

GUIDE À L'ATTENTION DES **PROCHES** DE VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES

*À l'initiative de Vie féminine, du Groupe de Travail Violences faites
aux Femmes et du service Égalité des Chances
de la Ville de Braine-le-Comte*



MERCI!

Merci à chacune des femmes qui ont participé aux focus groupes et qui ont partagé leur vécu : Malou, Maria, Annie, Nathalie, Laetitia, Myriam, Maïta..., à Vie féminine Centr'Hainaut, au service Égalité des Chances et ainsi qu'au Groupe de Travail Violences faites aux Femmes de la Ville de Braine-le-Comte.



Rédaction : Vie féminine Centr'Hainaut

Mise en page graphique : Twoocom pour la Ville de Braine-le-Comte

Editeurs responsables : Cécile RUGIRA, rue Claude de Bettignies, 14 - 7000 Mons
et Maxime DAYE, Bourgmestre de et à Braine-le-Comte

Impression : Ville de Braine-le-Comte

TABLE DES MATIERES

<i>Avant-propos : Pourquoi une brochure à destination des proches ?</i>	<i>4</i>
I. Pour comprendre les violences conjugales.....	3
1. Une définition.....	5
2. Le cycle des violences conjugales	5-6
3. Les formes de violences conjugales	7
II. Pour repérer les violences conjugales.....	10
1. Différence entre violences conjugales et conflits de couple.....	11
2. Les signaux d'alerte chez la victime	12
III. Pour aider les victimes	13
1. En parler ouvertement avec la victime ou pas ?	13
2. Quelle attitude adopter ?	14
3 Lui conseiller de partir ou rester ?	15
4. Et vous dans tout ça ?	18
IV. Relais et ressources utiles	19
V. Conclusion	21
VI. Références	22

POURQUOI UNE BROCHURE À DESTINATION DES PROCHES ?

44%

En Belgique, plus de deux personnes sur cinq (44%) connaissent, dans leur cercle d'amies et dans la famille, des femmes victimes de violences domestiques.*

AVANT-PROPOS

Le Conseil communal de la Ville de Braine-le-Comte a voté une motion relative à la mise en application de la Convention d'Istanbul sur la prévention et la lutte contre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique. **Le Groupe de Travail Violences faites aux Femmes a été créé** afin de promouvoir des actions concrètes pour combattre toutes les formes de violences à l'égard des femmes au travers des 4P, à savoir : prévention, protection, poursuites et politique intégrée et afin de tendre vers une société plus égalitaire.

La question « **Que faire, que dire, comment réagir quand on a le sentiment qu'une proche est victime de violences conjugales ou quand on est témoin direct de violences conjugales ?** » est le point de départ de cette brochure dont l'initiative revient à Vie féminine et au groupe de travail Violences faites aux Femmes de la Ville de Braine-le-Comte. En effet, au quotidien, nous rencontrons des femmes victimes de violences, dont les violences au sein du couple et les violences post-séparation. Ces violences font partie d'un système de domination et d'un ensemble de violences faites aux femmes allant des interpellations sexistes en rue au meurtre, en passant par les agressions sexuelles.

Les victimes de violences conjugales sont à une écrasante majorité des femmes. C'est pourquoi, nous avons fait le choix, dans cette brochure, d'employer uniquement le féminin pour les victimes et le masculin pour les conjoints violents.

Même s'il n'existe pas de recette toute faite, avec cette brochure, nous souhaitons aider les proches de victimes à trouver des moyens d'actions qui leur conviennent, et à travers eux, aider les victimes à mobiliser les ressources et stratégies nécessaires pour s'en sortir.

Ce guide s'inscrit dans une démarche d'éducation permanente. Il se veut concret et utile. Il a été élaboré par les femmes de Vie féminine (région Centr'Hainaut) et les femmes rencontrées. Deux « focus groupes » ont été organisés, l'un réunissant des proches de victimes, l'autre des victimes elles-mêmes.

Cet outil s'adresse d'abord aux témoins et proches de victimes de violences conjugales, mais il peut également éclairer les personnes concernées de près par ces violences.

Avant d'aller plus loin, nous tenons à remercier chaleureusement les participantes aux « focus groupes » qui ont accepté de livrer leurs vécus difficiles et de se replonger dans une période traumatisante de leur vie et ce, dans une démarche d'action collective.

Bonne lecture.

1 POUR COMPRENDRE LES VIOLENCES CONJUGALES

UNE DÉFINITION

Les violences conjugales sont définies en Belgique comme « un ensemble de comportements, d'actes, d'attitudes de l'un des partenaires - ou ex-partenaire - qui vise à contrôler et dominer l'autre ». Elles comprennent les menaces, les contraintes verbales, physiques, sexuelles, économiques et les agressions, répétées, portant atteinte à l'intégrité morale ou physique de l'autre. Ces violences affectent non seulement la victime, mais également les autres membres de la famille, et notamment les enfants.

