

Vous pouvez trouver de l'écoute, du soutien ou des informations sur les démarches possibles et les structures d'accueil locales ici :

VIOLENCES FEMMES INFO 3919

Appel anonyme et gratuit depuis un fixe de 9h à 22h du lundi au vendredi et de 9h à 18h les samedi, dimanche et jours fériés. N'apparaît pas sur les factures de téléphone.
solidaritefemmes.org
stop-violences-femmes.gouv.fr (possibilité d'effacer les traces de votre passage sur ce site en un clic)

TCHAT DE L'ASSOCIATION « EN AVANT TOUTE(S) »

enavanttoutes.fr/#
Anonyme, sécurisé et gratuit.
Il s'adresse à toutes les personnes qui se posent des questions sur le couple et les violences qui peuvent y exister.
Lundi : de 15h à 17h / Mardi : de 15h à 17h / Mercredi : de 14h à 18h

VIOLS FEMMES INFORMATIONS 0800 05 95 95

Appel anonyme et gratuit depuis fixes et portables du lundi au vendredi de 10h à 19h
cfcv.asso.fr/

LIGNE D'ÉCOUTE FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP 01 40 47 06 06

Tous les lundis de 14h30 à 17h30 et tous les jeudis de 10h à 13h

ALLO ENFANCE MALTRAITÉE 119

Appel anonyme et gratuit depuis fixes et portables 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. N'apparaît pas sur les factures de téléphone.

JEUNES VIOLENCE ÉCOUTE 0 808 807 700

FIL SANTÉ JEUNE
32 24 ou 01 44 93 30 74
filsantejeunes.com

Maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap 39 77

RAJFIRE (Réseau pour l'Autonomie des Femmes Immigrées et Réfugiées)
<http://rajfire.free.fr/> 01 44 75 51 27

Association Kâli

Accompagnement aux femmes étrangères subissant, ou ayant subi, une situation de violences et/ou de vulnérabilité en raison de leur sexe.
association.kali@gmail.com [facebook.com/assokali/](https://www.facebook.com/assokali/)

NUMÉROS D'URGENCE

SAMU(service d'aide médicale urgente) : 15
Police: 17 Pompiers : 18
Hébergement d'urgence : 115
Allô enfance maltraitée : 119

UNE HISTOIRE BANALE DE VIOLENCE CONJUGALE

Histoire banale de violences conjugales dans un couple cis-hétéro

Banale parce que ça arrive tout le temps, partout, dans tous les milieux sociaux, y compris dans les milieux où les gens remettent en question la société et le machisme.

Banale parce que, comme moi à l'époque, les « victimes » se retrouvent presque toujours seules, sans connaissance des mécanismes des violences conjugales, sans outils pour les identifier, sans force et soutien pour les faire s'arrêter ou en sortir.

Banale parce qu'une femme sur 10 est victime de violences conjugales et 140 femmes en meurent chaque année en France et que ça ne semble pas choquer grand monde, ces mortes et les millions d'autres femmes qui ont eu « la chance » de ne pas mourir, mais qui ont vécu ou vivent encore les cycles des violences de leur conjoint (petit-ami, concubin, mari, etc.) ou ex-conjoint.

Banale parce que « Ma chérie, la vie c'est pas facile, mais faut être courageuse et faire des compromis pour préserver ton couple. »

Pas banale, du moment que je me suis rendue compte que la plupart de mes copines et connaissances ont été « victimes » d'une manière ou d'une autre.

Pas banale pour moi parce que j'en étais la « victime » moi aussi et que ça a continué à m'affecter pendant des années.

(« victime » : je n'ai pas de meilleur mot pour décrire le fait qu'on m'a fait des violences, entre guillemets car je ne veux ni à moi ni à d'autres poser le stigmate de victime, on est des actrices de nos vies et on peut agir !)

J'avais 19 ans. Je faisais partie d'une bande de potes et connaissances qui faisaient de la musique, organisaient des concerts, autoproduisaient des disques, passaient des soirées ensemble, etc. Ce mec en faisait partie aussi (je l'appellerai X dans le reste du texte). À un moment, il m'a fait comprendre que je lui plaisais en m'envoyant une lettre et d'autres messages super mignons, drôles, attentionnés, sans tomber dans le romantisme à l'eau de rose. Ça m'a plu et en plus je le trouvais vraiment drôle, intéressant, rebelle et beau. On a commencé une relation amoureuse, j'étais contente, c'était ma première « vraie » relation, on avait plein de choses en commun, on s'amusait bien ensemble.

