




VIOLENCE CONJUGALE
LE CHOIX DES POSSIBLES

conçue et éditée par
Solidarité Femmes et le centre LAVI
Genève



VIOLENCE CONJUGALE LE CHOIX DES POSSIBLES





VIOLENCE CONJUGALE LE CHOIX DES POSSIBLES

— QUI EST CONCERNÉ-E PAR CETTE BROCHURE ?

Cette brochure s'adresse aux personnes qui vivent de la violence au sein de leur couple, à leur entourage et, plus généralement, à toutes celles et ceux que ce sujet concerne ou intéresse.

Il n'est pas rare de se trouver confronté-e à cette problématique, de manière directe ou indirecte, en tant que personne victime, auteure ou témoin. Dans aucune de ces positions, il n'est simple de savoir comment agir.

L'essentiel est de porter attention à ce qui se passe dans son couple et son entourage. Cette brochure permettra d'identifier une situation de violence conjugale et de s'informer sur les possibilités d'action, dans le respect de la réalité et des souhaits individuels des personnes concernées.

— COMMENT LIRE CETTE BROCHURE ?

Composée de huit parties, elle est conçue afin d'aider à changer les situations de violence conjugale. Elle met à disposition des informations, des questionnaires (sans prétention scientifique) et des outils pratiques.

Les cinq premières parties décrivent les différentes étapes⁽¹⁾ traversées par les couples concernés par la violence conjugale mais ouvrent surtout les possibilités multiples qui permettent de gérer et de modifier la situation.

Les deux parties suivantes offrent des pistes pour soutenir les enfants exposés à la violence conjugale et pour agir en tant que témoin.

La brochure est conçue de manière à ce que le-la lecteur-riche puisse se référer directement aux parties qui l'intéressent.

⁽¹⁾ Prochaska, J. O., & Di Clemente, C. C. (1992). The transtheoretical approach. Dans J. C. Norcross, & M. R. Goldfried (dir), Handbook of psychotherapy integration. 300-334. New York, NY, US: Basic Books, Inc.

1. IDENTIFIER ET COMPRENDRE LA VIOLENCE CONJUGALE	11
2. VIVRE DE LA VIOLENCE CONJUGALE	27
3. ENVISAGER UNE VIE SANS VIOLENCE	34
4. AGIR FACE À LA VIOLENCE CONJUGALE	41
5. CONTINUER À CHANGER SA VIE	69
6. ACCOMPAGNER LES ENFANTS VICTIMES DE LA VIOLENCE CONJUGALE	82
7. JOUER UN RÔLE EN TANT QUE TÉMOIN DE VIOLENCE CONJUGALE	89
8. RÉPERTOIRE D'ADRESSES UTILES	95

TABLE DES MATIÈRES

1. IDENTIFIER ET COMPRENDRE LA VIOLENCE CONJUGALE	11	5. CONTINUER À CHANGER SA VIE	69
A — La réalité de la violence conjugale B — L'évaluation de la situation C — Le phénomène de la violence conjugale D — Les conséquences		A — Les conséquences selon les personnes victimes B — La gestion du stress toujours présent C — Le maintien de sa décision face aux obstacles	
2. VIVRE DE LA VIOLENCE CONJUGALE	27	6. ACCOMPAGNER LES ENFANTS VICTIMES DE LA VIOLENCE CONJUGALE	82
A — La paralysie de la personne victime B — Les éléments déclencheurs pour demander de l'aide		A — Quelles inquiétudes pour les enfants? B — Les impacts de la violence conjugale sur les enfants C — Le soutien aux enfants	
3. ENVISAGER UNE VIE SANS VIOLENCE CONJUGALE	34	7. JOUER UN RÔLE EN TANT QUE TÉMOIN DE VIOLENCE CONJUGALE	89
A — L'évaluation des risques B — Quelle action pour quelle situation		A — Les actions utiles en tant que témoin B — Vraies et fausses croyances sur la violence conjugale	
4. AGIR FACE À LA VIOLENCE CONJUGALE	41	8. RÉPERTOIRE D'ADRESSES UTILES	95
A — Les actions par rapport à la relation de couple B — Les actions face aux dangers de la violence C — Les lois et vos droits 1. Historique 2. Se faire aider par un avocat 3. La voie civile 4. La voie pénale 5. Les mesures d'éloignement			

1. IDENTIFIER ET COMPRENDRE LA VIOLENCE CONJUGALE

« Ça ne peut pas être de la violence conjugale ! »

Vous avez déjà entendu parler de la violence conjugale mais vous concerne-t-elle, de près ou de loin ? Ce chapitre vous permettra de mieux comprendre la nature de la violence conjugale et ses impacts.

A – LA RÉALITÉ DE LA VIOLENCE CONJUGALE

Statistiques

En Suisse, des études ont relevé que:

- 1 femme sur 5 est maltraitée physiquement et/ou sexuellement par son conjoint ou partenaire durant sa vie de couple (Gillioz, 1997)⁽¹⁾.
- 1 femme sur 10 vit dans un contexte actuel de violence conjugale (Killias, 2005)⁽²⁾.
- 1 femme est tuée toutes les 2 semaines par son partenaire ou ex-partenaire (Statistiques fédérales, 2008)⁽³⁾.