24%

En 2014, 1 femme sur 4 (24%) a subi des violences physiques et/ou sexuelles de la part de son partenaire ou ex-partenaire*

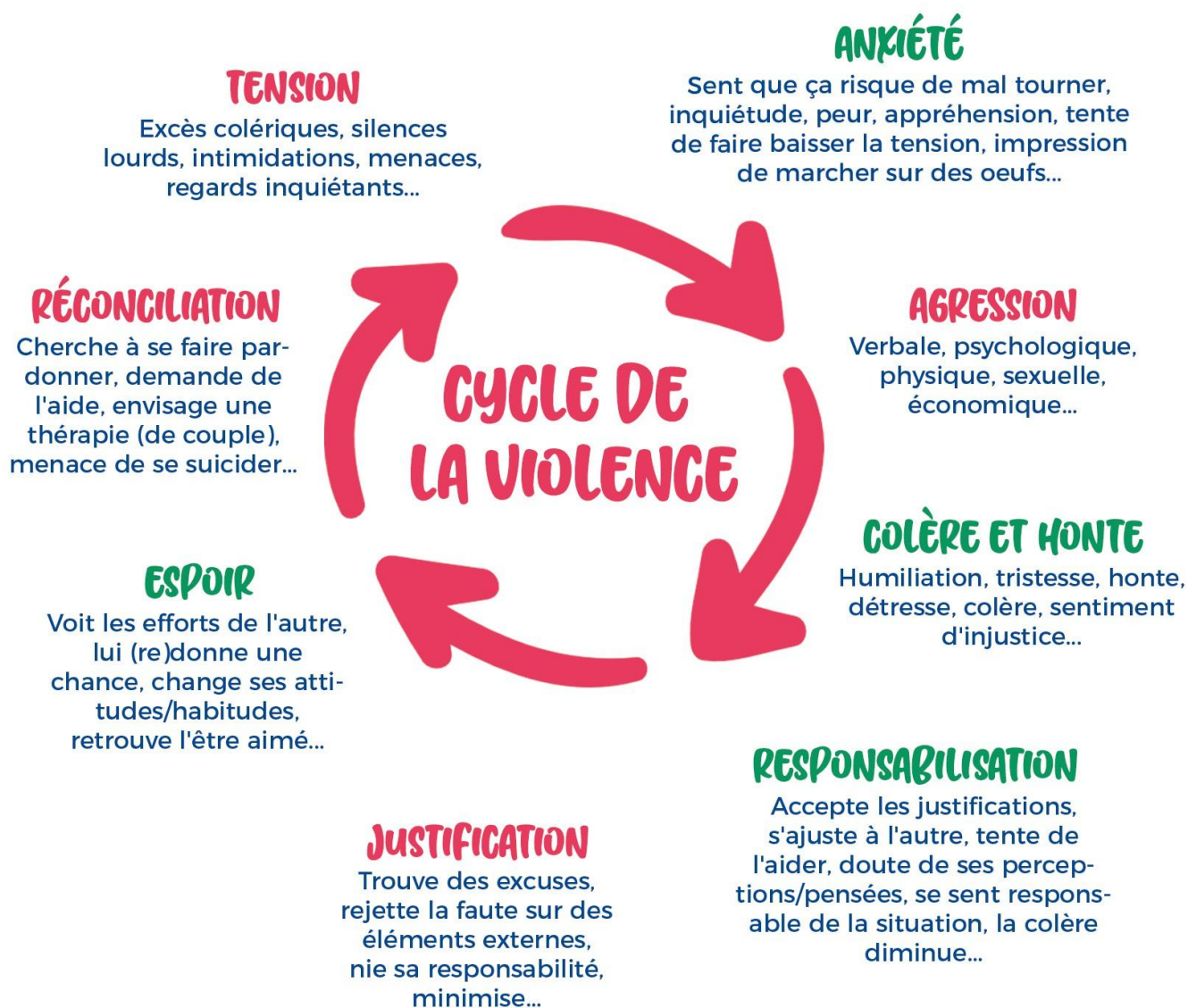
LE CYCLE DES VIOLENCES CONJUGALES

Contrairement aux disputes de couple, les violences entre partenaires s'inscrivent dans un processus, plus précisément un cycle de quatre phases qui s'enchaînent et se répètent de plus en plus rapidement au fil du temps, créant ainsi une sorte de spirale infernale.



*"Violence à l'égard des femmes : une enquête à l'échelle de l'UE". Agence des droits fondamentaux de l'Union européenne (FRA), 2014

Le schéma ci-dessous extrait du site www.ecouteviolencesconjugales.be exprime très bien ce qui se joue entre l'auteur (en rouge) et la victime (en vert) dans le cycle des violences entre partenaires. Les attitudes de la victime décrites ci-dessous peuvent notamment vous éclairer et vous aider à détecter les violences.



LES FORMES DE VIOLENCES CONJUGALES

Quand on évoque les violences conjugales, on pense automatiquement à « une femme battue », aux coups physiques, aux bleus sur le corps.

En tant que proche, vous ne constatez peut-être pas de signes physiques de violences sur les parties visibles du corps (hématomes, griffes, etc.). Cela ne signifie pas pour autant qu'il n'y a pas de violences conjugales car celles-ci ne se limitent pas aux atteintes physiques. Plusieurs formes co-existent, en voici quelques exemples :

VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

Surveiller, contrôler les faits et gestes, mépriser, dévaloriser, critiquer, humilier, intimider, isoler l'autre de sa famille et amis, de son travail, faire du chantage affectif et matériel, manipuler, menacer de représailles, harceler, menacer de suicide ou de meurtre, etc.

