S'aimer sans s'abîmer



NAMUR CAPITALE

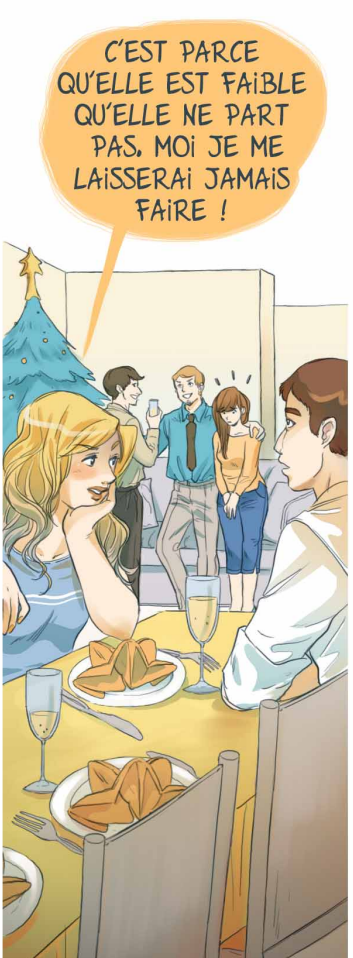
ibz


?
EST-CE QUE LE VIOL EXISTE DANS LES COUPLES ?
?


LA VIOLENCE, C'EST QUAND ON FRAPPE. LE RESTE, ÇA VA !
TU RIGOLES, LÀ ?!
J'EN SAIS RIEN, MOI ! JE DIS ÇA COMME ÇA...


UN HOMME BATTU PAR UNE FEMME ? CE N'EST PAS UN HOMME, ÇA !


SA MÈRE ÉTAIT VIOLENTE, DONC C'EST NORMAL QU'IL LE SOIT. IL N'Y PEUT RIEN, NON ?


C'EST PARCE QU'ELLE EST FAIBLE QU'ELLE NE PART PAS. MOI JE ME LAISSERAI JAMAIS FAIRE !


TU AS PEUT-ÊTRE MAL COMPRIS. TU SAIS, ÇA ARRIVE QUE LES ADULTES SE DISPUTENT...

S'aimer sans s'abîmer

Les violences intrafamiliales et entre partenaires

Sommaire

La violence, prenons-la au sérieux 7

Les violences, c'est quoi ?

- Quelques définitions 8
- Les formes de violences 10
- Comment comprendre les étapes de la violence ? 14
- L'escalade de la violence 16
- La violence dans les couples et les familles 17
- Les conséquences possibles de la violence 23
- Les signaux d'alarme 25
- Les services ressources à Namur et environs 27

Les enfants, les ados et la violence dans les familles 30

- Les conséquences possibles 32
- Le silence, pourquoi ? 32
- Les services ressources à Namur et environs 34

D'une Rive à l'Autre 35

LA VIOLENCE, PRENONS-LA AU SÉRIEUX

Dans le contexte actuel, le constat est qu'une banalisation de la violence est bien présente avec des personnes qui s'habituent à visionner des vidéos de la vie quotidienne aux contenus parfois sordides, mais aussi et surtout à les partager avec leur entourage.

Cette brochure donnera quelques balises pour décoder les violences intrafamiliales et entre partenaires.

Bonne lecture et qu'elle vous soit utile.

LA VIOLENCE, C'EST QUOI ?

QUELQUES DÉFINITIONS :

- **L'agression** : il s'agit d'une attaque non provoquée et brutale. Un affrontement entre deux ou plusieurs personnes. Une atteinte à l'intégrité psychologique ou physiologique de la victime.

- **Le racket** (ou l'extorsion) : est le fait d'obtenir par la violence, par des menaces de violences ou par la contrainte, la remise de fonds, de valeurs ou d'un bien quelconque, une signature, un engagement ou une renonciation ou encore la révélation d'un secret.

- **Le harcèlement** : il s'agit d'un enchaînement de propos et d'agissements hostiles qui pourraient sembler anodins si on les prenait isolément, mais dont la répétition peut « briser » psychologiquement la personne qui en est la cible.

- **L'happy slapping** : c'est une pratique consistant à filmer l'agression physique d'une personne à l'aide d'un GSM. Les séquences mettent en scène une ou plusieurs personnes attaquant par surprise une victime, généralement seule. Ces agressions peuvent être extrêmement violentes.

