ce n’est jamais suffisant.”
- “On me dit que je suis incapable, folle ou inutile.”

Dans le comportement :

- Anxiété importante ou peur de s’exprimer.
- Perte de confiance en soi ou difficultés à prendre des décisions.
- Isolement progressif.
- Justification fréquente des comportements de l’auteur·rice.
- Hypervigilance ou peur du conflit.

Dans la situation matérielle ou sociale :

- Difficultés financières inhabituelles.
- Absence d’accès libre aux documents personnels ou aux comptes bancaires.
- Dépendance importante pour les déplacements, les soins ou les démarches administratives.
- Restriction des contacts sociaux ou familiaux.



Ces violences sont fréquemment minimisées ou banalisées, y compris par les personnes concernées elles-mêmes.

Une écoute attentive, patiente et non jugeante est essentielle.

Comment aider concrètement



ÉCOUTER ET AIDER À IDENTIFIER LES VIOLENCES



ACCUEILLIR LA PAROLE SANS BANALISER NI DRAMATISER EXCESSIVEMENT



AIDER LA PERSONNE À METTRE DES MOTS SUR CERTAINES SITUATIONS : CONTRÔLE, ISOLEMENT, PEUR, PRIVATION, DÉPENDANCE...



ÉVITER LES INJONCTIONS OU LES DÉCISIONS PRISES À SA PLACE :

“Ce que vous décrivez peut être une forme de violence et vous avez le droit d’être aidé·e.”



SOUTENIR LA REPRISE D'AUTONOMIE

- Identifier avec la personne les ressources disponibles : financières, sociales, administratives ou familiales.
- Orienter vers des dispositifs d'aide juridique, sociale ou financière.
- En cas de dépendance économique importante, accompagner si besoin les démarches liées :
 - aux droits sociaux,
 - à l'ouverture d'un compte personnel,
 - à l'accès aux aides d'urgence,
 - ou à la protection financière.

Alerter et protéger, en cas de danger ou d'emprise importante

EN CAS DE MENACE OU DANGER IMMÉDIAT



17

Police/ Gendarmerie ou

112



114

SMS – accessible sans parler

En présence de violences physiques, sexuelles ou de mise en danger importante : des démarches de signalement ou de protection peuvent être nécessaires.

Si la personne le souhaite, préparer progressivement des éléments de sécurité :

- copies de documents,
- contacts de confiance,
- ressources d'urgence,
- solutions d'hébergement ou d'accompagnement.

👉 Retrouver de l'autonomie et de la sécurité ne signifie pas "trahir" une relation.

Ressources utiles

Numéros et dispositifs :

- **3919** – Violences Femmes Info
 - **17 / 112** – Urgences
 - **114 (SMS)** – situations où parler est impossible ou dangereux
 - **119** – Enfance en danger
-

Structures et ressources :

- **France Victimes** : www.france-victimes.fr
- **CIDFF** : accompagnement juridique, social et professionnel
- **Défenseur des droits** : www.defenseurdesdroits.fr
- **Banque de France** : droit au compte et dispositifs de protection
- **Structures sociales, juridiques ou associatives spécialisées dans les violences et l'accompagnement des personnes en situation de dépendance ou de précarité**