



[TÉMOIGNAGE](#) | [VIOLENCE](#)

« Je pensais devoir encaisser » : Julien, visage méconnu de la violence conjugale

200 | 5 MIN. DE LECTURE

Il a la carrure d'un pilier de rugby et la voix de ceux qui reviennent de loin. Julien, 38 ans, a vécu cinq années sous l'emprise et les coups de sa compagne. Pour l'association « à cœur ouvert », il a accepté de briser le silence et de déconstruire les préjugés tenaces sur les hommes victimes de violences conjugales.

Julien, 1m85, des épaules larges, une barbe soignée : il incarne, en apparence, une certaine idée de la force tranquille. Pourtant, ses mains, crispées autour d'un gobelet de café désormais froid, trahissent une anxiété profonde. Lorsqu'il commence son récit, son regard se perd. « C'est la première fois que je raconte tout d'une traite », avoue-t-il. Julien est un « rescapé », un terme que l'on accole rarement au masculin, mais qui définit pourtant strictement sa réalité.

L'emprise n'a pas de genre

L'histoire de Julien déconstruit le mythe de la violence conjugale comme fléau à sens unique. Comme pour tant d'autres victimes accompagnées par **à cœur ouvert**, tout a commencé par une séduction intense, rapidement suivie d'un isolement insidieux. « Elle a commencé par éloigner mes amis, en disant qu'ils avaient une mauvaise influence. Puis ma famille. En six mois, je n'avais plus qu'elle », dis-t-il aujourd'hui avec le recul. Les premières violences furent psychologiques : humiliations sur son salaire, critiques sur sa virilité, surveillance constante du téléphone. Julien encaisse. Il rationalise. « Je me disais qu'elle était stressée, que je devais faire des efforts. »

Le piège de la « force » masculine

Puis, la violence physique s'est installée. Des gifles, d'abord, puis des objets lancés, et enfin des coups de poing. Face à cette escalade, Julien s'est retrouvé piégé par sa propre condition d'homme. **« C'est paradoxal, mais ma force physique était ma plus grande faiblesse. J'étais terrifié à l'idée de la repousser. Je me disais : si je la touche pour me défendre et qu'elle a un bleu, c'est moi qui finirai au poste. Personne ne croira qu'un type de 90 kilos se fait tabasser par une femme de 60 kilos. »**

Cette paralysie, nourrie par la honte sociale et la peur de ne pas être cru, a maintenu Julien dans le silence. À trois reprises, il s'est rendu aux urgences pour des sutures. À chaque fois, il a prétexté une maladresse, un accident de bricolage. « Le personnel soignant ne m'a jamais posé de questions. Un homme blessé, c'est juste un maladroit. On ne l'imagine pas victime de violence congualle. »

La reconstruction avec « à cœur ouvert »

Le déclic survient un soir de décembre, lorsque la violence menace de déborder sur leur entourage. Julien comprend qu'il est en danger de mort. Il quitte le domicile conjugal avec un sac de sport pour seul bagage. Arrivé à l'association quelques semaines plus tard, Julien était un homme brisé, convaincu d'être une anomalie. « Ici, j'ai découvert que je n'étais pas seul. J'ai appris que la vulnérabilité n'est pas une faute », confie-t-il, esquissant pour la première fois un timide sourire. Aujourd'hui, Julien se reconstruit. Il a repris le sport, participe activement à des groupes de parole mixtes. S'il témoigne aujourd'hui, c'est pour lancer un appel aux autres hommes enfermés dans ce sentiment de honte. « Il ne faut pas avoir honte. La honte, elle doit changer de camp, quel que soit le sexe de l'agresseur. Si vous lisez ceci et que vous avez peur de rentrer chez vous ce soir : parlez. On vous croira. » Julien se lève. Il semble, l'espace d'un instant, un peu moins voûté, comme délesté du poids du secret. Son combat est loin d'être terminé mais il est en voie pour.

Si vous êtes victime ou témoin de violences, l'association « à cœur ouvert » est là pour vous écouter, sans jugement. Le service d'écoute est disponible 24h/7j



Contactez-nous