Ça, c'était le début, les premiers mois. Au total, la relation a duré 2 ans.

Pour comprendre mieux ce que je vais raconter, lis les documents des pages suivantes qui viennent du Collectif Féministe Contre le Viol.

C'est dans ce contexte qu'il a réussi à avoir une emprise sur moi. Je lui faisais confiance et il m'aimait donc je pensais que ce qu'il me disait ou me faisait était bienveillant. Alors qu'il s'agissait de stratégies de contrôle.

J'ai mis plusieurs années à comprendre qu'il s'agissait de violence conjugale. J'ai su qu'il s'est comporté de la même manière avec d'autres femmes. Il m'a fallu encore d'autres années pour décider de ne plus jamais lui parler.

A l'époque j'ai eu la chance d'avoir quelques personnes bienveillantes autour de moi. Elles n'ont pas fait les super-héro-ine-s, mais leur petites attentions et actions ont été hyper importantes pour me faire réagir ! Même si la réaction n'a pas eu lieu sur le moment, mais bien des années après. Ce qui est resté dans ma tête pendant des mois, des années :

- Alors que X venait de me dire un truc humiliant, une pote qui dit juste : « Ce que tu viens de dire, ça va pas du tout. » (même si sur le moment, je l'ai défendu en prétextant que c'était une blague entre nous)
- Une autre pote qui me dit « Tu n'as pas à te cacher de lui pour fumer, tu fais ce que tu veux. » (même si j'ai menti en disant que je ne me cachais pas)
- Alors qu'il venait de dire que ce que je disais était stupide (comme par hasard, c'était une idée féministe), un pote a réagi en disant que j'avais raison.
- Et tout simplement des personnes qui étaient sympas avec moi, m'encourageaient et me valorisaient dans ce que je faisais.

J'ai aussi eu la chance au fil des années d'être « entourée de féminisme » : des personnes qui m'écoutent, me croient, sont solidaires, des analyses politiques, des stages d'autodéfense féministe.

Je sais que beaucoup des « victimes » de violences conjugales n'arrivent pas à en sortir ou à se reconstruire après, parce qu'elles n'ont pas accès aux ressources nécessaires et/ou parce qu'elles sont isolées.

Alors, oui, si vous voyez ou pensez qu'il y a des violences, il faut intervenir ! En soutien avec la victime. Il y a malheureusement forcément dans votre entourage des personnes victimes des violences de leur conjoint-e, écoutez-les, soutenez-les en respectant leurs souhaits et leur rythme. Et diffusez des infos, des brochures des livres sur les violences machistes et le patriarcat.

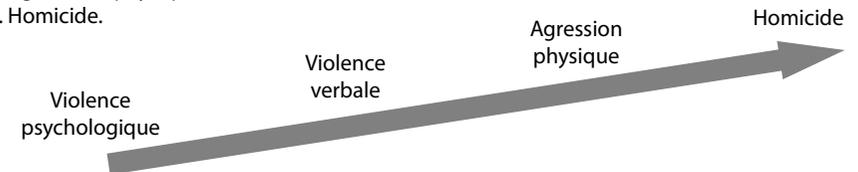
Séverine
lapeurquichangedecamp@gmail.com
février 2018

ESCALADE DE LA VIOLENCE

La violence s'installe progressivement dans le couple.

Son évolution suit une courbe croissante qui va de la moindre à la plus grande dangerosité.

1. Agression psychologique
2. Installation de la violence verbale
3. Agressions physiques
4. Homicide.



Cette évolution peut se développer sur de très longues périodes
Il peut y avoir de la violence psychologique et verbale pendant des années
avant la première agression physique
Dans la majorité des cas, le comportement du conjoint violent
est de plus en plus dangereux et s'aggrave avec le temps.

