

# GUIDE

SUR LES VIOLENCES

DANS LE COUPLE



TERRITOIRE DE FONTAINEBLEAU



Guide VC Famille Version 1



# LES VIOLENCES DANS LE COUPLE

## LES FEMMES, PRINCIPALES TOUCHÉES

Selon l'enquête nationale Enveef de 2000, **1 femme sur 5** a vécu de la violence conjugale dans sa vie et **1 femme sur 10** dans l'année. Les hommes eux aussi parfois touchés représenteraient **10% des victimes**. En 2021, **122 femmes** ont été tuées par leur compagnon ou ex-compagnon, le plus souvent lors de la séparation, **21 hommes** par leur compagne.

## UN.E ENFANT TÉMOIN DE VIOLENCES DANS LE COUPLE EST UN.E ENFANT VICTIME

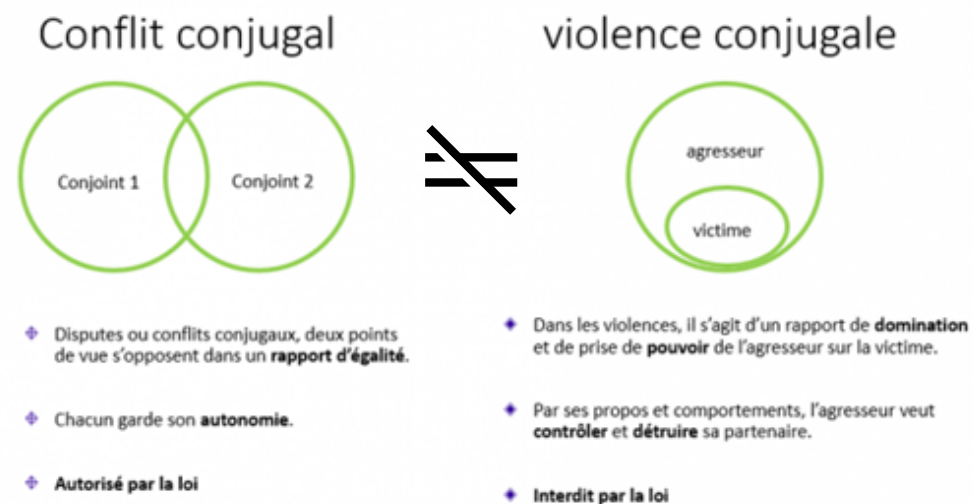
Toute violence conjugale est une violence faite aux enfants. Victimes directes lorsqu'ils/elles sont eux-mêmes frappé.es, insulté.es, humilié.es, menacé.es, violé.es ; victimes indirectes lorsqu'ils/elles sont exposé.es. En réalité, **dans 40% des violences dans le couple, les enfants sont eux-mêmes victimes** de violences sexuelles et/ou physiques. Les enfants sont instrumentalisé.es pour maintenir l'état d'emprise sur l'autre parent.

En France, environ **4 000 000 enfants** vivent dans un foyer où une femme a déclaré des formes de violences physiques et / ou sexuelles. **42%** auraient **moins de 6 ans**. Ainsi, l'impact des violences conjugales sur les enfants est particulièrement grave et fréquent.

## DE QUOI PARLE T-ON ?

C'est un processus de domination où l'un.e des partenaires exerce une **emprise** sur l'autre, obtient ce qu'il-elle veut par **chantage, culpabilisation ou menace**.

La violence dans le couple se repère, le plus souvent, par une **jalousie possessive** accompagnée d'un **discours sexiste**, un **contrôle coercitif** qui peut impacter le quotidien, le **retrait des ressources financières et administratives**, un **isolement** des relations amicales et familiales, avant de porter atteinte à l'intégrité par une **alternance** de moments agréables et humiliants ("**chaud - froid**").



