

Un peu d'inspiration ? Quelques articles psycho-sexo

Couples, amour et violences

Ca ne se passe pas très bien dans votre couple, mais vous n'iriez pas jusqu'à dire que ce que vous vivez est de la violence conjugale ? Vous ne vous sentez pas respecté par votre partenaire ? Vous souffrez parfois parce qu'il devient dénigrant ou agressif envers vous ? Vous vous êtes déjà demandé quoi faire ou avez pensé «C'est rien, ça passera» ? Si vous avez répondu oui à une de ces questions, soyez attentif à ce qui suit.

Parler de violences n'est pas aisé car la société actuelle est prise depuis quelques années dans un mouvement de **banalisation de la violence** (pensons aux jeunes, et notamment aux filles, qui s'insultent «affectueusement» à coup de «Salut pétasse !» par exemple). Mais ce qui rend surtout la tâche si délicate, c'est notre tendance à mettre très haut notre **seuil de tolérance** aux soucis, notamment à l'**inconfort psychique**. On ira en effet plus vite consulter un spécialiste pour un bras cassé que pour des disputes avec notre conjoint. Comment dès lors penser que ce qu'on tolère ne devrait pas être tolérable ?

La ou les violence(s) conjugale(s) ?

Plusieurs types de violence

La violence conjugale est la violence exercée par un des conjoints sur son partenaire, au sein d'un couple. Lorsqu'on pense «violence», on pense d'abord à la violence physique, car elle est plus facile à percevoir. Mais il en existe d'autres types, plus difficiles à détecter, autant pour qui en est victime que pour l'auteur, ou même pour un observateur extérieur. On en recense 4 principales :

* **la violence physique** : fesser, gifler, cracher, mordre, griffer, pincer, donner des coups de pieds/coups de poings, étrangler, brûler avec une cigarette, frapper avec un objet, utiliser une arme, empêcher de passer, de sortir, ...

* **la violence psychologique** : se moquer, insulter, rabaisser, dénigrer, dévaloriser, humilier, intimider, menacer, harceler, faire du chantage, créer un isolement (familial, amical, professionnel) autour de l'autre, surveiller/contrôler toutes ses activités, ... Cela peut aussi passer par des attaques verbales (ton, cris, interrompre l'autre sans arrêt, ...)

* **la violence sexuelle** : imposer à l'autre des relations ou pratiques sexuelles, ou des scénarios pornographiques à reproduire, accompagner l'acte sexuel de brutalités physiques, d'insultes ou d'humiliations non consenties, ...

→ **Même entre deux personnes qui sont en couple (mariées, pacsées ou non), toute activité sexuelle sans consentement est une agression sexuelle voire un viol.** Ce n'est pas parce qu'on est en couple que le recours à la violence (peu importe laquelle) est acceptable.

* **la violence économique** : contrôler ou priver de moyens financiers voire professionnels (confisquer la carte bancaire, provoquer des conflits professionnels, ...)

Chacune de ces formes de violence peut se manifester dans le couple, et bien souvent plusieurs d'entre elles coexistent. Elles peuvent concerner tous les milieux, toutes les catégories de personnes et toutes les classes d'âge, car la violence est affaire d'éducation (il n'y a pas de «gène de la violence»). Les comportements violents, mais aussi le seuil de tolérance à la violence, ont en effet souvent leurs **racines dans un contexte familial fragilisé** : enfant témoin ou victime de violences, parents rejetants, négligents, indifférents, mère dominatrice, père absent, difficultés professionnelles, problème de santé des parents, ...

Michael P. Johnson distingue quant à lui essentiellement deux catégories de violences conjugales :

- * **la violence situationnelle** : elle survient à l'occasion d'un **conflit ponctuel qui peut dégénérer en violence**. Il s'agit généralement d'incidents isolés et de courte durée (mais qui peuvent se répéter), où l'autre conjoint peut aussi être amené à recourir à la violence.
- * **le «terrorisme conjugal»** : ce type de violence est plutôt l'aboutissement d'une **escalade**. Les comportements violents sont un moyen pour le conjoint agresseur de **prendre le contrôle** sur son partenaire. Les incidents sont fréquents et leur gravité a tendance à augmenter avec le temps. Il s'agit plutôt d'un rapport progressif de domination d'un des conjoints sur son partenaire.

