



## VIOLENCES DANS LE COUPLE : EST-CE GRAVE, DOCTEUR ?

*Par Florence Ronveaux, animatrice en Education permanente au CVFE*

**Une proportion non négligeable de la population de la Communauté française Wallonie-Bruxelles serait confronté à de la violence au sein de son couple et, pourtant, c'est une réalité dont on parle peu. Cependant, il existe des moyens de dépister les signes avant-coureurs de la mise en place d'un processus de domination au sein du couple et on peut trouver les ressources indispensables pour s'en prémunir. Voici quelques informations de base et quelques conseils utiles pour les personnes qui connaîtraient ce type de situation...**

Près d'une personne sur trois en Belgique francophone connaîtrait un ou plusieurs couples qui vivent de la violence sous une forme « inacceptable ». C'est le constat d'une recherche menée pour Amnesty International en 2005<sup>1</sup>. D'emblée, des questions me brûlent les lèvres : « Tiens, qu'est-ce qu'une forme acceptable ? Quand ce n'est pas trop fort, ni trop souvent ? Est-ce au début, quand ce n'est pas encore *grave* ? Mais alors, ça commence comment ? »

Comme vous, je suis une patiente de la maison médicale, mais je travaille au CVFE, dans le domaine de la prévention de ces violences entre partenaires<sup>2</sup>. Dans le cadre de mon travail, j'ai entendu beaucoup d'histoires... Des histoires uniques, mais qui se ressemblent toutes.

<sup>1</sup> Sondage de l'« Institut Dedicaded Resarch » pour Amnesty International. février 2005

<sup>2</sup> CVFE « Collectif contre les Violences familiales et l'Exclusion », 04/ 223 45 67 ([www.cvfe.be](http://www.cvfe.be))

En effet, les étapes de la mise en place de la violence au sein du couple sont pratiquement toujours les mêmes.

Alors, puisque des éléments pour dépister « à temps » existent, partageons-les<sup>3</sup> !

Voici d'abord trois témoignages de personnes ayant rencontré la violence d'un ou d'une partenaire. Elles et ils ont voulu alerter sur les premiers signaux d'alarme, sur ces comportements qui transforment une relation amoureuse en cauchemar. Car, pour certaines, le parcours a fait étape en maison d'accueil, avant de pouvoir se reconstruire une vie et de (se) refaire confiance...

### Trois témoignages : Christine, Mike et Mary

#### **Christine 27 ans**

« La violence dans le couple, je l'ai connue à deux reprises. C'est donc malheureusement en 'experte' que je vous parle... En fait, c'est toujours arrivé dans des périodes où j'étais fragilisée : après ma rupture avec mon père, après mon cancer...Et voilà comment ils ont commencé : en jouant les sauveurs, les protecteurs. Ils prenaient soin de moi comme d'une enfant, mais, très vite aussi, ils se sont mis à jouer au 'père autoritaire' : froncer les sourcils, hausser la voix, interdire, décider...

Mais, surtout, ils ne respectaient pas mes limites : ce qui était important pour moi, les règles de vie de tous les jours, mon intimité à la salle de bain, mon GSM,...Et puis la jalousie ! Comme ils n'aimaient pas mes amies, rapidement je n'en ai plus eues... En fait, c'est moi-même qui les ai éloignées pour lui plaire ! La suite, c'est incroyable pour moi, encore aujourd'hui : séquestrations, coups, menaces de mort...Pourtant, le signal d'alarme était là dans ma tête dès le début».