Le happy slapping peut dégénérer en coups répétés, attaques sexuelles voire viol. Ces scènes de violences filmées deviennent ensuite, pour les auteurs, des médailles envoyées sur Internet pour valider ce qu'ils considèrent comme exploit.


LES FORMES DE VIOLENCE
LES VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES
LES VIOLENCES PHYSIQUES
LES VIOLENCES SEXUELLES
LES VIOLENCES VERBALES
LES VIOLENCES ÉCONOMIQUES

LES FORMES DE VIOLENCES

Les violences psychologiques ;

- Humilier;
- Rabaisser;
- Dévaloriser;
- Contrôler;
- Isoler l'autre;
- Menacer;
- Imposer à l'autre son point de vue et/ou ses désirs;
- Faire des reproches dégradants;
- Rejeter sur l'autre la responsabilité de ses propres gestes et de ses propres attitudes agressives;
- ...

Les violences physiques ;

- Gifler;
- Donner un coup de poing;
- Donner un coup de pied;
- Frapper avec un objet;
- Retenir l'autre contre son gré;
- Bousculer l'autre;
- Saisir par les bras, le cou ou toute autre partie du corps avec force;
- ...

Les violences sexuelles ;

Tout geste à connotation sexuelle sans le consentement de l'autre

- Forcer à avoir un rapport sexuel;
- Humilier pendant un rapport sexuel;
- Brutaliser pendant un rapport sexuel;
- Harceler sexuellement;
- Forcer d'agir selon des fantasmes;
- ...

Les violences sociales ;

- Couper ou diminuer les contacts avec la famille;
- Couper ou diminuer les contacts avec les amis et amies;
- Empêcher de fréquenter certaines personnes;
- Empêcher d'avoir des activités, des hobbys;
- ...

Les violences économiques ;

- Empêcher l'autre de travailler;
- Contrôler toutes les dépenses de l'autre;
- Interdire d'avoir un compte en banque personnel;
- Revendre des biens personnels;
- Menacer de couper les vivres;
- Cacher la situation financière du couple;
- ...


TU M'AS MOI, PAS BESOIN DES AUTRES ! RACCROCHE !

COMMENT COMPRENDRE LES ÉTAPES DE LA VIOLENCE ?

Le schéma repris ci-après est appelé « cycle de la violence » (L.Walker).
Il est utilisé afin de déterminer dans quelle phase la personne qui vit les violences se trouve.

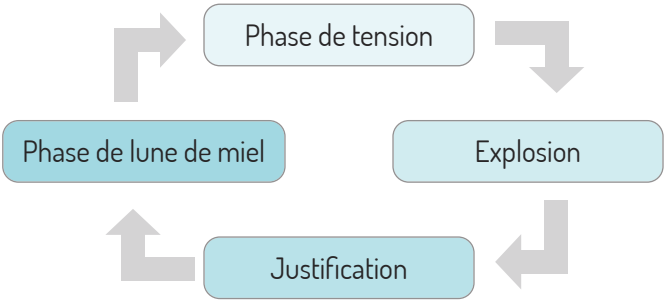
Il y a 4 phases distinctes ;

TENSION : accès de colère, menaces, regards et lourds silences.

EXPLOSION : violences verbales, psychologiques, physiques, sexuelles ou économiques.

JUSTIFICATION : excuses, regret, culpabilisation, justification, cadeaux.

LA LUNE DE MIEL : accalmie, tout va bien, pardon, parle de thérapie ou de suicide.



Ce cycle se répète dans le temps, les ruminations, les tensions et le recours à la violence peuvent se poursuivre pendant des semaines, des mois jusqu'à atteindre leur niveau le plus élevé.

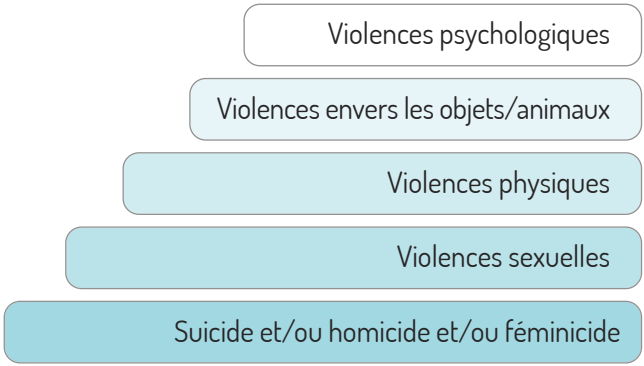
La séparation peut mettre en sécurité la personne qui vit les violences.

