

Quel que soit l'âge, que je sois une femme ou un homme, je ne suis pas responsable des violences que je subies. Personne n'a le droit de me faire ça, pas même quelqu'un de ma famille ou avec qui je suis en couple. Parler, c'est déjà faire le premier pas pour m'en sortir.

J'en vau la peine !



**RÉAGIR
PEUT TOUT
CHANGER**

A QUI EN PARLER ?

Mon entourage

Une personne en qui j'ai confiance autour de moi : un(e) ami(e), un parent, mon médecin traitant, un professeur, mon pharmacien, mon assistant(e) social(e), un psychologue etc.

La loi est de votre côté

Je peux porter plainte

Je suis victime de violences : je peux être aidée et protégée que je sois majeur ou mineur, quelle que soit ma nationalité et la durée de mon séjour en France.

Pour que l'auteur des violences que je subies soit poursuivi en justice, je peux porter plainte dans n'importe quelle gendarmerie ou commissariat. Le gendarme ou le policier est tenu par la loi de prendre mon dépôt de plainte.

Intervenants sociaux en gendarmerie

De plus en plus de coordinateurs ou intervenants sociaux sont en place dans les gendarmeries ou commissariats.

Si j'ai des questions ou des hésitations sur le fait de porter plainte, si je souhaite simplement être écouté et orienté dans mes démarches, j'appelle la gendarmerie et je demande à parler à l'intervenant social. Il n'est pas gendarme ou policier et est tenu au secret professionnel.

En cas d'urgence, j'appelle le 17 ou le 114 par SMS.



AVIF
Réseau

Réseau d'Acteurs contre les Violences Intrafamiliales

STOP Violences

St Quentin Fallavier

OSER EN PARLER PEUT TOUT CHANGER

Victimes ou témoins,
vous pouvez appeler ces numéros :



France Victimes (38) : 04 74 53 58 13

<https://francevictimes38.com>

Association constituée de psychologues et de juristes
recevant toutes les personnes victimes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts	Accepte tes amies, amis et ta famille	A confiance en toi	Est content(e) quand tu te sens épanoui(e)	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose	Rabaisse tes opinions et tes projets	Se moque de toi en public	Est jaloux(se) et possessif(ve) en permanence	Te manipule	Contrôle tes sorties, habits, maquillage	Fouille tes textos, mails, applis	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes	T'isole de ta famille et de tes proches	T'oblige à regarder des films pornos	T'humilie et te traite de fou/folle quand tu lui fais des reproches	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît	Menace de se suicider à cause de toi	Menace de diffuser des photos intimes de toi	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe	Te touche les parties intimes sans ton consentement	T'oblige à avoir des relations sexuelles	Te menace avec une arme	
PROFITE Ta relation est saine quand il/elle					VIGILANCE, DIS STOP ! Il y a de la violence quand il/elle								PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il/elle										

Si je me reconnais dans certaines des situations en orange ou rouge c'est que je vis des violences au sein de mon couple ou de ma famille.

LES VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE ET DE LA FAMILLE PEUVENT PRENDRE DIFFÉRENTES FORMES

Elles peuvent être **physiques** : *il-elle me tape, me gifle, me tire par les cheveux, me plaque contre le mur, j'ai des bleus, me donne des coups de pieds, de poings, il-elle me crache dessus*. Elles laissent des marques, on peut les voir. Mais les violences peuvent aussi être plus subtiles. On parle de violences :

Psychologiques : *Tu l'as bien mérité, Tout ça c'est de ta faute !, Personne ne te croira de toutes façons, Je ne recommencerai pas..., Si tu ne m'envoies pas une vidéo pour me prouver que tu es seul(e) c'est que je ne peux pas te faire confiance, Je ne veux plus que tu parles à ta sœur, Si je suis jaloux/se comme ça c'est parce que je t'aime*.

La victime est sans cesse rabaisée, humiliée, dénigrée jusqu'à se sentir comme n'ayant aucune valeur. L'auteur des violences va utiliser le chantage affectif, contrôler ses tenues, ses sorties, le choix de ses amis. Progressivement, la victime est contrainte à s'isoler. Ces violences sont banalisées au sein du couple et de la famille, et l'agresseur estime que son comportement est justifié par l'incompétence ou le comportement de la victime. On observe un transfert de responsabilité sur la victime qui finit par se croire responsable du déclenchement des violences. Or l'auteur est seul responsable de ses agissements.

On peut parler d'une réelle **emprise** psychologique de l'auteur sur la victime. C'est ce qui fait qu'on peut se dire: *C'est vrai, peut-être que c'est de ma faute, C'était la dernière fois je vais faire des efforts, il-elle ne recommencera pas, J'accepte qu'il-elle trace mon téléphone je n'ai rien à cacher de toutes façons, Il-elle a vécu des choses horribles dans son enfance c'est normal qu'il me traite comme ça, Je peux l'aider à changer, Il-elle m'aime très fort alors il-elle*

me veut que pour lui-elle.

Verbales : On parle ici de menaces, d'insultes, de reproches, de cris, mais aussi de silences, utilisés pour faire peur à la victime et ainsi la contrôler. *Je vais te frapper, je vais te tuer !, Tu es un(e) moins que rien, Tu es nul(le), Tu ne reverras plus jamais tes enfants!, Je vais faire de ta vie un enfer, Si tu pars je me suicide !*

Économiques et Administratives : L'objectif est de réduire l'autonomie de la victime en la maintenant dans une dépendance financière, et administrative. C'est une manière de limiter les possibilités de la victime de sortir de la relation. *Je travaille mais c'est lui-elle qui garde ma carte bleue et mes codes du compte bancaire, Il-elle préfère garder tous mes papiers c'est plus simple, Il-elle ne me donne pas ma carte d'identité quand j'en ai besoin.*

Sexuelles : Il s'agit ici d'obliger la victime à avoir des activités sexuelles non désirées, par la menace ou la suggestion. *On est ensemble, tu dois faire l'amour avec moi sinon je te quitte tu comprends, Il-elle me caresse la poitrine alors que je n'ai pas envie, Je me sens obligé(e) de faire l'amour avec lui-elle sinon il-elle ne me laisse pas tranquille, Il-elle me force à faire des choses.*

Face à ces différentes formes de violences, je peux me dire : *Il-elle est gentil(le) parfois, c'est pas lui-elle quand il-elle fait ça, Je l'aime encore, Je ne suis rien sans lui-elle, Il-elle a vécu des choses horribles dans l'enfance, c'est normal, Les enfants ne souffrent pas de la situation, ils ne voient pas quand il-elle me tape, J'ai honte, Je n'en peux plus, etc.*

VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)
Des professionnels peuvent vous aider

www.st-quentin-fallavier.fr