VIOLENCE ENVERS LES ANIMAUX ET/OU OBJETS

Détruire, jeter des objets personnels de la victime, maltraiter les animaux de la victime.

VIOLENCE SEXUELLE

Imposer à la victime des pratiques sexuelles, imposer de filmer les rapports sexuels, menacer de les diffuser, contraindre à regarder du matériel pornographique, contraindre à introduire ou se faire introduire des objets dans le vagin ou l'anus, prostituer, mutiler sexuellement, violer, etc.

VIOLENCE VERBALE

Rabaïsser, ne pas écouter, donner des ordres, crier, insulter, menacer, etc.

VIOLENCE ÉCONOMIQUE

Contrôler les dépenses et les ressources du ménage, prendre des décisions financières sans avertir la victime, critiquer la gestion du budget par la victime, dilapider les biens de la victime, interdire des achats, reprocher des achats, interdire ou bloquer l'accès à une formation/un emploi, créer une dépendance matérielle en laissant la victime sans revenu, etc.

VIOLENCE ADMINISTRATIVE

Confisquer des documents importants (carte d'identité, passeport, carnet de santé, diplôme, etc.).

VIOLENCE PHYSIQUE

Pousser, immobiliser, bousculer, secouer, tirer les cheveux, gifler, frapper, donner des coups de poing/pied, mordre, entailler la peau, tordre les membres, brûler, attacher, séquestrer, étouffer, étrangler, poignarder, tuer, etc.

16 029

16 029 plaintes pour violences dans le couple (physique, psychologique, sexuelle, économique) ont été enregistrées en 2015 en Wallonie par la police (44 plaintes en moyenne par jour).*

*Source : Novembre 2016 – www.iweeps.be

LE VIOLENTOMÈTRE

UN OUTIL POUR AIDER À MESURER LA VIOLENCE DANS LE COUPLE

Le violentomètre est un outil d'auto-évaluation, composé de 23 questions rapides à se poser, qui permettent de repérer les comportements violents et de mesurer si la relation de couple est saine ou violente.

Dans le violentomètre, la relation saine est en vert ; les violences qui n'ont pas lieu d'être sont en orange ; et les cas de danger pour lesquels demander de l'aide pour se protéger est nécessaire sont représentés en rouge.



	1
Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts	2
Accepte tes amies, amis et ta famille	3
A confiance en toi	4
Est content quand tu te sens épanouie	5
S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble	6
Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose	7
Rabaisse tes opinions et tes projets	8
Se moque de toi en public	9
Est jaloux et possessif en permanence	10
Te manipule	11
Contrôle tes sorties, habits, maquillage	12
Fouille tes textos, mails, applis	13
Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes	14
T'isole de ta famille et de tes proches	15
T'oblige à regarder des films pornos	16
T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches	17
"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît	18
Menace de se suicider à cause de toi	19
Menace de diffuser des photos intimes de toi	20
Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe	21
Te touche les parties intimes sans ton consentement	22
T'oblige à avoir des relations sexuelles	23
Te menace avec une arme	24

PROFITE
Ta relation est saine
quand il...

VIGILANCE!
Dis stop
Il y a de la violence
quand il...

PROTÈGE-TOI.
DEMANDE
DE L'AIDE
Tu es en danger quand il...



2 POUR REPÉRER LES VIOLENCES CONJUGALES

Les violences conjugales peuvent toucher tout le monde, quels que soient le milieu social, l'âge, la culture, l'origine, le niveau des revenus, etc.

Les violences peuvent survenir à tous les stades de la relation de couple. Et une fois installées, elles s'intensifient généralement au fil du temps (cf. cycle des violences).

Il est difficile de repérer les violences entre partenaires. D'une part, **le sujet est tabou, il relève de l'intime** (intimité du couple) et dès lors, les victimes n'en parlent pas (peu) ouvertement. Elles se taisent car elles se sentent coupables et ont honte. Elles trouvent des stratégies pour les cacher.

D'autre part, les auteurs les isolent de plus en plus et leur font croire, dans les périodes de lune de miel, que les violences sont de l'histoire ancienne, énoncent des regrets et culpabilisent les victimes. **Les auteurs peuvent en outre paraître très sympathiques aux yeux de l'entourage.**

Un jour, le mari de ma fille avait cassé ses lunettes, elle était bleue, elle a dit « je suis tombée dans l'escalier » et moi je l'ai crue... Je me suis fait avoir.

La mère d'une victime

L'auteur disait « si tu continues, ta mère ne pourra plus rentrer » ... il éloigne tout le monde.

La mère d'une victime

On est jeune et on ne sait pas quoi faire, on se retrouve toute seule, loin de tout le monde. J'étais en Allemagne et ma famille était en Belgique. Après, bien après quand c'était plus grave là oui, mais sinon je ne les appelais pas pour dire quoi. Je n'aurais jamais osé le dire à maman, je leur aurais fait de la peine, c'était plus pour la protéger, qu'elle ne souffre pas. A quoi ça servait d'aller raconter, elle n'aurait quand même rien su faire, même à mes frères à ce moment-là je ne disais rien.