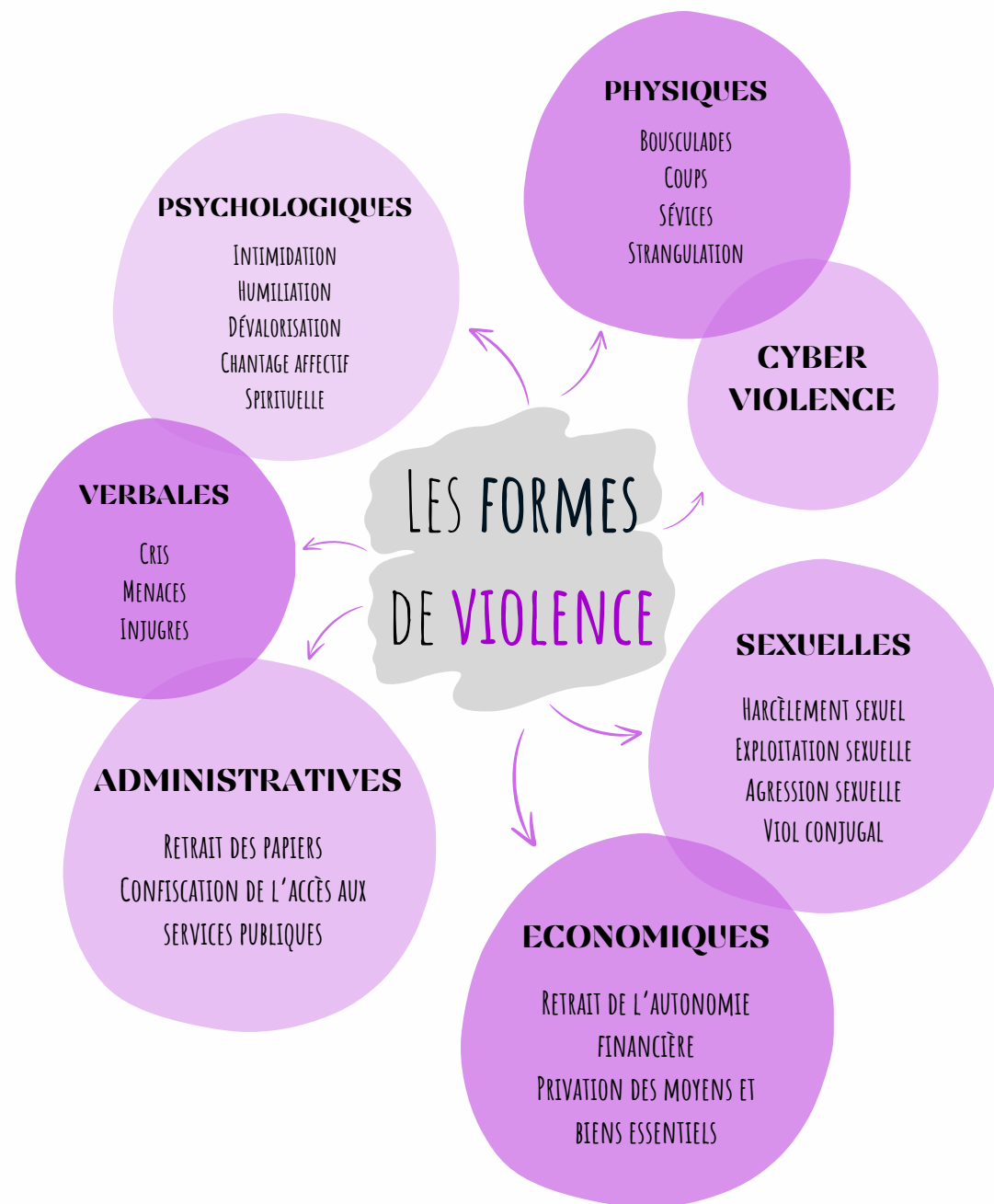
Source : Réseau Périnatalité Bretagne

L'emprise est un conditionnement dont il est difficile de se dégager lorsqu'on en est la victime. La violence de couple **touche tous les milieux socioprofessionnels, toutes les cultures, tous les âges**. Des structures spécialisées accompagnent les victimes et les aide à en sortir.