Mais, cela peut également placer le couple/la famille dans une situation d'insécurité et mener à un recours plus important à la violence, à l'agressivité afin de maintenir l'emprise. Cela peut aller jusqu'au suicide et/ou à l'homicide et/ou féminicide.

L'ESCALADE DE LA VIOLENCE

Le schéma suivant est à combiner avec le cycle précédent. En effet, il permet de comprendre un peu mieux la situation et d'évaluer quels sont les risques pour les personnes qui vivent les violences.

On peut souffrir d'une ou de plusieurs sortes de violences, il ne faut pas nécessairement passer par toutes et leur importance dépend surtout de la personne qui les vit.



LA VIOLENCE DANS LES COUPLES ET LES FAMILLES

« Je suis alors tombée amoureuse d'un garçon d'un an de plus que moi.
Un coup de foudre, le premier amour, il était si gentil, généreux.

Il était parfait à mes yeux, il réunissait tout ce que je cherchais chez quelqu'un.

Les papillons dans le ventre étaient des milliers.

J'aurais tout fait pour lui, peut-être même trop. Je ne le savais pas, mais c'est là que j'ai fait des erreurs. L'erreur de me laisser accaparer, l'erreur de dire oui à tout, de lui demander son avis pour chaque chose que je faisais, que je pensais, que je disais ...

Je l'aimais tellement que c'était normal, je VOULAIS lui plaire, je voulais être la plus importante à ses yeux. Après un an de relation idyllique, les choses ont changé.

C'était comme si tous ces papillons s'étaient agglutinés en une boule de terre, lourde, qui pesait dans mon ventre.

Je ne me sentais plus libre.

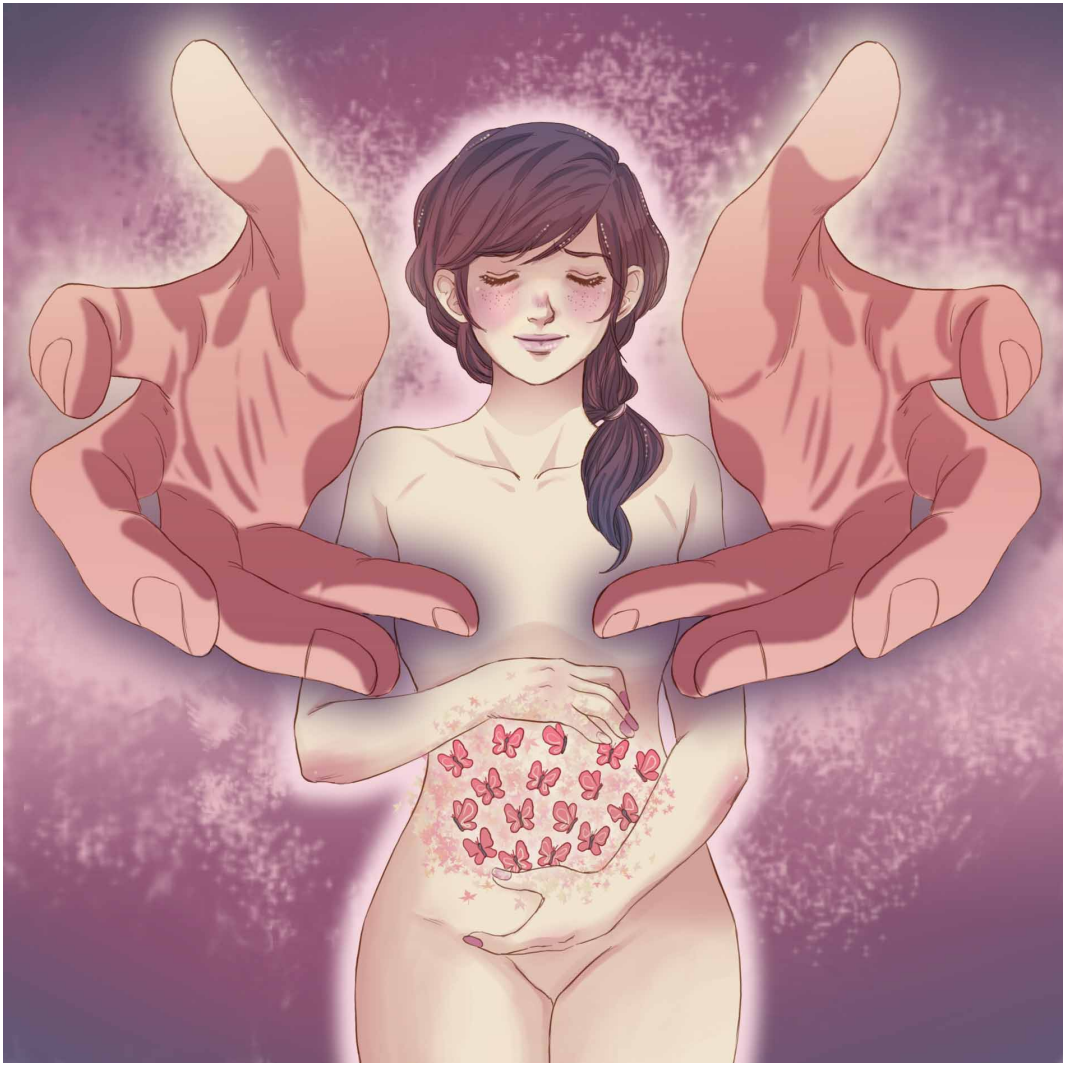
J'étais tellement dépendante de l'amour que j'avais pour lui que ça me bouffait.

