



## Violences

# Violences conjugales : que faire ?

Pour savoir si les actes posés dont vous êtes victime, témoin ou auteur sont des violences conjugales, télécharger la fiche « *Violences conjugales - Connaître* ».

### Je suis victime

Le premier pas est souvent le plus dur !

Ne pas agir et la violence risque de continuer, même s'il y a promesse que cela ne se reproduira plus.

#### • **Se protéger**

Avoir à proximité les numéros d'appel d'urgence ou les connaître par cœur. Repérer des personnes qui peuvent venir en aide en cas d'urgence, ami ou membre de la famille et les contacter. On pourra convenir d'un code de communication avec une personne proche qui pourra elle-même prévenir les services de police. Protéger ses enfants en les préparant à la conduite à tenir en cas de crise.

#### • **Préparer son départ**

Préparer un sac de départ avec les documents importants, une somme d'argent, du linge, le double des clés de l'appartement et de la voiture. Repérer les lieux d'hébergement de victimes vers qui aller. Les appeler.

#### • **Briser le silence**

Faire constater par un médecin qui établira un certificat médical accompagné, en fonction de la gravité des actes, d'un arrêt de travail. Prendre des photos s'il y a des blessures. Trouver des personnes de confiance à qui parler de la situation. Rencontrer des professionnels de l'écoute. Participer à un groupe de parole de personnes victimes de violence conjugale. Poursuivre en justice le conjoint violent. Rassembler des témoignages des voisins, des proches, des collègues, de la famille.

### Je suis témoin

#### • **Adresser à la personne victime un message clair : elle n'est ni responsable ni coupable**

Une personne victime n'est pas responsable de la violence du conjoint. La violence n'est jamais acceptable ni justifiable, sa sécurité et celle des enfants sont primordiales. Les excuses et les promesses ne garantissent nullement que cela ne se reproduise. Il y a des aides pour les victimes.

- **Aider à trouver des solutions**

Chercher avec la personne les différentes possibilités qu'elle a (des proches qui peuvent la soutenir, l'accueillir, des associations d'aide aux victimes, des lieux d'hébergement, des aides juridiques, sociales, psychologiques, médicales...). L'aider à discerner si elle doit rester ou partir car elle est en danger. L'encourager pour qu'elle prenne la bonne décision. Ne pas la juger quelle que soit sa décision.

- **À ne pas faire**

Lui dire ce qu'elle doit faire, partir ou rester, mais l'aider à discerner. Lui donner des conseils inappropriés comme par exemple de rester pour le bien des enfants. Essayer de résoudre le problème et de faire le médiateur entre les deux conjoints.

## Je suis auteur

- **S'interroger sur son comportement**

Quelles sont les émotions qui dictent ce comportement? Est-ce que je repère ce qui déclenche la colère, l'énerverment, des débordements, la montée de la violence? Suite à ce comportement, quelles sont les réactions de votre conjoint et des personnes environnantes? Quelle image du couple cela renvoie-t-il?

- **Se faire aider pour que ça change**

Ne pas hésiter à demander de l'aide de professionnels pour ne plus avoir de comportements violents, pour savoir contrôler ses émotions, pour ne plus vouloir posséder l'autre mais être en relation juste et équilibrée. Avec de l'aide, des efforts et du temps, cela peut changer !

- **À ne pas faire**

Ne pas faire des remarques désobligeantes, humiliantes, des insultes, des injures.

Ne pas employer la force physique pour se faire comprendre ou pour obtenir quelque chose (un acte sexuel par exemple).

Traiter l'autre de façon abusive, inacceptable.

Ne pas isoler son conjoint de ses amis, lui laisser la liberté d'aller où bon lui semble.

*Parfois, on peut être tour à tour victime et auteur. Des chercheurs au Québec ont constaté que la violence vécue dans les jeunes couples était souvent «bidirectionnelle», l'homme et la femme disant se percevoir à la fois comme des agresseurs et comme des victimes (étude réalisée par le Centre d'étude CIUSSS de l'Est de l'île de Montréal). Leur étude montre aussi que les épisodes violents du couple entraînent une détresse psychologique (colère, anxiété, symptômes dépressifs); d'où l'importance de la prévention de la violence conjugale dès la préadolescence et l'adolescence.*

## Et l'enfant

- **Le protéger**

Les enfants sont impactés quand il y a de la violence à la maison. Ils doivent être mis à l'abri de situations violentes. Il y a urgence à les protéger. Un suivi psychologique est nécessaire pour qu'ils retrouvent paix et sérénité. Quand les enfants se sentent protégés, en sécurité et aimés, ils ont la capacité de devenir des êtres autonomes et aimants.

