

LES VIOLENCES INTRAFAMILIALES

Comprendre les violences conjugales

➤ De quoi parle-t-on ?

Au sein du couple, il est important de faire la différence entre conflits et violences. Dans les conflits, même si les deux partenaires ne sont pas d'accord et opposent leurs points de vue, ils sont sur un pied d'égalité. Chacun se sent légitime dans l'expression de son avis et le rapport de force est équilibré. La voix peut s'élever, des portes peuvent claquer mais le dialogue reprend et aboutit à une solution qui respecte les deux. En revanche, dans les violences, l'égalité n'existe plus. L'un des partenaires domine et veut prendre le pouvoir sur l'autre. Il cherche par ses paroles et ses actes à contrôler et à rabaisser l'autre. Le conflit est autorisé, les violences sont interdites. Elles sont punies par [la loi](#).

Les violences peuvent être :

- **Verbales** (insultes, menaces, chantages, crises de jalousie, etc.)
- **Psychiques** (humiliations, dénigrement, indifférence mais aussi contrôle des activités et des fréquentations : contrôle du temps de sortie voire enfermement, géolocalisation du téléphone, consultation des mails, etc.)
- **Physiques** (coups, strangulation, bousculades, brûlures, crachats, etc.)
- **Sexuelles** (pratiques sexuelles exigées, viols, pornographie imposée, contraception contrôlée, etc.)
- **Économiques** (confiscation des moyens de paiement, contrôle des comptes, interdiction de travailler, etc.)
- **Administratives** (confiscation des documents officiels, menaces de dénonciation à l'administration, détournement des allocations, etc.)
- **Cyber violences** (création de faux profils sur les réseaux sociaux, diffusion ou menace de diffusion de photos intimes sur les réseaux sociaux, etc.)

Si de temps en temps ou de manière habituelle et fréquente, de peur de la réaction ou des remarques de votre partenaire, vous vous interdisez, par exemple, de faire ce que vous avez envie, d'exprimer ce que vous souhaitez dire, d'aller quelque part ou de rencontrer d'autres personnes, votre relation de couple est à questionner.

Si vous avez des doutes, il est important de vous écouter et de vous faire confiance. Vous pouvez vous informer et demander conseil pour vous aider à clarifier vos ressentis et vous protéger. Cet outil, le [violentomètre](#), est déjà un indicateur. L'intérêt de l'agresseur est de vous maintenir isolée. Ne restez pas seule.

Tout le monde peut être concernée par les violences conjugales mais des situations augmentent les risques :

- Les collégiens et les lycéens,
- Les personnes âgées,
- Les personnes en situation de handicap,
- Les personnes en situation de précarité.

De même, certaines périodes de vie peuvent engendrer une vulnérabilité transitoire qui rend les personnes plus à risque de subir des violences conjugales :

- La grossesse et son annonce,
- La périnatalité,
- La séparation et son annonce,
- La maladie grave et/ou invalidante et son annonce.

➤ Les mécanismes des violences conjugales

• L'emprise

Si l'amour qui unit deux personnes repose sur la volonté partagée de s'enrichir l'un l'autre, l'emprise psychologique en est l'exact opposé. L'emprise est une véritable entreprise de destruction conduite par une personnalité pathologique pour qui aimer signifie posséder. L'emprise s'exerce en général en deux temps. L'auteur des futures violences séduit d'abord sa proie par des gestes, des attentions, des paroles porteurs de belles promesses. Il l'entraîne dans une relation amoureuse qui paraît idéale.

Cependant, une fois la victime amoureuse, le masque tombe et la relation de départ se transforme progressivement en enfer. Petit à petit, le partenaire violent prend le pouvoir sur sa victime. Les pressions et le contrôle s'accumulent et montent en puissance. La vie et la liberté de la victime se rétrécissent de jour en jour, jusqu'à qu'elle devienne prisonnière de l'agresseur.

• Le contrôle coercitif

Les stratégies de contrôle du partenaire violent sur la victime sont identifiées de plus en plus sous le nom de contrôle coercitif. Ce comportement violent dure dans le temps, il est répété et continu. La victime y est exposée sans arrêt. Le contrôle coercitif désigne l'ensemble des violences (exploitation, humiliations et manipulation) mises en place par l'auteur. Il vise à faire peur à la victime, à

l'isoler, à l'humilier et à la mettre sous domination. Il utilise généralement les privations (de ressources, liberté, autonomie), la surveillance (règles implicites et explicites), le contrôle et les violences (humiliation et menaces). La prise de contrôle est insidieuse et progressive. Peu à peu, la victime perd tous ses droits. Le contrôle coercitif est souvent une étape qui précède et/ou accompagne les violences physiques mais l'agresseur n'utilise pas nécessairement de violences physiques pour agir.

L'agresseur cherche à rendre la victime dépendante de lui : il l'isole, par exemple, de tout soutien extérieur comme sa famille, ses amis, ses collègues de travail. Il la prive aussi de son indépendance au quotidien. Il régleme son comportement par des micro-règles, dites ou non : il impose des choses à dire, à ne pas dire, à faire ou à ne pas faire. La victime se retrouve piégée et bien souvent la peur empêche la sortie des violences et du contrôle.

L'emprise est alors une des conséquences du processus de contrôle coercitif qui peut continuer après la séparation, y compris à travers les enfants. En effet, très généralement l'auteur de violences reste détenteur de l'autorité parentale conjointe. Cette exposition à une violence répétitive et continue est un facteur de risque important de trouble de stress post-traumatique complexe pour le conjoint et pour les enfants victimes.

