

# Mon mec vient de me frapper pour la première fois, que faire ?

30 mars 2016 par Chloé P.

**Ton mec t'a frappée, t'a bousculée ou a eu un geste violent à ton égard, et tu ne sais pas quoi faire...**



*Les femmes jeunes et diplômées premières victimes des violences conjugales*, [titrait l'Obs](#) le 16 mars dernier en s'appuyant sur [l'enquête de l'ONDRP](#) (Observatoire national de la délinquance et des réponses pénales).

Parmi les données publiées dans ce rapport, certaines interpellent :

« On observe ainsi que **pour les femmes**, si elles sont elles-mêmes **handicapées (39%)** ou si c'est le cas de leur conjoint (32%), les taux de violences par le conjoint cohabitant s'élèvent à **plus de 30 pour 1000**.

Concernant l'âge, ce seuil est aussi franchi pour **les femmes ayant entre 18 et 24 ans (35%)** ou celles dont le **conjoint a moins de 25 ans (40%)**, même si, dans ce cas, on décrit une situation en partie liée.

Par ailleurs, avoir un conjoint ayant **un écart d'âge de plus de 5 ans** amène également la part des femmes se déclarant victimes **au-delà de 30 pour 1000 (32%)** [...]

Pour les **femmes dont le conjoint est sans diplôme** ou de niveau brevet des collèges, le taux de violences est proche de 26%.

Il est encore plus élevé si elles sont elles-mêmes d'un niveau supérieur : il s'établit à **plus de 40% dès lors que la femme a au moins le baccalauréat**, son conjoint étant sans diplôme ou de niveau brevet des collèges. »

Aucun niveau de diplôme ou niveau social n'est épargné par les violences conjugales : pas besoin d'être mariée de longue date pour en être victime...



« *Victime de violences conjugales, moi ? Non.* »

« Violences conjugales » est un bien grand mot, qui semble décrire une réalité ne correspondant pas à une claque, une bousculade un peu (trop ?) brusque...

On se dit qu'une porte qui claque, c'est pas grand-chose, et puis chez nous, on ne se balance pas des assiettes à la tête. On n'est pas mariés, pas pacsés, on ne vit même pas ensemble, c'est dire si on ne peut pas parler de « violences conjugales » pour « un geste de trop ». C'était qu'une fois, en plus...

Cet article n'a pas vocation à définir ce que sont ou non les violences conjugales, ni à étiqueter qui que ce soit en « victime » ou en « bourreau ».

Il s'adresse à **celles qui se posent la question : j'ai reçu un coup, j'ai encaissé un geste ou des mots qui dépassent mon seuil de tolérance. J'ai le sentiment que ce n'est pas normal**, ou qu'on est sorti de « la normalité » de ma relation. **Qu'est-ce que je fais ?**

Cet article a vocation à t'apporter des pistes pour réagir.

## Tu ne sais pas quoi faire ? Parlons-en

Ton mec a essayé de te faire du mal, ou t'a fait du mal physiquement ? **C'est normal d'être un peu perdue, choquée**, de ne pas savoir quoi faire.

Avant tout, **si tu es blessée ou que tu te sens en danger imminent** (par exemple si ton compagnon ne se calme pas) et que tu as la possibilité d'appeler les secours (via le 112), n'hésite pas à le faire : ils pourront **te conseiller** sur ce qu'il faut faire pour **te soigner ou te protéger**, et **si tu ne souhaites pas qu'ils se déplacent tu peux le leur dire**.

Il existe un numéro très utile : le 3919.

Si l'urgence n'est pas immédiate, il existe **un numéro très utile : le 3919**. Il s'agit d'un **numéro officiel**, et les personnes que tu auras au bout du fil ne sont là que pour **t'écouter et te conseiller** si tu le désires.

**Ce numéro est gratuit** et n'apparaît pas sur la facture de téléphone. En plus, ton appel n'est pas tracé, ce qui veut dire que jamais ton interlocuteur•trice n'enverra la police chez toi.

### **Le 3919, ce n'est pas « que » pour « les femmes battues »**

**Il ne faut pas forcément habiter avec son compagnon, avoir des enfants, ou être fréquemment victime de violences** pour pouvoir appeler ce numéro. **L'idée est juste de discuter**, d'aider les personnes qui se posent des questions, puisque même les personnes qui n'ont pas vécu de violences peuvent appeler pour demander conseil pour un proche.