Lorsqu'on parle de violences conjugales on pense surtout au «terrorisme conjugal», mais quel que soit le type de maltraitance et sa fréquence, **la violence n'est pas un comportement ordinaire**. Elle ne relève pas non plus d'une «simple dispute de couple» : les conflits conjugaux sont normaux et sains dans un couple. La violence en revanche, est la limite à ne pas franchir.

Le sexe de la violence conjugale

Si vous voyiez un homme avec un cocard et des griffures sur le corps, que penseriez-vous ? Il y a fort à parier que la majorité des réponses à cette question tournerait autour d'une bagarre entre hommes ou d'un accident. Ou d'une agression envers une femme, qui a tenté de se défendre. Très peu d'entre nous suppose qu'un homme puisse se faire agresser par une femme. Car **dans l'imaginaire collectif, la violence conjugale c'est «un homme qui frappe une femme»**.

Cette **violence envers les hommes**, encore plus taboue que celle envers les femmes, est très peu présente dans les médias et les statistiques : les hommes en parlent peu et ont peu recours à la justice (environ 5% des hommes victimes porteraient plainte, contre 10% des femmes victimes, selon l'Observatoire National de la Délinquance et des Réponses Pénales). Les chiffres des rares enquêtes qui commencent à s'intéresser à la question font état d'au moins 100 000 hommes chaque année qui seraient victimes de violences de la part de leur compagne, dont plusieurs dizaines de morts (**1 décès tous les 14 jours**). Ce qui représenterait environ un quart des victimes de violences conjugales. Tout comme les chiffres concernant la violence faite aux femmes, ces statistiques sont très certainement sous-évaluées. Dans d'autres pays comme l'Angleterre par exemple, où l'on s'intéresse davantage à la question, on estime que 40% des victimes de violences conjugales sont des hommes.

Mais **s'il y en a autant, pourquoi on n'en entend jamais parler** ? Tout d'abord, contrairement aux femmes qui sont souvent victimes de violences physiques, les hommes se font surtout agresser psychologiquement : cela se voit moins. Ensuite, il y a **nos représentations sociales** de la violence, des hommes et des femmes, qui nous enferment dans des réflexions stéréotypées : «Un homme battu ? Sérieusement ? Mais par qui ? Qu'est-ce qu'il a fait pour que ça en arrive là ? Battu, vraiment ? Un homme ça peut se défendre pourtant ? Pourquoi il reste alors ?...». Pensées qui ne nous viennent pas à l'esprit concernant les femmes battues. Car on imagine que la violence est surtout physique (coups), et que donc elle n'est pas l'apanage d'une femme (douce, tendre, compréhensive, maternante, ...) sur un homme (viril, fort, dominant, ...). Et puis, il y a **le regard des autres** : un homme qu'on imagine battu perd de sa virilité, ça met mal à l'aise, tandis qu'une femme battue reste une femme et suscite la compassion.

Dans ces conditions, il n'est pas surprenant qu'un homme victime de violences dans son couple n'ose pas en parler. Du coup, on ignore que ça existe. Pourtant **la violence n'a pas de sexe, c'est une histoire d'êtres humains qui souffrent et font souffrir**. D'ailleurs la **violence conjugale existe aussi dans les couples homosexuels**, qui seraient même deux fois plus nombreux que les couples hétérosexuels à être concernés. Elle aussi est rarement dénoncée et poursuivie. Car à cause des discriminations et des préjugés, les personnes homosexuelles hésitent souvent à parler de ce qu'elles vivent dans leur couple, par peur des réactions et des conséquences : difficultés d'avouer son homosexualité, peur de réactiver certains clichés («lesbienne camionneuse», ...), de ne pas être pris au sérieux, de perdre la garde de leurs enfants, ...

