

# SOS Détresse

## Que faire en cas de violence?

### Que faire si je remarque que mon conjoint est violent?

Tout d'abord, il est inadmissible d'utiliser de la violence envers qui que ce soit. Tout le monde a toujours le choix de ne pas employer la violence, elle n'est donc pas excusable. Chaque personne, peu importe son sexe, son vécu, son âge, son appartenance sociale ou religieuse, sa couleur de peau... à droit au respect et à être considérée en tant que personne égale aux autres. Dénoncer la violence peut changer une vie.

Faire face à l'instabilité de l'humeur de votre conjoint vous met dans une situation fragile, imprévisible et incontrôlable. Vous savez qu'il peut exploser à tout moment et pour n'importe quelle raison. Le sentiment d'absence de contrôle peut vous démotiver à agir, vous êtes peut-être même sans espoir de voir la situation changer un jour. Or, les choses peuvent changer. Mettre en œuvre ces astuces peut déjà être un premier pas vers le changement, elles vous permettront peut-être de mieux contrôler la situation et d'envisager d'autres solutions pour vous en sortir.

## Les scénarios de protection

Ils vous aideront à prévoir le comportement à adopter dans différentes situations. Un certain nombre de choses peuvent se préparer avant la crise, et d'autres peuvent être réfléchies et mises en action rapidement pendant la crise. L'objectif est d'assurer votre sécurité et celle de vos enfants.

Avant la crise et dans le cas où vous devriez quitter le domicile rapidement :

- Gardez un sac à un endroit rapidement et facilement accessible ou mettez-le chez une personne de confiance. Mettez-y un double des clés de votre domicile, de l'argent, des documents d'identité ou des photocopies (carte d'identité, passeport, carte de sécurité sociale, acte de naissance, permis de conduire, etc.), les vôtres et ceux de vos enfants. Si vous êtes amenés à quitter le domicile dans la précipitation, prenez ce sac.
- Si vous êtes une femme, assurez-vous que votre sac à main soit facile d'accès et contienne toujours tout ce qu'il faut : porte-monnaie et portefeuille avec vos papiers et vos cartes bancaires/cartes de crédit, votre téléphone portable et le chargeur...
- Ouvrez un compte bancaire séparé de celui de votre conjoint.
- Préparez vos enfants, dites-leur d'appeler la police au 113 s'ils se sentent en danger,

donnez-leur un lieu de rencontre si jamais ils doivent fuir précipitamment...

- Parlez de votre situation à des personnes en qui vous avez confiance, vous pouvez mettre en place un langage codé avec elles afin de les avertir quand vous avez besoin d'aide et qu'elles puissent appeler la police par exemple. Vous pouvez aussi choisir un mot de passe avec vos enfants pour qu'ils puissent se mettre en sécurité en cas de crise.
- Faites le tour de chaque pièce de votre logement et imaginez comment vous pouvez vous échapper et quels sont les meilleurs endroits pour fuir. En présence de votre conjoint évitez les pièces sans issues et les pièces où il y a des couteaux, des armes ou d'autres objets dangereux.
- Fiez-vous toujours à votre jugement et à votre intuition.
- Revoyez et vérifiez votre plan régulièrement.

Si vous êtes à la maison et qu'une crise éclate, il est primordial que vous vous mettiez en sécurité vous et vos enfants en vous enfermant dans une pièce par exemple et en appelant du secours (police ou proches). Veillez à avoir un téléphone et la clé d'une pièce de votre domicile sur vous en permanence pour pouvoir vous y enfermer en cas de crise.

## Chercher de l'aide

Il est nécessaire d'aller chercher de l'aide. Rien n'excuse la violence. Nous méritons tous d'être respectés, vous aussi. Il faut alors agir pour que cette violence cesse. Pour ce faire, vous pouvez demander de l'aide à des personnes de confiance et auprès d'institutions spécialisées dans la violence conjugale et domestique.

Rester seul(e) et silencieux(se) dans votre détresse ne peut que la prolonger. Parler à quelqu'un vous permettra sans doute de trouver du courage et du soutien dans votre situation et dans vos démarches vers le changement.

*Appeler ou écrire à SOS Détresse constitue aussi déjà un premier pas dans votre démarche. Les appels se font de façon anonyme et nos bénévoles sont prêts à vous écouter, à vous soutenir et à vous accompagner dans votre vécu et vos démarches.*

Il existe de nombreuses institutions spécialisées dans la violence domestique qui peuvent vous renseigner sur vos droits, et qui peuvent vous accompagner et vous soutenir dans vos démarches. à Aller à la liste des institutions

*Si vous avez des marques physiques suite à des actes de violence, il est important d'aller voir un médecin pour vérifier la gravité des séquelles et pour savoir comment les soigner. De plus, le médecin peut établir un constat médical qui est un document précieux en termes de preuves.*

***Il est difficile de prendre des décisions, mais parler de votre situation à des proches ou contacter des professionnels n'engage à rien. Dans un premier temps il s'agit de vous exprimer sur vos ressentis et ce que vous pensez. Ensuite, et seulement si vous vous sentez prêt(e) et que vous l'avez décidé, des démarches peuvent être entreprises. Un professionnel ne vous forcera jamais à faire quelque chose que vous ne voulez pas. C'est à vous de décider quand et comment commence le changement.***

## Les lois et vos droits

La loi sur la violence domestique est en vigueur depuis le 3 septembre 2003. Elle a pour objectif d'aider toute personne qui subit la violence d'un proche. Elle permet d'assister, de guider et de conseiller ces personnes dans leurs décisions et leurs démarches.

Tout d'abord, si vous êtes victime de menaces ou de maltraitance par un proche, appelez la police au 113. Celle-ci récoltera des preuves et, avec l'autorisation du procureur d'état, récupère les clés du domicile de l'agresseur et l'expulse du logement. L'expulsion est de 14 jours et durant cette période il lui sera interdit de retourner au domicile, sous peine de sanctions pénales. Suite à cette expulsion, le service d'assistance aux victimes de violence domestique (SAVVD) vous informera de vos droits et de vos actions possibles.

De plus, il existe des *centres de consultation et des foyers* prêts à vous accueillir et à vous héberger en cas de détresse, n'hésitez pas à vous y rendre si vous vous trouvez dans une situation de crise de violence.