

À l'aide ! Un guide pratique pour sortir de la violence conjugale

Vous avez des droits !

La violence conjugale est un délit puni par la loi. Celle-ci indique que la violence au sein du couple est punissable au regard du droit pénal même si les partenaires ne sont pas mariés .

Le harcèlement aussi constitue un délit.

Le viol entre époux est condamné par la loi.

Ce guide s'adresse à la femme qui subit des sévices qui lui sont infligés par son partenaire intime. Il faut souligner que ce partenaire intime peut être aussi une femme. Le guide ne traite pas de la violence dans la famille au sens large c'est à dire l'ensemble des violences sexuelles contre les femmes et fillettes au foyer, les violences liées à la dot, les mutilations génitales féminines (et autres pratiques traditionnelles préjudiciables aux femmes), et les sévices subis par les employées de maison - notamment la séquestration, les brutalités physiques, les conditions de quasi-esclavage et les violences sexuelles.

La violence conjugale peut se produire dès le début d'une relation de couple ou après des années de vie en commun. Cette violence peut être physique ou psychologique, mais aussi sexuelle ou économique. Si nous ne faisons rien, nos mères, partenaires, filles, sœurs, amies et collègues continueront à souffrir à la fois sous la violence et sous le poids de notre silence.

Ce guide ne prétend pas couvrir tous les aspects de ce phénomène complexe mais donne quelques indications sur les possibilités de s'en sortir. Il existe des organisations spécialisées qui sont là pour conseiller les personnes qui souffrent de la violence conjugale. Dans le doute, c'est à elles qu'il faut s'adresser.

Qu'est-ce la violence conjugale ? Suis-je concernée ?

La plupart des couples connaissent des disputes occasionnelles. Entre égaux, on peut se fâcher sans que cela ait des conséquences graves. La violence conjugale est autre chose. Elle a ses sources dans un souhait de domination de l'autre. Elle doit se comprendre comme un cycle, une succession d'événements, certains apparemment peu importants (insultes, humiliation verbale), d'autres plus graves (gifles, coups,...). Au fil du temps, les explosions de violence deviennent plus fréquentes, jusqu'à devenir insupportables. Entre ces événements, l'auteur des violences tente de justifier son acte et de le minimiser. Il explique souvent ses gestes par un problème extérieur, comme le stress, l'alcool, le chômage... Ou alors, il tente de faire croire à la victime qu'elle est coupable, (« Elle l'a bien cherché ! ») et souvent, la victime le croit.

La violence conjugale passe aussi par des périodes de « lune de miel », périodes de calme et de réconciliation. L'auteur prend conscience de ses actes et regrette. Il se sent mal, demande pardon, promet de changer et de ne plus recommencer, et surtout assure sa partenaire de son amour. Il va essayer de reconquérir sa partenaire, par des cadeaux et des promesses. Le doute s'installe alors chez la victime qui culpabilise et finit par s'excuser, convaincue qu'elle avait mérité cette violence. La victime a alors perdu tant ses repères que l'estime de soi et s'isole de plus en plus.

L'escalade de la violence

Chez certains couples, la violence en reste toujours aux premiers paliers. Cependant, dans la majorité des cas, la violence s'aggrave avec le temps. Cette escalade peut être rapide ou prendre des mois et/ou des années.

Signaux d'alarme

Les comportements ci-dessous peuvent tous se manifester au cours du cycle de la violence.