Différentes façons de faire violence selon le sexe

S'il est vrai qu'une femme est tout aussi capable de violences qu'un homme, cela se manifeste de différentes façons selon que l'agresseur soit un homme ou une femme. **Les femmes sont surtout victimes de violences physiques et sexuelles.** Puis, par crainte des coups, finit par s'installer une certaine soumission à la situation, que l'homme entretient souvent par de la violence psychologique. **Quant aux hommes ils sont surtout victimes de violences psychologiques** : la femme instaure petit à petit une emprise et un climat d'insécurité (plaintes incessantes, insultes, rabaissements, chantage, ...), qui peut aboutir à de la violence physique. Et d'après Johnson, les hommes seraient majoritairement auteurs de «terrorisme conjugal», tandis que les femmes seraient le plus souvent auteurs de violence situationnelle.

Par ailleurs, une spécificité de la femme auteur de violences est de **manipuler l'homme pour l'inciter à être physiquement violent envers elle** (ce qui lui permet ensuite de pouvoir se positionner comme victime), ou de faire de **fausses accusations** (attouchements, maltraitances, ...) pour empêcher la garde des enfants lorsqu'il y en a. Egalement, les femmes ont plutôt tendance à s'en prendre à leur conjoint en public voire même sur leur lieu de travail, parallèlement à ce qui se passe en privé, alors que les hommes ont tendance à être violents essentiellement en privé.

La violence conjugale n'est jamais sans conséquences

Des impacts sur toutes les sphères de vie

Au-delà des blessures liées à la **violence physique**, les personnes victimes de violence conjugales peuvent vivre des **difficultés au travail** (absentéisme, harcèlement, diminution des capacités de concentration, dénigrement des compétences professionnelles, ...). La situation peut aussi mettre à mal la **relation avec les enfants** s'il y en a : la personne maltraitée est disqualifiée en tant que parent par son conjoint, souvent devant les enfants. Au niveau social, la honte et le tabou amènent à se replier sur soi et à **s'isoler progressivement de ses proches** : on refuse quelques sorties, puis d'autres, puis on ne reçoit plus ses amis, on s'éloigne car on ne sait plus quoi donner comme nouvelles (ou explications) à sa famille, ... A cela s'ajoutent de profondes **souffrances psychiques** : doutes, culpabilité, estime de soi brisée, anxiété permanente, problèmes de santé et de sommeil, et épuisement, pouvant conduire à des abus d'alcool ou de drogues, voire au suicide, pour que tout s'arrête.

L'impact psychologique perdure souvent **après la fin de la relation**: stress post-traumatique (flash-back, réactions corporelles de défenses, évitements de certains comportements, ...), dépression et manque de confiance en soi sont fréquents après avoir subi des violences conjugales. De même, faire confiance à l'autre est difficile, et on n'ose souvent pas se relancer dans une histoire de peur de revivre un cauchemar.

Le conjoint agresseur, le conjoint agressé et leurs enfants

Dans une situation de violences conjugales, **les enfants sont toujours victimes.** Très souvent, le conjoint violent finit par s'en prendre directement à ses enfants. Mais même lorsque ce n'est pas le cas, et même s'ils n'assistent pas visuellement à ce qui se passe entre leurs parents, les enfants **subissent la violence** : ils voient leurs parents en froid, ressentent la tension, entendent les cris, imaginent le pire. Ils voient le parent maltraité blessé ou triste. Et ils subissent eux aussi les périodes de crise et les périodes d'espoir que plus jamais cela n'arrive. Ils s'adaptent en guettant le moindre signe annonciateur de violences.

Ce climat familial met l'enfant dans **un sentiment d'insécurité permanent et a de multiples répercussions somatiques et psychiques.** Tous les enfants ne sont pas affectés de la même manière et les difficultés peuvent s'exprimer différemment selon l'âge. Le plus souvent, on observe de l'anxiété, de la dépression, des troubles du comportement et des difficultés scolaires (difficultés d'adaptation et de concentration, agressivité, fugues), une tendance à s'isoler, des

sentiments de peur, de culpabilité et d'impuissance. Comme les adultes, les enfants ne sont pas à l'abri d'idées suicidaires ou de la tentation d'alcool, de médicaments et de drogues.