#### **Mike 19 ans**

« C'est difficile de dire comment ça a commencé, tellement ce sont des petites choses. Moi, quand une fille me plaît, je peux tout donner... Et Aurélie me plaisait beaucoup ! J'ai commencé à faire ses devoirs avec elle, puis à sa place, sinon elle refusait de me voir. Par exemple, au cinéma, c'est toujours elle qui choisissait le film, mais toujours moi qui payais...Le pire, c'est quand on sortait ensemble avec les copains : elle faisait comme si je n'étais pas là ou se moquait de moi devant mes potes. Quand je lui disais que ça me faisait de la peine, elle rigolait et me traitait de 'nana'. Au bout d'un mois, elle me faisait des scènes pour tout...Elle a cassé mon GSM et mon MP3. A la fin, je n'arrivais plus à me concentrer au cours. C'est un ami qui m'a donné une brochure qui parlait de la violence dans les couples jeunes. En fait, je n'imaginai pas que ça pouvait aussi arriver aux garçons...Aujourd'hui, c'est fini entre nous, mais elle continue à dire du mal de moi à l'école ».

<sup>3</sup> Ce texte a été publié dans *L'Impatient*, revue de la maison médicale du Cadran, à Liège, avril 2009.

**Mary, 52 ans**

« J'ai rencontré un homme charmant, jovial et drôle. A ce moment-là, on était dans mon pays et ça a d'abord continué au retour en Belgique. J'avais droit à tous les mots d'amour, à toutes les attentions. Mais, le soir des noces, il a changé du tout au tout, comme s'il n'y avait plus besoin de faire d'effort ! Les insultes, les critiques sur le ménage, les cris sont devenus quotidiens. Je me rappelle qu'il changeait aussi très souvent d'humeur.

Il allait partout sans moi et je passais la journée seule à la maison, sauf quand il voulait recevoir sa nouvelle maîtresse, alors il me mettait dehors. La peur s'est installée, puis la déprime...

Le pire, c'est d'essayer de comprendre pourquoi...Je ne savais pas comment réagir : je pensais qu'il me testait et donc, je faisais encore plus d'efforts, mais sans résultats. La nuit où il m'a frappée, j'ai compris que ça n'irait plus jamais. Je suis partie ».

### Les signes d'un processus de domination

Comme on le voit, **les premiers signes** sont généralement :

- **L'isolement de la famille, des amis, des copains ;**
- Le **contrôle** des fréquentations, des vêtements, des horaires ;
- La **mise en dépendance** économique, morale ou affective ;
- le **chantage affectif**, les critiques blessantes, les menaces... Le tout enrobé dans un discours parfois flatteur : « C'est pour ton bien », « C'est parce que je tiens à toi », « C'est parce que je suis jaloux-se », ou culpabilisant : « Tu ne me comprends pas », « Je ne peux pas te faire confiance » ;
- Et, surtout, le **non-respect** de l'autre et de ses limites.

Les **femmes** sont plus exposées à être victime de ces types de violences, car la socialisation et l'éducation les préparent encore souvent à s'occuper du bien des autres avant le leur, à être douces et patientes, à pardonner, voire à se sacrifier...

Très souvent, du moins au début, la personne qui a utilisé les violences se rend compte qu'elle est allée « un peu loin » : Elle va minimiser ses comportements, rejeter la responsabilité à l'extérieur (des difficultés financières ou professionnelles, sa consommation d'alcool ou drogue, son passé douloureux, mais, souvent aussi, sur la victime !).

Alors, on repart « à zéro », c'est-à-dire sans renégocier les règles et parler de ces limites qui doivent baliser une relation...Et d'autres tensions reviennent, tôt ou tard. Si la manière de les gérer n'a pas changé, les mêmes crises se reproduisent, plus fortes, plus fréquentes aussi...

Cependant, il est important de souligner qu'il s'agit d'un **processus**, avec des répétitions, parfois éloignées dans le temps. C'est très différent d'une perte de contrôle, même si c'est souvent justifié de cette façon... Cela fonctionne ensuite grâce à la peur, à la culpabilisation de la victime.

Le **but**, pas toujours conscient, des personnes qui agissent de cette manière, est de **dominer** leur partenaire. Tous les comportements, en **escalade**, servent à installer, vérifier et renforcer cette emprise.

