

DOSSIER VIOLENCES CONJUGALES ET PSYCHOTRAUMATISME

Plus de 272 000 victimes de violences conjugales ont été enregistrées en France en 2024.
Les violences conjugales incluent ici les violences commises par un partenaire ou un ex-partenaire.
Une très grande majorité des victimes sont des femmes (84%).
Ces chiffres ne reflètent qu'une partie des violences réellement subies.
Ils témoignent néanmoins de l'ampleur des violences conjugales et de leur caractère massif.
Les violences conjugales touchent des personnes de tous âges et de toutes conditions sociales.
Les violences commises par un partenaire intime font partie des situations les plus à risque de développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT).
Ce risque est plus élevé que pour de nombreux autres événements traumatiques.
Lorsque les violences se répètent dans le temps, et qu'il est difficile ou impossible de partir, elles sont souvent associées à des formes de TSPT complexe.

Ce dossier s'adresse non seulement aux victimes directes, mais aussi à leurs proches, aux professionnels de la santé, et à toute personne soucieuse de comprendre et d'accompagner les victimes de violences conjugales.

⚠ Attention certains chapitres de ce dossier peuvent être difficiles à lire.
Prenez le temps de vous y préparer.
Si vous ne vous sentez pas à l'aise, passez au chapitre suivant.



➤ Sommaire

[Le trouble de stress post-traumatique \(TSPT\), kékako ?](#)
[Violences conjugales : quelques repères](#)
[Les conséquences des violences conjugales sur la santé](#)
[Les conséquences des violences conjugales sur les enfants](#)
[Agir en tant que proche d'une personne concernée](#)
[A qui demander de l'aide ?](#)
[Se rétablir après des violences conjugales](#)
[Travailleurs sociaux, bénévoles : comment aider ?](#)
[Sources](#)

LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT), KÉZAKO ?

Le trouble de stress post-traumatique, qu'on désigne parfois par son abréviation TSPT, est un trouble qui survient à la suite d'un événement traumatisant dans lequel on est ou on se sent confronté à la mort (un conflit armé, un attentat, un accident de voiture...) ou lorsqu'on est attaqué dans son intégrité physique ou sexuelle (une agression physique et/ou sexuelle, un viol etc.).

C'est une réaction à un stress intense, qui survient en général un mois après l'événement, mais qui peut aussi se manifester plusieurs mois voire plusieurs années après le traumatisme. Il touche davantage de femmes que d'hommes, et aussi les enfants.

➤ Reconnaître les symptômes du TSPT

On retrouve quatre grands types de symptômes qui persistent au moins un mois et occasionnent une gêne¹:

- ➔ **Des symptômes d'évitement** : lorsqu'on évite de passer par telle rue, de faire telle activité, etc.
En clair, on évite tout ce qui peut nous rappeler l'événement traumatisant.
Cela peut aussi être éviter d'y penser ou d'en parler, ce qui rend d'autant plus difficile la prise en soin.
- ➔ **Des symptômes d'intrusion** : par exemple des reviviscences, malgré nous, on va « revivre » l'événement traumatisant et les émotions ressenties à ce moment-là.
Ce sont des moments particulièrement violents qui peuvent paralyser la personne en proie à ces reviviscences.
Elles peuvent prendre la forme de flashbacks, de cauchemars...
à cause d'autres facteurs comme un traumatisme crânien, ou la consommation d'alcool ou de drogues), ou une distorsion au niveau de la temporalité ou du souvenir de l'événement.
- ➔ **De l'hypervigilance** : on va sursauter au moindre bruit, être tout le temps sur le qui-vive, se retourner dans la rue pour voir si personne ne nous suit, etc.
On trouve aussi des troubles du sommeil, de l'irritabilité, des troubles de la concentration, des comportements impulsifs...
- ➔ **Des émotions ou idées négatives de soi** : on va ressentir de la colère, de la peur, de la culpabilité ou de la honte en lien avec l'événement, on va avoir l'impression de se sentir insensible ou déconnecté des autres, de son entourage.

Cela peut aussi être une incapacité à se souvenir d'éléments importants de sa vie ou des événements traumatiques (typiquement en raison d'une amnésie dissociative et non pas à cause d'autres facteurs comme un traumatisme crânien, ou la consommation d'alcool ou de drogues), ou une distorsion au niveau de la temporalité ou du souvenir de l'événement.



Le diagnostic du trouble de stress post-traumatique est assez complexe et ne peut être réalisé que par un professionnel de santé formé au psychotraumatisme.

En cas de doute, consultez votre médecin généraliste qui vous orientera vers un psychiatre ou un psychologue.

Dans tous les cas, il existe des solutions pour aller mieux.

¹APA (2015). DSM-5 Classification. American Psychiatric Publishing

➤ Les facteurs de risque pour le TSPT

Tout le monde ne développe pas nécessairement un TSPT après un événement traumatisant, mais il y a des **facteurs qui augmentent le risque**. Ces facteurs comprennent :

- La gravité de l'événement ;
- La proximité de la personne par rapport à l'événement ;
- Le manque de soutien social ;
- Les antécédents de traumatismes passés ;
- Des antécédents d'autres troubles psychiques.

Il est important de comprendre que le TSPT n'est pas une faiblesse.

Le TSPT est un trouble psychique qui peut apparaître chez toute personne ayant été exposée à des événements extraordinaires et menaçants.

Dans les prochains chapitres, nous verrons comment identifier, gérer et surmonter le TSPT.

➔ **En savoir plus sur le trouble de stress post-traumatique**

➤ Psychotraumatisme simple ou complexe ?

Les victimes de violences conjugales peuvent souffrir de trouble de stress post-traumatique ou de trouble de stress post-traumatique complexe, en fonction de plusieurs facteurs, dont la nature et la répétition des violences subies ainsi que l'âge auquel elles ont été exposées à ces traumatismes.

- Le **trouble de stress post-traumatique (TSPT)** se développe généralement après une exposition unique à un événement traumatique extrême, tel qu'un viol ou une agression sexuelle.

On l'a vu, les symptômes du TSPT incluent souvent des reviviscences du traumatisme, des comportements d'évitement, de l'hypervigilance, et des altérations cognitives et émotionnelles.

Ce type de traumatisme est souvent lié à un seul incident traumatique majeur.

- Le **trouble de stress post-traumatique complexe, ou TSPT complexe (TSPT-C)**, peut apparaître après une exposition à un événement ou à une série d'événements de nature extrêmement menaçante ou terrifiante, le plus souvent prolongés ou à des événements répétitifs dont il est difficile ou impossible de s'échapper (par exemple des situations de torture, esclavage, campagnes de génocide, violence domestique prolongée, violences sexuelles ou maltraitance physique sur des enfants).

Cela inclut les violences conjugales subies à l'âge adulte ou en tant que co-victime dans l'enfance.

Les symptômes du traumatisme complexe peuvent inclure une dysrégulation émotionnelle, une altération de la conscience de soi et des autres, des relations perturbées, et des problèmes somatiques.

Les victimes de violences conjugales et de violences subies dans l'enfance sont particulièrement à risque de développer un TSPT complexe.



En plus d'être constamment en alerte et d'avoir l'impression régulièrement de « revivre » les violences, je me sens incomprise et j'ai du mal à maintenir des relations avec les autres ? Parfois, j'ai du mal à me comprendre moi-même, je me sens nulle et j'ai honte de ce qui s'est passé ? Je passe très rapidement d'une émotion à une autre et j'ai parfois des maux de tête ou des douleurs au corps sans raison apparente ? Il s'agit peut-être de signes d'un TSPT complexe, pour lequel il existe des prises en charges spécifiques. Dans le doute, je demande l'avis d'un professionnel de santé formé au psychotraumatisme.

Les enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables au traumatisme complexe. L'exposition à des violences sexuelles durant les périodes de développement peut entraîner des perturbations profondes dans le développement émotionnel et psychologique. C'est aussi le cas pour l'enfant témoin et donc co-victime de violences conjugales.

→ [Pour en savoir plus sur le psychotraumatisme complexe](#)

VIOLENCES CONJUGALES : QUELQUES REPÈRES



➤ De quoi parle-t-on ?

Les violences conjugales désignent l'ensemble des **violences exercées par un partenaire ou un ancien partenaire au sein d'une relation affective**.

La personne violente peut être un mari, un petit-copain, un ex, une épouse, une petite-amie, etc. Ces violences peuvent survenir pendant la relation ou après la séparation et ne supposent pas nécessairement une vie commune.

Elles surviennent à tout âge : de l'adolescence au grand âge.

En France, ce sont très **majoritairement des hommes** qui sont à l'origine de violences conjugales et très majoritairement des femmes qui en sont victimes.

Mais il y a aussi des violences commises par des femmes.

Ces violences peuvent survenir dans des relations hétérosexuelles ou homosexuelles (voir plus bas :

Vulnérabilités spécifiques).

Pour désigner les violences conjugales, on parle aussi parfois de **violences entre partenaires intimes** (en anglais, *intimate partner violence*).

Elles regroupent des comportements qui causent, ou risquent de causer, des atteintes physiques, sexuelles, psychologiques ou économiques.

Les violences conjugales peuvent prendre **plusieurs formes et être combinées entre elles**.

Elles ne se limitent pas aux coups.

Les violences peuvent être :

- Physiques (coups, étranglements, blessures) ;
- Psychologiques (insultes, humiliations, dénigrement) ;
- Sexuelles (actes sexuels forcés, sans consentement) ;
- Économiques (contrôle des ressources, privation de moyens) ;
- Ou encore numériques / technologiques (surveillance, harcèlement en ligne).

Violences numériques / cyberviolences ou pas ? Pour en savoir plus, le 3919 a développé le **cyberviolentoscope**, un outil pour détecter les comportements liés au numérique inappropriés voire violents.

À voir et partager également, le **violentomètre**, échelle des violences permettant de situer les comportements violents.



Ce qui caractérise les violences conjugales, comparées à d'autres violences interpersonnelles, c'est :

- La difficulté de les repérer ;
- Leur répétition dans le temps ;
- Et leur ancrage dans une relation affective ou intime.

