

NOTES

GUIDE

SUR LES VIOLENCES

DANS LE COUPLE



TERRITOIRE DE FONTAINEBLEAU



LES VIOLENCES DANS LE COUPLE

LES FEMMES, PRINCIPALES TOUCHÉES

Selon l'enquête nationale Enveef de 2000, **1 femme sur 5** a vécu de la violence conjugale dans sa vie et **1 femme sur 10** dans l'année. Les hommes eux aussi parfois touchés représentent **10% des victimes**.

En 2022, **118 femmes** ont été tuées par leur compagnon ou ex-compagnon, le plus souvent lors de la séparation et lorsqu'elles ne sont pas accompagnées, **27 hommes** par leur compagne.

Il y a **750 suicides par an** en moyenne liés à ces violences de couple.

Cette violence sur les femmes s'explique par le fait que l'homme était auparavant le chef de famille, qui pouvait frapper sa compagne jusqu'en 1992 et la violer jusqu'en 2006.

UNE ENFANT TÉMOIN DE VIOLENCES DANS LE COUPLE EST UNE ENFANT VICTIME

Toute violence conjugale est une violence faite aux enfants. Victimes indirectes lorsqu'ils/elles sont exposé.es, **victimes directes dans 40% des cas** lorsqu'ils/elles sont eux-mêmes frappé.es et/ou violé.es. Les enfants sont instrumentalisé.es pour maintenir l'état d'emprise sur l'autre parent. Chaque année, des enfants sont aussi tués.

En France, environ **4 000 000 enfants** selon la FNSF vivent sous ces violences intrafamiliales. **42%** auraient **moins de 6 ans**. Ainsi, l'impact des violences conjugales sur les enfants est particulièrement grave et fréquent.

PROTECTION DE VOS DOCUMENTS ET TÉMOIGNAGES

- **MÉMO de vie** <https://memo-de-vie.org/> : Plateforme digitale, gratuite et sécurisée. Elle permet de garder une trace écrite des violences grâce au journal, d'enregistrer des événements et de conserver des documents de manière sécurisée.

DISPOSITIFS DE PROTECTION

- **MONSHERIF** : Bouton de géolocalisation connecté. Permet d'alerter discrètement des proches et d'enregistrer les cris, les violences en cas de problème. S'accroche à un sac, un vêtement, ou peut se porter en pendentif et s'actionne en trois clics. **Achat sur Internet.**
- **Ordonnance de protection** : Décision d'une **Juge aux Affaires Familiales** d'interdiction de contact avec la - les victime(s), de sortie du territoire français avec les enfants, retrait de l'arme à feu, obligation de paiements pendant 6 mois renouvelables.
- **Téléphone grave danger** : En cas de menaces et violences après la séparation, dispositif permettant de faire intervenir les forces de l'ordre en urgence. Contactez l'**AVIMEJ**.

AIDE FINANCIERE D'URGENCE

- **Aide financière CAF/MSA** : Pour les victimes de violences conjugales, qu'elles vivent ou non avec l'auteur.e. Informations sur caf.fr ou au 3230. CAF de Melun : 21 avenue Général Leclerc, 77024 Melun

POUR VOUS ACCOMPAGNER



- **AVIMEJ** (Aide aux Victimes et Mesures Judiciaires) : **Accompagnement psychologique et juridique**. Permanences sur RDV au 01 75 78 80 10, contact avec une psychologue au 06 72 27 74 67 ou par mail à contact@avimej.org.
- **CIDFF** (Centre d'Information du Droit des Femmes et des Familles) : **Accompagnement juridique** (violences, famille, régularisation...). Contact au 01 60 79 42 26.
- **Paroles de Femmes Le Relais (maison des femmes)** : Mise à l'abri, **accompagnement psychosocial** autour de l'emprise. Permanences à Fontainebleau, Montereau-Fault-Yonne, Nemours, Provins. RDV par téléphone au 01 60 96 95 94.
- **MDS de Fontainebleau** : **Accompagnement social, Protection de l'enfance, Centre de santé sexuelle**. Ouverte du lundi au vendredi (sauf le mardi matin) de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h. Contact au 01 60 70 79 06 / 79 07 pour la santé sexuelle.
- **Intervenant-e Social-e en Commissariat et Gendarmerie** : prendre contact auprès de la brigade ou du commissariat de votre commune
- **Centre d'Action Sociale (CCAS) et Police Municipale** de votre commune
- **Avec elles** : permanence d'infirmières à l'hôpital de Fontainebleau pour conseil et orientation avec possibilité via les urgences de l'hôpital d'obtenir un certificat médical ou psychologique. 06 42 74 30 75 ou 07 87 91 16 18.

DE QUOI PARLE T-ON ?