Si tu veux te renseigner en ligne, il existe aussi **un site officiel : [Stop Violences](#)** (sinon tape 3919 dans Google, ce sera le premier résultat).

Sache que le site a un bouton pour que tu puisses retourner sur Google en un clic, et qu'il t'explique aussi **comment effacer les traces de ton passage sur le site** (c'est facile, promis).



*Les deux liens à droite de la bannière permettent de quitter le site sans laisser de traces.*

## Être vigilante

Je t'avoue, j'aimerais beaucoup te dire que ça ne se reproduira sûrement pas et que ton mec va réaliser qu'**il n'avait pas le droit** de faire ce qu'il a fait. Mais [les résultats de l'enquête](#) font plutôt penser l'inverse : **70% des femmes qui ont déjà vécu des violences physiques en ont vécu plusieurs**.

Je te vois venir : et les 30% restants ? Malheureusement, il existe **d'autres formes de violence** (psychologique, verbale, sexuelle, économique...) qui ne sont pas répertoriées dans ces 70%.

Ce qui signifie qu'**une manifestation de violence est rarement un cas isolé**. D'ailleurs, peut-être as-tu l'impression que ton partenaire a déjà eu des mots qu'il n'aurait pas dû prononcer...

## Comprendre le cycle des crises

Les psychologues expliquent que **la violence conjugale fonctionne en « cycles »**. En fait, il est plutôt rare que la première violence physique soit un acte isolé – souvent, elle a été précédée par d'autres formes de violences (psychologiques, verbales, etc.).

Le cycle de la violence conjugale peut être défini par quatre étapes.

Il débute par **l'installation d'un climat de tension** dans le couple : peu à peu, **l'autre prend le dessus dans la relation**, et « l'emprise » apparaît. Les violences psychologiques et verbales peuvent par exemple se manifester par du **dénigrement** (« *Tu n'es même pas capable de...* ») ou du **découragement** (« *Tu n'y arriveras jamais* »).

Le partenaire commence également à prendre l'ensemble des **décisions de la vie quotidienne** (les activités quotidiennes, les menus...).

Tous ces agissements non physiques installent **un climat d'insécurité**, détruisant petit à petit **l'intégrité psychique** de l'autre : **la frontière de ce qui est acceptable bouge**.



À la suite de cette phase de crise commence une **période de justification** : après avoir subi une première violence physique, il est possible que tu passes par **une phase de sidération et de rationalisation**.

Autrement dit, **tu ne parviens pas à croire que ce qui arrive est réel**, que ton conjoint a pu être violent, ou tu penses que ce qui arrive est un « accident », **tu cherches des excuses à ce comportement, voire tu culpabilises** : « *Il est très stressé par son travail* », « *La journée a été difficile* », « *Je l'ai énervé* »...

L'étape suivante est **la phase « lune de miel »** : le conjoint violent exprime souvent des regrets, cherche à **se faire pardonner** (parfois en faisant porter la responsabilité sur l'autre), déclare ses « sentiments ».

**À voir aussi** : [« C'est pas de l'amour », un téléfilm sur la violence conjugale](#)

Cette étape fait naître **un espoir chez la personne qui a subi la violence** : « *Les choses peuvent changer* », « *Il va changer* », « *Il fait cela parce qu'il m'aime* »... Cette étape peut durer plusieurs mois.

Puis **le cycle reprend au début** et lentement, l'insécurité et les violences resurgissent, de plus en plus acceptables pour la personne qui en est victime.

Souvent, on a envie de **minimiser l'acte**, en le qualifiant de « **dérapiage** », et de **pardoner**. Comme n'importe quelle personne amoureuse, en somme... Mais surtout, il y a le **syndrome de l'infirmière**, une véritable pomme empoisonnée psychologique.

### **Vouloir « soigner » l'auteur de la violence**

Si chaque personne éprouve la violence de manière particulière, il y a souvent un ressenti commun, notamment pour les femmes : **elles espèrent parvenir à faire changer l'autre**, à « soigner » l'auteur de la violence, à le « sauver ».

Cette volonté peut être liée à plusieurs facteurs : d'une part, **dans notre société genrée, les femmes sont éduquées à prendre soin des autres** – cette idée peut être intériorisée si profondément qu'elle apparaît même lorsque l'autre en question fait preuve de violence.

« Toi, tu me semblais tout cassé, et moi j'étais sûre d'être celle qui pourrait te réparer si j'arrivais enfin à comprendre comment te calmer. »

Cette phrase, extraite du [témoignage d'une madmoiZelle qui a vécu des violences de la part de son compagnon](#), reflète bien le principe du syndrome de l'infirmière.

