



## OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

En cas de besoin, plusieurs recours sont possibles afin de trouver du soutien :

1. Le tchat de l'association "En avant toutes" (gratuit et anonyme) est ouvert 7j/7 de 10h à 21h : <https://commentonsaime.fr>
2. Vous pouvez donner l'alerte en pharmacie en demandant un **masque 19**. Ces derniers alerteront ainsi les forces de l'ordre.
3. Installez l'application App-Elles qui permet de donner l'alerte en cas de problème.

## RECONNAITRE LES FORMES DE VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE

Les formes de violences au sein du couple sont multiples et peuvent coexister. Elles sont les suivantes :

- **Verbales** : injures, cris, menaces...
- **Physiques** : bousculades, morsures, coups, strangulations...
- **Psychologiques** : intimidations, humiliations, dévalorisations, chantages affectifs, interdiction de fréquenter des amis ou de la famille,...
- **Sexuelles** : viols, pratiques imposées,...
- **Matérielles** : dégradations d'objets
- **Economiques** : contrôle des dépenses, interdiction de travailler,...
- **Sur la parentalité** : dévalorisations devant l'enfant
- **Au moyen de confiscation de documents** : carte d'identité, carte vitale, livret de famille,...
- **Cyber-violences** : cyber-intimidations, cyber-harcèlements,...



L'agresseur met en place et développe des stratégies visant à assurer sa domination sur sa victime : **la victime est sous l'emprise.**

Pour se libérer de l'emprise le chemin est souvent long. Il s'effectue par étapes, par des allers et retours.

**Sauf danger, il faut accepter ce processus, le choix de la victime et l'aider à prendre conscience de la réalité de sa situation et de l'emprise sans jugement.**

## AIDER UNE VICTIME DE VIOLENCES CONJUGALES

Il est important de garder en tête l'importance du respect du rythme de la victime dans son évolution pour sortir de l'emprise de son bourreau.



Le comportement à adopter avec une victime est le suivant :

- L'aider en lui apportant des solutions dans votre domaine de compétence.
- Lui communiquer les numéros utiles.
- Valoriser la victime et les démarches qu'elle entreprend.
- Souligner son acte de courage que représente la révélation des violences.
- Ne pas prendre de décisions à la place de la victime, notamment sur sa séparation.
- Ecouter avec attention et respect la victime.
- Croire ce que dit la victime et le lui dire.
- Laisser la victime s'exprimer.
- Respecter les choix de la victime et l'accompagner.
- Se rappeler que la loi interdit les violences au sein du couple et que quelles que soient les explications rien ne justifie les violences.
- Avoir pour raisonnement automatique que le seul responsable des violences est l'auteur, et ne pas porter de jugement moral ou de valeur sur ce dernier devant sa victime.
- Inciter la victime à déposer plainte.
- Evaluer le danger en prenant en compte la peur et les risques suicidaires de la victime (par exemple).
- Créer un climat de confiance sincère.
- Informer et orienter la victime vers les partenaires et professionnels compétents pour l'aider.