Elles sont **difficiles à identifier** pour la personne concernée, parfois même longtemps après le début des violences.

➤ Ce que dit la loi

En droit français, il n'existe pas **une infraction unique** appelée « violences conjugales ».

La loi réprime des infractions distinctes (violences, menaces, agressions sexuelles, harcèlement...).

Lorsqu'elles sont commises par un conjoint, ex-conjoint, concubin ou ex-concubin, partenaire ou ex-partenaire, cela constitue une **circonstance aggravante**.

Violences physiques

Les violences physiques correspondent à des atteintes volontaires à l'intégrité physique d'une personne.

Elles incluent :

- Les coups ;
- Les gifles ;
- Les étranglements ;
- Les brûlures ;
- Les morsures ;
- Toute autre action visant à faire mal ou à blesser.

La loi sanctionne ces violences, qu'elles entraînent ou non des blessures visibles, et prévoit des peines aggravées lorsqu'elles sont commises par un partenaire intime.

[Articles 222-7 à 222-16-3](#)

Violences psychologiques

Les violences psychologiques ne sont pas définies comme une infraction particulière, mais le Code Pénal indique que toutes les formes de violence, y compris les violences psychologiques, sont sanctionnées.

Cela inclut, entre autres :

- Les insultes ;
- Les menaces et l'intimidation ;
- L'humiliation ;
- Les critiques et la dévalorisation...

Le harcèlement moral au sein du couple est défini comme des agissements répétés ayant pour effet une altération de la santé psychique ou physique.

[Article 222-33-2-1](#)

Violences économiques

Les violences économiques ne sont pas nommées comme telles dans le Code pénal, mais elles peuvent relever de plusieurs infractions pénales lorsqu'elles visent à contrôler ou priver une personne de ses ressources.

Elles peuvent notamment être qualifiées :

- De violences psychologiques ;
- D'abus de faiblesse ;
- Ou d'entrave à l'exercice de droits.

[Article 223-15-2](#)

Violences sexuelles

Les violences sexuelles regroupent tout acte à caractère sexuel imposé sans consentement, y compris lorsqu'il est commis par un conjoint ou un partenaire. Par exemple :

- Le viol et les autres agressions sexuelles
- L'exhibition sexuelle
- Le fait de droguer la victime pour commettre un viol ou une agression sexuelle
- Le devoir conjugal n'existe pas en droit français.

[Articles 222-22 à 222-31](#)

→ Voir aussi notre [dossier sur les violences sexuelles](#)

On parle aussi de violences administratives, lorsqu'on nous empêche d'exercer nos droits, par exemple :

- En confisquant ou détruisant nos documents (papiers d'identité, titre de séjour) ;
- En faisant obstacle à des démarches, par exemple en nous empêchant de nous rendre à la préfecture, d'aller à un rendez-vous à Pôle emploi, d'aller voter...

Les personnes exilées et les violences administratives

Les violences administratives touchent particulièrement les personnes exilées, notamment celles dont le statut administratif est précaire ou dépendent du conjoint (titre de séjour lié à la vie familiale, regroupement familial, pas de titre de séjour...).

Dans ces situations, le statut administratif peut être utilisé comme un outil de contrôle supplémentaire dans la relation violente.

Cela peut consister en :

- La confiscation ou destruction des papiers (passeport, titre de séjour...) ;
- Les menaces liées au séjour (« Si tu pars, tu seras expulsée », « Sans moi tu n'auras jamais de papiers »...)
- L'empêchement de réaliser les démarches, notamment de régularisation
- L'isolement renforcé par la barrière de la langue

→ Pour aller plus loin :

- Le [court-métrage](#) de la Cimade sur le sujet
- Les ressources de [la Cimade](#), du [centre Primo-Levi](#)
- Notre [dossier sur migrations et psychotraumatismes](#)

Les **cyberviolences** sont aussi intégrées aux violences conjugales lorsqu'elles sont commises par un conjoint ou un ex-conjoint :

- Surveillance des communications ;
- Harcèlement numérique ;
- Messages répétés, menaces ou atteinte à la vie privée via des outils numériques.

Si j'ai un doute sur la manière de qualifier ce que j'ai vécu, je me rapproche d'une association spécialisée (voir ci-dessous : « [À qui demander de l'aide ?](#) »). Je peux également appeler le **3919**, numéro national de référence pour l'écoute et l'orientation des femmes victimes de violences.

Vulnérabilités spécifiques

Les violences conjugales peuvent toucher toutes les personnes, quels que soient l'âge, le genre, l'orientation sexuelle, l'état de santé ou le contexte de vie.

Certaines situations exposent toutefois à des risques accrus de victimisation, ou à des formes de violences spécifiques.

Les personnes en situation de handicap sont ainsi **particulièrement exposées aux violences conjugales**.

La dépendance (physique, matérielle, administrative ou émotionnelle) peut être instrumentalisée par le conjoint violent pour renforcer l'emprise.

Cela peut prendre la forme :

- D'un contrôle de l'aide quotidienne (soins, déplacements, médicaments) ;
- D'une confiscation de moyens de communication ou d'autonomie ;
- De menaces liées à l'institutionnalisation ou à la perte d'aides ;
- D'une difficulté accrue à signaler les violences ou à être crue.

➔ Voir notre fiche sur les **violences sexuelles et le handicap**

De la même manière, les personnes victimes de dérives sectaires sont plus à risque de subir des violences conjugales, qui reprennent les **mêmes dynamiques d'emprise**.

Les personnes LGBTQIA+ peuvent également être victimes de violences conjugales, avec des **dynamiques spécifiques**.

Le conjoint violent peut par exemple utiliser :

- L'outing forcé comme moyen de chantage ;
- La peur du rejet familial, social ou professionnel ;
- L'isolement lié à une communauté restreinte ou peu visible ;
- La minimisation des violences au nom de stéréotypes.

Contrairement à certaines idées reçues, les **couples adolescents** peuvent également constituer le terrain de violences conjugales, de même que des **couples très âgés**.

Attention donc à ne pas projeter de stéréotypes sur des situations de violences qui peuvent s'exprimer différemment ou être renforcées par des vulnérabilités spécifiques.

➤ Pourquoi les violences conjugales sont si difficiles à identifier ?

Le caractère progressif des violences

Dans la majorité des situations, les violences conjugales **ne commencent pas brutalement**. Elles s'installent le plus souvent progressivement, par petites étapes, ce qui les rend difficiles à identifier, en particulier au début de la relation.

Les premières violences sont fréquemment **psychologiques** : remarques dévalorisantes, critiques répétées, jalousie excessive, contrôle, culpabilisation, remise en cause de la perception de la personne... Ces comportements peuvent être banalisés, minimisés ou interprétés comme des signes d'inquiétude, d'amour ou de protection.



Témoignage de Caroline, personne concernée par les violences conjugales

« Ce qui détruit le plus, parfois plus encore que la violence physique, c'est la violence morale : les mots, la culpabilisation, la dévalorisation. Ça te conditionne à subir ensuite de la violence physique. La violence physique, quand on te foute une baffe, en général tu sais qui a tort : tu te dis "ok, c'est lui qui est violent". Mais dans la violence morale, il y a une manipulation : on te dévalorise, on te fait douter, parfois même de ta santé mentale. Cette violence-là est terrible : non seulement tu ne la vois pas venir, mais elle te tue de l'intérieur et elle te prépare à subir la violence physique. »

Avec le temps, ces violences tendent à **augmenter en fréquence et en intensité**.

On s'adapte progressivement à la situation, on modifie nos comportements pour éviter les conflits, et on peut en arriver à perdre nos repères sur ce qui est acceptable ou non.

Ce processus progressif est au cœur de ce que la littérature décrit comme une dynamique de **contrôle coercitif**, dans laquelle les violences ne sont pas des épisodes isolés, mais s'inscrivent dans un système visant à dominer, contraindre et restreindre la liberté de l'autre.

Le cycle de la violence

À la fin des années 1970, la psychologue américaine Lenore Walker a décrit un modèle devenu central pour comprendre le fonctionnement des violences conjugales : **le cycle de la violence**.

Ce modèle met en lumière le fait que les violences ne surviennent pas au hasard, mais s'inscrivent dans **une succession de phases répétitives**, qui tendent à se renforcer avec le temps.

1. La phase de tension

Des tensions s'installent progressivement dans la relation.

Le conjoint violent adopte des comportements ou des paroles qui créent un climat d'insécurité.

On cherche souvent à éviter le conflit. L'estime de soi peut déjà être fragilisée.

2. La phase de crise

La tension débouche sur un passage à l'acte : violences verbales, psychologiques, physiques ou sexuelles.

3. La phase de justification

Après la crise, la personne violente minimise ou nie les faits, se déresponsabilise et / ou accuse sa partenaire d'être à l'origine de la violence (« tu m'as poussé à bout », « tu exagères »).

On peut intégrer ces reproches, douter et se sentir de plus en plus impuissant. Plus le cycle se répète, plus ce sentiment s'installe.

4. La phase dite de « lune de miel »

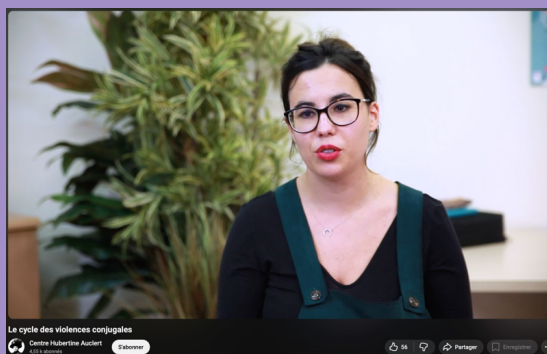
La personne violente peut reconnaître partiellement ses torts, promettre de changer, se montrer affectueuse voir proposer des ajustements (par exemple consulter un psychologue).

Cela donne l'espoir illusoire d'un changement.

Au fur et à mesure du temps, la phase de « lune de miel » a tendance à disparaître.

C'est souvent à ce moment-là qu'on se rend compte que la situation n'est pas normale et qu'on commence à chercher de l'aide.