C'est un processus de domination ou l'un.e des partenaires exerce une **emprise** sur l'autre, obtient ce qu'il-elle veut par **chantage, culpabilisation ou menace**.

La violence dans le couple se repère, le plus souvent, par une **jalousie possessive** accompagnée d'un **discours sexiste**, un **contrôle coercitif** qui peut impacter le quotidien, le **retrait des ressources financières et administratives**, un **isolement** des relations amicales et familiales, avant de porter atteinte à l'intégrité par une **alternance** de moments agréables et humiliants ("**chaud - froid**").



Source : Réseau Périnatalité Bretagne

L'emprise est un conditionnement dont il est difficile de se dégager lorsqu'on en est la victime. La violence de couple **touche tous les milieux socioprofessionnels, toutes les cultures, tous les âges**. Des structures spécialisées accompagnent les victimes et les aident à en sortir.

Cette violence n'est **pas accidentelle**, elle n'est **pas le résultat d'un simple conflit**, ni le symptôme d'une union en difficulté ou la conséquence de l'alcool, de problèmes au travail. C'est un rapport de force que le-la partenaire utilise dans sa vie de couple, auprès des enfants, dans la société (voisins, travail, sur la route...) lié au sexisme, droit au mensonge et à la violence.

Les violences peuvent perdurer **même après un divorce ou une séparation**. C'est donc important d'être accompagné.e dans ces étapes et de solliciter des dispositifs de protection. Elles ont des répercussions sur les personnes qui en sont victimes et les enfants qui y sont exposé.es, en particulier sur leur santé psychique et physique.

La domination s'exerce de différentes manières, chacune représentant à elle seule des violences de couple. Chacun des 7 types de violences ci-dessous s'accompagne le plus souvent de **discours sexistes humiliants**, eux-mêmes interdits par la loi ("outrage sexiste").



VOS QUESTIONS, VOS DOUTES

- **3919** : un numéro gratuit à l'écoute des femmes victimes de violences. Accessible 24h/24, 7j/7.
- **Site internet et Tchat** commentonsaime.fr : Autour des questions que vous pouvez vous poser dans votre couple. Tchat accessible du lundi au jeudi de 10h à 00h et le vendredi et samedi de 10h à 21h.

NUMÉROS URGENCES

- 17 Police -Gendarmerie
- 18 Pompiers
- 15 Urgences médicales (SAMU)
- 112 Numéro d'appel européen
- 114 par SMS si vous ne pouvez pas parler et pour contacter tous les numéros de secours ci-dessus.
- 115 mise à l'abri, hébergement d'urgence avec le Samu Social

VIOLENTOMÈTRE

L'exposition aux violences, ça se mesure..

PROFITE Ta relation est saine quand il...	VIGILANCE, DIS STOP ! Il y a de la violence quand il...	PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il...
Respecte tes décisions et tes goûts		
Accepte tes ami-e-s et ta famille		
A confiance en toi		
Est content quand tu te sens épanoui		
S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble		
T'ignore des jours quand il est en colère		
Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose		
Rabaisse tes opinions et tes projets		
Se moque de toi en public		
Te manipule		
Est jaloux en permanence		
Contrôle tes sorties, habits, maquillage		
Fouille tes textos, mails, applis		
Insiste pour que tu envoies des photos intimes		
T'isole de ta famille et de tes ami-e-s		
Te traite de folle quand tu lui fais des reproches		
"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît		
Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe		
Menace de se suicider à cause de toi		
Te touche les parties intimes sans ton consentement		
Menace de diffuser des photos intimes de toi		
T'oblige à regarder des films pornos		
T'oblige à avoir des relations sexuelles		



QU'EST-CE QUE LE CYCLE DES VIOLENCES ?

C'est un processus qui se renouvelle plus ou moins régulièrement et qui enferme la victime dans un phénomène d'emprise.

Les comportements violents se multiplient et alternent avec des moments d'accalmie.

Phase 1 : Tension

L'auteur.e a des excès colériques, intimidations, menaces...

Moi, je ne me sens pas en sécurité, j'ai peur, j'ai l'impression de marcher sur des œufs...

Phase 2 : Agression

Verbale, psychologique, physique, sexuelle, économique...

Moi, je me sens humilié.e, triste, en colère, j'ai honte...



Phase 4 : Lune de miel ou réconciliation

L'auteur.e fait tout pour se faire pardonner, demande de l'aide, parle de thérapie, de suicide...

Moi, je lui donne une chance, je change mes attitudes...

Phase 3 : Justification

L'auteur.e trouve des excuses, justifie ses actes, se trouve des prétextes à ce qu'il/elle fait...

Moi, je vais le croire, le comprendre, je me sens responsable...