Une victime de violences conjugales

Chez les compagnons, pas de changement d'attitude, j'aurais bien donné le bon dieu sans confession... des manipulateurs...

La mère d'une victime



DIFFÉRENCE ENTRE VIOLENCES CONJUGALES ET CONFLITS DE COUPLE

POUR REPÉRER LES VIOLENCES CONJUGALES, IL FAUT POUVOIR LES DISTINGUER DES DISPUTES OU CONFLITS DE COUPLE. ET CE N'EST PAS SIMPLE !

Voici donc quelques repères qui peuvent vous aider à détecter les violences.

VIOLENCES

Les violences entre partenaires suggèrent une prise de pouvoir, une domination de l'un des partenaires sur l'autre, en l'occurrence de l'homme sur la femme. C'est toujours la même personne qui est la victime.

vs

La finalité de l'auteur des violences conjugales est l'emprise sur sa partenaire, la domination.

vs

Les violences entre partenaires s'inscrivent dans un cycle (voir dans les pages précédentes), une spirale récurrente.

vs

Les violences conjugales causent d'importants traumatismes dans le chef de la victime, occasionnent une peur profonde, portent atteinte à l'estime de soi de la victime qui n'ose pas réagir. Elle veut que la violence s'arrête.

vs

CONFLITS

Alors que dans le conflit de couple, chaque partenaire est à égalité, dans une relation symétrique, le conflit pouvant être amené par l'un ou l'autre partenaire.

Alors que le conflit naît généralement d'un désaccord, chacun argumente pour que son point de vue l'emporte. L'objectif n'est pas de dominer ou détruire l'autre.

Alors que le conflit, même s'il peut être fréquent, se produit de manière irrégulière.

Alors que le conflit n'a que peu ou pas d'impacts, en dehors des sentiments de mécontentement et de colère. Chacun se sent libre de dire ce qu'il pense durant le conflit car aucun des deux ne craint l'autre.

Avant d'aller plus loin, rappelons aussi que les faits de violences conjugales sont inacceptables et punissables par la loi.

EN RÉSUMÉ, LES VIOLENCES CONJUGALES CE N'EST PAS* :

- ✓ Une perte de contrôle de l'auteur
- ✓ Une façon de montrer son amour car jaloux
- ✓ Une expression de la passion (violences ou crime passionnel)
- ✓ La conséquence de la consommation d'alcool ou de drogue ou d'une maladie mentale
- ✓ La conséquence d'un parcours ou d'une enfance difficile chez l'auteur
- ✓ Un phénomène qui prend fin avec la séparation. Au contraire, elles peuvent dangereusement s'amplifier à la suite de la séparation.

* « Guide à l'intention des proches des victimes de violence conjugale », guide réalisé par les Maisons d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants : La Débrouille de Rimouski, La Gigogne de Matane et L'Autre-Toit du KRTB, Québec.



LES SIGNAUX D'ALERTE CHEZ LA VICTIME

Si vous soupçonnez des violences conjugales, il n'est pas simple d'aborder le sujet avec la potentielle victime et ce, même si elle est proche de vous.

Au fur et à mesure des violences, certains indices s'installent, des signaux d'alerte que vous pouvez repérer et à partir desquels vous pouvez questionner votre proche de manière indirecte, sans évoquer d'emblée vos soupçons de violences.

Ces indices peuvent être les suivants :

LA PEUR :

dans une relation de couple, la peur de l'autre partenaire est clairement le signe que quelque chose ne va pas.

Questions éventuelles : A-t-elle peur de son conjoint ? Craint-elle ses réactions ? Fait-elle tout pour qu'il ne se fâche pas ? Marche-t-elle sur des œufs avec lui ? etc.

LA DIFFICULTÉ À PRENDRE DES DÉCISIONS SANS LE CONJOINT :

la victime recherche constamment l'approbation de son conjoint avant de décider. Elle a perdu toute confiance en elle.

L'ISOLEMENT :

l'auteur coupe la victime de sa famille, de ses amis, de ses collègues, etc. en lui reprochant de les voir, en lui interdisant de les voir, en menaçant ceux-ci, en sapant son estime de soi. La victime trouve des excuses pour refuser de voir des proches.

Questions éventuelles : Son conjoint l'empêche-t-il/lui reproche-t-il de voir des proches ? Lui interdit-il de sortir, d'aller travailler, de voir des proches sous peine de représailles ?

L'HYPERVIGILANCE :

la victime est à l'affût des moindres réactions de son conjoint. Elle s'ajuste à lui constamment pour éviter les violences. Elle a l'impression d'être en mode survie.

LA NÉGATION DE SES BESOINS POUR SE CONCENTRER SUR LES BESOINS DU CONJOINT VIOLENT :

la victime ne sait plus ce dont elle a besoin, ce qu'elle aime ou pas, seuls les besoins du conjoint vont compter.

Questions éventuelles : Pourquoi ce changement de comportement ? Pourquoi ce changement d'idée, d'attitude, de point de vue, d'activités, etc. ?

LA PASSIVITÉ :

la victime peut apparaître passive face à sa situation, ne pas réagir, être désespérée.