Même s'ils ne l'expriment pas clairement, les enfants sont fragilisés par ce que vivent leurs parents, et tentent d'évaluer le rôle qu'ils peuvent jouer dans cette situation et dans sa résolution. Ça va souvent les amener à **se penser responsable**, et à **adopter un rôle protecteur vis-à-vis du parent maltraité** : tâches domestiques, éducation des frères et sœurs, confident, médiateur, les enfants vont endosser de grandes responsabilités bien lourdes à porter... Et lorsqu'ils pensent qu'ils peuvent perdre un de leurs parents, les enfants se trouvent pris dans de difficiles **conflits de loyauté** qui les déchirent.

Une fois devenus adultes, ils risquent par ailleurs de **vivre à leur tour des relations intimes violentes** (être violents eux-mêmes, mais aussi se retrouver en couple avec un conjoint violent) : le message parental perçu par les enfants étant que le recours à la violence est justifiable, que c'est un comportement normal pour s'exprimer et que ça peut permettre d'obtenir ce que l'on veut.

Les mécanismes de la violence conjugale

Un cercle vicieux

Parfois, les comportements violents entre les conjoints se déclenchent à l'occasion d'événements particuliers : chômage, mariage, naissance. Toutefois, dans de nombreux couples la violence existe dès le départ, mais la passion et les espoirs des débuts **filtrent les signaux d'alerte** : on met tel geste sur le compte d'un «C'était juste une fois, ça ne se reproduira plus», on se dit que telle façon de parler n'est pas très agréable mais ce pas trop grave car «C'est son caractère», etc. **Votre seuil de tolérance** est ainsi repoussé, et une «**violence ordinaire**» peut ainsi s'installer sans bruit. Cette **installation des violences conjugales** se fait en 4 phases qui, en se répétant, donnent **l'illusion que la situation peut s'améliorer** :

- 1) D'abord, il y a un stress économique, une insatisfaction dans la relation, des **tensions** ou des frustrations, des angoisses, un sentiment d'insécurité qui, souvent, ne peuvent pas être verbalisés.
- 2) Lorsqu'il ne parvient plus à gérer ces vécus désagréables, le conjoint a **recours à la violence** (insultes, objets brisés, coups, ...).
- 3) Lorsque la crise est passée, c'est l'accalmie : le conjoint qui a été violent demande pardon, fait des cadeaux, **justifie** son geste (souvent par des facteurs extérieurs, ce n'est jamais «vraiment sa faute») et vous assure qu'il ne recommencera pas.
- 4) Vous êtes terrorisé et en colère, mais vous l'aimez malgré tout et vous avez très envie d'y croire, alors vous **pardonnez** et les choses recommencent à aller à peu près bien...
... jusqu'à ce qu'une **nouvelle contrariété** amène une **nouvelle explosion**.

Au début les périodes d'accalmie durent longtemps et les crises sont peu fréquentes. Puis la tendance s'inverse : **les explosions deviennent de plus en plus fréquentes et les phases plus tranquilles sont de plus en plus espacées**.

«Y'a qu'à partir» : alors pourquoi on reste ?

Parce que, chaque fois, on veut tellement croire que «c'était la dernière fois» qu'on fait tout pour s'en convaincre (et pour en convaincre les autres), et pour que ça devienne vraiment «la dernière fois» : on **relativise**, on focalise sur les aspects positifs de la relation, on **minimise** les actes violents, on essaye de négocier pour **faire changer les comportements**, on passe plus de temps en-dehors du foyer et on fait profil bas pour **éviter les crises**. On **rationnalise** aussi à propos de tout ce qui empêche de sortir de la situation de violence («Ce serait trop compliqué financièrement de partir; C'est le père/la mère de mes enfants, ce serait égoïste de partir; Si je pars il/elle va vraiment se suicider; Qu'est-ce qu'on dira de moi; Si je pars je vais briser une famille; Si j'en parle à quelqu'un il/elle va me punir; etc. »). On peut même **avoir soi-même recours à la violence** pour s'affirmer ou se défendre... On développe ainsi diverses **stratégies d'adaptation**

pour rendre la violence supportable, mais ces stratégies influencent petit à petit la perception qu'on a de la situation et de soi-même.