J'avais peur de le décevoir, de le perdre.

C'est comme si nous étions liés par une ficelle et que cinquante centimètres au-dessus de celle-ci flottait une lame tranchante qui tomberait à chaque vague, à chaque mouvement brusque, à chaque tentative d'étirement de cette ficelle.

A force de refaire des nœuds dans cette ficelle qui se coupait, on risquerait de ne plus avoir du tout de mou. »

C. 19 ans



« Ça commence par le dénigrement, le rejet des autres...

Quand j'entendais le bruit de sa clé dans la serrure au petit matin, je ne savais jamais quel serait mon sort.

Viré de l'appartement avec 5 minutes pour faire mon sac et me retrouver dehors à 4h du matin avec notre fils sous le bras, juste le temps d'enfiler un jean, un sweat, mais surtout sans nulle part où aller.

Au bout de quelques mois, quelques années, le nombre de gens que je pouvais côtoyer diminue. Les amis, ensuite la famille, et un jour, je me retrouve seul, je ne vois plus personne.

J'étais en prison.

Cela a été pareil pour notre fils lorsqu'il a commencé à grandir.



Au nom de nous, et surtout de mon amour inconditionnel, j'ai tout accepté.

Démuni, me retrouvant seul et sans aucune solution, j'ai voulu mourir.

Pour mettre un terme à cette situation que je ne maîtrisais pas et surtout que cesse cette douleur insupportable qui me dévorait.