LE DÉNIGREMENT :

l'auteur nie les qualités de la victime, la victime a l'impression de ne jamais être à la hauteur. Elle perd toute estime d'elle-même.

Questions éventuelles : Se sent-elle diminuée par son conjoint ? Est-ce qu'il la dénigre quoi qu'elle fasse ou dise ? Lui dit-il qu'elle est incapable de faire telle ou telle chose, qu'elle n'y arrivera jamais ? etc.

Si la personne semble ne pas pouvoir se confier, n'hésitez pas à contacter des professionnels. Ils peuvent vous soutenir, vous guider et réfléchir avec vous à la façon d'aborder la situation et vous donner des relais et informations utiles pour la victime.

3

POUR AIDER LES VICTIMES



En tant que proche, on veut avoir la manière de réagir, ce qu'il faut ou pas faire, comment être utile... On ne sait pas trop bien quoi faire... Faut d'abord écouter. Peut-être ça le message, donner une écoute sans juger, pour guider.

Une proche d'une victime

EN PARLER OUVERTEMENT OU PAS ?

Les victimes ne sont pas forcément conscientes qu'elles sont effectivement victimes de violences conjugales. Leur ouverture à parler des difficultés qu'elles vivent peut en dépendre, de même que le lien de confiance et la proximité qui vous unissent.

Si vous vous sentez suffisamment à l'aise pour aborder le sujet, si la personne vous semble encline à se confier à vous sur son couple :

- Créez un climat de confiance : rassurez la victime sur votre loyauté, sur votre fiabilité, sur votre discrétion
- Entamez la conversation dans un lieu sécurisant pour la personne (absence de l'auteur, pas de dérangement possible) et à un moment où vous avez le temps et êtes disponible
- Montrez et dites à la victime que vous la croyez, qu'elle peut compter sur votre soutien et présence
- Ecoutez-la sans l'interrompre, en respectant l'expression de ses émotions et en évitant d'exprimer de manière forte votre colère
- Ne jugez pas, respectez son vécu, centrez le dialogue sur elle, ses besoins, ses forces, ses droits, son bien-être
- Ne critiquez pas le conjoint violent, ne le dénigrez pas, au risque que la victime prenne sa défense
- Respectez le rythme de la victime, ses choix et décisions. Ne la brusquez pas, n'insistez pas, au risque que la victime se referme sur elle-même ou coupe le lien avec vous
- Parlez-lui des ressources et relais qui peuvent l'aider et suggérez-lui de prendre contact avec ces ressources si elle le souhaite ou aidez-la, avec son consentement, à solliciter ces ressources
- Maintenez le lien, votre soutien, rappelez votre disponibilité en cas de besoin

Si, par contre, votre proche semble fermée à parler de sa vie de couple :

- N'insistez pas, respectez son rythme
- Créez un lien avec la victime, intéressez-vous à elle, à ce qu'elle aime, et ne parlez pas de violences conjugales
- Rappelez-lui que vous êtes là en cas de besoin, nommez éventuellement vos inquiétudes sans insister
- Renforcez-la, en nommant ses qualités, ses ressources, ses forces
- Ne jugez pas et ne faites rien à sa place ou sans son accord



Oui on cache ces changements de comportement. Dans la famille, ça servait à rien et par amour propre aussi.

Une victime de violences conjugales

QUELLE ATTITUDE ADOPTER?



C'est difficile à vivre... on n'a pas le droit de décider pour eux, c'est leur vie... et ça fait très mal.

Une proche d'une victime

Quand nous demandons aux femmes victimes de violences conjugales de Vie féminine ce qui les aide ou les a aidées à s'en sortir, la première réponse qui revient est l'écoute sans jugement. Toutes nous disent l'importance de se sentir crues, comprises et soutenues pour sortir de l'engrenage infernal des violences conjugales.

Entendre que ce n'est pas de leur faute, que la responsabilité est du côté de l'auteur des violences, aide réellement les victimes, de même que le respect et le soutien des proches quant à leurs décisions, rythme et choix. Les actions entreprises par les proches ne peuvent se faire sans le consentement de la victime. Aucune décision ne doit être prise à sa place.



En tant que victime, on a besoin d'écoute, de quelqu'un qui soit là quand on en a besoin et qui nous comprenne et qui ne juge pas et qui croit ce qu'on raconte.

Une victime de violences conjugales

Il n'est donc pas simple de réagir en tant que proche ! Car il s'agit de réagir, mais avec prudence et délicatesse, en s'assurant que les réactions ne fragilisent pas plus la victime et ne renforcent ses sentiments de culpabilité, de honte, d'incapacité.



Elle n'a pas eu d'écoute, elle a entendu ce que tout le monde dit, « ça va passer »... c'est affreux, c'est pas ce dont on a besoin d'entendre en tant que victime.

Une proche d'une victime

QUELS SONT LES DISCOURS À ÉVITER ?

- ❌ Douter, nier, banaliser les faits de violence ou le ressenti de la victime
- ❌ Minimiser les faits en confondant violences conjugales et conflits de couple
- ❌ Proposer une thérapie de couple ou une médiation
- ❌ Conseiller à la victime de parler de la source de la dispute avec l'auteur
- ❌ Critiquer l'auteur en présence de l'auteur et de la victime

LUI CONSEILLER DE PARTIR OU RESTER ?