CYCLE DE LA VIOLENCE

Le cycle s'organise en 4 phases

1. TENSION

	DOMINANT(E)	DOMINÉ(E)
Conflits, divergences <ul style="list-style-type: none"> • Éducation des enfants • Relation avec la famille • Choix budgétaires • Décisions de la vie familiale • Divergence d'opinion • Grossesse 	Tension Frustration Manque de satisfaction Menace	Crainte Peur Terreur

2. AGRESSION

	DOMINANT(E)	DOMINÉ(E)
<ul style="list-style-type: none"> • Agression verbale • Psychologique • Physique • Sexuelle 	Recours à la violence	Colère Humiliation Tristesse Impuissance Désespoir

3. DÉNI, TRANSFERT DES RESPONSABILITÉS

	DOMINANT(E)	DOMINÉ(E)
<ul style="list-style-type: none"> • Constat des effets de la violence 	Déni de la gravité des faits	Responsabilisation
	Déresponsabilisation	Culpabilisation
	Transfert de la responsabilité sur la victime	Auto-accusation

4. RÉMISSION, SURSIS AMOUREUX

	DOMINANT(E)	DOMINÉ(E)
<ul style="list-style-type: none"> • Promesses • Cadeaux • Sorties • Fleurs 	Recherche à faire excuser sa conduite et obtenir le pardon	Espoir de changement
		Reprise de l'espoir
		Effacement du vécu violent
		Efforts pour minimiser, excuser, nier les faits

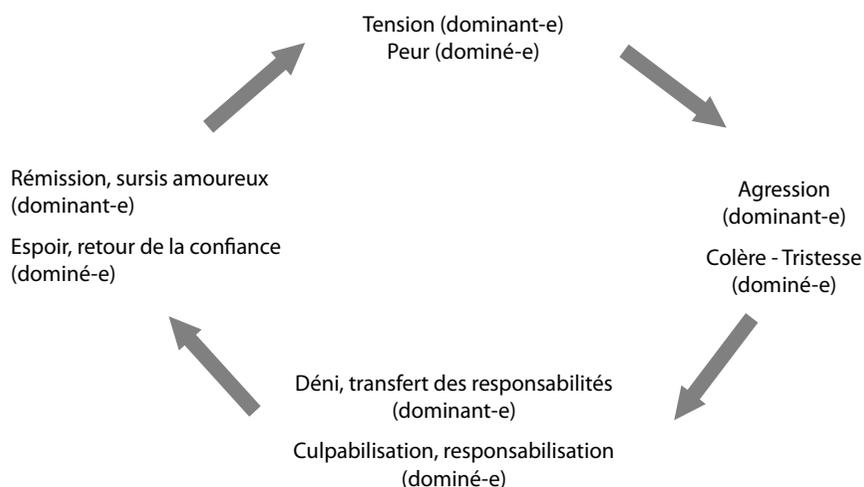
C'est le calme avant la récurrence.

L'agresseur constate qu'aucune conséquence dommageable pour lui n'a découlé de ses actes violents.

Il teste son impunité. Le climat de domination se réinstalle.

Violences psychologique et verbale reprennent et le cycle recommence.

SCHÉMA DU CYCLE DE LA VIOLENCE



j'ai appris à simuler le plaisir lors de rapports sexuels dont je ne voulais pas, mais que je n'ai pas refusés par peur et pour qu'il s'excite plus vite et termine le plus tôt possible. De ses mains sur mes jambes alors qu'il est dans le lit d'à côté et que nous sommes séparés depuis un moment. De comment je le croyais quand il me disait qu'il se retirait à temps pour ne pas éjaculer dans mon vagin et de comment j'ai eu une chance incroyable de ne jamais tomber enceinte.

– Il me raconte qu'il a couché avec une autre fille alors que nous étions en couple exclusif. Je suis choquée, triste et reste à distance. Il est apparemment désolé puis dit « Pardonne-moi. Allez, faisons un bébé ! » et je le laisse venir vers moi pour qu'on ait un rapport sexuel, perdue dans l'incohérence entre cette nouvelle, ce qu'il me dit, ce qu'il veut faire et le fait qu'on n'a jamais parlé de faire de bébé.

– Pendant un coït vaginal dont je n'avais pas envie, mon vagin est sec et rigide. Comme d'habitude, je ne dis rien, comme d'habitude il ne fait rien pour savoir si j'ai envie de ça. Mais cette fois, je fais une drôle de tête parce que c'est très désagréable physiquement. Je me dis qu'il va sentir que c'est sec et rigide et qu'il va arrêter. Il dit juste : « Qu'est-ce qui t'arrive ? J'ai l'impression de te violer. ». Je ne sais plus s'il s'est arrêté ou pas, je n'ai pas envie de m'en rappeler.

Agir pour éviter les conséquences des éventuelles réactions de la « victime »

Je culpabilisais de ne pas avoir assuré, de m'être « faite » écraser par lui. Alors je n'en parlais à personne. Lui n'a jamais dit la moindre chose pour montrer qu'il regrettait son comportement.