➔ Pour en savoir plus : [Le cycle des violences conjugales, du Centre Hubertine Auclert](#)



Attention, ce modèle présente des limites et ne correspond pas forcément au vécu de toutes les personnes concernées. Ainsi, la période de « lune de miel » est souvent inexistante, ou bien consiste en une absence de violences physiques mais une poursuite des autres violences (notamment numériques, financières...). La violence n'est pas prédictible et évitable « parce que » sous forme de cycle !

Le caractère progressif des violences explique pourquoi de nombreuses personnes **ne se reconnaissent pas immédiatement comme victimes**.

Ce qui, vu de l'extérieur, peut sembler évident, ne l'est pas nécessairement de l'intérieur, lorsque les limites ont été déplacées petit à petit.

Enfin, cette progression contribue à l'installation de la peur, **du doute** et de la culpabilité, et rend la prise de distance ou la rupture psychiquement plus complexe, même lorsque la violence devient manifeste.



L'outil Memo de vie permet de **conserver une trace des violences vécues**. L'application permet notamment de faciliter les démarches administratives, juridiques et psychologiques grâce à la possibilité de télécharger puis de partager un récit structuré de faits datés et détaillés, d'indices et de documents regroupés et sécurisés.

La culpabilisation et le doute de soi

Dans de nombreuses situations de violences conjugales, la violence ne s'exerce pas seulement par des actes, mais aussi par des mécanismes de **culpabilisation**.

La personne violente tend à **nous faire porter la responsabilité** des tensions, des conflits ou de ses propres réactions.

Les violences conjugales s'accompagnent fréquemment de discours accusatoires :

- Reproches constants ;
- Inversion des responsabilités ;
- Remise en cause de nos intentions ou de notre comportement.

Progressivement, la violence est présentée comme **une conséquence de ce qu'on aurait « mal fait »**.



Témoignage de Caroline, personne concernée par les violences conjugales

« Lui était toujours dans la certitude que j'avais tort, que j'avais mal fait. Il y avait beaucoup de culpabilisation, et ça venait justifier sa colère et ses emportements. Petit à petit, on se retrouve à une place où on est fautif de quelque chose. On se sent coupable. Et petit à petit, toutes ces fâcheries viennent justifier une violence de plus en plus forte. Il était tellement en colère que j'étais persuadée que ce que j'avais fait devait être grave. La peur et l'emportement de l'autre vous mettent le doute : "Pour qu'il se mette à ce point en colère, c'est que je dois être déconnante." »

Ce processus favorise l'installation **d'un doute de soi**.

On en vient à remettre en question ses perceptions, ses émotions et ses réactions.

On peut se demander si on exagère, si on est trop sensible ou si **on mérite ce qui nous arrive**.

C'est une forme de **dégradation progressive de l'estime de soi**, qui réduit la capacité à identifier la violence et à se protéger.

Ce doute n'est pas un trait de personnalité : il résulte de pressions répétées exercées dans un contexte relationnel clos.

Avec le temps, la culpabilisation peut conduire à une **internalisation de la violence**.

On peut penser que la situation pourrait s'améliorer si on changeait son comportement, si on faisait plus d'efforts ou si on évitait certains sujets.

Ce mécanisme contribue à expliquer pourquoi il est souvent difficile de parler des violences, de demander de l'aide ou de partir.

La violence est alors perçue comme **un échec personnel** plutôt que comme un problème lié au comportement de l'autre.

La normalisation des violences

À mesure que les violences s'installent, elles peuvent devenir banalisées dans le quotidien de la relation. Des comportements initialement perçus comme choquants ou inacceptables finissent par être considérés comme « normaux », « habituels » ou « **faisant partie du couple** ».

Cette banalisation est favorisée par la **répétition des violences** et par leur inscription dans des interactions ordinaires : disputes, jalousie, reproches, tensions liées au quotidien.

Avec le temps, la violence peut être interprétée comme un **mode de fonctionnement relationnel** plutôt que comme un problème.



Témoignage de Caroline, personne concernée par les violences conjugales

« Je pense que la manière dont on identifie la violence dépend aussi de ce qu'on a vécu avant : notre enfance, notre histoire, le type de vie qu'on a eu. Si on n'a pas grandi dans la violence, on sera probablement plus choqué dès le départ que si on a évolué dans un milieu où la violence était presque une norme. »

Ce processus est renforcé lorsque la violence est entrecoupée de **périodes d'accalmie**.

Les moments sans violence, ou perçus comme positifs, peuvent nous donner l'impression que la situation s'améliore, ou que les violences passées étaient « exceptionnelles ».

La normalisation peut également s'appuyer sur des discours justificatifs :

- Minimisation (« ce n'est pas si grave ») ;
- Comparaison (« d'autres vivent pire ») ;
- Explications externes (« il est stressé », « il traverse une mauvaise période »).

Ces rationalisations participent à réduire la perception de la violence.

Les études soulignent que cette banalisation ne relève pas d'un déni volontaire, mais d'un mécanisme d'adaptation.

Face à une situation répétée et difficilement modifiable, nous allons chercher à préserver un équilibre psychique en ajustant **notre perception de la réalité**.

L'emprise et le contrôle coercitif

Lorsque les violences conjugales s'installent dans la durée, elles peuvent prendre la forme d'un système d'emprise, que la littérature scientifique désigne de plus en plus comme du **contrôle coercitif**.

Dans ce cadre, la violence ne se limite pas à des épisodes isolés, mais s'inscrit dans une organisation globale visant à **restreindre progressivement la liberté de l'autre**.

Les recherches récentes montrent que le contrôle coercitif repose sur une **accumulation de stratégies délibérées** :

- Surveillance ;
- Isolement ;
- Dévalorisation ;
- Contrôle des déplacements, des relations, des ressources ou des décisions...

Chaque acte pris isolément peut sembler mineur, mais leur **combinaison crée un climat de contrainte** durable. Ce système d'emprise agit sur nos capacités psychiques.

À force d'anticiper les réactions de l'autre, d'éviter les conflits et de s'adapter en permanence, nous pouvons progressivement perdre **notre capacité à décider pour nous-même**.

Le contrôle coercitif s'appuie souvent sur une instabilité émotionnelle imposée : alternance entre violences, menaces de rupture, périodes de calme ou de rapprochement.

Cette alternance **renforce l'attachement et entretient l'espoir d'un changement**, tout en nous maintenant dans un état d'insécurité permanente.

L'emprise ne résulte pas d'une faiblesse individuelle, mais d'un processus relationnel qui altère progressivement les repères, la confiance en soi et la perception du danger.

Elle peut concerner des personnes de tous âges, milieux sociaux et niveaux de ressources.

Ce système explique pourquoi les violences conjugales peuvent se poursuivre même lorsque la situation semble insupportable de l'extérieur.

Dans un contexte d'emprise, partir ne relève pas uniquement d'un choix, mais d'une capacité psychique et matérielle qui peut être profondément entravée.

➔ Pour en savoir plus :

- Notre article « [5 choses à savoir pour comprendre le contrôle coercitif](#) », avec l'interview de Gwénola Sueur et Pierre-Guillaume Prigent
- Les ressources de [Women for women France](#)



LES CONSEQUENCES DES VIOLENCES CONJUGALES SUR LA SANTÉ



Les violences conjugales ont des conséquences profondes et durables sur la santé, qui vont bien au-delà des blessures visibles.

Elles affectent à la fois la santé mentale, la santé physique et, plus largement, la qualité de vie.

➤ Des conséquences sur la santé mentale

Les violences conjugales figurent parmi les événements traumatiques les plus fortement associés au développement de troubles psychotraumatiques.

Les études montrent un risque élevé de trouble de stress post-traumatique (TSPT), mais aussi de trouble de stress post-traumatique complexe (TSPT-C).

Entre 50% et 70% des victimes de violences conjugales souffriraient d'un TSPT.

Les symptômes les plus fréquemment observés incluent :

- Des reviviscences (souvenirs envahissants, images, cauchemars) ;
- Une hypervigilance ;
- Des comportements d'évitement ;
- Des idées négatives de soi.

Mais aussi :

- Des troubles du sommeil ;
- Une anxiété intense ;
- Des épisodes dissociatifs...

Comprendre la dissociation

La dissociation est fréquemment observée chez les victimes de violences conjugales.

On peut la définir comme une incapacité à intégrer l'information dans le flot normal du conscient.

Sur le moment, cette dissociation permet de supporter l'insupportable. Mais lorsqu'elle se répète ou persiste après la fin des violences, elle peut devenir source de souffrance.

La dissociation peut prendre différentes formes, plus ou moins visibles :

- **Dissociation péritraumatique** : survient pendant ou juste après une situation de violence (impression d'être ailleurs, ralentissement du temps, que ça n'est pas vraiment en train d'arriver...) avec de nombreux symptômes trompeurs (amnésies, absences, hallucinations, fluctuation de l'état de conscience et des comportements...);
- **Dissociation lors des reviviscences** et des Flashbacks des violences ;
- **Dépersonnalisation / déréalisation** : sentiment d'être détaché de soi-même, de percevoir le monde comme irréel, flou...
- **Amnésie dissociative** : impossibilité de se souvenir de certains événements traumatiques ou de périodes entières de la vie ;
- **Trouble dissociatif de l'identité (TDI)** : forme plus rare, mais qui survient plus fréquemment chez les personnes victimes de violences conjugales.

Ces manifestations peuvent co-exister avec un TSPT ou un TSPT complexe et en moduler l'expression.

→ Voir notre [fiche sur la dualité de trouble TSPT / TDI](#)

Comprendre ces réactions est important car la dissociation complique souvent le dépôt de plainte et le récit de victimes.

Par ailleurs, elle augmente le risque d'être à nouveau exposé aux violences.

Plus on a été victime de violences (graves, ou pendant longtemps), plus **les symptômes vont être prononcés**.

La recherche souligne également une forte association entre violences conjugales et **dépression, idées suicidaires et conduites auto-agressives**, en particulier lorsque les violences ont commencé tôt ou se sont prolongées sur plusieurs années.