En tant que proche, vous pourriez être tenté.e d'insister pour que la victime quitte son conjoint.

Les situations de violences conjugales étant complexes, la question de rester ou de partir tout de suite est délicate et nécessite une réflexion posée. Dans tous les cas, la décision revient à la victime. Aucune action ne doit être entreprise sans son consentement.

Un élément central à la prise de décision est de déterminer si la victime est en **situation de danger imminent**. Il existe des outils qui permettent d'évaluer la dangerosité d'une situation. Nous allons nous intéresser à celui créé par la Maison Plurielle*, une ASBL spécialisée dans les problématiques de violences de genre. Il s'agit d'une liste de questions à cocher si la réponse est positive. **Plus il y a de cases cochées, plus la dangerosité est élevée.**

Situation conjugale	☐ Y a-t-il une rupture/séparation récente ?
Violence conjugale	☐ L'intensité et la fréquence de la violence ont-elles augmenté au fil du temps ? ☐ Y a-t-il un risque d'escalade de la violence ? Ex : si la personne reste ou si elle part. ☐ Y a-t-il déjà eu des coups physiques ? ☐ Y a-t-il déjà eu de la violence physique et/ou sexuelle durant une grossesse ?
Menaces	☐ Y a-t-il eu menaces (verbales, écrites ou devant témoin) de coups, mort, etc. ? Et dans le passé ? Si oui, à combien de reprises ? Préciser la forme des menaces. Contre qui sont dirigées les menaces ? (la personne, les enfants, l'entourage, l'auteur) ? ☐ La menace actuelle est-elle plus sérieuse que les précédentes ? Quels sont les éléments qui tendent à faire penser à la personne que la menace est sérieuse ? ☐ Est-ce que la personne pense que son/sa (ex) partenaire peut mettre ses menaces à exécution ?
Armes	☐ Le/la (ex) partenaire est-il/elle en possession d'une arme ? ☐ L'a-t-il/elle déjà utilisé sur la personne ? sur un proche ?
Peur	☐ La personne a-t-elle peur pour elle et/ou ses enfants ?
Harcèlement et contrôle	☐ Le/la (ex) partenaire contrôle-t-il la personne (activités, fréquentations, sorties, etc.) ? Préciser. ☐ La personne subit-elle du harcèlement ? Si oui, sous quelle(s) forme(s) ? ☐ La personne a-t-elle déjà été enfermée/séquestrée/privée de sa liberté de mouvements ?
Abus de substances	☐ Le/la (ex) partenaire consomme-t-il/elle de l'alcool ou d'autres substances ?
Auteur	☐ L'auteur est-il/elle connu-e de la justice ? ☐ A-t-il/elle des antécédents de violence conjugale/intrafamiliale ?

* <https://www.maisonplurielle.be/>

S'IL S'AVÈRE QUE LA VICTIME N'EST PAS EN DANGER IMMÉDIAT,

il est conseillé de faire la balance avec la victime des avantages et inconvénients entre partir tout de suite ou rester encore et de prendre le temps de préparer la séparation si telle est la décision de la victime.

Dans ce cas, vous pouvez aider votre proche à :

- Se renseigner sur un lieu de refuge, prévoir à l'avance un lieu où poser ses valises en toute sécurité (disponibilité dans les maisons d'accueil ou chez un proche)
- Faire une liste de choses à prendre, préparer les sacs à l'avance, les cacher
- Prévoir le meilleur moment pour partir, explorer et prévoir les scénarios possibles
- Mettre de l'argent liquide de côté pour payer un transport
- Prévoir de l'essence dans la voiture et la garer de sorte à pouvoir partir facilement sans être bloquée par le conjoint violent
- Réfléchir à comment aménager la maison pour se protéger (accès aux sorties, accès au téléphone, pièce où s'enfermer, etc.)
- Etablir un code avec un proche ou un.e voisin.e, afin qu'il/elle sache quand contacter la police en cas de passage à l'acte violent
- Collecter des preuves, avec le consentement de la victime, preuves qui pourront être utilisées pour porter plainte si elle le désire : prendre, avec son accord, des photos des blessures, l'emmener à l'hôpital ou voir un médecin pour obtenir un certificat médico-légal attestant des violences physiques (le certificat est fondamental pour prouver les faits lors d'une procédure en justice).

SI LA VICTIME EST EFFECTIVEMENT EN DANGER IMMÉDIAT,

il est nécessaire d'appeler la police au 101 (le 112 pour une urgence médicale) ou encore la référente « aide aux victimes » de la zone de police, pour assurer sa protection et celle de ses enfants et de conseiller à la victime de se mettre en sécurité.



Pour s'en sortir, il faut tomber sur les bonnes personnes au bon moment.

Une victime de violences conjugales



MAIS POURQUOI ELLES RESTENT ?