Lors d'une rare tentative d'affection envers lui, il me rejette une énième fois en n'oubliant pas de m'humilier. J'ai alors un petit retour de dignité et je lui dis : « Alors, on arrête notre relation maintenant ». Lui se contente de dire ok et la conversation est terminée... Bien pratique : il n'y est pour rien, la relation s'est arrêtée apparemment à mon initiative.

J'ai voulu faire la forte qui gère la rupture et lui propose qu'on reste potes. Il a bien sûr accepté. J'étais, malgré moi, encore sous son emprise. Lui, confortablement, n'était pas mis en cause.

J'étais coincée : au regard des autres, c'était une rupture réussie, on passait d'amoureux à potes, on continuait à faire de la musique ensemble. Qui allait me croire le jour où j'allais réaliser que ce que j'ai vécu ce sont des violences conjugales ?

La relation s'arrête, les violences s'arrêtent, mais c'est pas fini.

Pendant tout le temps de la relation, et aussi après, j'ai tout camouflé pour ne pas perdre la face (« Je suis féministe, merde, ça devrait pas m'arriver, j'aurais dû partir avant, je suis forte et personne n'arrive à avoir de l'emprise sur moi... »), mais j'étais vidée.

J'avais perdu presque toute mon estime de moi, je doutais de mes idées, de mes capacités à les exprimer, de mes compétences, je ne regardais jamais mon corps, sûrement moche, je pensais que ma sexualité et mes modes d'affection étaient bizarres ou que je ne savais pas faire, je pensais que j'étais nulle, même pas capable de garder un couple.

Je sais maintenant que, contrairement à ce que je pensais alors, « l'amour » (car, oui, j'étais amoureuse) ne permet pas de changer l'autre ou la relation en mieux. « L'amour » ou « le couple » ou « la famille » est un terrain idéal pour les agresseurs : on s'aime, on se fait confiance, on se détend, nos défenses sont facilement désactivées.

Inverser la culpabilité

– « Allez, arrête d'essayer de m'embrasser, tu sais pas bien le faire. » S'il me rejetait, c'était de ma faute.

– Les rares fois où j'ai osé évoquer quelque chose qui n'allait pas entre nous : « Ouais, mais toi aussi t'as des défauts ! ». Fin de la conversation...

La plupart du temps, il ne me faisait aucun geste d'affection, mais il ne me quittait pas. Il voulait rester avec moi, mais ce n'était pas de sa faute s'il me traitait comme de la merde.

Instaurer un climat de peur et d'insécurité

Se présenter comme tout puissant

Si je restais avec lui, c'est que je me raccrochais aux rares moments chouettes passés avec lui (« sursis amoureux » : rigolades, cadeaux chouettes, encouragement quand j'ai décidé d'arrêter de m'épiler). D'autant que ces moments de soutien ou compliments étaient toujours alternés par des moments de rejets et de dégoût de sa part.

– A une soirée avec des potes chez X, on se retrouve un moment seul-e-s et on arrive un peu à parler de notre relation, il dit furtivement « C'est mieux si on se quitte » et on retourne avec les autres. Comme d'habitude, j'encaisse ce qu'il me dit en faisant paraître aux autres que tout va bien. Plus tard dans la soirée, il vient vers moi pour me donner des bisous super affectueux.

J'étais en permanence en yoyo émotionnel, sans équilibre. Donc autant dire à sa merci, dans la peur de ses réactions imprévisibles (si je fais ceci ou cela, sera-t-il ravi ou énervé ?). Petit à petit, sans que j'arrive à le réaliser en le vivant, il a installé une véritable emprise sur moi et j'avais de moins en moins de réaction et d'individualité.

– Ne plus oser dire ce que je pense, ne plus oser penser « assez radical », peur d'être critiquée comme bizarre ou de penser comme quelqu'un qu'il n'aime pas.

– Ne plus oser prendre l'initiative des gestes affectifs (peur de ne pas être à la hauteur, de l'énerver). « Marcher main dans la main, c'est pas pratique ». C'est lui qui décide quand et comment on s'embrasse, se prend la main, etc.