Témoignage de Caroline, personne concernée par les violences conjugales

« Je n'ai pas fait le lien tout de suite. Je l'ai fait très longtemps après, presque des années et des années après. Tout d'un coup, quelque chose monte et vous envahit : ça donne envie de pleurer, le cœur se serre, on est terrorisé... et on ne sait pas pourquoi. Aujourd'hui encore, j'ai parfois des angoisses très fortes. Et j'ai encore du mal à faire le lien entre ces angoisses et ce qui m'est arrivé. »

Enfin, quand on est victime de violences conjugales, on va aussi davantage se tourner vers des substances (**alcool, drogue...**).

Ces différents troubles qui affectent notre santé mentale peuvent nous **maintenir dans la relation violente**.

➤ Des conséquences sur la santé physique

Les violences conjugales ont également un impact direct et indirect sur la santé physique.

Outre les blessures aiguës (contusions, fractures, traumatismes crâniens), on trouve aussi :

- Des douleurs chroniques ;
- Des troubles digestifs ;
- Des migraines ;
- Des troubles gynécologiques ;
- Des troubles cardiovasculaires.

Ces atteintes physiques sont en partie liées au **stress chronique** induit par l'exposition prolongée à la peur et à l'insécurité.

Le stress perturbe les systèmes hormonaux et immunitaires, ce qui peut favoriser l'apparition ou l'aggravation de maladies somatiques.

Les violences sexuelles au sein du couple peuvent par ailleurs entraîner des conséquences spécifiques sur la **santé reproductive et sexuelle**, ainsi qu'un **rapport altéré au corps**.

Violences conjugales pendant la grossesse

La grossesse est une période de **vulnérabilité accrue** face aux violences conjugales.

Les violences conjugales, et notamment physiques, peuvent débuter durant la grossesse (souvent précédées de violences psychologiques pas toujours identifiées).

Les violences conjugales pendant la grossesse sont associées à des conséquences importantes sur la santé :

- Augmentation du stress et de l'anxiété ;
- Risque accru de dépression périnatale ;
- Complications obstétricales (naissance prématurée, faible poids de naissance) ;
- Difficultés dans le lien mère - enfant après la naissance.

Le **stress chronique** et la peur liés aux violences peuvent avoir un impact sur le développement du fœtus, même en l'absence de violences physiques directes.

La grossesse est néanmoins aussi une période où nous rencontrons plus régulièrement des professionnels de santé (sage-femme, médecin, gynécologue...).

Demander de l'aide à ce moment-là n'est ni excessif ni prématuré : c'est un **acte de protection, pour soi et pour son enfant**.

➔ Pour en savoir plus : [témoignage vidéo de la sage-femme Anna Roy](#)



➤ Un impact global sur la vie quotidienne

Au-delà des symptômes, les violences conjugales affectent également le fonctionnement social, par exemple au travail ou dans les relations amicales.

Quand on a des difficultés de concentration, qu'on est constamment fatigué, qu'on souffre d'anxiété ou de dissociation, cela peut compliquer le **maintien d'un emploi, la parentalité ou les relations sociales**.

Ces conséquences peuvent persister **après la fin des violences**, en particulier lorsque le psychotraumatisme n'est pas identifié ou pris en charge.



Témoignage de Caroline, personne concernée par les violences conjugales

« La fracture, la perte de capacité... c'est dur à décrire de l'intérieur. Moi, j'ai un curseur complètement déréglé : tant qu'il ne m'a pas tapée, je suis capable de me dire "c'est pas grave, on peut réessayer". Pourtant ça fait des années que je travaille sur moi, mais affectivement, cette fragilité est encore là. »

LES CONSÉQUENCES DES VIOLENCES CONJUGALES SUR LES ENFANTS



Les violences conjugales n'affectent pas uniquement la personne qui les subit directement. On sait aujourd'hui que les enfants exposés à ces violences, même lorsqu'ils ne sont pas directement visés, peuvent en subir des **conséquences importantes sur leur développement et leur santé mentale**.

➤ Des victimes directes

Un enfant est considéré comme victime de violences conjugales dès lors qu'il **voit, entend ou perçoit** des violences entre adultes au sein du foyer.

Il peut s'agir :

- De cris ;
- De menaces ;
- De tensions constantes ;
- D'humiliations ;
- De violences physiques, même si celles-ci ont lieu hors de sa présence directe.

Parfois, le conjoint violent force même l'enfant à assister aux violences.



Ce qui a changé en 2024 pour la protection des enfants victimes

En mars 2024, une nouvelle loi française a été adoptée pour mieux protéger et accompagner les enfants victimes et co-victimes de violences intrafamiliales, c'est-à-dire les enfants exposés à des violences au sein de la famille, que ce soit contre eux ou contre un parent.

- **Renforcement du retrait de l'autorité parentale**

Lorsqu'un parent est condamné pour des violences commises contre son enfant (par exemple un crime, une agression sexuelle ou des violences graves), la loi prévoit désormais que le juge ordonne le **retrait total de l'autorité parentale**, sauf exception motivée.

- **Suspension des droits de visite et d'hébergement**

Le texte prévoit aussi que, pendant toute la procédure judiciaire, les droits de visite et d'hébergement d'un parent poursuivi pour violences graves peuvent être **suspendus immédiatement** si cela est nécessaire pour la sécurité de l'enfant.

- **Protection plus systématique des co-victimes**

La loi reconnaît explicitement les enfants comme **co-victimes** lorsque les violences visent l'autre parent ou le foyer familial. Elle cherche à renforcer la prise en compte de leur situation spécifique dans les décisions judiciaires.

Grandir dans une famille où l'un de ses parents est victime de violences conjugales augmente le risque d'être soi-même victime de violences physiques de la part du parent agresseur.

On estime que **la moitié des enfants témoins de violences sont aussi victimes de violences physiques**.



Témoignage de Caroline, personne concernée par les violences conjugales

« Je ne réalisais pas que le fait qu'il me fasse du mal comme ça était tout aussi grave : pour moi, il ne fallait surtout pas qu'il la touche, elle. »

➤ **Endeuillés suite à un féminicide**

Les homicides au sein du couple (principalement des **féminicides**) ont des conséquences dramatiques pour les enfants, qui comptent parmi les premières victimes indirectes de ces violences.

En 2024, **138 morts violentes au sein du couple ont été recensées en France**.

À la suite de ces homicides, **94 enfants mineurs sont devenus orphelins de père ou de mère, ou des deux parents**.

Certains enfants étaient **présents sur les lieux** au moment des faits, d'autres ont entendu la scène ou en ont perçu les conséquences immédiates ; dans plusieurs situations, ce sont même des enfants qui ont donné l'alerte ou fait prévenir les secours.

Le protocole féminicide

Depuis 2022, un **dispositif de prise en charge immédiate** des enfants se déploie progressivement sur toute la France en cas d'assassinat d'un des conjoints par un autre.

Le procureur de la République prend alors une **ordonnance de placement provisoire** pour l'enfant de 8 jours au maximum.

L'enfant est ensuite pris en charge dans un **centre hospitalier local**, désigné dans le protocole. Une hospitalisation de l'enfant d'au moins de 72 heures est recommandée dans un service de pédiatrie, en lien avec le service de pédopsychiatrie, afin de faire un bilan de sa santé physique et mentale.

Parallèlement, l'**Aide sociale à l'enfance** évalue la situation de l'enfant et propose un lieu d'accueil adapté au mieux à sa situation.

L'objectif de ce protocole, déjà expérimenté en Seine-Saint-Denis depuis 2016, est de protéger et d'accompagner les enfants victimes en sécurisant leur parcours dès les premiers moments. Il permet aussi de coordonner l'intervention de tous les professionnels impliqués (forces de l'ordre, justice, soignants et protection de l'enfance). Cette prise en charge est systématique pour tous les enfants témoins sur les lieux du crime et elle est recommandée même pour ceux qui en étaient absents.

Au-delà du choc du décès, ces enfants sont confrontés à une **rupture brutale** de leur cadre de vie, à des procédures judiciaires complexes, et parfois à un placement ou à un changement soudain de lieu de vie. Le deuil est alors indissociable du traumatisme, d'autant plus que près d'une femme victime sur deux avait déjà subi des violences antérieures, souvent signalées.

Le féminicide par suicide forcé

Les violences conjugales peuvent parfois conduire les personnes victimes à **mettre fin à leurs jours sous l'effet du harcèlement et de l'emprise** exercés par leur partenaire. Ce phénomène est généralement désigné sous le terme de « suicide forcé » ou « suicide forcé à la suite du harcèlement du conjoint ou ex-conjoint ».

En France, la **loi n° 2020-936 du 30 juillet 2020** a inscrit dans le Code pénal une **circonstance aggravante pour le harcèlement au sein du couple lorsqu'il conduit à un suicide ou à une tentative de suicide**. Cette reconnaissance juridique du suicide forcé permet de poursuivre plus sévèrement ces situations.

Cependant, ces **décès ne sont, en général, pas comptabilisés dans les statistiques des homicides conjugaux classiques**, qui ne retiennent que les morts violentes directement causées par une autre personne. Le suicide forcé se retrouve parfois classé comme suicide autonome, sans lien explicite avec les violences subies, ce qui conduit à une sous-estimation de **l'ampleur réelle de ces féminicides indirects**.

Pour la première fois en 2024, la Mission Interministérielle pour la protection des femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains a comptabilisé ces suicides forcés. En 2024, la MIPROF recensait **906 victimes de (tentatives) de féminicides indirects**, c'est-à-dire de harcèlement par conjoint ou ex-conjoint ayant conduit à un suicide ou une tentative de suicide forcé.



Si je suis en détresse et/ou j'ai des pensées suicidaires, si je veux aider une personne en souffrance, je peux contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114. Ce numéro est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à mon écoute.

→ En savoir plus : notre [dossier sur le deuil](#)

➤ Un impact sur la santé et le développement

L'exposition aux violences conjugales suffit à constituer un **facteur de trouble de stress traumatique**.
Les enfants exposés aux violences conjugales présentent un **risque accru de troubles psychiques**.
Ils ont également plus de risque de développer des troubles de l'attachement.
Leur manière de **se sentir en sécurité** dans les relations peut être fragilisée.