- Il crie, vous injurie, vous accuse, vous insulte, vous humilie
- Il adopte des attitudes menaçantes
- Il fait pression sur vous en vous culpabilisant
- Il vous force à prendre des décisions contre votre gré
- Il ne vous donne pas ou pas assez d'argent pour le ménage
- Il manipule les enfants
- Il prend des décisions importantes sans vous consulter
- Il vous tourne en ridicule devant d'autres personnes
- Il dit du mal de votre famille et de vos ami-e-s
- Il ment
- Il est excessivement jaloux
- Il ne respecte pas ce qui a été décidé
- Il n'assume pas sa part de responsabilité
- Il nie ou minimise ses actes violents
- Il prétend qu'il est violent par votre faute
- Il s'oppose à ce que vous travailliez à l'extérieur
- Il vous reproche vos dépenses
- Il consomme des drogues et boit trop d'alcool
- Il menace de se suicider ou de se faire du mal
- Il menace de dire ou de faire des choses qui auraient des conséquences fâcheuses
- Il vous empêche de rendre visite à des ami-e-s, des parent-e-s
- Il contrôle vos appels téléphoniques
- Vous devez avoir son autorisation pour vous rendre dans certains endroits, il vous en interdit d'autres
- Il profère des menaces contre vous ou d'autres personnes*
- Il arrive à l'improviste ou vous appelle sans cesse au téléphone
- Il vous surveille
- Il refuse de s'en aller quand vous le lui demandez
- Il utilise sa supériorité physique pour vous faire peur
- Lors de disputes :
 - vous bloque le passage
 - Il crie
 - Il conduit la voiture brutalement
 - Il s'attaque à des choses auxquelles vous tenez
 - Il frappe des objets, les jette autour de lui
 - Il recourt à la violence contre vous, contre vos enfants, contre les animaux domestiques
 - Il bat, donne des coups de poing, immobilise, mord
 - Il vous traite de manière déshonorante et avilissante
 - Il vous contraint à accepter des relations sexuelles
 - Il vous viole
 - Il utilise des armes ou en porte constamment sur lui

Il faut en parler !

Pour sortir de l'isolement, connaître vos droits, faire le point. Pour vous protéger, ainsi que vos enfants, en cas de récidive.

À qui ?

À un membre de votre famille, un-e ami-e, des collègues qui vous écouteront avec bienveillance et sans vous juger, qui vous aideront à voir clair. Si vous ne voyez personne avec ce profil dans votre entourage, parlez-en à des professionnels, de préférence d'un **centre d'accueil spécialisé en violence conjugale**. On vous y proposera une aide administrative, sociale, juridique et psychologique ainsi qu'un hébergement en maison d'accueil avec adresse confidentielle si vous vous sentez en danger.

Les **Services d'Aide aux Victimes** offrent sur simple demande une aide psychologique et une aide dans les démarches d'ordre administratif, social et juridique.

D'autres **centres d'aide** aux femmes en difficulté pourront aussi vous proposer un soutien psychologique, des conseils et, selon le centre, un hébergement provisoire.

Les **centres de planning familial** vous offriront une écoute et une aide psychologique et parfois médicale.

Un **médecin** vous offrira un cadre de confiance, et délivrera un certificat médical attestant votre état physique et psychologique suite aux violences subies.

Vous pouvez aussi contacter la **police** : il existe dans chaque zone de police un service d'assistance aux victimes, dont le personnel a suivi une formation spécialisée pour répondre à vos questions.

Partir ou...

Il ne semble pas toujours possible de partir, pour de multiples raisons : l'amour pour le conjoint, les difficultés financières, la présence d'enfants,... D'autre part, la rupture n'est pas inéluctable : se rendre compte que l'on subit la violence conjugale et recourir à l'aide des spécialistes peut avoir comme résultat une amélioration de la situation. Quelle que soit votre décision n'oubliez jamais que vous ne méritez pas d'être battue ou maltraitée et que la violence n'est pas acceptable, même en période de crise. Les mauvais traitements constituent presque toujours des actes répréhensibles aux yeux de la loi.

...rester

Si vous décidez de rester avec votre partenaire dans l'espoir de changer la situation, n'oubliez pas que l'auteur de violence doit accepter qu'il est en tort et qu'il a besoin d'aide. Exprimer des regrets et dire qu'il va changer ne signifie pas qu'il le fera. [Il devra être suivi par un professionnel de l'aide aux hommes violents]. Vous aurez vous-même besoin d'une écoute professionnelle ; le changement ne se fera pas du jour au lendemain. Il prendra peut-être beaucoup de temps. Pendant cette période, la situation peut redevenir violente. Soyez prête à affronter cette éventualité. Prévoyez un plan de sortie (voir ci-dessous) et prenez des mesures pour vous protéger.