➤ Les principales tactiques de l'agresseur

1. Isoler (par exemple : éloigne progressivement la victime de ses proches, lui met des obstacles à l'emploi, à la formation, ne la laisse pas sortir seule, etc.)
2. Dévaloriser (par exemple : déprécie la victime en permanence, rabaisse ses capacités, la compare physiquement, etc.)
3. Inverser la culpabilité (par exemple : se met en colère puis accuse la victime de l'avoir provoqué ou d'en faire « toute une histoire »).
4. Mettre en place un climat de peur et d'insécurité (par exemple : effraie la victime par des menaces, des actes, détruit ses biens, etc.)
5. Assurer son impunité (par exemple : oblige au secret, recrute des alliés).

• Le cycle des violences

Les violences sont mises en place petit à petit puis s'installent. Une fois les premières violences survenues, bien souvent l'agresseur entraîne le couple dans un cycle où se succèdent 4 phases. D'abord une phase de tension qui monte peu à peu et finit par exploser en violences dans la phase d'agression. Vient ensuite la phase du déni et de l'inversion des responsabilités où l'agresseur peut reconnaître les faits. Cependant, souvent, il les minimise et en rend la victime responsable. Enfin, l'agresseur bascule dans la phase de lune de miel. Il peut alors s'excuser et promettre de ne plus recommencer ou de changer. Il semble redevenir gentil. Pour la victime, cette période de répit nourrit l'espoir et l'illusion que les autres phases ne sont qu'un « moment difficile », que tout « va revenir comme avant » les violences. Ce cycle de violence met la victime dans une insécurité permanente car c'est l'agresseur qui choisit quand commence et finit chaque phase.

Au fil du temps, le cycle s'accélère : les passages à l'acte sont de plus en plus intenses et fréquents. La victime est de plus en plus désorientée et de plus en plus isolée. Elle se blâme pour les violences, perd toute estime de soi et n'est plus capable de réfléchir à ce qu'elle veut pour elle ou ses enfants.

• Ce que vit la victime

Beaucoup de victimes ressentent un sentiment de honte et de culpabilité. Elles perdent peu à peu toute estime d'elles-mêmes. Il est important de se rappeler qu'au départ des violences conjugales, il y a généralement une histoire d'amour. La victime est tombée amoureuse de son partenaire. Elle lui a reconnu des qualités et elle a souhaité poursuivre la relation avec lui. Elle a souhaité la sécurité, la douceur, la confiance, la tendresse et l'amour conjugal et se retrouve au final contrainte à la peur, l'insécurité, la tristesse, la honte et la culpabilité. Du côté de la victime, l'histoire commence sous le signe de l'espoir et de l'amour. Les violences sont impensables. Elle se sent trahie dans la sécurité et le respect qu'elle

est en droit d'attendre de son partenaire. Mais elle peut aussi s'en vouloir d'avoir fait confiance à l'agresseur.

La victime se trouve prise dans des montagnes russes psychiques et amoureuses. Elle peut vivre un moment agréable avec son partenaire comme une balade ou le visionnage d'une série sur le canapé où il va être tendre puis, dans la même journée, il va l'insulter et la terroriser. Tout est brouillé. La victime se retrouve dans une insécurité psychique permanente. Elle ne sait plus si elle peut faire confiance à ses ressentis.

Elle peut aussi prendre conscience peu à peu que sa relation de couple n'est pas saine et que cela ne se passe pas ainsi dans tous les couples. La pression est énorme pour la victime pour qui l'agresseur reste en partie la personne qu'elle aime ou qu'elle a aimé et avec qui elle a souvent créé une famille. Elle peut être paralysée par la honte et l'impuissance. Elle peut également ressentir beaucoup de culpabilité si elle a des enfants avec l'agresseur car elle pense devoir endosser la responsabilité des violences puisqu'elle a généralement choisi son conjoint. La personne victime de violences conjugales fait du mieux qu'elle peut pour mettre du sens dans ce qu'elle vit, pour garder son intégrité et son élan vital. Ces efforts lui demandent une énergie considérable. Certaines personnes victimes de violences conjugales perdent tout espoir sous l'effet des violences et mettent fin à leurs jours. On parle alors de « suicide forcé » par la violence de l'agresseur.

Cependant la victime n'est pas coupable. La personne victime de violence a dit « oui » à un moment donné à une relation de couple harmonieuse et amoureuse, elle n'a pas dit « oui » à une relation qui met son intégrité, sa sécurité, son bien-être et sa santé en péril. L'agresseur est le seul responsable de ses actes. L'auteur des violences est le coupable.

➤ Pour aller plus loin

Les violences conjugales

- ➔ L'interview d'Ernestine Ronai, membre du Conseil scientifique et d'orientation du Cn2r, sur la [différence entre conflit et violence dans le couple](#)
- ➔ La ressource de Women for Women France pour mieux identifier les [différentes formes de violences conjugales](#)

L'emprise psychologique et le contrôle coercitif

- ➔ Un podcast de *Binge Audio* pour [mieux comprendre le contrôle coercitif](#), avec les explications de deux chercheurs en sociologie qui travaillent dans une perspective féministe : Gwénola Sueur et Pierre-Guillaume Prigent, spécialistes des violences conjugales
- ➔ Des explications imagées du réseau des maisons pour femmes victimes de violences conjugales au Canada : comprendre le [contrôle coercitif](#) et ses [manifestations](#)
- ➔ Une vidéo du journal *Le Monde* qui explique [l'emprise jusqu'au féminicide](#)