



# COMPRENDRE COMMENT IL/ELLE FONCTIONNE

## Le cycle des violences



	IL / ELLE :	MOI :
Climat de tension	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fait des sous-entendus,</li> <li>Accuse d'incompétences,</li> <li>A des propos et des gestes irritables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je me sens en insécurité,</li> <li>Je doute de moi,</li> <li>Je suis stressé(e),</li> <li>J'ai peur de déplaire.</li> </ul>
Période de crise	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dit des paroles agressives,</li> <li>A des gestes violents.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je suis terrifié(e),</li> <li>Je me sens humilié(e),</li> <li>J'ai honte.</li> </ul>
Justification	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rejette la faute sur vous,</li> <li>Trouve des excuses,</li> <li>Minimise ses actes, ses mots,</li> <li>Nie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je me sens coupable,</li> <li>« Et si, j'étais responsable ? »,</li> <li>Je comprends ses excuses,</li> <li>Finalement, je pense que ce qui arrive est de ma faute,</li> <li>Il/Elle traverse un moment difficile donc ce n'est pas de sa faute.</li> </ul>
Réconciliation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fait des excuses,</li> <li>Dit qu'il changera par amour,</li> <li>Fait des promesses,</li> <li>Est attentionné(e),</li> <li>Fait des efforts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>J'ai de l'espoir,</li> <li>Je l'aime malgré ça,</li> <li>Je lui donne une chance,</li> <li>Je veux sauver mon couple, ma famille,</li> <li>Je crois en ses promesses,</li> <li>Je peux l'aider à changer.</li> </ul>



# VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE



# METTRE DES MOTS SUR CE QUE JE SUBIS COMPRENDRE & SORTIR DU CYCLE DES VIOLENCES

## RÉCAPITULATIF DE NOTRE ÉCHANGE

### VIOLENCES ÉCONOMIQUES & ADMINISTRATIVES

#### 👉 Violences économiques :

Elle consiste à **prendre le contrôle des ressources et des dépenses financières.**

- Aucune visibilité sur le budget,
- Aucun moyen de paiement,
- Aucune autonomie financière,
- Interdiction de travailler.

#### 👉 Violences administratives :

C'est le fait de ne plus avoir accès à ses propres documents administratifs. **Confiscation des documents.**

- La carte vitale,
- Carte nationale d'identité,
- Passeport,
- Livret de famille,
- Carnet de santé,
- Diplôme...

### VIOLENCES SEXUELLES

Obliger une personne à **subir, accomplir ou être confrontée à des actes d'ordre sexuel sans son libre consentement.**

#### 👉 Pénétration ou tentative de pénétration sexuelle :

- Viol, sodomie,
- Fellation,
- Contraintes sexuelles...

#### 👉 Avec contact corporel :

- Attouchements,
- Masturbations forcées,
- Baisers imposés,
- Obligation de prendre des postures non consenties.

#### 👉 N'impliquant pas de contact corporel :

- Exhibitionnisme,
- Contrainte à regarder du matériel pornographique,
- Harcèlement à connotation sexuelle,
- Gestes et paroles obscènes,
- Insultes sexistes,
- Voyeurisme...

### VIOLENCES VERBALES & PSYCHOLOGIQUES

#### 👉 Violences verbales :

Des propos **dévalorisants** et **contrôlants** ayant pour but de **miner l'intégrité morale, détruire la confiance en soi** et entretenir un **climat de tension**, en maintenant l'autre dans un **état de peur** et **d'insécurité**.

#### 👉 Violences psychologiques :

Une suite d'**attitudes méprisantes, humiliantes qui dénigrent les capacités intellectuelles ou l'apparence de l'autre, en renvoyant une image d'incompétence, de nullité**. Elle est plus difficile à identifier.

### VIOLENCES PHYSIQUES

Une forme d'abus impliquant un contact physique causant des émotions telles que :

#### 👉 L'intimidation,

#### 👉 Des blessures,

#### 👉 Autres souffrances physiques.

- Lancer et briser des objets dans le but de frapper,
- Bousculer,
- Séquestrer,
- Étrangler...

### LES ENFANTS EXPOSÉS AUX VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE PARENTAL

N'étant pas la cible directe de son père ou de sa mère, on peut penser qu'ils ne sont pas impactés par les violences. Cependant, **étant présents auprès de vous, les enfants sont témoins de cette violence**. En effet, **ils ressentent** la pression, la peur, la tension... **ils entendent** les paroles, les disputes, les cris **et ils voient** les actes de violences.

Les violences installent **un climat insécurisant et instable pour les enfants. Ce climat menace alors leur bien-être, leur santé, leur développement et leur sécurité à court, moyen et long terme.**

Les enfants sont donc, eux aussi, victimes de cette violence car :

- ils la subissent au quotidien,
- ils sont utilisés par l'auteur,
- la violence a des impacts sur leur propre personne.

Les enfants exposés aux violences au sein de la cellule familiale sont des enfants maltraités.