Ils peuvent ressentir des difficultés relationnelles, par exemple :

- Une peur excessive de la séparation ;
- Un besoin constant de réassurance ;
- Une difficulté à faire confiance ;
- Une hypervigilance aux émotions des adultes ;
- À l'inverse, un retrait affectif ou une apparente indifférence ;
- Des réactions très intenses face aux conflits ou aux frustrations.

En fonction de leur âge, on peut aussi constater :

- Des pleurs inexplicables ;
- Des troubles du sommeil ;
- Des troubles de l'alimentation ;
- De l'agressivité ;
- Des difficultés à l'école...

Ces manifestations varient selon l'âge de l'enfant, la durée de l'exposition et la présence ou non de facteurs protecteurs (adultes soutenant, environnement sécurisant).

Grandir dans un climat de violences conjugales peut influencer la manière dont un enfant **comprend les relations**.

On sait aussi que l'exposition aux violences conjugales pendant l'enfance est associée à un risque accru, à **l'âge adulte**, de troubles anxieux, dépressifs et de difficultés relationnelles.

Toutefois, ces trajectoires ne sont pas irréversibles.

Il est toujours possible d'aller mieux.

➤ Comment repérer qu'un enfant est en difficulté ?

Lorsqu'un enfant est exposé à des violences conjugales, sa souffrance **n'est pas toujours immédiatement visible**.

Les signes peuvent être discrets, **variables et évoluer avec le temps**. Il n'existe pas de symptôme unique ni de réaction « type ».

Un des premiers signaux d'alerte peut être un **changement inhabituel dans le comportement de l'enfant**.

Par exemple :

- Une agitation inhabituelle ou, au contraire, un repli ;
- Une irritabilité, des colères fréquentes ou une agressivité ;
- Une perte d'intérêt pour des activités auparavant appréciées.

Certains enfants expriment leur souffrance de manière **plus intériorisée**.

On peut alors constater :

- Une anxiété persistante ;
- Une tristesse inhabituelle ;
- Une peur excessive de la séparation ;
- Une vigilance accrue face aux réactions des adultes.

Chez les plus jeunes, ces signes peuvent s'exprimer par des pleurs fréquents, une **régression** (retour à des comportements plus infantiles) ou des difficultés à être rassurés.

Le **corps** est souvent un vecteur d'expression de la souffrance. Un enfant exposé aux violences conjugales peut présenter :

- Des troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, cauchemars) ;
- Des plaintes somatiques récurrentes (maux de ventre, maux de tête) ;
- Une fatigue chronique.

Enfin, chez certains enfants, la souffrance liée aux violences conjugales se manifeste dans les **apprentissages et les relations sociales**, à travers :

- Des difficultés de concentration ;
- Une baisse des résultats scolaires ;
- Des conflits fréquents avec les pairs ou les adultes ;
- Un isolement social.



Quand faut-il s'inquiéter ?

Un signe isolé ne suffit pas à conclure qu'un enfant est en grande difficulté.

Il faut toutefois être particulièrement attentif lorsque :

- Plusieurs signes sont présents ;
- Les difficultés durent dans le temps ;
- Elles s'aggravent ou limitent le fonctionnement quotidien de l'enfant.

Que faire en cas de doute ?

Si un enfant (directement ou indirectement) donne des indices ou des signes qu'il vit ou a vu des violences, on commence par :

- L'écouter sans interruption ;
- Le croire, même si ce qu'il dit semble confus ou difficile à comprendre ;
- Le rassurer en lui disant qu'il n'est pas responsable de ce qui se passe.

On peut expliquer à l'enfant, avec des mots adaptés à son âge, qu'il existe des façons d'être aidé, que personne n'a à vivre dans la peur ou la violence, et qu'il n'est pas seul.

Si la situation semble grave mais qu'on ne sait pas quoi faire, on peut contacter une association spécialisée pour être conseillé (voir plus bas : « À qui demander de l'aide ? »)



Dans les cas de danger immédiat, il faut alerter les forces de l'ordre (police au 17 en France, ou SMS au 114 si on ne peut pas appeler).

➔ Voir aussi : notre dossier sur [l'inceste et le psychotraumatisme](#)

➤ Adulte, j'ai été témoin de violences conjugales dans l'enfance

Même si je n'ai pas subi directement de violence physique et / ou psychologique, **avoir grandi dans un climat de violences conjugales peut avoir un impact sur l'adulte que je suis devenu.**

Pendant longtemps, je peux avoir minimisé ce que j'ai vécu :

- « Ce n'était pas contre moi » ;
- « Je n'ai pas été la victime principale » ;
- « D'autres ont vécu pire ».

Pourtant, **être témoin de violences est en soi une expérience potentiellement traumatique.**

En grandissant, certaines difficultés peuvent apparaître sans que je les relie à mon enfance :

- Une anxiété diffuse ou persistante ;
- Une hypervigilance (être toujours sur mes gardes) ;
- Des difficultés à faire confiance ;
- Une peur du conflit ou, au contraire, une forte réactivité émotionnelle ;
- Un sentiment de responsabilité excessive envers les autres ;
- Une difficulté à identifier mes propres besoins.

Ces réactions ne sont pas des traits de caractère.

Elles peuvent être comprises comme des adaptations à un environnement **imprévisible et insécurisant**, dans lequel j'ai appris à observer, anticiper, m'adapter pour me protéger.

C'est ainsi qu'à l'âge adulte, avoir été exposé aux violences conjugales dans l'enfance peut parfois se manifester par une **peur de l'abandon ou du rejet**, parfois une difficulté à poser des limites.

On va avoir tendance à tolérer trop longtemps des situations inconfortables et / ou avoir une vigilance excessive aux **émotions des autres**.

Cela ne signifie pas que je suis condamné à revivre les mêmes schémas.

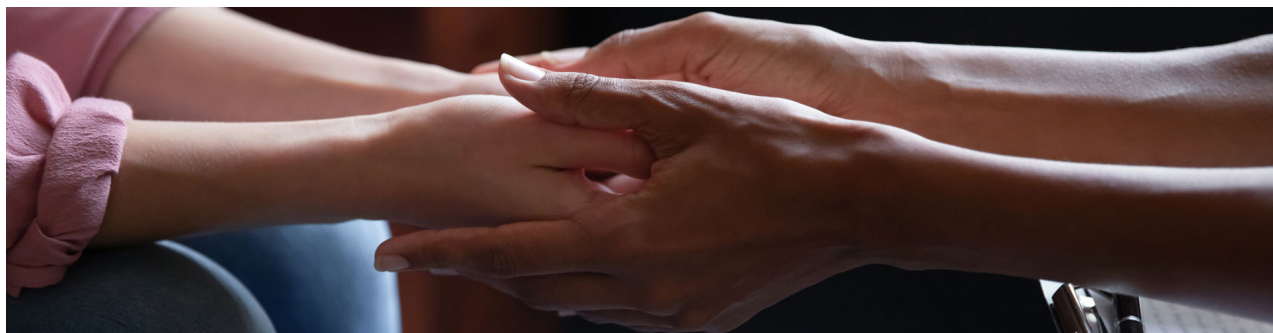
Mais cela peut expliquer pourquoi certaines situations me touchent plus que d'autres, parfois sans que je comprenne immédiatement pourquoi.

→ Pour en savoir plus :

- **Le court-métrage « Tom et Léna »**, sur l'impact des violences au sein du couple sur les enfants, réalisé par Johanna Bedeau pour la Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains (Miprot)
- **Le podcast « Mais c'était un bon père »**, qui donne la parole à des adultes co-victime de violences conjugales durant leur enfance.



AGIR EN TANT QUE PROCHE D'UNE PERSONNE CONCERNÉE



Être proche d'une personne victime de violences conjugales peut être déroutant, éprouvant et source d'impuissance.

Les réactions des proches jouent pourtant un rôle important : elles peuvent soit **favoriser la mise en sécurité** et le rétablissement, soit, malgré de bonnes intentions, **renforcer l'isolement ou la culpabilité**.

➤ Identifier les signes de violences conjugales chez un proche

Les violences conjugales ne sont pas toujours visibles.

Elles peuvent s'installer progressivement, sans blessures visibles, et sans que la personne concernée se définisse elle-même comme victime.

Identifier les signes chez un proche repose rarement sur un élément isolé, mais plutôt sur un **faisceau d'indices**, qui évoluent dans le temps :

- Des changements progressifs dans le comportement
- Un isolement de plus en plus important (annulation à la dernière minute, difficulté à voir son proche sans son partenaire...)
- Une gêne dans la façon de parler de sa relation (phrases interrompues, recherche de l'approbation du partenaire violent...)
- Dévalorisation de soi inhabituelle
- Une peur du conflit accrue (peur excessive de contrarier, évitement d'être en désaccord...)
- Perte de contrôle des documents d'identité, des moyens de paiement...

Lorsqu'une personne évoque des violences, même de façon indirecte, cela représente souvent une prise de risque importante pour elle.

Or, la première réaction de l'entourage influence fortement la suite du processus : poursuite de la parole, demande d'aide, ou au contraire repli.



Témoignage de Caroline, personne concernée par les violences conjugales

« Le plus important, c'est de soutenir la personne : lui dire qu'on est triste pour elle, et qu'on est là pour elle. Le plus important, ce sont des mots de douceur vis-à-vis de notre proche, et comprendre aussi qu'elle peut avoir des mouvements incohérents. »

✓ **Ce qui aide :**

- Écouter sans interrompre ;
- Croire la parole sans exiger de preuves ;
- Reconnaître la gravité de ce qui est vécu ;
- Rappeler que la violence n'est jamais justifiée.

✗ **Ce qui peut freiner :**

- Minimiser (« ce n'est pas si grave ») ;
- Rationaliser (« il est stressé ») ;
- Chercher immédiatement des solutions ;
- Mettre la pression pour partir.

« Je ne comprends pas pourquoi elle reste »

On peut parfois se sentir déconcerté par les hésitations et les retours vers le conjoint violent. Ces allers-retours sont fréquents et liés à l'emprise, à la peur, à la dépendance affective, matérielle ou parentale, et aux symptômes psychotraumatiques.

