

Elles peuvent être :

- verbales** : injures, hurlements, silences.
- psychiques** : contraintes, chantages, humiliations, dénigrements, harcèlement, manipulations, menaces.
- physiques** : atteintes à l'intégrité corporelle, blessures corporelles, violences contre ou avec des objets.
- sexuelles** : viols et agressions sexuelles, inceste, harcèlement sexuel, exploitation sexuelle, mutilations sexuelles.
- économiques** : privation de ressources.
- des négligences et des privations de soins.**

Uniques ou répétées, elles sont :

- graves** : atteintes à l'intégrité psychique et physique, à la dignité, au droit à vivre libre et en sécurité, punies par la loi.
- fréquentes** : présentes dans tous les milieux socio-culturels, méconnues, sous-estimées, non-identifiées, souvent déniées ou tolérées.
- intentionnelles** : les violences ont pour but de contraindre, de dégrader l'autre pour le soumettre, les agresseurs ne sont pas violents par essence ou par pulsion, ils sont seuls responsables de leurs actes, rien ne justifie les violences, les victimes n'y sont pour rien.
- souvent commises par des proches** : au sein de la famille, du couple, de l'école, du travail, d'institutions et dans des situations d'inégalité et de discrimination.
- spécifiques** : utilisant les rapports de force et d'inégalité pour s'exercer sur les plus vulnérables.
- les violences faites aux femmes** (au sein du couple, au travail, et toutes les violences sexuelles en général) sont des violences sexistes fondées sur la domination masculine et les inégalités de pouvoir entre les hommes et les femmes. Elles sont un marqueur du contrôle social des femmes, sexisme et inégalités peuvent et doivent être combattus.
- Les violences sexuelles, les violences familiales et les violences conjugales, en altérant des liens familiaux et intimes, sont celles qui entraînent le plus de troubles psycho-traumatiques ; les enfants y sont particulièrement exposés.

Ne pas rester seul(e), se faire aider et surtout EN PARLER : à des proches fiables, à votre médecin, à des professionnels de la santé, du social, du judiciaire, à la police ou la gendarmerie, à des associations spécialisées. De plus en plus de lois et de ressources existent pour lutter contre les violences et les faire cesser.

→ **Si vous présentez certains des symptômes psycho-traumatiques décrits dans la plaquette, consultez votre médecin, une aide spécialisée peut vous être utile et améliorer de façon importante votre santé et votre qualité de vie.** Les personnes qui utilisent contre vous la violence peuvent et doivent renoncer à ces comportements, en se faisant aider par des professionnels spécialisés (et auront à répondre de leurs actes devant la loi).

Pour en savoir plus, vous trouverez des informations et une liste de consultations spécialisées de psycho-traumatologie, prises en charge par la Sécurité Sociale, confidentielles (secret médical) sur le site www.memoiretraumatique.org

→ **Pour des orientations, des conseils juridiques, un soutien, un hébergement, etc.** des associations spécialisées existent. Pour connaître celles qui sont près de chez vous, n'hésitez pas à appeler les numéros utiles suivants :

- VIOLENCES CONJUGALES www.solidaritefemmes.asso.fr
www.stop-violences-femmes.gouv.fr : **39 19**
- MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES AGÉES ET LES PERSONNES HANDICAPÉES : **39 77**
- ENFANCE MALTRAITÉE : **119**
- VIOLS FEMMES INFORMATIONS : **0 800 05 95 95**
Collectif Féministe Contre le Viol, <http://www.cfcv.asso.fr>.
- AVFT : **01 45 84 24 24**, Association contre les Violences faites aux Femmes au Travail, www.avft.org
- 08 VICTIMES - INAVEM Institut National d'Aide aux Victimes et de Médiation : **08 842 846 37**
- CIDFF - Centre d'Information sur les Droits des Femmes et Familles : **01 44 52 19 20 (75)** www.infomfemmes.com
- MFPP - Mouvement Français du Planning Familial **01 42 60 93 20 (Paris)** www.planning-familial.org

Pour tout contact et/ou demande d'exemplaires
Association Mémoire Traumatique et Victimologie
118, avenue du Général-Leclerc
92340 Bourg la Reine

memoiretraumatique@gmail.com

Informations médicales **SI VOUS AVEZ SUBI OU SI VOUS SUBISSEZ DES VIOLENCES**

Conséquences psycho-traumatiques

Et si votre mal-être était lié à des violences subies ?

Les violences ont de graves conséquences sur votre santé, sur votre intégrité physique et psychique.

Les maltraitances, les violences familiales, conjugales, sexuelles, psychologiques au travail, NE SONT PAS UNE FATALITÉ, ce sont des infractions que la loi réprime et qu'une société juste et égalitaire rend possibles, contre lesquelles nous pouvons toutes et tous lutter et dont on peut traiter les conséquences sur la santé.

Les conséquences des violences

Les psychotraumatismes

Comme la grande majorité des personnes victimes de violences, vous pouvez vous sentir particulièrement seul(e) et :

- être dans une très grande souffrance psychique et physique, en proie à des flash-back, des pensées, des sensations et des images liées aux violences qui s'imposent à vous, à des cauchemars fréquents.