– Insécurité affective : toutes les attentions mignonnes du début de la relation ont disparu. En attente d'affection qu'il ne donne pas, sans énoncer qu'il ne veut pas en donner. Je suis juste à sa disposition en attendant qu'il veuille être avec moi. Un jour, j'ose prendre l'initiative de l'appeler pour lui proposer qu'on se voie. « Oh là là, tu es vraiment dépendante. »

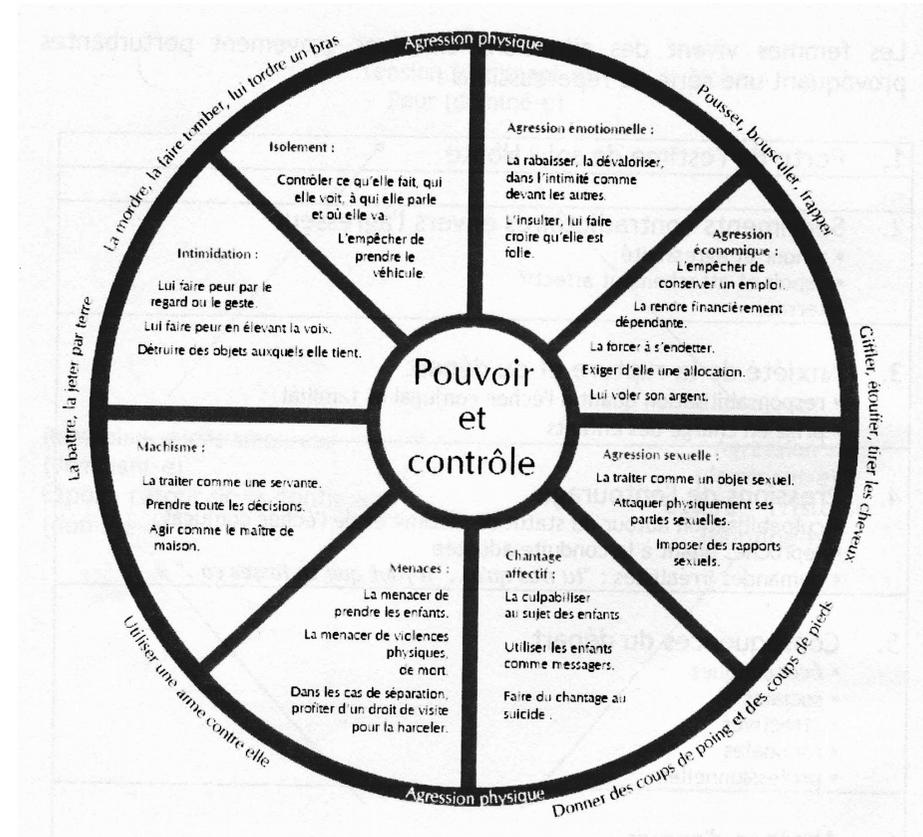
Cycle des violences : tension > agression > déni et transfert de responsabilité > rémission et sursis amoureux > tension > agression...

Une fois ce climat installé, les violences pouvaient se répéter, je n'étais plus en mesure de prendre du recul, d'être lucide sur ce qui se passait, j'étais affaiblie, plus en mesure de me protéger.

Ça lui permettait aussi de me violer sans que je réalise sur le moment qu'il s'agissait d'un viol.

Je me rappelle de fellations forcées « avec douceur ». De moments où il me prenait par surprise en entrant dans la pièce où j'étais et puis me retrouvais penchée sur une table ou ailleurs alors qu'il me pénétrait. De sodomies sans attendre que mon anus soit prêt. De tirage de cheveux trop fort qui fait craquer mon cou mais il ne vérifie pas si je vais bien. D'être réveillée parce qu'il fait des trucs sexuels sur moi. De comment c'est avec lui que

LA ROUE DU POUVOIR ET DU CONTRÔLE



La roue du pouvoir et du contrôle, c'est l'image de la violence conjugale en pièces détachées. À la circonférence il y a le visible, ce qui attaque le corps, ce dont les voisin-e-s ou ami-e-s peuvent être témoins. Puis se déployant vers le centre, il y a la violence qui se vit à l'intérieur, moins apparente, qui se manifeste par des gestes, des regards, des menaces. Au centre enfin, il y a l'objectif et la méthode, ce qui fait tourner le système : pouvoir et contrôle.