## • L'écouter

Écouter et croire un enfant qui exprime qu'il y a de la violence entre ses parents. Ne pas mettre en doute ce qu'il dit. Lui dire qu'il n'en est pas responsable, que c'est une histoire entre adultes, mais que personne ne mérite d'être violenté. L'aider à trouver une façon de se mettre en sécurité quand il y a crise. Lui donner le numéro d'appel gratuit 119.

## Quelles aides ?

- **Le 17** numéro qui vous permet de joindre la **police** et la **gendarmerie**
- **Le 15** numéro spécifique aux **urgences médicales**, qui vous permet de joindre 24h/24 le service d'aide médicale urgente (SAMU)
- **Le 18** numéro qui vous permet de joindre les **pompiers**
- **Le 114** numéro d'urgence pour les **personnes sourdes ou malentendantes victimes ou témoins d'une situation d'urgence**, afin de solliciter l'intervention des services de secours (en remplacement des 15, 17, 18)
- **Le 112** numéro d'appel unique européen pour accéder aux **services d'urgence**, valable dans l'Union européenne.

## • Quelques associations et sites internet

→ **Les associations Solidarité Femmes** accompagnent chaque année plus de 30 000 femmes victimes, hébergent plus de 3 000 femmes et autant d'enfants, proposent aux femmes un accompagnement spécialisé et professionnel qui prend en compte toutes les conséquences des violences (sur leur santé physique et psychique, sur le plan social, économique et juridique) au plus près de leur lieu de résidence.

[www.solidaritefemmes.org](http://www.solidaritefemmes.org)

[www.solidaritefemmes.org/nous-trouver](http://www.solidaritefemmes.org/nous-trouver)

### **Pour l'Isère**

**Miléna**, lieu d'accueil d'information et de formation pour les femmes victimes de violences conjugales ou familiales pour faire le point sur la situation, renseigner des droits et accompagner dans les démarches et se reposer dans un espace d'accueil de jour :

#### **Solidarité Femmes Miléna**

34 ter, avenue Marie Reynoard, 38100 Grenoble

04 76 40 50 10

<https://fondation-boissel.fr>

[contact@sfm.fondation-boissel.fr](mailto:contact@sfm.fondation-boissel.fr)

**Le Rialto - Issue de Secours** : Créée en 2009, l'association Rialto soutient les femmes victimes de violences conjugales. L'association a ouvert deux appartements permettant d'héberger des femmes et leurs enfants pendant quelques semaines ou quelques mois, ceci dans un lieu sûr. Une assistante sociale est présente sur les lieux plusieurs jours par semaine pour aider les femmes dans leurs démarches administratives : dépôt de plainte, recherche d'un logement... Le soutien d'une psychologue est également proposé.

#### **Issue de Secours - Le Rialto**

106, cours de la libération, 38100 Grenoble

04 76 70 02 05

[rialto@hotmail.fr](mailto:rialto@hotmail.fr)

**Le local des femmes** : espace d'accueil de jour et de convivialité pour les femmes en grande précarité. Elles peuvent s'y reposer en sécurité, préparer et partager un repas, se laver, prendre soin d'elles.

***Le local des femmes***

16, boulevard Jean Pain, 38000 Grenoble  
04 76 70 35 29  
<http://association-femmessdf.fr/lassociation>

→ **Arrêtons les violences, violences sexistes et sexuelles, réagir peut tout changer**, du Secrétariat d'État chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations, pour mobiliser toute la société contre les féminicides.

Numéro d'appel gratuit d'aide aux victimes, 7j/7 : **3919**

**[www.stop-violence-femmes-gouv.fr](http://www.stop-violence-femmes-gouv.fr)**

→ **Les associations d'aide information aux victimes, AIV**, apportent aide et soutien aux victimes : accueil et écoute de toute personne qui s'estime victime, ainsi que ses proches, information sur les droits, sur les différentes procédures (pénale, indemnitaire...), soutien psychologique, aide sociale dans les démarches, mise en relation avec les partenaires locaux, selon les besoins et attentes des victimes.