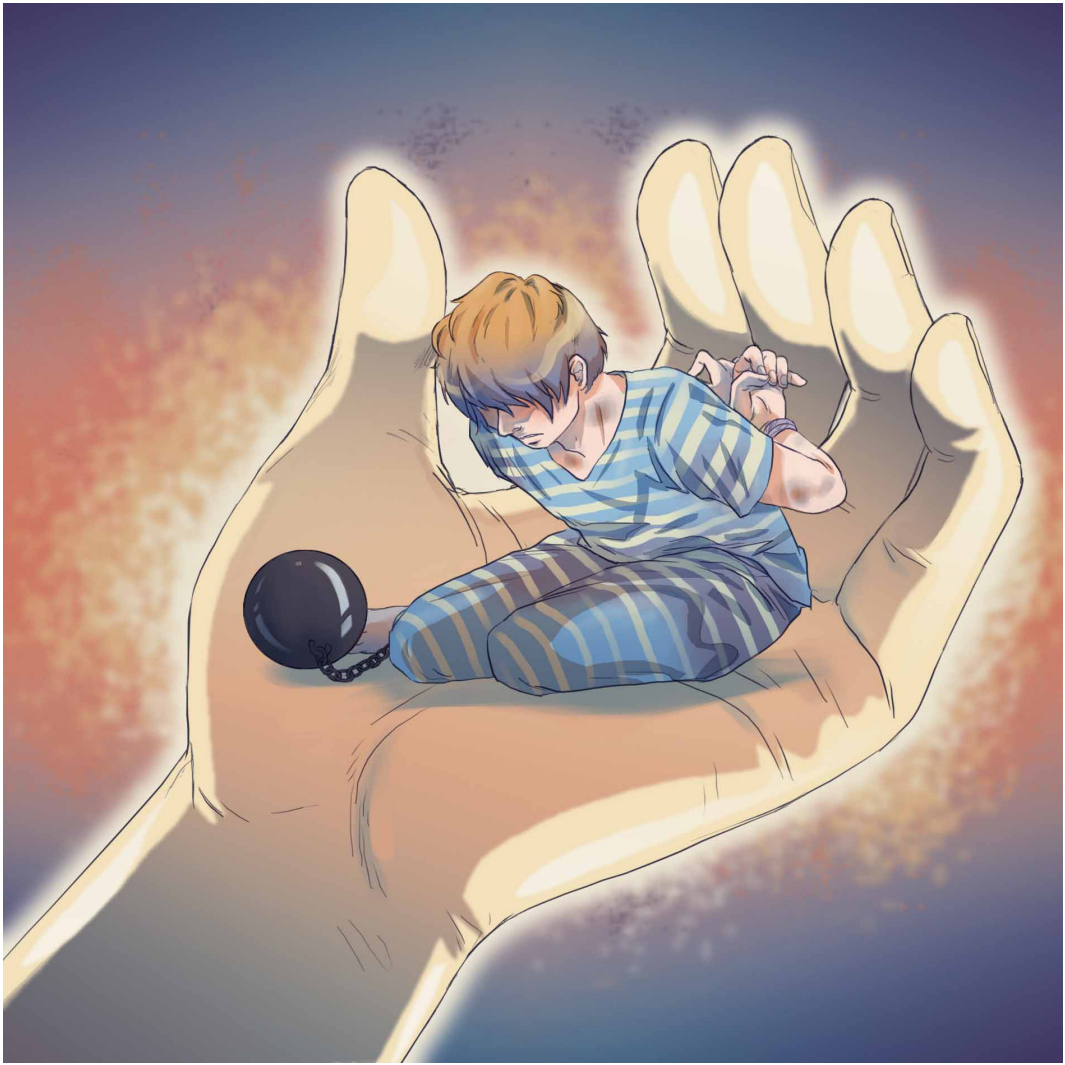
J'ai été sauvé par mon frère, sans qui je ne pourrais pas témoigner. Jamais je n'oublierai le désarroi de ma famille, en découvrant la réalité de la situation, le regard vide et triste. Je n'avais jamais rien dit, rien montré.

Aujourd'hui, grâce à des rencontres lors des groupes de paroles et ma famille, je vais bien et mon fils aussi.

Au nom d'un "nous" j'allais mourir, au nom de moi, je vais vivre ! »

M. 48 ans





LES CONSÉQUENCES POSSIBLES DE LA VIOLENCE

- Lésions traumatiques ;
- Troubles psychologiques ;
- Troubles du comportement et de la conduite ;
- Troubles psychosomatiques.



QUELQUES EXEMPLES DE CONSÉQUENCES

- Un sentiment de culpabilité;
- Une baisse de l'estime de soi;
- La peur de représailles sur soi, sa famille, ses amis ou amies, etc.;
- Une peur de l'abandon;
- Une difficulté de poser ou de faire respecter certaines limites et d'accepter les limites de son ou sa partenaire;
- La difficulté à identifier, verbaliser ses sentiments et ses besoins;
- L'espérance de toujours pouvoir changer l'autre;
- Une confusion;
- Une peur de l'autre;
- La difficulté de concentration et/ou d'attention;
- Une perte de mémoire;
- Une perte d'appétit ou une conduite boulimique;
- Une augmentation de la consommation d'alcool, tabac;
- Des insomnies, des troubles du sommeil;
- Des attaques de panique, de l'anxiété;
- Une irritabilité et/ou de l'agressivité;
- Un état d'agitation, d'hyperactivité;
- Un état perpétuel d'alerte, des réactions de sursauts exagérés;
- ...

LES SIGNAUX D'ALARME ?