Notez les numéros de téléphone utiles (personnes qui peuvent vous aider en cas d'urgence, ami-e, famille, police de votre commune, services d'aide aux femmes victimes de violences conjugales...). Gardez cette liste dans un endroit facile d'accès et mémorisez-le.

Convenez d'un code de communication avec des voisins ou collègues de travail qui pourront prévenir les autorités en cas de nouvelle agression. Informez vos enfants sur les conduites à adopter en cas de violences (sortir de la maison, se réfugier chez les voisins,...). Repérez les indices qui précèdent habituellement l'explosion de la violence (voir « le cycle de la violence »).

Évaluez les moyens d'assurer votre sécurité dans une pièce de la maison (verrou, téléphone,...).

Rendez les « armes » difficiles d'accès.

Porter plainte

Si vos efforts sont restés vains, il faudra peut-être décider d'engager une action en justice, pour assurer votre sécurité et celle de votre famille.

Vous pouvez porter plainte dans n'importe quel commissariat de police. Dans le cadre de la procédure qui découlera de votre plainte, des photographies peuvent être utiles. Pensez donc à rassembler les preuves de la violence de votre conjoint.

Quelles sont les conséquences du dépôt d'une plainte ?

Le policier doit dresser un procès-verbal et en référer au Parquet. Ensuite, il vous expliquera ce qui va se passer pour vous et l'auteur. Vous pourrez bénéficier de l'aide d'un-e assistant-e social-e (Service d'aide aux victimes).

Selon l'appréciation du Parquet :

- l'intéressé sera entendu par la police, remis en liberté mais avec un suivi. Le magistrat décidera ensuite de poursuivre ou de classer.
- l'intéressé sera mis à disposition du Parquet. On lui rappellera ce que prévoit la loi et ce qu'il risque. Suivant sa réaction, il sera remis en liberté et/ou à la disposition d'un service de médiation.
- le juge d'instruction donne un signal fort, décide d'une mise en liberté avec conditions (éloignement du domicile, obligation de se soigner, etc.)
- mandat d'arrêt.

N.B. : Vous ne souhaitez pas porter plainte ? Faites alors consigner les faits. Ceci n'entraîne pas de poursuites judiciaires (à moins que les faits soient très graves) mais pourrait vous être utile ultérieurement.

Partir

Si votre conjoint est violent, partir est un droit. Vous pouvez partir tout en gardant vos droits par rapport aux enfants, à votre logement et à vos biens. Si vous décidez de partir, des solutions existent tant sur le plan pratique, financier que psychologique.

Une fois votre décision prise, il est indispensable de préparer votre départ.

La porte franchie, il risque d'être difficile de retourner au domicile conjugal pour y récupérer d'éventuels documents ou affaires.

Le plan de sortie

Ce qu'il faut prendre avec soi :

- Les pièces administratives : l'identité, la carte de séjour, la situation familiale, la santé de l'ensemble des membres de la famille, l'école des enfants, le logement, les revenus, les informations bancaires, tout acte de jugement, les diplômes, les factures importantes et les relevés d'imposition (extraits du rôle)
- Les clefs (maison, boulot, voiture)
- Vos cartes bancaires et de crédit
- Vos médicaments
- Des effets d'hygiène personnels
- Vos lunettes ou lentilles
- De l'argent (si possible)
- Des vêtements (sous-vêtements, chemise de nuit)
- Des bijoux personnels
- Des photos que vous souhaitez garder ou d'autres effets de valeur sentimentale.