Cela traduit souvent une capacité de décision entravée, et non un manque de volonté.

Soutenir une personne concernée, c'est accepter qu'elle avance à son rythme, même si cela est difficile à comprendre de l'extérieur.

➤ **Identifier les signes de TSPT chez un proche**

Il n'est pas toujours évident de reconnaître les signes de trouble de stress post-traumatique chez soi ou chez un proche. Il est tout à fait normal de ressentir une forme de stress aiguë dans les jours et les semaines qui suivent un événement dramatique et d'autant plus lorsque les événements traumatisants se cumulent. Après une séparation avec un conjoint violent, même si cette séparation a eu lieu rapidement après le début des violences, il est donc normal de ressentir des émotions désagréables.

C'est la raison pour laquelle il faut que des symptômes gênants soient présents depuis au moins un mois pour qu'on puisse poser un diagnostic de TSPT. Seul un professionnel de santé peut réaliser un diagnostic, mais nous avons tous un rôle à jouer dans le repérage du trouble (voir plus haut : [Reconnaître les symptômes du TSPT](#)).

En tant que proche d'une personne concernée, je peux reconnaître certains signes évocateurs du trouble de stress post-traumatique :

- **Des changements de comportement** : si j'observe des changements marqués dans le comportement d'un proche après qu'il ou elle a vécu des violences conjugales, comme l'isolement social, il est nécessaire d'être attentif ;
- **Cauchemars et troubles du sommeil** : si quelqu'un me parle de cauchemars fréquents ou de problèmes de sommeil, il peut être à l'épreuve d'un TSPT ;
- **Symptômes physiques inexpliqués** : les personnes atteintes de TSPT peuvent également ressentir des maux de tête, des douleurs corporelles ou d'autres symptômes physiques sans cause apparente.

Soutien social : mon rôle est primordial

C'est prouvé : le soutien social est un facteur clé de protection vis-à-vis du psychotraumatisme. Quelqu'un de bien entouré aura moins de chance de développer un trouble de stress post-traumatique et se rétablira plus vite. Votre soutien, même non-professionnel, est donc essentiel.

Pour soutenir un proche qui a subi des violences conjugales et qui semble développer des symptômes de TSPT (ou de trouble de stress aigu), je peux suivre les recommandations suivantes si je suis moi-même capable d'apporter mon aide sur le moment :

→ J'écoute sans jugement

J'écoute attentivement ce que mon proche veut partager et j'évite de minimiser ses sentiments ou de juger ses réactions. Je le laisse parler à son propre rythme et je ne le presse pas de raconter ce qui s'est passé s'il n'est pas prêt. Je peux aussi lui assurer que ce qu'il ressent est normal. Par exemple, je peux dire : "Ce que tu ressens est compréhensible après ce que tu as traversé." Le tout étant de ne pas minimiser ses émotions, et éviter des conseils du type : "Essaie de ne pas y penser."

→ Je fais en sorte qu'il ou elle soit en sécurité

Je fais en sorte que ma maison ou l'endroit où je retrouve mon proche soit un lieu où il se sente en sécurité. Il doit savoir que je suis là pour le protéger et le soutenir, peu importe ce qui s'est passé. Je peux aussi créer des routines pour le rassurer, que ce soit des routines quotidiennes si je vis avec lui, ou plus épisodiques (par exemple déjeuner ensemble tous les lundis, aller à la salle de sport tous les mardis, etc.).

→ Je lui propose des infos et des ressources

Par exemple, je peux lui communiquer des informations sur les lignes d'écoute spécialisées comme le 3919 (violences faites aux femmes) ou des associations d'aide aux victimes. Je l'informe sur ses droits, les démarches légales possibles, et les lieux où il peut recevoir de l'aide, etc. Je partage des sites internet fiables où il peut trouver des informations et des témoignages.



Attention, des charlatans et « gourous » peuvent vouloir profiter de la douleur ressentie par les victimes de violences sexuelles pour leur soutirer de l'argent notamment.

Je vérifie la fiabilité des informations et des personnes ressources que je conseille à mon proche, et je suis attentif à tout changement de comportement de sa part (dérégulation du sommeil, changement vestimentaire, isolement...).

→ Je l'encourage à bénéficier de soins

J'encourage mon proche à consulter un professionnel de la santé mentale formé au psychotraumatisme et je lui propose de l'accompagner à ses rendez-vous si cela peut l'aider à se sentir moins seul et plus soutenu. Je peux aussi me renseigner sur les différentes thérapies recommandées, comme les TCC ou l'EMDR pour pouvoir ensuite lui transmettre les infos et l'aider à trouver un suivi qui lui convient (voir plus bas « Les centres de soins »). Au quotidien, je peux aussi lui proposer des activités pour prendre soin de lui, comme la méditation, le yoga, des exercices de cohérence cardiaque, etc. Attention : ce ne sont pas des thérapies mais bien des activités complémentaires. Parfois, le yoga et la méditation non encadrés peuvent être contre-productifs pour des personnes ayant de la dissociation ou de l'hypervigilance, mieux vaut privilégier un encadrement adapté en contexte traumatique.

→ Je surveille les signes de crise suicidaire

Les violences conjugales augmentent considérablement le risque de développer un TSPT, qui à son tour est fortement associé à un risque accru de comportements suicidaires. En cas de crise, je n'hésite pas à appeler les urgences (15) ou à chercher de l'aide professionnelle immédiatement.



Si je veux aider une personne en souffrance, je peux contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114.

Le 3114 est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière.

Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à mon écoute.

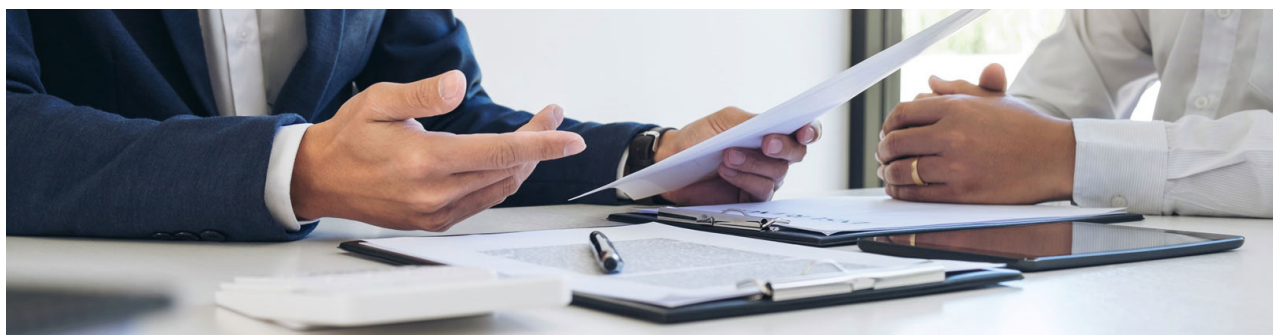
Même si cela peut venir naturellement lorsqu'on est inquiet pour un proche, les injonctions (du type « *tu dois partir* », « *tu dois porter plainte* ») peuvent renforcer la culpabilité et l'isolement.

Le rôle du proche n'est pas de sauver ou de contraindre, mais de :

- Rappeler que des aides existent ;
- Proposer un soutien concret (hébergement temporaire, accompagnement, garde d'enfants) ;
- Rester disponible, même si la personne ne saisit pas immédiatement ces propositions.

D'ailleurs, accompagner une personne victime de violences peut être émotionnellement éprouvant. Il est important de ne pas s'isoler et de demander de l'aide soi-même si on ne sait pas comment aider la personne, ou si la situation nous affecte trop.

À QUI DEMANDER DE L'AIDE ?



Face aux violences conjugales, il peut être difficile de savoir vers qui se tourner, à quel moment, et pour quel type d'aide.

Voici quelques **dispositifs et structures** qui peuvent aider à différents moments de la vie lorsqu'on est confronté à ce type de violences.

➤ Je cherche à fuir un conjoint violent

Quand la situation devient trop dangereuse, ou que l'on ressent le besoin de partir rapidement, **des aides existent pour permettre de se mettre à l'abri, même sans avoir tout anticipé.**

Fuir un conjoint violent ne signifie pas forcément partir définitivement, ni porter plainte immédiatement. Il s'agit avant tout de se protéger.

Si je suis **en danger immédiat**, je peux appeler :

- **17 (police)**
- **114 (par SMS, si je ne peux pas parler, bien préciser son adresse)**

Ces services peuvent intervenir pour assurer une protection immédiate.

La période de séparation est **l'une des plus dangereuses** dans les situations de violences conjugales. C'est un moment où les violences **peuvent s'intensifier ou changer de forme.**

L'annonce ou la mise en œuvre d'une séparation peut entraîner :

- Une escalade des violences physiques ou psychologiques ;
- Des menaces, du chantage ou des tentatives de reprise de contrôle ;
- Un harcèlement post-rupture (appels incessants, messages, filatures, intrusions) ;
- Des violences administratives ou financières ;
- Dans les situations les plus graves, un **risque accru d'homicide (féminicide).**

Avant d'annoncer une séparation ou de partir, il est fortement recommandé de **faire une évaluation du danger**, seule ou avec un ou une professionnelle.

Un outil utilisé à l'international est le **Danger Assessment**, développé par Jacquelyn Campbell.

Il s'agit d'un questionnaire permettant d'identifier les facteurs de risque d'escalade violente ou d'homicide (menaces, jalousie extrême, violences antérieures, accès à des armes, etc.).

Cette évaluation ne sert pas à faire peur, mais à :

- Mieux mesurer le niveau de risque ;
- Adapter les démarches (moment du départ, accompagnement, protection) ;
- **Éviter d'agir seule dans une situation potentiellement dangereuse.**

Il est recommandé de ne pas rester seule dans cette étape.

Avant de partir, mieux vaut **prévenir un ou une amie** (si on est sûr qu'il ou elle ne préviendra pas le conjoint violent), ou **une association d'aide aux victimes** pour préparer ce moment (voir ci-dessous : [les associations](#)).