D'autre part, c'est aussi une façon de **regagner du contrôle sur une situation qui te dépasse ou t'échappe**, grâce à des stratégies psychologiques et une forme de « rationalisation ».

Le fait de penser pouvoir « soigner » l'auteur de la violence pourrait être l'un de ces mécanismes : cela **te redonne du contrôle sur la situation** (puisque tu vas contribuer à la changer) et **de l'espoir vis-à-vis du partenaire violent** (qui ne serait plus vraiment responsable de sa violence).

Cette idée a un **effet pervers** car elle déplace le curseur : **la priorité n'est plus tellement d'assurer sa propre sécurité**, mais plutôt de soigner l'auteur de la violence en mettant de côté sa responsabilité.

### **Ce n'est pas de ta faute**

En tout cas, une chose est sûre : **rien de tout cela n'est de ta faute, même si tu es persuadée du contraire**.

Rien de tout ça n'est ta faute, même si tu es persuadée du contraire.

C'est d'ailleurs ce que montre l'enquête : **les violences n'arrivent pas qu'aux autres**, les femmes brillantes, drôles, éduquées sont aussi touchées et **elles ne sont pas moins intelligentes ou « plus faibles » pour autant**.



D'ailleurs, si une amie t'apprenait que la personne qu'elle aime l'a frappée, penserais-tu qu'elle devrait avoir honte ?

À lire aussi : [#Jenaipasportéplainte, le hashtag poignant sur Twitter](#)

Selon Marie Cervetti, directrice du FIT (Une femme un toit, une association qui soutient et héberge les jeunes femmes victimes de violences), **le problème vient de la société** (et de notre éducation genrée) **qui continue de rendre les femmes systématiquement responsables des violences dont elles souffrent.**

Rien que [cette récente étude](#) est éloquente : **40% des répondants estimaient que si la victime a eu une « attitude provocante » en public, cela atténue la responsabilité du violeur.**

### S'écouter et... partir ?

Dans ces circonstances, on entend souvent les gens dire « *unetelle devrait partir et le quitter* ». Mais **ce n'est pas si facile.**

Partir reste le choix de la sûreté. Je sais que c'est dur, que ça peut avoir l'air définitif, disproportionné, même. Que tu n'as pas envie de te retrouver dans un endroit moins familier que ton chez-toi (ou votre chez-vous si vous habitez ensemble). Mais partir, pour quelques heures, quelques jours, c'est...

- Pour ta sécurité : rien ne dit qu'il ne va pas recommencer. Partir te met en sûreté pendant qu'il se calme.
- Pour ta sérénité : changer d'endroit aide à relativiser, faire le point, se vider la tête. Ça te donne aussi le temps de réfléchir posément, sans te sentir pressée par la présence de l'autre.
- Pour toi, enfin : partir, ça montre à l'autre que ce qu'il a fait est inacceptable, pas une « erreur » ou un « dérapage ».

**Le plus important est que tu fasses ce qui te paraît le mieux.** En cas de doute, **n'hésite pas à appeler le fameux 3919** pour en discuter !



En règle générale, les personnes violentes avec leur partenaire auront tendance à **chercher à l'isoler de ses proches**. Il est donc tout à fait **possible que tu te sentes seule**, voire que tu sois brouillée avec ta famille et tes amis.

Mais la bonne nouvelle, c'est que **rare sont les ami·es qui ne t'ouvriraient pas leur porte** si tu en as besoin !

N'hésite pas à décrocher ton téléphone et à demander à l'un·e d'eux/elles de t'héberger **si tu en ressens l'envie ou la nécessité**, même pour une nuit.

Si vraiment tu ne penses pas que ton entourage pourra t'aider, **le 3919** (décidément... mais bon, ils servent à ça, qu'est-ce que j'y peux) **pourra te donner des adresses pour y passer du temps** (la nuit, quelques heures... c'est toi qui vois !).

Il existe aussi **des sites qui répertorient les lieux d'hébergement** si tu ne souhaites pas en parler :

- Le [site du Centre Hubertine Auclert](#) (qui est top) qui dispose d'[une carte avec tous les différents lieux d'Île-de-France](#).
- Le site du gouvernement [Stop Violences et sa cartographie](#) (centres financés par l'État)
- La **FNSF** (Fédération nationale de la solidarité aux femmes) qui [répertorie également ses centres](#) (qui ne sont donc pas les mêmes que ceux de l'État)
- Et bien sûr, [le FIT](#) qui s'adresse d'abord aux jeunes femmes victimes de violences

**Si tu ne trouves pas dans ta région, le 3919 a des pôles locaux** et sauront t'indiquer le meilleur endroit.

**Si tu veux t'en aller**, sache toutefois que ce sera plus facile pour les jours suivants si tu emmènes avec toi certains papiers et objets.

