

SOS Détresse

La violence conjugale

Les lois luxembourgeoises nous montrent que nous vivons dans un pays qui, aujourd'hui, se positionne clairement contre tout type de violence, qui la dénonce et qui reconnaît la souffrance de ses victimes. La violence peut concerner toute personne, issue de tout milieu social et peut se voir partout : des transports publics jusqu'à la chambre à coucher, en passant par le lieu de travail. *Lorsqu'elle est présente dans les relations intimes, la complexité et la détresse peut être encore plus compliquée. C'est un problème de société contre lequel il faut se battre.*

Qu'est-ce que la violence ?

La violence renvoie à des comportements, des paroles ou des gestes abusifs répétés avec agressivité à l'encontre de quelqu'un. Nous avons tendance à penser que quelqu'un devient violent quand il perd le contrôle de lui-même. Cela est vrai quand quelqu'un est violent qu'une seule fois. Mais quand la violence se répète deux, trois, quatre... fois, l'agresseur est bloqué dans une relation de violence. Dans ce cas, la violence est utilisée comme moyen pour dominer et affirmer son pouvoir sur l'autre. Elle est liée à la manipulation et peut être extrêmement destructrice d'un point de vue physique et mental.

Le ressenti de la violence est personnel. La violence commence à partir du moment où la personne se sent humiliée, dénigrée ou blessée. *C'est la personne elle-même qui sent ses limites, et non l'agresseur qui définit quand commence la violence.* Quand une personne a ressenti un acte comme étant violent, c'est qu'il a été violent pour elle et il s'agit alors déjà de violence. Il est important de se fier à ses propres sentiments : si le comportement d'un autre nous a blessés, il faut le relever et le dénoncer.

Il existe différentes formes de violences :

- Violence psychologique et verbale: elle renvoie à l'atteinte de l'intégrité psychique ou mentale de l'autre. Elle est utilisée dans le but de le déstabiliser et de diminuer l'estime de soi de la personne cible à travers des menaces, du chantage affectif, le contrôle, des insultes...
- Violence physique: toutes atteintes à l'intégrité physique et au corps d'autrui comme frapper, empoigner, brûler, mordre, tirer les cheveux...
- Violence sexuelle: montrer sa supériorité en imposant son désir sexuel à l'autre, sans le consentement de l'autre à travers le viol, en imposant des pratiques sexuelles....

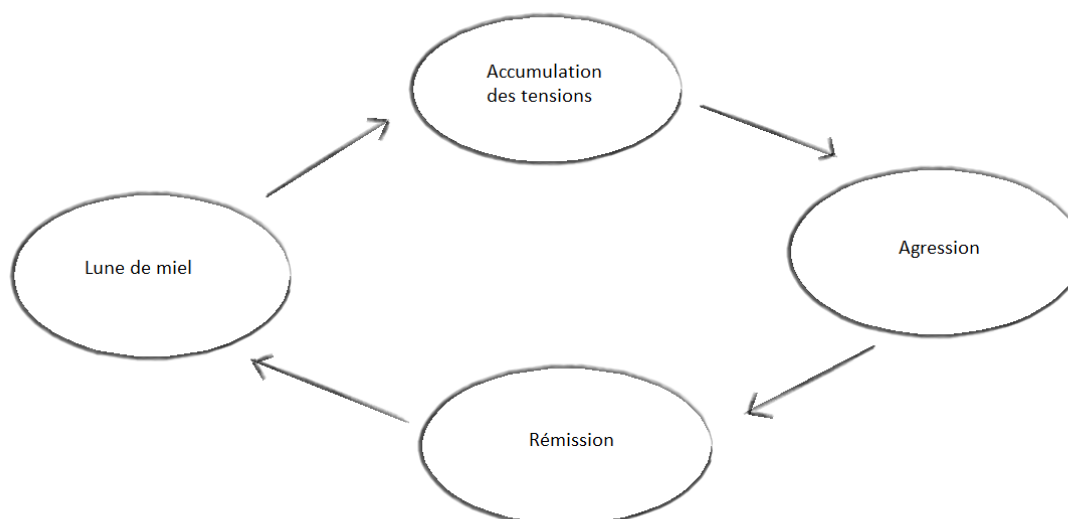
- **Violence économique** : ne pas permettre à l'autre d'être financièrement indépendant en contrôlant ses dépenses et son argent, en refusant que l'autre aille travailler ou en mettant l'autre en position de mendiant...

Ces différents types de violence se déroulent notamment au domicile et au sein de la famille. La majorité des victimes sont des femmes et des enfants qui se font agresser par le père, le conjoint ou l'ex-compagnon de la femme. On voit pourtant de plus en plus d'hommes qui dénoncent les conduites violentes de leurs compagnes.