Si partir est si difficile, c'est donc parce que la violence conjugale est, plus qu'une question de domination physique, une forme d'**emprise psychologique** : dénigrement et humiliations à répétition, chantage affectif et isolement entraînent une **perte de confiance en soi**, et conduisent à la culpabilisation et au doute («Est-ce que je ne m'imagine pas des choses ? Est-ce que je n'exagère pas un peu ? C'est peut-être aussi un peu ma faute, ...»). Le **déclat** pour sortir de cette situation se produit le plus souvent à l'occasion d'un **événement déclencheur** : lorsque le conjoint agresseur a recours à une arme, lorsqu'il s'en prend aux enfants, etc.

Victimes, auteurs : que faire ?

Si vous êtes victimes de violences au sein de votre couple

La première chose à faire est de **ne pas rester seul** avec vos peurs et vos souffrances. **Parlez de ce que vous vivez** à une personne de confiance (ami, famille, collègue de travail, médecin, ...): vous avez le droit d'être entendu, crû, et reconnu comme victime de violences conjugales. Si un minimum de dialogue est possible entre votre conjoint et vous, vous pouvez également **lui suggérer de prendre contact avec un centre d'accueil spécialisé** pour réfléchir à ce qu'il se passe dans votre couple.

Porter plainte est également une étape importante, pour vous bien sûr, mais ça peut aussi être le début d'une prise de conscience par votre partenaire que quelque chose d'anormal se passe entre vous. Vous pouvez être **accompagné par une structure spécialisée** dans ce domaine, qui pourra vous proposer une aide sociale et juridique si besoin (avocat, assistante sociale, ...).

Il peut aussi être très utile de **rencontrer un psychologue**. Il vous aidera à poser des mots sur ce que vous vivez, et à réinterpréter la situation sous un angle différent en vous aidant à **comprendre** la dynamique de la violence dans laquelle vous êtes pris. Par la suite, il vous soutiendra également dans le processus de reconstruction qui vous permettra de reprendre **confiance en vous**, en les autres, de retrouver votre **autonomie** et de mettre en place des **stratégies pour éviter que la situation se reproduise** avec quelqu'un d'autre.

Si vous avez des enfants, dites-vous bien qu'ils sont eux aussi victimes de la violence présente dans votre couple conjugal : il est essentiel qu'ils puissent être **pris en charge par un professionnel**. Vous pouvez vous tourner vers le CMPP (Centre Médico-Psycho-Pédagogique) de votre lieu d'habitation, votre pédopsychiatre, l'infirmière de l'école ou encore contacter le Service de la Protection de la Jeunesse, qui vous aideront à mettre en place un soutien adapté et vous renseigneront sur les démarches possibles afin d'assurer la sécurité de vos enfants.

Mais avant tout, il est important de **parler avec vos enfants** de la violence rencontrée dans la famille. Beaucoup de parents victimes de violences conjugales craignent les questions et les reproches de leurs enfants, et pensent préserver une «bonne image» de l'autre parent en ne disant rien. Or, les enfants ont **besoin de savoir qu'ils ne sont pas responsables** de la situation, qu'ils gardent leur place d'enfants et qu'ils ont le droit d'aimer leurs deux parents. Et comme il n'est pas toujours facile de faire la part des choses entre «parent de l'enfant» et «conjoint agresseur», le travail du psychologue peut aussi être de vous soutenir, vos enfants et vous dans votre rôle de parent.

Si vous pensez être violent envers votre conjoint

ou si vous avez **peur de vos réactions qui peuvent être violentes**, des professionnels peuvent vous accompagner. Ils vous aideront à **comprendre** vos mécanismes internes et à **gérer différemment votre stress et votre colère**. Si la situation de violences conjugales vous amène à vivre des situations délicates (changement de domicile, difficultés financières, rupture du lien

avec les enfants, plainte portée contre vous, ...), vous pourrez aussi trouver un espace pour évoquer vos difficultés et vos souffrances.

Travailler la question de la violence conjugale en couple

Les origines de la violence remontent souvent à une enfance marquée par une certaine insécurité affective, mais elle est aussi la conséquence d'**une certaine dynamique relationnelle** entre des partenaires qui peinent à développer une intimité respectueuse des différences de chacun. C'est pourquoi dans certains cas de figure, en plus d'un travail individuel, un travail en couple autour de la violence conjugale peut être envisageable si l'amour est toujours présent entre votre conjoint et vous. Il ne s'agit pas de culpabiliser/victimiser l'un ou l'autre, mais de vous responsabiliser tous les deux dans vos actions/réactions aux conflits et dans votre propre rapport à la violence. C'est un travail qui permettra à chacun de **comprendre la dynamique de la violence** qui s'est installée entre vous et de trouver **d'autres solutions pour gérer les conflits**, afin de pouvoir vous aimer sur un autre mode que celui de la violence.