- ☐ Il ou elle crie, vous injurie, vous accuse, vous insulte, vous humilie;
- ☐ Il ou elle adopte des attitudes menaçantes;
- ☐ Il ou elle fait pression sur vous en vous culpabilisant;
- ☐ Il ou elle vous force à prendre des décisions contre votre gré;
- ☐ Il ou elle ne vous donne pas ou pas assez d'argent pour le ménage;
- ☐ Il ou elle vous tourne en ridicule devant d'autres personnes;
- ☐ Il ou elle dit du mal de votre famille et/ou de vos amis, amies;
- ☐ Il ou elle ne respecte pas ce qui a été décidé;
- ☐ Il ou elle nie ou minimise ses actes violents;
- ☐ Il ou elle prétend qu'il/elle est violent ou violente par votre faute;
- ☐ Il ou elle s'oppose à ce que vous travailliez à l'extérieur;
- ☐ Il ou elle menace de se suicider ou de se faire mal;
- ☐ Il ou elle menace de dire ou de faire des choses qui auraient des conséquences fâcheuses;
- ☐ Il ou elle vous empêche de rendre visite à des amis, amies, des membres de la famille;
- ☐ Il ou elle contrôle vos appels téléphoniques, vos messages;
- ☐ Vous devez avoir son autorisation pour vous rendre dans certains endroits, il ou elle vous en interdit d'autres;

- ☐ Il ou elle profère des menaces contre vous ou d'autres personnes;
- ☐ Il ou elle vous surveille;
- ☐ Il ou elle vous bloque le passage, crie, conduit la voiture brutalement, s'attaque à des choses auxquelles vous tenez, jette des objets autour de lui ou d'elle, recourt à la violence contre vous, contre vos enfants, contre les animaux domestiques, bat, donne des coups de poing, immobilise, mord;
- ☐ Il ou elle vous contraint à accepter des relations sexuelles;
- ☐ Il ou elle utilise des armes ou en porte constamment sur lui ou elle;
- ☐ Il ou elle prend votre GSM sans votre accord;
- ☐ Il ou elle vous filme dans des situations privées sans votre accord;
- ☐ Il ou elle partage vos contenus (photos, vidéos, messages) privés sans votre accord;
- ☐ Il ou elle vous fait une mauvaise réputation sur les réseaux sociaux.

Les services ressources à Namur et environs

Spécialisés

- Equipe de Prévention des violences intrafamiliales

  «D'une Rive à l'Autre» - Hôtel de Ville à 5000 Namur - Tél.: 081 24 60 38

  Service pour toutes personnes vivant des violences intrafamiliales et/ou entre partenaires, l'entourage et les professionnels.

- Violences Conjugales, **Ça vaut pas l'coup**, C.H.R. de Namur.

  Permanence le vendredi - Avenue Albert 1er n°185 B à 5000 Namur - Tél. : 081 77 71 62

  Centre d'accueil, d'orientation et d'accompagnement pour les victimes de violences conjugales et leur entourage.

- **Ecoute Violences Conjugales** (n° gratuit) Tél.: 0800 30 030

  Ligne d'écoute, d'information et d'orientation spécialisée dans les situations de violences conjugales.

Urgence (24h/24)

- **Dispositif d'Urgence Sociale** (Namur) - Tél.: 0800 124 20
- **Service d'urgence** (médicale, police et pompiers) - Tél.: 112

Hebergement

Maisons d'accueil non spécialisées dans les violences.

- **Les Trieux -** Rue de Bruxelles n°94 à 5000 Namur - Tél.: 081 22 51 24

  Hébergement pour homme ou femme accompagné·e ou non d'enfants, afin d'être soutenu·e dans l'acquisition ou la restauration de son autonomie et de son insertion ou réinsertion sociale. Présence éducative de 8h à 21h et accueil de 8h à 21h sauf le vendredi.

- **ASBL Les Trois Portes -** Bd d'Herbatte n°25-27 à 5000 Namur - Tél.: 081 23 11 27

  Hébergement toute femme accompagnée ou non d'enfants, afin d'être soutenu dans l'acquisition ou la restauration de son autonomie et de son insertion ou réinsertion sociale. Présence éducative 24h/24 et accueil 24h/24 si place disponible.

Justice

- **Maison de justice de Namur** :

  Bd Ernest Mélot n°6 à 5000 Namur - Tél.: 081 24 09 10

  Permanence juridique tous les jours sauf le mercredi de 11h30 à 12h00.

- **Service d'accueil des victimes** :

  Bd Ernest Mélot n°6 à 5000 Namur - Tél.: 081 24 09 10

  Information et accompagnement des victimes tout au long de la procédure judiciaire.