Le site [Women for women France](#) propose une liste de toutes les choses à prévoir pour :

- Se préparer à un départ en urgence ;
- Préparer son dossier ;
- Se préparer financièrement.

L'aide universelle d'urgence (AUE)

Depuis 2023, une aide financière d'urgence, appelée Aide universelle d'urgence, peut être accordée aux personnes victimes de violences conjugales qui ont besoin de partir rapidement.

Cette aide vise à couvrir des dépenses immédiates, par exemple :

- Hébergement ;
- Nourriture ;
- Transport ;
- Premières nécessités.

L'AUE peut prendre la forme :

- D'une aide financière non remboursable,
- Ou d'un prêt à taux zéro, selon la situation.

Elle peut être demandée sans dépôt de plainte (un signalement au Procureur ou une ordonnance de protection est alors nécessaire), et rapidement après une déclaration de violences.

Les démarches peuvent être effectuées via la Caisse d'Allocations Familiales (CAF).

➔ En savoir plus sur le montant de l'aide universelle d'urgence : [sur le site de la CAF](#)

➤ Je cherche des soins psychologiques

Plusieurs centres de soin spécialisés peuvent venir en aide aux victimes de violences conjugales, notamment sur le plan des répercussions psychotraumatiques.



Organiser ma mise en sécurité

Si je suis en danger, que je suis menacée de représailles et que j'ai peur de demander de l'aide par crainte que mon conjoint violent ne me retrouve, j'organise d'abord ma mise en sécurité. Par exemple, des associations locales, comme **Solfa**, dans le Nord de la France, accueillent des femmes victimes de violences dans des lieux dont l'adresse n'est pas connue. Dans tous les cas, je peux appeler le 3919 et demande de l'aide pour être protégée, par exemple demander à être anonymisée avant d'entamer un processus de soins.

Nous parlerons ici des structures accueillant des victimes adultes. Pour les enfants et adolescents, voir plus bas : [Trouver de l'aide pour un enfant co-victime ?](#)

Les Centres Régionaux du Psychotraumatisme (CRP)

Les Centres régionaux du psychotraumatisme sont présents dans chaque région pour accueillir les personnes concernées par un psychotraumatisme.

Certains centres sont spécialisés dans la prise en soins des adultes et / ou des enfants, d'autres accueillent spécifiquement les femmes victimes de violences conjugales, y compris de violences sexuelles. **Pour trouver le CRP le plus proche de chez moi.**

→ [Je consulte cette cartographie](#)



Attention, il y a parfois un temps d'attente avant d'obtenir un rendez-vous.

Les Centres Médico-Psychologiques (CMP)

Les CMP sont des structures proposant des consultations psychiatriques et psychologiques gratuites. Ils offrent des soins en ambulatoire et peuvent orienter vers des services spécialisés si nécessaire.

Il en existe un peu partout en France (pour trouver le plus proche de chez vous, **tapez CMP + le nom de la grande ville la plus proche de chez vous dans n'importe quel moteur de recherche**).

Les professionnels en libéral

En libéral, c'est-à-dire en dehors des structures hospitalières, des psychologues et des psychiatres sont spécialisés dans la prise en charge des psychotraumatismes. Ces consultations ne sont **pas remboursées, sauf dispositifs particuliers**.

Quelle thérapie fonctionne le mieux ? TCC, EMDR... Il existe plusieurs thérapies recommandées pour la prise en soin du trouble de stress post-traumatiques. Pour y voir plus clair et décider de la thérapie vers laquelle je souhaite me tourner, je peux consulter [cette page dédiée aux thérapies et autres traitements du TSPT](#).

En complément, certaines structures font appel à la **pair-aidance** en complément des autres aides professionnelles. Il s'agit de faire appel à des personnes qui ont vécu des situations similaires (violences conjugales, trouble de stress post-traumatique...) et qui se sont formés pour accompagner d'autres personnes et les aider à aller mieux.

➤ Trouver de l'aide pour un enfant co-victime

Les enfants exposés aux violences conjugales peuvent **bénéficier d'un accompagnement spécifique**, même s'ils n'ont pas été directement victimes de violences physiques.

En plus des structures référencées plus haut dans ce dossier, une aide peut être proposée :

- Dans les centres médico-psychopédagogiques (**CMPP**) répartis partout en France ; pour les trouver, tapez « CMPP » le nom de la grande ville la plus proche de chez vous dans n'importe quel moteur de recherche. Ces centres proposent des accompagnements spécifiques pour les enfants et les adolescents ;
- Dans les **CMP enfants**, des structures proposant des consultations psychiatriques et psychologiques gratuites. Ils offrent des soins en ambulatoire et peuvent orienter vers des services spécialisés si nécessaire. Il en existe un peu partout en France (pour trouver le plus proche de chez vous, tapez CMP + le nom de la grande ville la plus proche de chez vous dans n'importe quel moteur de recherche).
- Dans les **maisons des adolescents**, qui sont spécialement conçues pour accompagner et aider les ados et jeunes adultes ;
- Par **les services de la PMI** (Protection maternelle et infantile), pour les femmes enceintes et les jeunes enfants.

➤ Annuaire des associations

De nombreuses associations spécialisées accompagnent les personnes victimes de violences conjugales. Elles proposent souvent :

- Une écoute ;
- Une information sur les droits ;
- Un accompagnement social, juridique et parfois psychologique.

Voici quelques associations qu'on peut contacter après avoir vécu des violences conjugales. La liste n'est pas exhaustive, si vous souhaitez référencer votre association contactez-nous à redaction@cn2r.fr

➔ Fédération Nationale Solidarité Femmes (FNSF)

Ligne d'écoute nationale "3919 - Violences Femmes Info" pour les femmes victimes de violences (conjugales, sexuelles, etc.), hébergement d'urgence, accompagnement social et juridique.



➔ Maisons des femmes Restart

Collectif d'associations présentes un peu partout en France, qui propose une aide ciblée pour les femmes victimes de violences : prise en charge médicale, psychologique, sociale, juridique et administrative, souvent, la possibilité de porter plainte sur place, groupes de paroles et ateliers d'estime de soi pour compléter la prise en soins...



➔ Collectif Féministe Contre le Viol (CFCV)

Écoute, soutien, et information via la ligne téléphonique "Viols Femmes Informations" (0800 05 95 95), accompagnement juridique et psychologique



→ **France Victimes**

Assistance et soutien aux victimes de toutes sortes de violences, y compris conjugales, avec un réseau de 130 associations locales offrant une aide juridique, psychologique, et sociale. Numéro d'appel : 116 006



→ **SOS hommes battus France**

Permanence téléphonique, cercles de parole et ressources à destination des hommes victimes de violences conjugales de toutes sortes. Des informations sont aussi proposées pour les enfants co-victimes des violences.



→ **Association En parler**

Groupes de parole pour les victimes de violences sexuelles, soutien psychologique et accompagnement.



→ **En avant toute(s)**

Soutien et accompagnement des jeunes, des femmes et des personnes LGBTQIA+ victimes de violences sexistes et / ou sexuelles, et de violences conjugales, avec une plateforme de chat anonyme et sécurisé commentonsaime.fr offrant une écoute et un soutien en ligne, plutôt à destination des jeunes femmes, et une autre plateforme premieresfois.fr à destination des 10-14 ans. Possibilité de suivre la formation « Aimer sans abuser », co-créée avec YSL Beauté, via le site de l'association.



→ **Femmes Solidaires**

Réseau de solidarité et d'entraide pour les femmes victimes de violences, proposant des actions de sensibilisation et de prévention, ainsi qu'un soutien et un accompagnement personnalisé.



SE RÉTABLIR APRÈS DES VIOLENCES CONJUGALES



Après des violences conjugales, on peut avoir l'impression que le plus dur est derrière nous une fois les violences arrêtées.

Pourtant, pour beaucoup d'entre nous, les difficultés ne s'arrêtent pas avec la fin de la relation violente.

➤ Comprendre et s'informer

Après ce que nous avons vécu, il est fréquent de continuer à ressentir :

- Des angoisses,
- Une hypervigilance,
- Des troubles du sommeil,
- Des souvenirs envahissants,
- Des moments où l'on se sent « ailleurs » ou déconnecté,
- Une grande fatigue,
- Des difficultés à faire confiance ou à se sentir en sécurité.

Ces réactions sont normales ne sont pas un signe de faiblesse.

Cela correspond à des **réactions adaptatives** du corps et du cerveau à des violences répétées, imprévisibles et exercées dans une relation intime.

On l'a vu plus haut, cela peut aussi constituer des **symptômes de stress post-traumatique, ou de stress post-traumatique complexe**, qui peut perdurer de nombreuses années après la séparation.

S'informer sur ces troubles (via la **psychoéducation**) et sur les autres conséquences des violences conjugales permet de mieux se comprendre et d'être plus indulgent envers soi-même. **C'est un cercle bénéfique !**

« J'ai l'impression d'attirer toujours des partenaires violents »

Certaines personnes ayant vécu des violences conjugales constatent qu'elles ont été confrontées à plusieurs **relations violentes au cours de leur vie**.

Il est fréquent, dans ce cas, d'avoir le sentiment d'« attirer » les personnes violentes ou de répéter malgré soi les mêmes schémas relationnels.

Ce qui est vrai, c'est que les violences vécues peuvent :

- Fragiliser l'estime de soi,
- Modifier la perception de ce qui est acceptable ou non dans une relation,
- Altérer la capacité à repérer les signaux d'alerte précoces,
- Renforcer la peur de l'abandon ou le besoin de préserver le lien à tout prix.

Ça ne veut pas dire qu'on « attire » les partenaires violents.

Mais ces mécanismes peuvent conduire à **tolérer plus longtemps des comportements problématiques**, ou à ne pas identifier immédiatement certaines formes de violence, en particulier psychologique.

Dans certains cas, les personnes violentes peuvent aussi repérer plus facilement des partenaires déjà fragilisés, notamment parce qu'ils ou elles ont appris à douter d'eux-mêmes ou à se suradapter.

D'où l'importance de la psychoéducation pour sortir de la culpabilité, mieux comprendre ses réactions, et repérer plus tôt les signaux de danger dans une relation.