Cette violence n'est **pas accidentelle**, elle n'est **pas le résultat d'un simple conflit**, ni le symptôme d'une union en difficulté ou la conséquence de l'alcool, de problèmes au travail. C'est un rapport de force que le-la partenaire utilise dans sa vie de couple, auprès des enfants, dans la société, lié au sexisme, droit du mensonge et à la violence.

Les violences peuvent perdurer **même après un divorce ou une séparation**. Elles ont des répercussions sur les personnes qui en sont victimes et les enfants qui y sont exposés, en particulier sur leur santé psychique et physique.

**La domination s'exerce de différentes manières**, chacune représentant à elle seule des violences de couple. Chacun des 7 types de violences ci-dessous s'accompagne le plus souvent de **discours sexistes humiliants**, eux-mêmes interdits par la loi ("outrage sexiste").



# QU'EST-CE QUE LE CYCLE DES VIOLENCES ?

C'est un processus qui se renouvelle plus ou moins régulièrement et qui enferme la victime dans un phénomène d'emprise.

Les comportements violents se multiplient et alternent avec des moments d'accalmie.

## Phase 1 : Tension

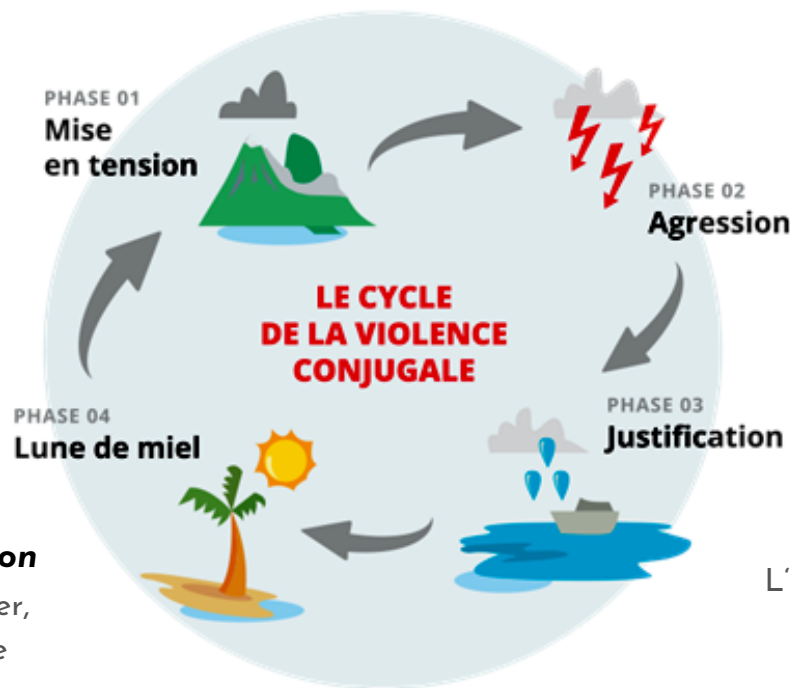
L'auteur.e a des excès colériques, intimidations, menaces...

Moi, je ne me sens pas en sécurité, j'ai peur, j'ai l'impression de marcher sur des œufs...

## Phase 4 : Lune de miel ou réconciliation

L'auteur.e fait tout pour se faire pardonner, demande de l'aide, parle de thérapie, de suicide...

Moi, je lui donne une chance, je change mes attitudes...



## Phase 2 : Agression

Verbale, psychologique, physique, sexuelle, économique...

Moi, je me sens humilié.e, triste, en colère, j'ai honte...

## Phase 3 : Justification

L'auteur.e trouve des excuses, justifie ses actes, se trouve des prétextes à ce qu'il/elle fait...

Moi, je vais le croire, le comprendre, je me sens responsable...

# VIOLENTOMÈTRE

L'exposition aux violences, ça se mesure..



Si vous êtes victime de violences économiques, vous pouvez contacter le 3919 - Violences Femmes Info ou aller sur [solidaritefemmes.org](http://solidaritefemmes.org)



Les violences économiques conjugales se définissent par un contrôle, un appauvrissement ou un manque à gagner qui peuvent aller jusqu'à la dépossession totale des moyens d'autonomie financière des femmes.  
Les violences économiques arrivent rarement seules, si vous êtes en danger immédiat, contactez la police.