- **Service d'aide aux justiciables** (victimes ou auteurs)

  Rue de l'Armée Grouchy n°20 B à 5000 Namur. Permanence tous les matins de 9h à 12h.

  Tél. : 081 74 08 14

  Accompagnement psycho-social des victimes et auteurs.
- **Praxis** (groupe de responsabilisation pour auteurs de violences conjugales et familiales)

  Rue Puits-en-Sock n°63 Bte 22/32 à 4020 Liège - Tél.: 04 228 12 28.
- **Unité de psychopathologie légale/Triangle** (groupe socio-éducatif pour auteurs d'infractions à caractère sexuel)

  Rue de Gembloux n° 314 à 5002 Saint-Servais - Tél.: 081 22 66 38

Groupes de parole

- Violences Conjugales, **Ça vaut pas l'coup**, C.H.R. de Namur Avenue Albert 1er n°185 B à 5000 Namur - Tél.: 081 77 71 62

LES ENFANTS, LES ADOS ET LA VIOLENCE DANS LES FAMILLES

« Comme tous les jours, je rentre de l'école et je fais mes devoirs dans ma chambre. Papa rentre à la maison, se met en colère et lève la main sur Maman.

Ils pensent que je ne vois pas et n'entends pas. Tout le monde pense que je ne comprends pas.
J'ai peur. C'est de pire en pire, je ne te reconnais pas Papa...
S'il te plaît, arrête, tu fais du mal à Maman. Tu nous fais du mal.

Maman j'ai tellement peur que tu ne te relèves pas. Je ne me sens pas bien, j'ai mal au ventre, je ne dors plus la nuit et le moindre bruit me fait sursauter.
Si j'appelle à l'aide j'ai l'impression de te trahir, mais si je ne le fais pas, Maman est en danger.

Les policiers sont venus à la maison, ils nous ont mis en sécurité.
J'ai peur que Papa aille en prison.
Je suis devant le juge, si je témoigne, Papa va être fâché. Si je ne dis rien, Maman va être triste. Je suis déchiré.

Je t'aime Papa mais je t'en veux. »

S. 12 ans

La place que les enfants peuvent avoir dans un contexte de violence n'est pas unique. En effet, un enfant peut prendre plusieurs positions face à la violence :

- Être directement victime de la violence;
- Intervenir et/ou s'interposer;
- Être témoin;



LES CONSÉQUENCES POSSIBLES

- Lésions traumatiques (blessures accidentelles ou intentionnelles de la part d'un des parents).
- Troubles psychologiques (sommeil, de l'alimentation, anxiété, angoisse, état dépressif, syndrome post-traumatique);
- Troubles du comportement (désintérêt et désinvestissement scolaire, agressivité et violence);
- Troubles psychosomatiques (troubles urinaires ou de la défécation, trouble de l'audition, du langage, infections respiratoires à répétition).

LE SILENCE POURQUOI ?

Plusieurs raisons peuvent être à l'origine du silence d'un enfant. En voici quelques exemples;

- La peur des conséquences pour sa famille;
- La peur des conséquences pour soi-même;
- Le désir de protéger la vie familiale;
- L'amour de sa famille;
- Ne sait pas qui pourrait intervenir, l'aider;
- Croyance d'être le/la responsable de la violence;
- N'a pas d'adulte à qui faire confiance;
- Ne perçoit pas qu'un comportement violent est inacceptable;
- ...

De plus, s'il venait à **dénoncer la situation** l'enfant se retrouve face à plusieurs enjeux, tels que :

- Risque d'être placé, ainsi que ses frères/soeurs;
- Représailles contre l'enfant;
- Représailles contre ses frères/soeurs;
- Représailles contre l'autre parent;
- ...

Face aux violences, l'enfant peut développer des **stratégies d'adaptation** et **de survie**.

- Se couper de la réalité;
- S'imaginer une autre réalité;
- Evasion physique ou investissement dans des activités positives;
- Assumer la charge d'autres personnes en prenant soin d'elles;
- Faire un geste désespéré : fugue, tentative de suicide, etc.
- ...

LES SERVICES RESSOURCES À NAMUR ET ENVIRONS

- **Ecoute-Enfants** 10h à minuit (n° gratuit) : 103
  Ligne d'écoute pour les enfants, les adolescent·e·s, les adultes qui éprouvent des difficultés au sujet d'un enfant.