- vous sentir déconnecté(e), avec un sentiment de vide, de dépersonnalisation, de culpabilité, de honte, d'être étranger au monde, avoir une perte de confiance et de l'estime de vous.

- vous sentir en état de danger permanent, hypervigilant(e), très anxieux(se) avec des attaques de panique soudaines qui vous terrassent, des évitements phobiques ; vous sentir irrité(e) avec des colères explosives, tendu(e), n'arrivant plus à vous projeter dans l'avenir, dépressif(ve), en retrait social, affectif, intellectuel ; en échec scolaire, professionnel ; présenter des troubles de la mémoire, de la concentration et de l'attention, et aussi des troubles du sommeil, de la sexualité.

- être en prise avec des comportements et des conduites qui s'imposent à vous (compulsifs) et que vous ne comprenez pas, comme des conduites à risque, des mises en danger, des conduites agressives et/ou auto-agressives (tentatives de suicide, automutilations), des conduites addictives (alcool, drogue, tabac, médicaments, jeux, sexualité), des troubles alimentaires (anorexie et/ou boulimie).

- la vie peut être devenue pour vous un état de guerre permanente, sans espoir d'en sortir.

Il s'agit de conséquences normales sur la santé mentale de situations anormales (les violences), avec des troubles psychiques spécifiques comme l'état de stress post-traumatique.

Les mécanismes des psychotraumatismes

1. La mémoire traumatique

Peut-être pensez-vous être « inadapte(e) à la vie », « particulièrement fragile » ou « né(e) comme ça », ce n'est pas le cas : tous ces symptômes et comportements s'expliquent et sont les conséquences habituelles des violences, ils sont liés à des mécanismes de sauvegarde neurobiologiques exceptionnels connus depuis peu, mis en place par le cerveau pour échapper au risque vital que font courir les violences. Ils peuvent être traités par des professionnels de la santé spécialisés, mais sont encore rarement identifiés, dépistés, diagnostiqués et pris en charge.

Une violence insensée et à laquelle on ne peut pas échapper crée un stress extrême et une forte réponse émotionnelle incontrôlable qui entraîne un risque vital cardiovasculaire et neurologique par « survoltage » (comme dans un circuit électrique). Pour arrêter ce risque fonctionnel, le circuit neuronal « disjoncte » automatiquement grâce à la sécrétion de drogues dures sécrétées par le cerveau (endorphines à hautes doses et drogues « kélamine-like »).

Cette déconnexion « éteint » le stress extrême et entraîne une anesthésie psychique et physique, un état dissociatif (conscience altérée, dépersonnalisation, être spectateur de soi-même) et des troubles de la mémoire : des amnésies et surtout une mémoire traumatique émotionnelle des violences, non contrôlable, hypersensible, isolée par la déconnexion et qui n'a pas été intégrée « dans le disque dur du cerveau ». C'est une véritable bombe à retardement, prête à « exploser » à l'occasion de toute situation rappelant les violences, en redéclenchant les mêmes scènes, la même terreur, la même détresse, les mêmes sensations, de façon incompréhensible quand on ne connaît pas ce phénomène.

La vie devient alors un terrain miné et pour éviter de déclencher la mémoire traumatique le patient est obligé de mettre en place des conduites d'évitement. Mais quand les conduites d'évitement ne suffisent plus, souvent seules des conduites dissociantes dont on a soi-même fait l'expérience de leur efficacité peuvent calmer l'état de détresse.

2. Les conduites dissociantes

Il s'agit de redéclencher la disjonction du circuit émotionnel en augmentant le niveau de stress (par des conduites agressives et/ou auto-agressives, des conduites à risques, dangereuses, des conduites addictives) ce qui va entraîner une anesthésie affective et physique, une dissociation et calmer l'angoisse, mais va recharger et aggraver encore plus la mémoire traumatique et créer une dépendance aux drogues dures sécrétées par le cerveau.

Ces conduites dissociantes qui s'imposent sont paradoxales et déroutantes à la fois pour les personnes victimes de violences et pour les professionnels qui s'en occupent (quand ils n'ont pas été formés pour les reconnaître). Elles sont responsables de sentiments de culpabilité et d'une vulnérabilité accrue face aux agresseurs, lesquels par expérience connaissent bien ces phénomènes dont ils profitent pour assurer leur emprise sur des victimes et les instrumentaliser pour leur confort personnel.

Les conséquences sur votre santé physique

En plus des lésions traumatiques directes liées aux violences physiques, les conséquences du stress peuvent être :

- très souvent une fatigue intense, des douleurs chroniques, des céphalées (maux de tête), des dorsolombalgies (mal de dos).

- des troubles digestifs, gynécologiques et génito-urinaires endocriniens, immunitaires, allergiques, ORL, dermatologiques.

- des troubles cardio-vasculaires, palpitations, hypertension artérielle, atteinte coronarique, et aussi diabète, affections pulmonaires, ou neurologiques.

Les violences ont un impact catastrophique sur la santé. Une prise en charge médicale spécialisée et psychothérapeutique permet de relier les symptômes psychotraumatiques aux violences, d'en comprendre les mécanismes, de les contrôler, et d'y échapper.