Si vous connaissez quelqu'un qui est victime de violences dans son couple...

Votre soutien est très important, notamment pour l'aider à dépasser honte et culpabilité: **être présent**, écouter, mais surtout **ne pas juger** («Tu te plains mais tu restes, ...»). Ne pas dénigrer le conjoint violent mais condamner **ses actes**. Et **être patient**... car sortir d'une relation violente est un parcours, un processus qui peut prendre du temps. Vous pouvez aussi **demandez conseil auprès des organismes spécialisés**.

Où vous adresser ?

En France, les structures qui prennent en charge les victimes de violences conjugales sont surtout axées sur le soutien aux femmes, peu de choses existent pour les hommes maltraités. SOS Hommes battus, seul acteur dans le domaine, a fermé ses portes récemment. Toutefois, les hommes victimes de violences conjugales peuvent s'adresser à certains **organismes dont les services, bien que destinés aux femmes maltraitées, sont ouverts aux hommes**, et capables d'entendre leurs difficultés spécifiques (ne pas être crû, risque de perdre le contact avec ses enfants en cas de séparation conflictuelle, plainte plus crédible de la conjointe, ...). De la même façon, peu de structures s'occupent spécifiquement des femmes auteurs de violences.

Victimes de violences conjugales :

- ✓ Contre la Violence Psychologique <https://cvpcontrelaviolencepsychologique.com>
- ✓ Associations d'aides aux victimes <http://www.annuaire.justice.gouv.fr/annuaire-12162/annuaire-des-associations-daide-aux-victimes-21769.html>
- ✓ CIDFF <http://www.cidff69.fr>
- ✓ 3919 - SOS Femmes Violence Conjugale
- ✓ Pharos <http://www.pharos-geneve.ch/sc> (Suisse : centre d'accueil pour hommes maltraités)

Auteurs de violences conjugales :

- ✓ Fédération nationale des associations et des centres de prise en charge d'auteurs de violences conjugales et familiales <http://www.fnacav.fr/les-centres>
- ✓ Face à Face <https://www.face-a-face.info> (Suisse : centre d'accueil pour femmes violentes)

En fonction de votre situation, vous pourrez trouver différentes sortes d'accompagnement : écoute téléphonique, accueil, aide administrative et sociale, espace de parole individuel, thérapie de groupe, stage de responsabilisation, accompagnement pour l'hébergement, ...

Chuuuuut, affaire privée...

Tout le monde peut, un jour, être victime de violence ou avoir un comportement violent. L'opposition homme-femme à ce sujet est un faux débat, car les souffrances sont les mêmes. Homme ou femme, mais aussi agresseur ou agressé, **chacun a le droit d'être pris au sérieux**

dans ce qu'il vit et de trouver de l'aide auprès de professionnels. Mais cela nécessite de sortir du silence et de l'isolement car ils nourrissent la situation et lui permettent de durer : **une situation de violence ne s'arrange jamais toute seule**, il est indispensable de faire appel à un professionnel. Quel qu'en soit le motif, le recours à la violence ne doit pas être considéré comme «normal». Des alternatives existent.

Pour aller plus loin :

- Campagne de sensibilisation à la violence psychologique dans le couple : *Marie et Fred*
<https://www.youtube.com/watch?v=wokOgLqdtf4>
- Campagne de sensibilisation à la violence envers les hommes : *dispute de couple (caméra cachée)*
<https://www.youtube.com/watch?v=bi9hplV5PIY>
- Maxime Gaget, *Ma compagne, mon bourreau*
- Recueil de lettres d'excuses/promesses de conjoints violents et témoignages des partenaires victimes : *No te mueras por mi*
(traduction en français, consultable en ligne : <https://assopolyvalence.org/no-te-mueras-por-mi>)