Numéro d'appel gratuit d'aide aux victimes, 7j/7 : **116006**

**[www.france-victimes.fr](http://www.france-victimes.fr)**

**Pour l'Isère**

***Aide information aux victimes***

8, rue Sergent Bobillot, 38000 Grenoble  
04 76 46 27 37 - fax : 04 76 46 55 19  
[aiv.grenoble@wanadoo.fr](mailto:aiv.grenoble@wanadoo.fr)

***Association de Prévention Sociale et Service d'Aide aux victimes***

Tribunal de grande instance, 16 place Charles de Gaulle, 38209 Vienne  
04 74 85 58 66 - fax : 04 74 85 09 80  
[apress.assoc@wanadoo.fr](mailto:apress.assoc@wanadoo.fr)

***Bureau d'aide aux victimes de Grenoble***

Place Firmin Gautier, BP 100, 38019 Grenoble  
Bureau d'Aide aux Victimes de Bourgoin-Jallieu  
10, rue du Tribunal - 38300 Bourgoin-Jallieu  
04 69 15 29 80

***Permanence d'information et d'orientation juridiques de Fontaine***

Mission locale, 72, Mail Marcel Cachin, 38600 Fontaine  
04 76 53 34 10

→ **Faire face, Autodéfense par et pour les femmes**, travailler sur les ressources dont disposent les femmes pour se défendre et prévenir les éventuelles violences.

**[www.faireface-autodefense.fr](http://www.faireface-autodefense.fr)**

**Pour l'Isère**

***Ancrage***

Maison des associations, 6, rue Berthe de Boissieux, 38000 Grenoble  
06 95 66 84 70  
[contact@ancrage-autodefense.fr](mailto:contact@ancrage-autodefense.fr)

→ **Une place pour elles**, une initiative pour sensibiliser au scandale des violences au sein des couples : il suffit de choisir une chaise dans un lieu public, éventuellement de la recouvrir d'un tissu de couleur, et d'y adosser cette pancarte : « Une place pour elles »  
[www.uneplacepourelles.weebly.com](http://www.uneplacepourelles.weebly.com)

→ **Stop Hommes Battus France Association**, les hommes peuvent être aussi victimes de violence physique, psychologique. Or, il leur est très difficile de porter plainte. Selon l'Observatoire national de la délinquance (ONDR), en 2018, seuls 5% des hommes battus osent porter plainte. L'objectif de l'association est de les écouter et les soutenir.  
[http:// stop-hommes-battus-france-association.blog4ever.com](http://stop-hommes-battus-france-association.blog4ever.com)

→ **Centre de soins psychiques pour des auteurs(es) de violences conjugales**, pour aider les auteurs à mettre des mots sur leur comportement et à le modifier. Le fait de s'engager dans une thérapie accroît le contrôle qu'a le patient sur lui-même. En effet, les limites posées par la loi sont indispensables, mais il faut aussi intervenir au niveau des processus psychologiques.

#### **Pour l'Isère**

##### ***Passible***

Maison de la Justice et du Droit, 25, avenue de Constantine, 38000 Grenoble  
06 89 27 92 10  
[www.passible.org](http://www.passible.org)

## **Quelques livres ou articles**

***Clôture du grenelle contre les violences conjugales***, novembre 2019 : pour lutter contre ce fléau, un grenelle de lutte, impulsé par le gouvernement, qui donne 10 mesures d'urgence pour mettre à l'abri les victimes, les accueillir et les protéger, faciliter la prise de plainte, juger plus vite et plus efficacement  
[www.gouvernement.fr/partage/11289-cloture-du-grenelle-contre-les-violences-conjugales](http://www.gouvernement.fr/partage/11289-cloture-du-grenelle-contre-les-violences-conjugales)

***Ensemble contre les violences conjugales, les identifier pour mieux agir dans les Églises***, Collectif de la Fédération des Églises évangéliques baptistes de France, éditions Empreinte Temps présent, [www.editions-empreinte.com](http://www.editions-empreinte.com)

Marie-France Hirigoyen, ***Femmes sous emprise***, les ressorts de la violence dans le couple, Pocket, 2016

***L'enfant face à la violence dans le couple***, sous la direction de Karen Sadler, Dunod, 2015

Lytta Basset, ***Faire face à la perversion***, des ressources spirituelles inattendues, éditions Albin Michel, octobre 2019

***La Vie***, dossier *Violences conjugales*, 21 novembre 2019

***Viols, agressions sexuelles***, faire valoir vos droits, édition 2018, du Collectif féministe contre le viol, CFCV

Numéro d'appel gratuit du lundi ou vendredi de 10h à 19h : **0 800 05 95 95**  
<https://cfcv.asso.fr/wp-content/uploads/2018/02/Livret-juridique-2018.pdf>

***Les mécanismes de la violence***, clip vidéo, Ernestine Ronai, téléchargeable sur le site [stop-violence-femmes.gouv.fr](http://stop-violence-femmes.gouv.fr)