Des **cycles** s'installent : des périodes de tensions, suivie d'explosions verbales et parfois physiques. Ensuite, on observe presque toujours des tentatives de justification et de déresponsabilisation de celui ou celle qui a utilisé la violence. Une période de réconciliation arrive souvent ensuite, d'autant plus forte et bien accueillie que la crise à été dangereuse pour l'équilibre du couple : elle redonne tellement d'espoir !

Mais c'est toujours jusqu'à la prochaine crise...Car il est plus rare que les personnes dominantes qui utilisent des stratégies violentes se remettent en question et entament spontanément un travail sur elles-mêmes<sup>4</sup>.

### Comment réagir ?

**Que faire** si on s'aperçoit que ces comportements se produisent ?

#### ***Dans son couple :***

- Parler de ses limites, et y réfléchir si on ne les connaît pas soi-même ! Tout n'est pas négociable...
- Exiger que l'autre les respecte : s'il/elle ne joue pas le jeu, se rendre compte que ce n'est pas une bonne personne pour soi !
- Se documenter sur les mécanismes pour comprendre, sortir de la confusion et de la culpabilité ;
- Surtout ne pas rester seul-e avec ses doutes, ses questions, ses souffrances : en parler à son entourage, à son médecin, à une association spécialisée.

#### ***Chez des connaissances :***

- Ecouter sans juger les personnes, mais prendre position contre les comportements violents : reconnaître qu'ils sont inacceptables et jamais mérités ;
- Informer la victime sur ses droits et sur les associations qui peuvent lui venir en aide ;
- Faire preuve de patience et d'un soutien inconditionnel... Ce qui demande également de se documenter pour tenir le coup !

---

<sup>4</sup> Il existe pourtant un organisme spécialisé dans l'accueil et le traitement des hommes violents : l'association liégeoise Praxis, dont les activités sont organisées dans toute la partie francophone du pays ([www.praxis.be](http://www.praxis.be)).

## Où trouver de l'aide ?

Où trouver des personnes ressources ?

### ***Pour les victimes de violences conjugales :***

A Liège, le CVFE a mis en place une équipe de professionnel-le-s qui écoutent 24h/24, rencontrent, sécurisent, forment et informent particuliers et professionnel-les. Le CVFE propose aussi un accompagnement juridique gratuit, des modules de réinsertion socioprofessionnelle, des animations scolaires et des ateliers d'auto-défense physique et verbale pour femmes.

### ***Pour les hommes violents :***

Il existe un organisme spécialisé dans l'accueil et le traitement des hommes violents : l'association liégeoise Praxis, dont les activités sont organisées dans toute la partie francophone du pays ([www.praxis.be](http://www.praxis.be)).

Vous pourrez également obtenir les coordonnées d'autres ressources en contactant le CVFE ou auprès de votre médecin.

## En conclusion :

L'affirmation de soi est une des clés pour éviter, reconnaître et se protéger d'une dynamique dominant-e/dominé-e. Il s'agit de la capacité à exprimer sa personnalité, à faire respecter ses besoins et limites dans le respect de l'autre.

Mais tout le monde n'est pas « outillé » de la même manière pour l'exprimer et les femmes moins encore à cause de leur socialisation de genre. Et surtout, tous les dominant-e-s ne sont pas prêts à jouer le jeu...

Des formations de poses de limites verbales et émotionnelles, ainsi que de défense physique existent, notamment au CVFE

Violences dans le couple :  
est-ce grave, docteur ?

**Collectif contre les violences conjugales et l'exclusion** (CVFE asbl) : 9, rue Sœurs de Hasque - 4000 Liège

**Publications** (analyses et études) : [www.cvfe.be](http://www.cvfe.be)

**Contact** : René Begon - [renebegon@cvfe.be](mailto:renebegon@cvfe.be) - 04 250 96 87

*Avec le soutien du Service de l'Education permanente de la Communauté française et de la Région wallonne*