(Adaptation de *Power and control wheel*, Domestic Abuse Intervention Project, Duluth Minnesota)

VÉCU DES FEMMES VIOLENTÉES

Les femmes vivent des situations émotives gravement perturbantes provoquant une série de répercussions :

1. Perte de l'estime de soi – Honte
2. Sentiments contradictoires envers l'agresseur <ul style="list-style-type: none">• amour et agressivité• espoir et attachement affectifs• terreur
3. Anxiété de la rupture et du départ <ul style="list-style-type: none">• responsabilisation quant à l'échec conjugal et familial• prise en charge des enfants
4. Pression de l'entourage <ul style="list-style-type: none">• culpabilisation autour du statut de victime et de l'échec conjugal• reproches quant à la conduite adoptée• demandes irréalistes : « tu n'as qu'à... » « il faut que tu fasses ça... »
5. Conséquences du départ <ul style="list-style-type: none">• économiques• sociales• affectives• familiales• professionnelles
6. Absence d'appuis <ul style="list-style-type: none">• amicaux• juridiques• sociaux
7. Méconnaissance et sous-information <ul style="list-style-type: none">• de ses droits personnels• des recours• des possibilités.

Ces documents font partie des choses qui m'ont permis de mieux comprendre ce qui était arrivé. Je vais raconter quelques moments dont je me rappelle : les violences conjugales, ce ne sont pas forcément des grands moments dramatiques, ça peut être aussi une accumulation de petits moments qui peuvent sembler anodins ou « juste des petits problèmes de couple ».

Les titres des chapitres sont les éléments spécifiques de la stratégie des auteurs de violences sexistes.

Isoler la « victime »

– J'avais, entre autres, été charmée par le côté misanthrope de X, pas juste parce que ça faisait rebelle, mais aussi pour la sincérité de dire ce qu'on pense aux gens, qu'on est pas obligé-e-s d'apprécier tout le monde. Il a commencé à critiquer des personnes qui m'étaient proches. Au début, sur des aspects pas importants sur lesquels j'étais d'accord. Puis une autre critique. Puis une autre. Puis des phrases qui, en sous-entendu, signifient « Je ne comprends pas pourquoi tu continues à les fréquenter. Tu vaud mieux que ça. » Je ne voulais pas le décevoir. Je me disais « Il a sûrement raison, ça m'apporte quoi d'être amie avec ces personnes ? Lui, au moins, sait reconnaître ma valeur. »

– Un soir, X et son groupe jouent dans une autre ville que la nôtre. Je vais avec eux. Là-bas, un garçon, qui est pote avec lui et que je connais un peu, propose à tout le monde d'aller le lendemain dans une autre ville pour voir un autre concert. Ça me branche et je le dis à X. Puis quand je me retrouve seule avec X, il me demande « Tu comptes y aller ? ». « Oui, ça va être chouette je pense. ». « Tu vas quand même pas m'abandonner ? ». Je n'y suis pas allée.

– X voulait faire un groupe avec ses vieux potes et m'a demandé si je voulais en faire partie. J'étais super contente : un nouveau groupe et en plus un nouveau truc qu'on fait ensemble. Il veut faire une distro de fanzines et cassettes : cool, encore un truc qu'on fait ensemble. À chaque nouvelle activité, c'est avec lui. Moins de temps pour faire des choses avec mes ami-e-s à moi. Plus de possibilités pour lui de contrôler ce que je fais.

Dévaloriser et humilier la « victime » (C'est ce qu'il a fait le plus souvent)

– X vient chez moi avec un de ses copains. Ils se trouvent là où il y a ma chaîne et mes disques et X dit : « Hé ouais, ça c'est la musique qu'écoute ma copine ! » et ils rigolent entre eux.

– Dans le rayon d'un supermarché : « T'es comme ma mère, tu te mets toujours dans le passage, tu sais pas te déplacer correctement quand les gens arrivent. »

– La plupart du temps, quand je tentais un geste d'affection, il reculait avec un visage dégoûté et me disait « Oh, j'ai pas envie, t'es collante. » Du coup, je le faisais de plus en plus rarement, mais la réaction était la même.

– « Tu ferais pas bander un chameau. » C'était censé être une blague complice entre nous qui venait je ne sais plus d'où, mais plus il le disait, plus j'étais mal à l'aise, surtout du moment qu'il l'a dit devant d'autres personnes.

– « T'es bizarre, tu parles pas beaucoup. C'est pas grave, ça me plaît. Je vais t'appeler la Grande Muette. Tu sais ce que c'est au moins ? »

– « T'es bizarre, t'es une extra-terrestre. »

– En parlant de son ex : « Si t'étais mince comme elle, je préférerais. »