

DÉFINITION

RELATION SAIN

Chaque relation est différente, mais dans une relation saine, les limites sont respectées et les partenaires communiquent ouvertement et honnêtement.

RELATION ABUSIVE

Dans une relation abusive, les limites sont ignorées ou franchies, et l'un des partenaires cherche à maintenir un pouvoir sur l'autre pour le contrôler.

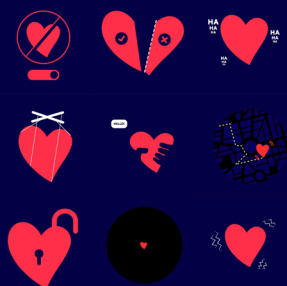
DÉFINITION

VIOLENCES CONJUGALES

est le terme que nous utilisons pour décrire la situation où un partenaire exerce un **POUVOIR OU UN CONTRÔLE** sur une personne avec laquelle il est (ou était) en couple. Cela peut prendre diverses formes, telles que la violence psychologique, sexuelle et physique. Elle peut survenir au sein de n'importe quel couple, quels que soient l'âge, le sexe ou le fait que les partenaires vivent sous le même toit.

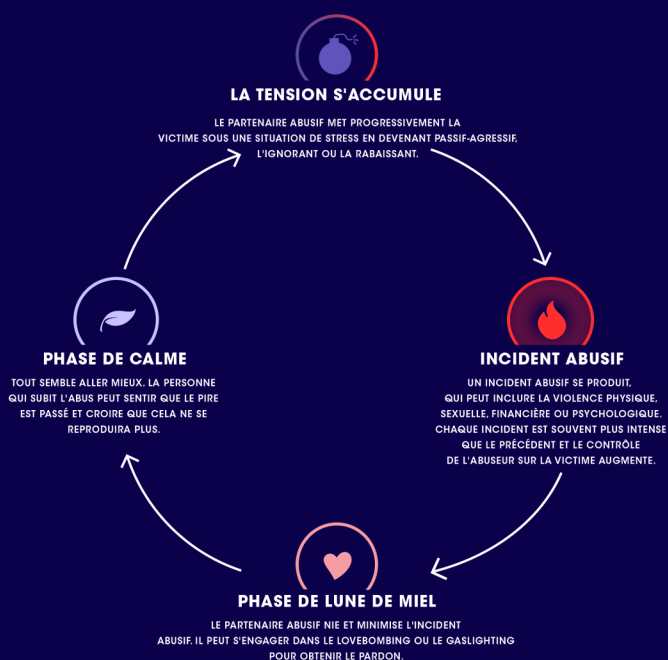
LES 9 SIGNES D'ALERTE

- N° 1 – **M'IGNORER** dans ses mauvais jours.
- N° 2 – **DU CHANTAGE** si je lui refuse quelque chose.
- N° 3 – **M'HUMILIER** pour me rabaisser.
- N° 4 – **LA MANIPULATION** pour me forcer à faire quelque chose.
- N° 5 – **LA JALOUSIE** quoi que je fasse.
- N° 6 – **LE CONTRÔLE** de mes déplacements et de ma façon de m'habiller.
- N° 7 – **L'INTRUSION** dans mon téléphone ou en me géolocalisant.
- N° 8 – **L'ISOLEMENT** pour m'éloigner de mes amis, de ma famille.
- N° 9 – **L'INTIMIDATION** pour me terroriser et me faire passer pour une folle.



LES VIOLENCES SUIVENT UN SCHÉMA RÉPÉTITIF

Votre ami qui subit des violences peut vous dire que les choses finissent par s'arranger - c'est peut-être parce qu'il se trouve dans la phase de « calme » avant qu'une nouvelle tension ne monte.



COMMENT ACCUEILLIR LA PAROLE D'UN.E PROCHE ?

À FAIRE

- Écoutez et partez du principe de la confiance.
- Soyez la personne avec qui votre ami.e peut être ouvert.
Aidez votre ami.e à élaborer un plan de sécurité – exprimez vos inquiétudes quant à sa sécurité.
- Fournissez-lui des ressources pour l'aider à déterminer la meilleure voie à suivre.

À NE PAS FAIRE

- Lui poser trop de questions.
- Lui donner des conseils sur ce qu'il faudrait faire au lieu de rester avec son partenaire.
- Parler en mal de son partenaire.
Ne partagez pas ses informations et ne confrontez pas l'agresseur sans sa permission explicite.

COMMENT RÉAGIR ?

NE RESTEZ PAS SILENCIEUX

Il est important d'exprimer clairement que le comportement violent n'est ni acceptable ni normal. Se taire ne fait souvent qu'aggraver la situation.

EXPRIMEZ VOTRE RESSENTI ET POSEZ VOS LIMITES

Faites savoir à la personne que son comportement vous dérange et que vous le trouvez abusif. Si vous le souhaitez, invitez-la à en parler calmement.

POSEZ DES LIMITES DANS LA RELATION

Rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé.e de rester ami.e avec quelqu'un qui est violent avec son ou sa partenaire, même s'il ou elle est gentil.le avec vous.

RAPPELEZ LA RESPONSABILITÉ PERSONNELLE

Faites comprendre à la personne qu'elle est responsable de ses actes et de leurs conséquences.

ENCOURAGEZ LA RECHERCHE D'AIDE PROFESSIONNELLE

Ce n'est pas à vous de « réparer » la personne. Suggérez-lui de consulter des professionnels, agissez dans votre périmètre et protégez-vous.

EN RÉSUMÉ

Ne minimisez pas les actes, parlez-en.
Fixez clairement vos limites.
Faites comprendre que les actes ont des conséquences.
Orientez vers des ressources professionnelles.

BESOIN DE PARLER ?

LE TCHAT D'EN AVANT TOUTE(S) – WWW.COMMENTONSAIME.FR

Ouvert du lundi au jeudi de 10h à 00h, le vendredi et le samedi de 10h à 21h.
Anonyme, gratuit et sécurisé.

LE 3919 – SOLIDARITÉ FEMMES

Numéro national d'appel pour les femmes victimes de violences, ouvert 7 jours/7.

0 800 05 95 95 – VIOL FEMMES INFORMATIONS

Numéro d'écoute et d'accompagnement les victimes de violences sexuelles.

[HTTPS://ABUSEISNOTLOVE.YSLBEAUTY.COM/FR-FR/ASSISTANCE](https://abuseisnotlove.yslbeauty.com/fr-fr/assistance)

Pour plus de ressources utiles à l'étranger.
Link to worldwide resources.



AIMER
SANS
ABUSER