Lorsque la violence survient dans les relations intimes des gens d'une même famille, on parle de violence domestique. On y trouve la violence conjugale (dans le couple), la violence des parents envers leurs enfants, des enfants envers leurs parents... Le lieu de travail peut aussi être un endroit où il peut y avoir de la violence, c'est le mobbing ou le harcèlement moral au travail.

La violence peut donc concerner chacun d'entre nous. Elle touche tous les sexes, tous les âges, tous les milieux sociaux et peut se retrouver à tout endroit. Si vous vous sentez concerné, il est important d'en parler.

Le cycle de la violence



Le cycle de la violence est caractéristique de la violence conjugale et permet de la différencier du conflit ou d'une dispute de couple. Dans la dispute, il s'agit d'une perte de contrôle. Il arrive qu'une personne ait recours à la violence quand elle n'a plus d'autres moyens, lorsqu'elle est poussée à bout. Dans ce cas, l'agresseur va regretter sévèrement son acte, il va s'excuser sincèrement et ne plus recommencer. Aussi, son partenaire sera capable de lui dire que cet acte n'est pas correct et que cela ne se fait pas. La symétrie et l'égalité entre les deux personnes du couple reste.

Dans la violence conjugale, le couple est enfermé dans un cercle vicieux. C'est le cycle de la violence. Il est composé de 3 phases qui se répètent.

- La première phase est celle de **l'accumulation des tensions**: des deux côtés du

couple, et comme chez tout le monde, des frustrations venant de domaines divers s'accumulent au lieu d'être exprimées et parlées. L'agresseur n'assume pas ses frustrations et va les exprimer tout d'abord à travers la violence verbale et psychologique. La personne cible sent qu'une crise est sur le point d'éclater, mais elle fait de son mieux pour calmer son conjoint pour éviter l'explosion.

- La seconde phase est celle de la crise de violence : c'est le passage à l'acte de la violence physique ou sexuelle. La personne cible se trouve alors dans une situation de terreur et d'impuissance.
- La troisième phase est celle de la rémission et de la lune de miel : après ce temps de crise, l'agresseur se rend compte qu'il risque de perdre son conjoint, or il a besoin de celui-ci. Arrive alors le temps des belles promesses et des excuses. L'agresseur agit comme le partenaire ou le parent parfait et renvoie la culpabilité à son conjoint victime. Cette période renforce la fusion entre les deux personnes et la peur de la victime est remplacée par l'espoir.

Mais le cycle recommencera. A chaque récurrence l'agressivité et l'intensité de la violence est de plus en plus forte et les lunes de miel toujours plus courtes. L'expérience et les études montrent que la majorité des personnes ayant déjà battu leur conjoint, vont recommencer. Ces récurrences sont difficiles à vivre, car la personne cible a l'espoir de voir son conjoint changer et arrêter d'être violent.

Il est important de prendre conscience que la violence n'est pas seulement physique avec des coups ou des bousculades. La violence commence bien avant la violence physique. A partir du moment où une personne menace, agresse verbalement, insulte une autre personne, il s'agit déjà de violence et il est important d'en parler.

Quelles sont les conséquences de la violence ?

Les conséquences de la violence se manifestent différemment d'une personne à une autre mais viennent souvent traduire une vraie détresse quel que soit l'âge et le sexe de la personne. Beaucoup d'enfants sont témoins de violence dans leur famille, même si les coups ne leur sont pas toujours adressés, ceux-ci peuvent aussi être traumatisant pour eux et avoir des répercussions diverses.

La violence peut avoir différentes conséquences :

- Conséquences psychologiques: dépression, anxiété, honte, baisse de la confiance en soi, culpabilité...
- Conséquences physiques: blessures, perte d'appétit, problèmes de digestion/respiration, douleurs diffuses dans le corps, épuisement...
- Conséquences sociales: isolement, problèmes familiaux, sentiment de rejet, consommation d'alcool/drogues...
- Conséquences existentielles: sentiment de vide, modification des valeurs personnelles, perte d'espoir en la vie...
- Conséquences économiques: perte d'emploi, réduction du revenu, augmentation des frais en cas de divorce...

Chez l'enfant victime ou témoin de violence domestique, les conséquences peuvent s'exprimer par des peurs ou des angoisses, des troubles du sommeil ou de

l'alimentation, des comportements agressifs envers autrui ou envers soi-même, l'isolation, une hyperactivité ou une inhibition, des problèmes scolaires... *Quand un enfant grandit dans un contexte de violence, il apprend que la violence est un moyen pour arriver à ses fins et qu'il est autorisé de l'utiliser dans les relations sociales. La violence a un impact négatif sur le développement des enfants et aura des répercussions dans leur vie adulte.*

Afin de mettre un terme à cette violence dont vous et votre famille souffrez, il est indispensable de parler de ce que vous vivez à une personne de confiance.