Il est souvent difficile de comprendre pourquoi une victime de violences conjugales ne quitte pas son conjoint ou pourquoi, après une (énième) séparation, elle retourne près de son bourreau. Plusieurs raisons peuvent expliquer cela :

1. L'illusion que le conjoint va changer, que les violences vont cesser
2. La croyance que la femme doit être douce, soumise, obéissante à son conjoint
3. L'isolement et la méconnaissance des ressources et aides disponibles
4. La crainte que les enfants soient en danger en cas de garde partagée, ou la peur de perdre la garde des enfants

5. La perte d'estime de soi des victimes et la croyance qu'elles sont incapables de s'en sortir par elles-mêmes
6. La dépendance économique : la victime n'a pas les moyens de fuir
7. La pression des proches à se remettre en couple ou à ne pas quitter le conjoint pour préserver la réputation familiale ou pour assurer le bien-être des enfants
8. La peur légitime des représailles après une séparation.

A vrai dire, ces allers-retours et ces courtes périodes de séparation permettent à la victime de reprendre confiance en elle et de constater qu'elle peut se débrouiller seule. Ils sont souvent une étape essentielle pour aboutir à une séparation définitive.

QUE FAIRE SI LA VICTIME A DES PAPIERS PRÉCAIRES OU SI ELLE EST SANS PAPIER ?

Les femmes migrantes qui sont victimes de violences conjugales se retrouvent souvent dans des situations extrêmement délicates et dangereuses car leur statut peut ne pas être protégé : des femmes migrantes qui ont des papiers précaires dans le cadre d'un regroupement familial ou d'un séjour limité par exemple ou des femmes migrantes qui sont sans papier.

La vigilance est dès lors primordiale avant toute action car ces femmes ne sont pas forcément protégées par la loi. Une séparation pourrait notamment entraîner la perte des papiers voire une expulsion. Ainsi, il est vivement conseillé de faire appel à des associations ou services d'aide spécialisés dans le domaine pour demander des conseils avisés. Vous pouvez aussi prendre contact ou orienter les femmes vers les centres régionaux d'intégration comme le CeRAIC ou le CIMB.



ET VOUS, DANS TOUT ÇA?



On est désespéré, quand on est témoin, on est comme pétrifié... après se mettent en place des réflexes... Quand on est témoin, on doit d'abord se fâcher contre ce qui se passe, on met en place des stratégies, par exemple se prendre des reproches, on accepte de devenir psychologue parce que les enfants se murent dans le silence et des réflexes de survie et des stratégies... on dit je t'aime. Solution et débrouille.

Une proche d'une victime

Les émotions ressenties par les proches de victimes sont souvent difficiles à vivre. C'est humain, vous ne devez pas vous en sentir coupable. Pouvoir reconnaître ses émotions pour mieux les gérer peut aussi contribuer à aider les victimes, en respectant leur rythme et leur décision.



SENTIMENT D'IMPUISSANCE

Je ne sais pas quoi faire pour l'aider
Je n'arrive pas à l'aider



"C'est très difficile de réagir, elle se confiait, elle nous appelait au secours, on essayait d'adoucir..."

La mère d'une victime

INCOMPRÉHENSION

Pourquoi elle reste ?
Pourquoi elle réagit comme cela ?
Pourquoi elle se sent coupable ?
Pourquoi elle s'isole ?



"En tant que proche ou témoin, on a besoin d'aide extérieure, d'être écoutée."

Une proche d'une victime

DÉCEPTION

Elle ne part pas
Elle ne m'écoute pas
Elle baisse les bras



"Au début, j'avais besoin de rien, de personne, ni de parler, mais d'abord de comprendre et après voir des femmes qui ont vécu la même chose que moi, je sentais un écho, j'avais besoin d'être entourée de femmes qui avaient vécu la même chose, les langues se délient et après je rentrais renforcée."

Une proche d'une victime

COLÈRE

Son attitude me met en colère
Comment se fait-il qu'elle ne réagisse pas ?



"Les victimes sont prises au piège par l'argent, on se dit comment je vais faire sans lui, j'ai dû faire un scénario pour pouvoir partir, à la troisième fois, avec ma voisine..."

Une victime de violences conjugales

REJET

Elle m'évite
Elle ne me parle plus
Elle me rejette



"Oui on cache ces changements de comportement. Dans la famille, ça servait à rien et par amour propre aussi."

Une victime de violences conjugales

PEUR

Et s'il lui arrivait quelque chose
J'ai peur pour elle et ses enfants



"En tant que grand-parent, tu le vis mal aussi car tu te doutes que tes petits-enfants sont en danger."

La mère d'une victime

SITES ET NUMÉROS

Vie féminine Centr'hainaut

Vie féminine propose des activités par et pour les femmes, dans une visée d'éducation permanente, d'émancipation des femmes, de lutte contre les inégalités et les violences qu'elles subissent. En matière de violences conjugales, Vie féminine propose des permanences sociales et juridiques gratuites (écoute, conseils, accompagnement, relais) aux victimes et proches de victimes. Elle propose aussi des activités de renforcement des femmes, des groupes de paroles, la mise en place d'un réseau soutenant, etc.