Pour les enfants, n'oubliez pas d'emporter

- Les médicaments
- Vêtements (sous-vêtements, chemise de nuit)
- Jouet favori

Il est indispensable de signaler votre départ à la police ou à une instance spécialisée afin d'attester des raisons de ce départ.

Rendez-vous chez une personne de confiance ou dans votre famille. Si cela n'est pas possible (peur de représailles...), adressez-vous à un des centres d'accueil et d'hébergement de votre région.

Partez quand il est absent ou trouvez une excuse pour partir discrètement.

Ne dites pas que vous allez partir. Convenez d'un code avec un-e ami-e qui puisse vous aider et/ou vous accueillir.

Confiez les animaux domestiques à un-e ami-e.

En cas de difficulté, n'hésitez pas à demander des conseils juridiques.

L'avenir vous appartient. Vous pouvez obtenir soutien et conseils auprès des centres d'aide spécialisés, les bureaux d'aide juridique et les centres de plannings familiaux. Ne restez pas seule.

N.B. : Un plan de sortie est très important, mais si vous êtes en danger immédiat, partez de suite, plan ou pas.

Je connais une victime, que dois-je faire ?

Il nous arrive de penser qu'une amie, collègue ou parente est victime de violence conjugale. Comment s'en assurer ? Voici quelques signaux d'alarmes auxquels il faut être attentif : Est-ce que la personne évite d'expliquer pourquoi elle est triste, angoissée ou déprimée ? Est-ce qu'elle boit davantage ou prend des tranquillisants ? Avez-vous vu des blessures physiques ? Est-ce qu'elle vous évite ? Est-ce qu'elle décommande des rendez-vous en dernière minute ?

Vous constatez plusieurs de ces comportements ? Il faut s'en préoccuper.

Comment l'aider ?

- Montrez-vous disponible. Allez vers elle et dites lui qu'elle n'est pas toute seule. Souvenez-vous, une victime de violence conjugale peut se sentir très seule, gênée et honteuse. Lui poser des questions peut être le premier pas vers un changement dans cette situation. Proposez-lui de vous raconter son histoire sans insister. Il faut se rapprocher de la victime sans la juger, sans la brusquer non plus. Souvenez-vous, il se peut que vous soyez la seule personne à qui elle fait confiance.
- Montrez que vous la croyez. Il y a des chances que le problème soit plus grave qu'elle ne le dit. Un acte de violence conjugale arrive rarement de façon isolée. Ne dites pas de mal de son partenaire. Très souvent, la victime l'aime et voudrait que la violence s'arrête mais que la relation continue.
- Ne lui dites pas ce qu'elle doit faire. Laissez-la prendre ses propres décisions. Informez-la sur les aides juridiques, psychologiques et administratives auxquelles elle a droit et accompagnez-la dans ses démarches.
- Faites-lui savoir qu'il n'y a pas de solutions simples, qu'elle ne doit pas nécessairement quitter son partenaire mais qu'un changement de situation est possible. Montrez-lui que des options différentes existent et aidez-la à les évaluer. Même si vous n'êtes pas d'accord avec son choix, souvenez-vous que ce sont ses choix, sa vie. Dites-lui que vous resterez disponible, quelle que soit sa décision.
- Assurer sa sécurité doit être votre première priorité. Si elle a été physiquement blessée, proposez-lui de l'accompagner chez un médecin.
- Si elle souhaite porter plainte, proposez-lui de l'accompagner ou de faire appel à une organisation spécialisée.
- Si elle souhaite quitter le domicile, aidez-la à trouver un endroit sécurisé où loger.
- Aidez-la à prendre conscience qu'elle est la victime d'un système dont la responsabilité incombe à la personne violente et non à elle-même.
- Rappelez-lui que la violence est inacceptable : redonnez-lui confiance en elle.

Le message doit cependant être clair : Rien ne justifie la violence et il ne faut pas l'accepter.

Informez-vous sur le sujet. Mieux vous êtes informé-e, mieux vous pouvez l'aider.