

Guide Complet : Sortir de la Violence Conjugale

Guide professionnel édité par Safa Shili, Psychologue Clinicienne

Spécialisée en accompagnement des victimes de violence

AVERTISSEMENT IMPORTANT

EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT

Appelez le **3919** (Violences Femmes Info) ou le **15** (SAMU)

Ce guide est destiné à des fins d'information et ne remplace pas un accompagnement professionnel. Si vous êtes en situation de violence, il est essentiel de chercher de l'aide auprès de professionnels qualifiés.

1. Reconnaître la Violence Conjugale

Les Différents Types de Violence

Violence Physique

- Coups, gifles, bousculades
- Strangulation, brûlures
- Privation de nourriture ou de soins
- Séquestration, enfermement

Violence Psychologique

- Insultes, humiliations, menaces
- Chantage affectif ou au suicide
- Isolement social et familial
- Contrôle excessif des sorties, contacts, finances

Violence Sexuelle

- Relations imposées sans consentement
- Pratiques sexuelles forcées
- Chantage à caractère sexuel
- Contrôle de la contraception

Violence Économique

- Privation de ressources financières
- Interdiction de travailler
- Contrôle total des comptes bancaires
- Destruction de biens personnels

Le Cycle de la Violence

1. Phase de Tension

- Accumulation de stress
- Irritabilité croissante
- Tension palpable dans le foyer

2. Phase d'Explosion

- Passage à l'acte violent
- Agression physique ou psychologique
- Perte de contrôle apparent

3. Phase de Réconciliation

- Excuses, promesses de changement
- Cadeaux, attentions particulières
- Minimisation des faits

4. Phase de Lune de Miel

- Retour au calme apparent
- Reprise d'une vie "normale"
- Espoir de changement chez la victime

2. Comprendre l'Emprise Psychologique

Les Mécanismes de l'Emprise

Isolement Progressif

- Éloignement de la famille et des amis
- Limitation des contacts sociaux
- Contrôle des communications

Dévalorisation Systématique

- Critiques constantes
- Remise en question des capacités
- Destruction de l'estime de soi

Alternance Punition/Récompense

- Imprévisibilité des réactions
- Conditionnement psychologique
- Dépendance émotionnelle

Culpabilisation

- Responsabilisation de la victime
- Retournement de la réalité
- Sentiment de culpabilité permanent

Les Conséquences Psychologiques

- **Troubles anxieux** : Anxiété généralisée, crises de panique
- **Dépression** : Tristesse, perte d'espoir, idées suicidaires

- **Stress post-traumatique** : Reviviscences, évitement, hypervigilance
- **Troubles du sommeil** : Insomnies, cauchemars
- **Troubles cognitifs** : Difficultés de concentration, perte de mémoire
- **Somatisations** : Maux de tête, troubles digestifs, douleurs chroniques

3. Évaluer Votre Situation

Questions d'Auto-Évaluation

Répondez par OUI ou NON :

☐ Votre partenaire vous impose ses décisions dans tous les domaines ?

☐ Vous avez peur de ses réactions quand vous exprimez votre opinion ?

☐ Il contrôle vos sorties, vos contacts, votre apparence ?

☐ Vous vous sentez obligée de mentir à vos proches sur votre relation ?

☐ Il vous interdit de travailler ou contrôle vos finances ?

☐ Vous ressentez une peur permanente à la maison ?

☐ Il minimise ou nie les violences qu'il vous fait subir ?

☐ Vous vous sentez isolée de votre famille et vos amis ?

☐ Il vous menace, vous ou vos proches ?

☐ Vous pensez que personne ne vous croirait si vous parliez ?

Si vous avez répondu OUI à 3 questions ou plus, vous êtes probablement en situation de violence conjugale.

Échelle de Dangerosité

Danger Élevé - Contactez immédiatement le 3919 :

- Menaces de mort directes
- Possession d'armes
- Strangulation ou tentatives
- Escalade de la violence
- Menaces sur les enfants

4. Préparer Votre Sortie

Plan de Sécurité Personnalisé

1

Préparation Discrète

Documents importants : Photocopies dans un lieu sûr

- Carte d'identité, passeport
- Livret de famille, actes de naissance
- Relevés bancaires, bulletins de salaire
- Ordonnances médicales, carnets de santé
- Diplômes, permis de conduire

Affaires de première nécessité :

- Vêtements pour vous et vos enfants
- Médicaments essentiels
- Argent liquide (cache discrète)
- Téléphone portable de secours
- Clés de rechange

2

Lieux de Refuge

- **Famille ou amis de confiance**
- **Centres d'hébergement spécialisés**
- **Associations locales d'aide aux victimes**

3

Communication Sécurisée

- **Codes avec des proches** pour signaler le danger
- **Numéros d'urgence** mémorisés
- **Email sécurisé** non accessible par l'agresseur

4

Moment de la Sortie

Choisir le bon moment :

- Absence de l'agresseur
- Présence d'aide extérieure
- Transport prévu et sécurisé

Procédures de sécurité :

- Ne pas annoncer votre départ à l'avance
- Prévoir un itinéraire sécurisé
- Informer une personne de confiance

5. Démarches Légales et Administratives

Protection Immédiate

Ordonnance de Protection

Qui peut la demander : La victime, le procureur

Délai : 6 jours maximum pour la décision

Durée : 6 mois renouvelable

Mesures possibles :

- Interdiction d'approcher
- Éviction du domicile
- Interdiction de contact

Téléphone Grave Danger (TGD)