- **S.O.S. enfants Namur** : Chaussée de Waterloo n°340 à 5002 Namur - Tél. : 081 22 54 15
  Service spécialisé dans l'aide aux enfants en situation de maltraitance sur l'arrondissement de Namur.

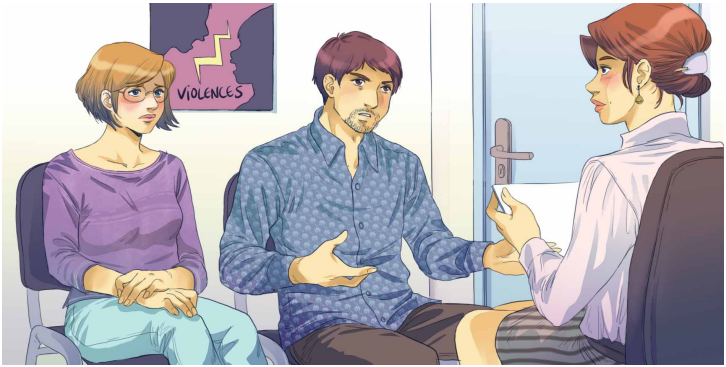
- **YAPAKA** : www.yapaka.be
  Tél: 02 413 25 69 - Fax: 02 413 23 18
  Programme de prévention de la maltraitance à l'initiative du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique. Service en ligne de documentation et d'information sur des problématiques liées à la famille, les enfants et les adolescent·e·s.

D'UNE RIVE À L'AUTRE

En mars 2002, a été créée l'équipe de prévention des violences intrafamiliales, « D'une Rive à l'Autre ».

L'équipe est à la disposition de toute personne ou toute famille vivant ou connaissant des situations de violences quel que soit le contexte :

- des relations familiales difficiles ;
- une période de réorganisation ou de changement dans son cycle de vie ;
- une rupture dans leurs relations ;
- des moments de violences familiales.



QUE PROPOSE-T-ELLE ?

- Un espace d'écoute et de parole
- Une analyse, une réflexion et un accompagnement
- Un espace de rencontre et de concertation avec les professionnels et professionnelles concernés par la situation
- Une information et une sensibilisation :
  - Sur les problématiques de violences intrafamiliales;
  - Sur les services ressources.

COMMENT CONTACTER ?

«D'une Rive à l'Autre» - Hôtel de Ville à 5000 Namur - Tél.: 081 24 60 38

Mail : dunerivealautre@ville.namur.be

Facebook et Instagram : D'Une Rive à l'Autre Loveisrespect

QUELQUES DONNÉES

Pour l'année 2020, l'équipe de prévention des violences intrafamiliales « D'une Rive à l'Autre » a traité 682 demandes de personnes confrontées aux violences intrafamiliales et a effectué 2672 entretiens. Ces demandes proviennent des professionnels et professionnelles **(72,28%)** ainsi que du public **(27,71%).**

52,44% des dossiers ont trait à des problèmes de violence psychologique ; **47,55%** à des violences physiques.
Ces situations de violences se déroulent pour **31,65%** entre les parents et les enfants, pour **66,77%** entre partenaires et pour **1,57%** entre d'autres membres de la famille.

Des actions de sensibilisation sont organisées chaque année autour de la date du 25 novembre (journée internationale de lutte contre les violences), depuis maintenant 13 ans.

Ces actions peuvent se décliner sous plusieurs formes :

- Des matinées scolaires;
- Des pièces de théâtre action ou forum;
- Des capsules vidéo;
- Des témoignages;
- Des stands d'information et de sensibilisation;
- Des concours photos et/ou vidéos;
- Des expositions photos;
- ...


LA VIOLENCE PEUT DÉTRUIRE
ET
TUER
¡IL FAUT EN PARLER !!

Cette brochure « S'aimer sans s'abîmer » a été réalisée dans le cadre des semaines de sensibilisation et d'information aux violences intrafamiliales et entre partenaires organisés depuis 13 ans par le service de Cohésion sociale de la Ville de Namur.

Cette brochure est disponible sur commande, dans la limite des stocks disponibles.

Conception, design et production :
Ville de Namur
Illustrations :
Manboou : http://manboouvie.canalblog.com/
Impression :
Imprimerie Doneux – Mettet
Éditeur responsable : Ville de et à 5000 Namur, réédition octobre 2021


LA VIOLENCE PEUT DÉTRUIRE
ET
TUER
¡IL FAUT EN PARLER !!