

- **295 000 victimes de violences conjugales** en moyenne par an en France, dont 72 % de femmes et 28 % d'hommes (source : enquête CVS - 2019).
- En France, **une femme meurt tous les deux jours et demi** sous les coups de son (ex)partenaire.
- **89 000 victimes de violences conjugales** accompagnées par le réseau France Victimes en 2021.

**L'emprise** est un comportement caractérisé par la tendance à dominer l'autre de manière insidieuse, qui peut se manifester par diverses formes de violences.

Dans les situations de violences conjugales, on retrouve souvent un phénomène d'emprise exercé par l'agresseur-se sur la victime, via une manipulation, un contrôle coercitif, une recherche de pouvoir, une déshumanisation, qui perdure dans le temps. Isolée, la victime a alors des difficultés pour parler, pour sortir de cette relation toxique ou encore pour demander de l'aide.

Ref: FV2022-11

### ! EN CAS DE DANGER

- Contactez les n° d'urgence : **17** ou **112** ou le **114** (visio, tchat et sms) pour les personnes sourdes, malentendantes ou ne pouvant pas parler.
- Allez au **commissariat** ou à la **gendarmerie la plus proche**.

### POUR LES PERSONNES VICTIMES

#### 📞 Écoute gratuite - Informations - Orientation

**116 006** n° d'aide aux victimes avec une orientation vers une association d'aide aux victimes locale.  
**39 19** n° pour les femmes victimes de violences.

#### Mieux comprendre et identifier les situations de violences dans mon couple

**MEMO-DE-VIE.ORG** : plateforme pour sauvegarder les documents et témoignages incluant des contacts et des ressources utiles tels que le **violentomètre**, outil simple pour évaluer si la relation amoureuse est saine, basée sur le consentement et ne comporte pas de violences.

**PARCOURS-VICTIMES.FR** : site internet pour améliorer l'information des victimes de violences et les accompagner dans leur parcours.

**WOMENFORWOMEN.FR** : portail d'informations multilingue sur la violence conjugale.

**SERVICE-PUBLIC.FR/CMI** : discutez en toute confidentialité avec les forces de l'ordre.

### POUR LES PERSONNES AUTEUR·E·S

📞 **Écoute gratuite - Informations - Orientation**  
**08 019 019 11** n° pour les auteur·e·s de violences conjugales.

#### Écoute - Accompagnement

Les **CENTRES DE PRISE EN CHARGE DES AUTEUR·E·S** de violences conjugales (CPCA) de votre région.



## VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE

Mieux comprendre la spirale de l'emprise pour sortir des violences et rompre l'isolement

**116  
006**

Numéro d'aide aux victimes  
 Service et appel gratuits 7/7

## La violence conjugale

Les violences conjugales désignent toute forme de violences qui peuvent être physiques, verbales, sexuelles, économiques, administratives, psychologiques, ou des cyberviolences, commises par le-la conjoint·e, concubin·e, partenaire de PACS ou « ex », cohabitant ou non avec la victime. Toutes ces violences sont interdites et punies par la loi.



### LA RÉCONCILIATION

#### Partenaire victime :

Vous pensez que votre partenaire va changer, que vous pouvez l'aider à « se soigner ». Vous lui donnez une nouvelle « chance », ce qui peut aller jusqu'à nier, contester ou oublier l'existence des violences passées.

Si vous avez engagé des démarches (déménagement, divorce, plainte...), c'est à ce moment que vous êtes susceptible de les arrêter.

#### Partenaire violent·e :

**Vous craignez de perdre votre partenaire et commencez à exprimer des regrets tout en continuant à justifier et minimiser vos actes.** Vous multipliez les gestes d'attention et d'affection envers elle-lui, envers vos enfants. Vous souhaitez « tout recommencer à zéro » et promettez que vous allez « changer ».



### LA TENSION

#### Partenaire victime :

Vous ressentez des tensions au sein de votre couple et appréhendez les réactions de votre partenaire. Ce climat crée chez vous de l'anxiété, du stress, voire de la crainte. **Vous vous adaptez à votre partenaire pour ne pas le-la contrarier et craignez que la situation dégénère.**

#### Partenaire violent·e :

Vous considérez que les choix, discours, comportements... de votre partenaire ne sont pas adaptés. **Des tensions s'installent au sein de votre couple et vous les exprimez de différentes façons : irritabilité, remarques dévalorisantes, menaces, lourds silences, excès de colère...**

**Il peut y avoir un enchaînement de plus en plus rapide de ces 4 phases de la violence conjugale, qui s'inscrivent dans un continuum et dans une escalade de la violence, une spirale dont la fréquence et la gravité sont de plus en plus importantes. La victime vit alors dans un climat permanent de violences.**



### LA JUSTIFICATION

#### Partenaire victime :

Vous prenez en compte les justifications de votre partenaire et lui trouvez des excuses. Vous pouvez avoir envie de consoler votre partenaire et minimisez ses actes de violences. Vous pensez que si vous aviez eu un comportement différent, les violences n'auraient pas eu lieu. **Vous vous sentez coupable et responsable d'avoir provoqué cette situation de violence.**

#### Partenaire violent·e :

**Vous minimisez, niez la violence que vous avez exercée.** Vous vous justifiez et rejetez la faute sur votre partenaire ou sur des événements extérieurs à votre couple. Vous vous déresponsabilisez et opérez une inversion de la culpabilité : c'est votre partenaire, ou les autres, qui sont responsables de cette situation.



### LA CRISE

#### Partenaire victime :

Vous êtes choqué·e, sidéré·e après un épisode de violences. Vous ressentez de la honte, de la tristesse ou de la colère et ne parvenez pas à comprendre comment vous avez pu en arriver là. **Vous ne vous sentez pas en sécurité et pouvez avoir peur pour vos enfants ou pour vous-même. Vous vous sentez humilié·e et dévalorisé·e. Un sentiment d'impuissance vous envahit.**

#### Partenaire violent·e :

**Vous avez besoin de vous affirmer et de dominer votre partenaire.** Vous avez le sentiment d'avoir perdu le contrôle et vous avez eu des actes violents envers votre partenaire : insultes, cris, gestes brusques, agressions physiques... Pour vous, il-elle l'a cherché, vous a provoqué. Ce n'est pas votre faute.