➤ Accepter que le rétablissement prenne du temps

On aimerait souvent tourner la page rapidement et reprendre une vie normale.

Le rétablissement après des violences conjugales est **pourtant rarement linéaire**.

On peut aller mieux pendant un temps, puis être à nouveau submergé· par une situation, une parole, une relation, parfois sans comprendre pourquoi. Ces fluctuations sont fréquentes, surtout lorsque les violences ont duré longtemps ou ont commencé tôt dans la vie adulte.

Le rétablissement ne passe pas uniquement par le fait de « parler du passé ».

Il s'agit aussi de **retrouver un sentiment de sécurité**, au sens large.

Cela peut passer par :

- Un environnement plus stable ;
- Des relations où l'on se sent respecté ;
- La possibilité de poser des limites ;
- Des temps de repos sans culpabilité.

➤ La pair-aidance

Certaines personnes trouvent un soutien précieux dans la pair-aidance.

La pair-aidance repose sur l'accompagnement par des personnes qui ont elles-mêmes vécu une situation, comme des violences conjugales et parfois un trouble de stress post-traumatique associé, et qui se sont formées pour mettre leur expérience au service d'autres personnes concernées.

Il ne s'agit pas de témoignages spontanés, mais d'un savoir expérientiel structuré.

Être accompagnée par une personne qui a vécu une expérience similaire peut permettre :

- De se sentir comprise sans avoir à tout expliquer ;
- De réduire le sentiment de honte ou d'isolement ;
- De normaliser certaines réactions ;
- De mettre des mots sur ce que l'on vit, à son rythme.

Pour certaines personnes, cela constitue une **preuve concrète que le rétablissement est possible**.

Il peut donc être bénéfique de bénéficier de la pair-aidance ou, à terme, de se former soi-même pour accompagner d'autres personnes !

TRAVAILLEURS SOCIAUX, BÉNÉVOLES : COMMENT AIDER ?



➤ Repérer les signes du TSPT

Les professionnels qui interagissent régulièrement avec les victimes de violences conjugales, que ce soit en tant que travailleurs sociaux, professionnels de santé, éducateurs, bénévoles dans des associations, ou dans des centres d'accueil et d'hébergement d'urgence, sont **en première ligne dans le dépistage du trouble de stress post-traumatique**.

Dans nos interactions quotidiennes avec ces personnes, nous sommes souvent témoins des difficultés concrètes auxquelles elles sont confrontées, notamment les séquelles psychologiques des violences subies.

Notre rôle en matière de dépistage du TSPT est primordial afin d'orienter les victimes des ressources appropriées.

Voici les signes auxquels être attentifs :

- ➔ Des flashbacks ;
- ➔ Des cauchemars récurrents ;
- ➔ Une hypervigilance ;
- ➔ Des réactions de sursaut excessives ;
- ➔ Une détresse émotionnelle intense
- ➔ Des difficultés de concentration ;
- ➔ Des troubles du sommeil ;
- ➔ Des comportements d'évitement ;
- ➔ Des changements soudains dans le comportement ou l'humeur

➤ Conseiller et orienter

On ne sait pas toujours quoi faire lorsqu'on accompagne une personne en souffrance qui présente des signes de TSPT. Au-delà de l'orientation vers un professionnel de santé, on peut accompagner la personne concernée au quotidien :

- Lorsque nous conseillons et orientons des femmes, des hommes et des enfants victimes de violences conjugales, transmettons-leur **des informations claires sur le trouble de stress post-traumatique** (TSPT) dans une langue et une forme qu'elles peuvent comprendre. Utilisons des fiches d'information adaptées et traduites si nécessaire, pour que les victimes puissent mieux appréhender ce qui leur arrive.



Les vidéos sont souvent un bon support de psychoéducation. Pour aborder le trouble de stress post-traumatique de manière simple, voici quatre vidéos explicatives :

Sur l'événement potentiellement traumatique : [Parlons trauma, l'événement](#)

Sur les reviviscences et l'évitement : [Parlons trauma, reviviscences et évitement](#)

Sur les émotions liées au psychotraumatisme : [Parlons trauma, les émotions](#)

Sur les conséquences dans les relations aux autres : [Parlons trauma, les pensées](#)

- Assurons les personnes concernées que consulter un psychologue ou un professionnel de la santé mentale **ne signifie pas qu'ils sont « fous »**. Soulignons qu'ils ne seront pas forcés à raconter toute leur histoire à nouveau et qu'il existe des moyens de se sentir mieux.
- Créer un cadre rassurant et stable est essentiel pour aider les victimes de violences conjugales à se sentir en sécurité. Veillons à conserver un **lien durable** avec les personnes que nous conseillons et orientons. Le **soutien social** joue un rôle important dans le processus de guérison du TSPT, donc maintenir une relation continue et empathique peut être un facteur de protection important pour leur bien-être mental.
- Soyons à l'écoute de la personne accompagnée et de ses besoins **sans faire à sa place et sans la forcer à faire des choses** à un moment où elle ne se sent pas prête. Laissons-la aller à son rythme : ça n'est pas forcément le moment pour elle de porter plainte, d'entamer une thérapie ou de travailler sur les souvenirs traumatiques.

➤ Se protéger soi-même

Notre engagement auprès des victimes de violences conjugales peut avoir un impact significatif sur notre propre bien-être mental. Être exposé de manière répétée à des récits traumatisants augmente le risque de développer un trouble de stress post-traumatique vicariant (TSPT vicariant).

Le TSPT vicariant ?

Le trouble de stress post-traumatique vicariant (TSPT vicariant) est une forme de stress traumatique qui affecte les individus qui sont exposés de manière répétée aux récits ou aux expériences traumatisantes des autres, souvent dans le cadre de leur travail ou de leur engagement professionnel. Contrairement au TSPT classique, où l'individu est directement exposé à un événement traumatisant, le TSPT vicariant se développe chez ceux qui entendent parler ou témoignent des traumatismes vécus par autrui.

➔ Pour en savoir plus :

- Notre [dossier scientifique](#) consacré au TSPT vicariant
- Nos [fiches pratiques](#) consacrées au risque de psychotraumatisme chez les [professionnels de justice](#) et les [journalistes](#).

Certains signes peuvent vous alerter sur l'état de notre santé mentale et la possibilité que nous soyons en train de développer un **TSPT vicariant**. Par exemple :

- Si on a du mal à se détacher de notre travail une fois chez nous ;
- Si on se sent constamment préoccupé par une personne que nous accompagnons ;
- Si on ressent de la colère ou de l'irritabilité de manière disproportionnée ;
- Si on a l'impression d'être submergé par nos émotions sans pouvoir garder de distance.

D'autres signaux peuvent inclure des perturbations dans notre sommeil, une vigilance accrue voire excessive, ou des changements dans nos habitudes alimentaires ou notre comportement social.

Si on remarque ces **signes persistants**, il ne faut pas hésiter à parler à un professionnel de santé, comme notre médecin traitant. Ils peuvent nous aider à trouver des stratégies pour gérer notre stress et notre anxiété, et nous orienter vers des ressources supplémentaires si nécessaire.

Se faire aider dès les premiers signes peut contribuer à prévenir l'aggravation des symptômes.

SOURCES

Fillol, C. F., Pitsiakou, C., Garcia, M. P., Teva, I., & Ruzzante, N. H. (2021). Complex PTSD in survivors of intimate partner violence : risk factors related to symptoms and diagnoses. *European Journal Of Psychotraumatology*, 12(1), 2003616. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.2003616>

Griguer, F. A. L., & Boudoukha, A. H. (2025). Identifier le contrôle coercitif et les conséquences psychosomatiques dans les violences conjugales : une analyse qualitative du vécu de quatre femmes suivies dans une unité de prise en charge du psychotraumatisme. *Pratiques Psychologiques*, 31(1), 1 22. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2024.11.007>

Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et les hommes. (2020). Violences conjugales : garantir la protection des femmes victimes et de leurs enfants tout au long de leur parcours. <https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/rapport-violences-conjugales-garantir-la-protection-des-femmes-victimes-et-de-leurs-enfants-tout-au-long-de-leur-parcours>

Ifop. (2022). Être une femme en situation de handicap : la double peine ? *Enquête Ifop pour LADAPT*. <https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2022/11/ifop-pour-ladapt-femmes-et-handicap-nov-2022.pdf>

Kedia, M., & Sabouraud-Séguin, A. (2020). Aide-mémoire - Psychotraumatologie - 3e éd. : en 51 notions. *Dunod*.

Ministère de l'Intérieur. (2025). *Violences conjugales enregistrées par les services de sécurité : quasi-stabilisation en 2024*. <https://www.interieur.gouv.fr/actualites/communiqués-de-presse/violences-conjugales-enregistrees-par-services-de-securite-quasi-stabilisation-en-2024>

Lagdon, S., Jordan, J., Devine, P., Tully, M. A., Armour, C., & Shannon, C. (2022). Public Understanding of Coercive Control in Northern Ireland. *Journal Of Family Violence*, 38(1), 39 50. <https://doi.org/10.1007/s10896-021-00355-5>

Observatoire national des violences faites aux femmes. (2025). Lettre n°25 : Les violences sexistes et sexuelles en France en 2024 [PDF]. <https://arretonslesviolences.gouv.fr/sites/default/files/2025-11/Lettre-violences-sexistes-et-sexuelles-novembre-2025.pdf>

White, S. J., Sin, J., Sweeney, A., Salisbury, T., Wahlich, C., Guevara, C. M. M., Gillard, S., Brett, E., Allwright, L., Iqbal, N., Khan, A., Perot, C., Marks, J., & Mantovani, N. (2023b). Global Prevalence and Mental Health Outcomes of Intimate Partner Violence Among Women : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma Violence & Abuse*, 25(1), 494 511. <https://doi.org/10.1177/15248380231155529>

Woods, S. J. (2000). PREVALENCE AND PATTERNS OF POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER IN ABUSED AND POSTABUSED WOMEN. *Issues In Mental Health Nursing*, 21(3), 309 324. <https://doi.org/10.1080/016128400248112>