### Liste de documents et objets à emmener

- Passeport et carte d'identité
- Permis de conduire (et si tu as ton propre véhicule, clés et papiers)
- Carte bancaire, contrat bancaire et informations bancaires personnelles (s'il y a des documents avec des codes par exemple)
- Carte vitale et carte de mutuelle
- Bulletins de salaire, diplômes, feuilles d'imposition
- Si tu as eu des antécédents et que tu as déjà déclaré une violence, prends les papiers juridiques de tes déclarations

Cela dit, si tu ne peux pas mettre la main sur tout parce que ton compagnon les a cachés, empruntés ou confisqués, ou pour une autre raison, **tant pis : laisse-les derrière-toi**.

## Si tu veux aller plus loin pour ta protection

Il existe **différentes démarches légales pour te protéger** ou simplement **prendre en compte la violence** que tu as vécue du point de vue légal.

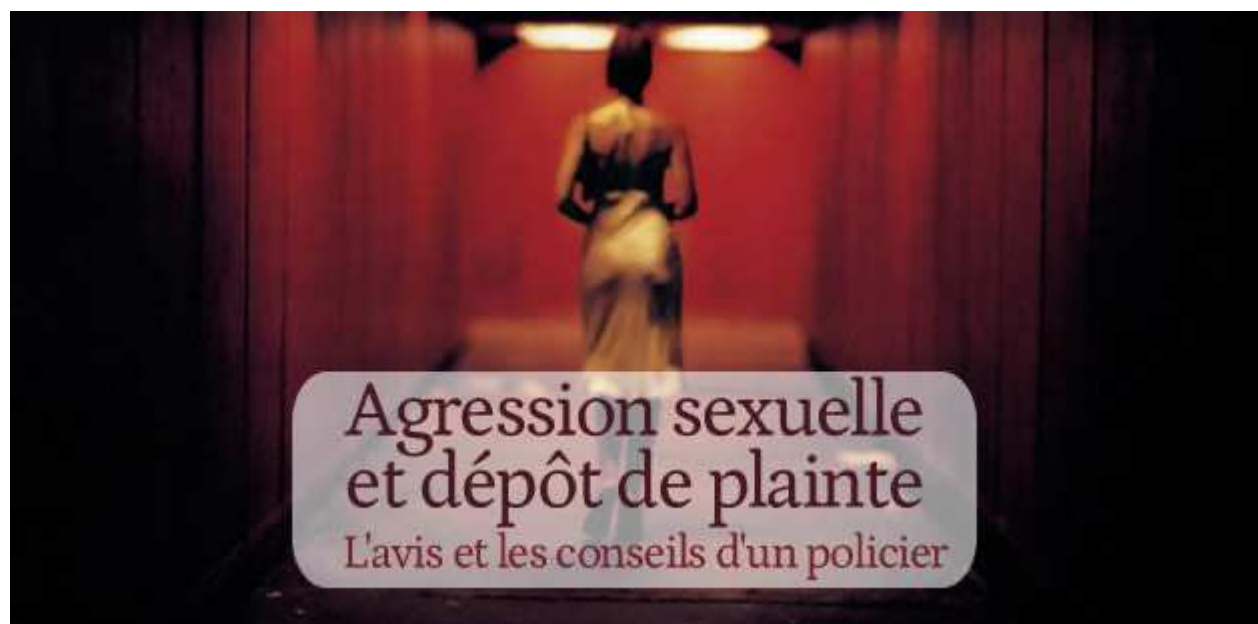
- **Déposer une main-courante** : c'est, en gros, une façon de prévenir avant de porter plainte, de rapporter des faits sans suite juridique (mais ton dossier existera déjà et ça peut te faire gagner du temps si tu souhaites porter plainte)
- **Demander une ordonnance de protection** : pour simplifier, cette démarche permet de faire expulser ton partenaire de votre logement si vous le partagez
- **Porter plainte** : pour le coup, il s'agit d'engager la Justice, de chercher à faire ouvrir une enquête, avec ses suites légales.