- Dispositif d'alerte directe avec les forces de l'ordre
- Attribution sur décision du procureur
- Géolocalisation et intervention rapide

Procédures Judiciaires

Plainte Pénale

Où déposer : Commissariat, gendarmerie, procureur

Éléments à apporter :

- Certificats médicaux
- Témoignages
- SMS, emails, photos
- Main courante précédente

Procédure Civile

- Divorce pour faute
- Résidence des enfants
- Pension alimentaire
- Prestation compensatoire

Aide Juridictionnelle

Conditions

- Ressources limitées
- Prise en charge totale ou partielle des frais d'avocat

Constitution de Partie Civile

- Dans le cadre de la procédure pénale
- Demande de dommages et intérêts

6. Accompagnement et Reconstruction

Suivi Psychologique

Objectifs du Suivi

- **Déconstruire l'emprise** psychologique
- **Retrouver l'estime de soi**
- **Traiter les traumatismes**
- **Prévenir la rechute**

Types de Thérapies

- **Thérapie cognitive et comportementale**
- **EMDR** pour les traumatismes
- **Thérapie de groupe** avec d'autres victimes
- **Thérapie familiale** si enfants concernés

Reconstruction Sociale

Retrouver Son Réseau

- Renouer avec la famille et les amis
- Participer à des activités associatives
- Développer de nouvelles relations saines

Réinsertion Professionnelle

- Bilan de compétences
- Formation professionnelle
- Accompagnement à l'emploi

- Micro-crédit pour projet professionnel

Accompagnement des Enfants

Signes à Surveiller

- Troubles du comportement
- Difficultés scolaires
- Régression développementale
- Troubles du sommeil

Prise en Charge Spécialisée

- Psychologue spécialisé enfance
- Thérapie par le jeu
- Soutien scolaire adapté

7. Prévenir la Rechute

Signaux d'Alarme

- Pression de l'entourage pour "pardonner"
- Promesses de changement de l'agresseur
- Isolement social persistant
- Difficultés financières importantes

Stratégies de Protection

- **Maintenir le réseau de soutien**
- **Poursuivre le suivi psychologique**

- **Respecter les mesures de protection**
- **Garder les preuves des violences**

Plan de Sécurité à Long Terme

- Réviser régulièrement les mesures de protection
- Maintenir un fonds d'urgence
- Conserver les contacts d'aide
- Surveiller les réseaux sociaux

8. Ressources et Contacts d'Aide

Numéros d'Urgence Nationaux

3919 - Violences Femmes Info



Gratuit, anonyme, 24h/24

Écoute, information, orientation

119 - Allô Enfance en Danger



Protection de l'enfance

Signalement de violences sur mineurs

15 - SAMU



Urgences médicales

17 - Police/Gendarmerie



Urgences sécuritaires

18 - Pompiers



Urgences diverses

Associations Spécialisées

Nationales

- **Fédération Nationale Solidarité Femmes** : 01 40 33 80 60
- **SOS Violences Conjugales** : 01 44 49 04 04
- **France Victimes** : 116 006

Seine-Saint-Denis

- **SOS Femmes 93** : 01 48 09 38 81
- **Centre Flora Tristan** : 01 41 83 18 05
- **CIDFF 93** : 01 48 09 04 25

Hébergement d'Urgence

115 - SAMU Social



Hébergement d'urgence

24h/24, gratuit

Centres Spécialisés

- Centres d'hébergement et de réinsertion sociale (CHRS)
- Appartements de coordination thérapeutique (ACT)
- Logements temporaires associatifs

Aide Juridique

Maisons de Justice et du Droit

- Information juridique gratuite
- Médiation familiale
- Aide aux victimes

Ordre des Avocats

- Consultation gratuite
- Aide juridictionnelle
- Permanences spécialisées

9. Message d'Espoir et d'Encouragement

Vous N'Êtes Pas Seule

Des milliers de femmes sortent chaque année de situations de violence conjugale. Avec de l'aide et du temps, il est possible de reconstruire une vie épanouie et sécurisée.

Vos Qualités Sont Intactes

La violence conjugale ne définit pas qui vous êtes. Vos qualités, vos talents, votre capacité d'amour sont toujours présents, même s'ils ont été masqués par la violence.

Chaque Pas Compte

Même les plus petites démarches vers la sortie de violence sont importantes. Lire ce guide est déjà un premier pas vers votre libération.

L'Aide Existe

De nombreux professionnels sont formés pour vous accompagner sans jugement. Vous méritez d'être aidée et protégée.

10. À Retenir

Points Clés

- 1. La violence conjugale n'est jamais de votre faute**
- 2. Vous avez le droit de partir et d'être protégée**
- 3. L'aide professionnelle est essentielle**
- 4. La sortie de violence est un processus qui prend du temps**
- 5. Votre sécurité est la priorité absolue**

Prochaines Étapes

1. Évaluez votre sécurité immédiate
2. Contactez le 3919 pour être orientée
3. Commencez à préparer discrètement votre plan de sortie
4. Cherchez un soutien psychologique spécialisé

Ce guide a été élaboré par Safa Shili, Psychologue Clinicienne, spécialisée en accompagnement des victimes de violence. Pour un accompagnement personnalisé, n'hésitez pas à prendre contact.

Cabinet de Psychologie - Safa Shili

Adresse :



7 Rue du Quatrième Zouave
93110 Rosny-sous-Bois

Contact :



Tél : 06 51 68 74 30
Email : contact@safa-shili-psychologue.fr

Document confidentiel - Ne pas laisser à la portée de l'agresseur