Site internet : <https://viefeminine.be/centr-hainaut>

Contact : 0474/571.415 - adjointe-centrhainaut@viefeminine.be

Le 0800 30 030

Numéro « Ecoute Violences Conjugales » : gratuit, 7j/7, 24h/24 + chat en ligne, anonyme. Que vous soyez une victime ou un proche, un témoin, vous pouvez contacter ce numéro gratuit. Des professionnels pourront ainsi vous renseigner, vous guider et vous accompagner.

www.ecouteviolencesconjugales.be

Le site internet www.ecouteviolencesconjugales.be met à la disposition des proches et des victimes notamment un répertoire de services d'aide : services d'accompagnement des victimes, maisons d'accueil ou refuges, services d'aide pour les enfants, etc. Il s'agit d'un moteur de recherche facile d'utilisation selon votre localisation et/ou votre besoin.

L'application APP-ELLES

L'application APP-ELLES est destinée aux victimes de violences conjugales et aux proches. Cette application gratuite permet d'alerter rapidement les proches et de contacter les services de secours, les associations et toutes les aides disponibles autour de vous, que vous soyez vous-même en danger ou que vous soyez témoin de violences (<https://app-elles.fr>).

Il est impossible de lister ici tous les services et associations qui aident les victimes de violences conjugales et les proches. C'est pourquoi, nous vous référons à la ligne Ecoute Violences Conjugales, via le **0800 30 030** ou à son répertoire en ligne sur **www.ecouteviolencesconjugales.be** pour trouver le service qui répondra à vos besoins.

5

CONCLUSION



En tant que proche ou témoin de violences conjugales, vous êtes confronté.e à une situation difficile à gérer. Il importe donc aussi de penser à vous. Vous préserver sera de toute façon bénéfique pour la victime. Voici quelques pistes qui peuvent vous y aider :

- Etablir vos limites, dire clairement ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire
- Ne pas vous laisser envahir, ne pas tout porter sur vos épaules et respecter le rythme et les choix de la victime
- Rester un proche, ne pas devenir un professionnel, ce n'est pas à vous de régler la situation, votre position de proche aidera aussi la victime
- Ne pas hésiter à demander de l'aide, auprès de professionnels, pour vous confier, évacuer vos émotions et trouver du soutien.

Rappelez-vous aussi de l'importance de votre rôle de proche, de votre écoute sans jugement, de votre soutien respectueux qui peuvent véritablement amener une victime à se sortir de l'engrenage infernal des violences conjugales. Et surtout, ne restez pas seul.e face à une telle situation. Si vous ne vous sentez pas assez outillé.e, si vous ne savez pas comment faire, des professionnels peuvent vous aiguiller (cf. relais et ressources utiles).



Si nous soupçonnons qu'une amie, une sœur, une collègue, une bénéficiaire de nos services, une femme de notre entourage est victime de violences conjugales ou bien qu'un collègue de travail, un proche, un frère ou un beau-frère exerce un contrôle sur sa conjointe, nous avons, en tant que proches, un rôle à jouer.

6 RÉFÉRENCES

Sont listés ci-dessous les brochures, études, articles, outils, sites internet, qui ont inspiré la rédaction de cette brochure.

« Réparer les violences conjugales. Au-delà de la justice, une responsabilité collective », Vie Féminine, novembre 2022.

« Se réparer, se reconstruire, après des violences conjugales. Ce que les femmes en disent », Vie Féminine, novembre 2022.

« Violences faites aux femmes : toutes concernées ? », outil de sensibilisation de Vie Féminine, octobre 2009.

« Guide à l'intention des proches des victimes de violence conjugale », guide réalisé par les Maisons d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants : La Débrouille de Rimouski, La Gigogne de Matane et L'Autre-Toit du KRTB, Québec.

« Les violences conjugales. Des outils pour identifier. Des repères pour accompagner », Maison Plurielle ASBL, décembre 2021.

« Et si c'était plus que de la chicane ? Des repères pour différencier la violence conjugale de la chicane de couple », Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale, Québec, 2012.

« Les violences faites aux femmes en Wallonie. Etat des lieux en chiffres », IWEPS, Février 2016.

« Les violences contre les femmes en Wallonie. Des chiffres qui font mal », IWEPS, Novembre 2016.

Site internet de Vie féminine : www.viefeminine.be/

Site internet de Ecoute Violences Conjugales : www.ecouteviolencesconjugales.be/

Site internet de la Maison Plurielle ASBL : www.maisonplurielle.be/

Site internet du CIRE : www.cire.be/

Site internet d'Amnesty International : www.amnesty.be/

Site internet de l'IWEPS : www.iweps.be

Site internet du département de Seine Saint Denis : seinesaintdenis.fr/-Observatoire-des-violences-envers-les-femmes-

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



vie féminine



CITOYENNETÉ
Égalité des chances



Cette brochure s'adresse d'abord aux proches de victimes de violences conjugales mais elle peut soutenir toute personne concernée de près ou de loin par cette problématique. Elle se veut pratique et propose une série de pistes d'actions, d'attitudes, de relais utiles pouvant directement aider les proches dans leur démarche, et indirectement aider les victimes à s'en sortir. Elle est ponctuée de témoignages récoltés dans le cadre de rencontres avec des proches et des victimes, éclairant ainsi encore davantage le vécu de ces deux publics.

Avec le soutien de la Ville de Braine-le-Comte
Brochure téléchargeable gratuitement sur :
www.viefeminine.be
www.braine-le-comte.be