Si tu portes plainte, il est d'ailleurs **important de demander un examen médico-judiciaire**, que tu aies des traces de coups ou pas (les blessures psychologiques sont aussi prises en compte).

Cette décision est la tienne, et si tu aimes ton partenaire, n'oublie pas pour autant de t'aimer en premier.

Ça te permettra d'**avoir des preuves dans ton dossier de plainte**, mais aussi de **bénéficier de jours d'ITT** (Interruption totale de travail) si tu travailles. Il est possible qu'on ne te le propose pas, **n'hésite donc pas à demander de ton propre chef**.

N'oublie pas cependant que ces recours prennent du temps, la justice suivra son cours et en attendant, l'auteur des violences sera toujours là. Pour plus de sécurité, joue la discrétion et surtout, comme il n'y a pas deux situations qui se ressemblent, **n'hésite pas à appeler le 3919 si tu veux obtenir des conseils** sur la marche à suivre pour ton cas et **une liste des commissariats vers lesquels te tourner**.



[Les intervenants sociaux](#) sont des **accompagnants** présents dans les commissariats et gendarmeries. Ils ne sont pas policiers, et sont là pour **aider la personne dans sa démarche et la conseiller si besoin**.



Il existe également **des aides sociales auxquelles tu peux prétendre**, et là encore, le 3919 te renseignera en fonction de ta situation.

Dans tous les cas, **cette décision est la tienne**, et personne ne peut t'obliger à en changer. **Et si tu aimes ton partenaire, n'oublie pas pour autant de t'aimer en premier.**

### **C'est arrivé/ça arrive à une amie ?**

Si ce n'est pas toi la victime, une amie ou collègue a peut-être besoin de toi. **Mais il est très important de prêter attention à la façon dont tu vas en parler.**

Mieux vaut chercher à ouvrir une porte, plutôt que de mettre la personne dos au mur.

Comment aborder le sujet ? Plutôt que de mettre la personne dos au mur, **mieux vaut chercher à ouvrir la porte, elle décidera si elle souhaite la franchir ou pas** : « *Tiens, j'ai lu cette étude/cet article... et ça m'a un peu fait pensé à ce que tu m'as raconté l'autre jour. Qu'est-ce que tu en penses ?* »

Comme l'explique Marie Cervetti :

« Souvent, **c'est comme une pelote de laine, une fois le premier fil trouvé, le reste viendra tout seul.** »

Dans tous les cas, si vous voyez que vous vous heurtez à un refus net, **n'insistez pas lourdement.**

Si la personne victime de violence est un homme, **prenez garde à ne pas rire ou minimiser les faits**, on accorde parfois moins de légitimité aux hommes qu'aux femmes victimes de violence, et le but n'est pas de leur infliger une double peine.

**À lire aussi** : [Un homme victime de violence conjugale moqué, puis défendu lors d'une interview](#)



## Quelques formules à bannir

- « **Il faut, tu dois** » — Les personnes qui ont dû affronter des violences ne réagissent pas bien aux impératifs.
- « **Moi, à ta place** » — Franchement, non. Juste. Non. Voilà le meilleur moyen de faire culpabiliser la personne en lui faisant croire que vous feriez mieux qu'elle.
- « **Absolument, à tout prix** » et autres formules jusqu'au-boutistes.
- « **Je ne te comprends pas** » — De loin la pire formule possible. Si vous vous confiez sur un problème très dur à vivre, vous auriez vraiment envie qu'on vous réponde ça ?

De façon générale, **n'imposez rien** dans la conversation. Il faut savoir qu'avant d'affronter des violences physiques, la personne a sûrement déjà dû faire face à **des violences psychologiques** (et/ou verbales, et/ou sexuelles...), qui ont permis **d'instaurer une relation de domination** dans laquelle elle a été rabaissée ou méprisée.

Le principal c'est de montrer que **cette personne a le choix**, qu'il s'agit de son choix et qu'**elle est tout à fait capable de faire ses propres choix**, car oui, il est possible qu'elle en doute.

Même si elle décide de retourner chez elle, ne cherchez pas à l'en dissuader à grand renfort d'arguments, **préférez garder le dialogue ouvert**.

**À lire aussi :** [Fuir les violences conjugales, une étude pointe les mesures à prendre](#)

Les maîtres mots : **proposer et ne rien imposer**.

Pour avoir plus de détails ou de conseils, **n'hésitez pas à appeler le 3919**, numéro officiel dédié, leurs interlocuteurs•trices sont aussi là pour ça !