# le baromètre des violences économiques





## VOS QUESTIONS, VOS DOUTES

- 3919 : un numéro gratuit à l'écoute des femmes victimes de violences. Accessible 24h/24, 7j/7.
- **Site internet et Tchat** [commentonsaime.fr](https://commentonsaime.fr) : Autour des questions que vous pouvez vous poser dans votre couple. Tchat accessible du lundi au jeudi de 10h à 00h et le vendredi et samedi de 10h à 21h.

## NUMÉROS URGENCES

- 17 Police -Gendarmerie
- 18 Pompiers
- 15 Urgences médicales (SAMU)
- 112 Numéro d'appel européen
- 114 par SMS si vous ne pouvez pas parler et pour contacter tous les numéros de secours ci-dessus.
- 115 mise à l'abri, hébergement d'urgence avec le Samu Social

## POUR VOUS ACCOMPAGNER



- **AVIMEJ** (Aide aux Victimes et Mesures Judiciaires) : Accompagnement **psychologique et juridique**. Permanences sur RDV au 01 75 78 80 10, contact avec une psychologue au 06 72 27 74 67 ou par mail à [contact@avimej.org](mailto:contact@avimej.org).
- **CIDFF** (Centre d'Information du Droit des Femmes et des Familles) : Accompagnement **juridique** (violences, famille, régularisation...). Contact au 01 60 79 42 26.
- **Paroles de Femmes - Le Relais** : Mise à l'abri, accompagnement **psychosocial** autour de l'emprise. Permanences sur Fontainebleau, Montereau-Fault-Yonne, Nemours, Provins. RDV par téléphone au 01 60 96 95 94.
- **MDS de Fontainebleau** : Accompagnement **social, protection de l'enfance, Centre de santé sexuelle**. Ouverte du lundi au vendredi (sauf le mardi matin) de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h. Contact au 01 60 70 79 06 / 79 07 pour la santé sexuelle. Intervenant-e Social-e en Commissariat et Gendarmerie : prendre contact auprès de la brigade ou du commissariat de votre commune
- **Centre d'Action Sociale (CCAS) et Police Municipale** de votre commune
- **AVEC ELLES** : écoute, conseil et orientation adaptée avec possibilité via les urgences de l'hôpital d'obtenir un **certificat médical ou psychologique**, à l'hôpital de Fontainebleau. Des infirmières sont disponibles au 06 42 74 30 75 ou 07 87 91 16 18.

## PROTECTION DE VOS DOCUMENTS ET TÉMOIGNAGES

- **MÉMO de vie** <https://memo-de-vie.org/> : Plateforme digitale, gratuite et sécurisée. Elle permet de garder une trace de votre vécu grâce au Journal, en enregistrant des événements, en les illustrant et de conserver des documents de manière sécurisée.

## DISPOSITIFS DE PROTECTION

- **MONSHERIF** : Bouton de géolocalisation connecté. Permet d'alerter discrètement des proches et d'enregistrer les cris, les violences en cas de problèmes. S'accroche à un sac, un vêtement, ou peut se porter en pendentif et s'actionne en trois clics. **Achat sur Internet.**
- **Ordonnance de protection** : Décision d'un.e **Juge aux Affaires Familiales** d'interdiction de contact avec la - les victime(s), de sortie du logement du - de la partenaire violent.e, de retrait de l'arme à feu, pendant 6 mois renouvelables.
- **Téléphone grave danger** : En cas de menaces et violences après la séparation, permet de faire intervenir les forces de l'ordre en urgence, après la mise en place d'une interdiction d'entrer en contact. Contactez l'**AVIMEJ**.

## AIDE FINANCIERE D'URGENCE

- **Aide financière CAF/MSA** : Pour les victimes de violences conjugales, qu'elles vivent ou non avec l'auteur.e. Informations sur [caf.fr](http://caf.fr) ou au 3230.
- **CAF de Melun** : 21 avenue Général Leclerc, 77024 Melun