Selon l'Office Fédéral de la Statistique, en 2011⁽⁴⁾:

- Les personnes lésées par la violence entre partenaires sont pour 76 % des femmes et pour 24 % des hommes.
- Les hommes sont principalement victimes de violence psychologique, ils souffrent davantage de calomnie (60,4 %) et de diffamation (54,3 %) que les femmes.
- Les femmes sont majoritairement victimes de toutes les autres infractions, qu'elles soient psychologiques, physiques, sexuelles ou économiques.

⁽¹⁾ Gillioz, L., De Puy, J., Ducret, V. (1997). « Domination et violence envers la femme dans le couple ». Lausanne: Payot

⁽²⁾ Killias, M., Simonin, M. & De Puy, J. (2005). « Violence experienced by women in Switzerland over their lifespan ». Berne Staempfli.

⁽³⁾ Office fédéral de la statistique & Zoder, I. (2008). Homicide dans le couple. Affaires enregistrées par la police de 2000 à 2004. Neuchâtel.

⁽⁴⁾ Office fédéral de la statistique (2012). Violence domestique enregistrée par la police. Neuchâtel.

- Les femmes subissent plus d’infractions de violences graves au sens du code pénal que les hommes. Elles représentent :
 - 84,6% des homicides consommés
 - 67,5% des tentatives d’homicide
 - 84% des constats de lésions corporelles graves.
 - Selon les plaintes enregistrées, les victimes de violences sexuelles sont presque exclusivement des femmes (95,5% de toutes les infractions d’ordre sexuel).

En résumé, la violence conjugale est fréquente, la majorité de ses victimes sont des femmes et elles sont victimes de violences généralement plus graves que celles subies par les hommes.

A noter par ailleurs que la violence conjugale n’a pas de frontières socio-économique, culturelle, générationnelle, d’orientation sexuelle ou de sexe.

Cela nous rappelle que nous sommes toutes et tous susceptibles d’être confrontés à la violence conjugale personnellement ou dans notre entourage.

Définitions

L’Organisation Mondiale de la Santé a décrit la violence conjugale en 2002 :

Par violence d’un-e partenaire intime, on entend tout comportement qui, dans le cadre d’une relation intime (partenaire ou ex-partenaire), cause un préjudice d’ordre physique, sexuel ou psychologique, notamment les actes d’agression physique, les relations sexuelles forcées, la violence psychologique et tout autre acte de domination. L’OMS précise que la violence conjugale comprend différentes formes (économique, verbale, psychologique, physique et sexuelle) qui peuvent se présenter simultanément. La violence conjugale inclut les comportements de contraintes comme isoler une personne de sa famille et de ses amis ou lui restreindre l’accès à une information et à une assistance.

La définition du groupe de travail genevois «Prévention et maîtrise de la violence conjugale» (1997) qui regroupait les structures de police, de justice, d’aide aux victimes et de traitement des agresseurs définissait ainsi les caractéristiques de la violence conjugale :

La violence conjugale se passe à l’intérieur d’un couple (relation maritale ou non) et peut survenir à chaque étape et à tout âge de la vie du couple.

Elle comprend un ensemble d’actes, de paroles et/ou de comportements qui portent atteinte, de façon ponctuelle ou chronique à l’intégrité physique, psychique et/ou sexuelle de l’un ou l’autre des partenaires et qui sont pour la plupart accompagnés d’une intention de pouvoir et de domination chez la personne qui agresse et d’un sentiment de contrainte et de danger chez la personne agressée.

Cette définition a servi de base à l’élaboration de la Loi sur les violences domestiques en 2005 (voir chapitre 4 Les lois et vos droits). En effet, les violences domestiques incluent toutes les violences qui ont lieu au sein d’un lien familial, y compris celles au sein du couple.

Violence ou dispute?

La violence au sein d’un couple peut présenter divers types d’interactions, mais il y a des différences entre la relation asymétrique qui caractérise la violence conjugale et la dispute conjugale.

La relation asymétrique de violence conjugale a pour caractéristiques :

- l’intention de destruction et de domination de la part de la personne auteure de violence
- l’atteinte à l’estime de soi de la personne victime
- le sentiment de peur chez la personne victime
- la recherche de contrôle sur la personne victime
- le maintien sur la durée d’une relation inégalitaire entre les partenaires
- l’isolement de la personne victime.

La dispute conjugale a pour caractéristiques :

- de régler une divergence
- de viser des changements réciproques de comportements (les critiques porteront sur ce que l’on fait et non sur ce que l’on est).

B – L’ÉVALUATION DE LA SITUATION

Les questions suivantes vous aideront à identifier la violence conjugale et, le cas échéant, à en détecter la présence dans votre couple ou dans votre entourage.

TEST

Est-ce que je vis de la violence conjugale?

Répondez par oui ou non aux questions suivantes

Mon-ma partenaire

me fait peur et je n'ose pas m'exprimer. (A)

oui non

me pousse à lui donner presque tous mes revenus financiers. (D)

oui non

me surveille constamment ou m'empêche de voir mes amis/mes proches. (A)

oui non

a des gestes ou des paroles obscènes. (C)

oui non

casse ou lance des objets. (A)

oui non

me pousse brutalement. (B)

oui non

me donne des coups ou des gifles. (B)

oui non

me force à avoir des relations sexuelles quand je ne le souhaite pas. (C)

oui non

m'insulte, m'humilie ou me dénigre. (A)

oui non

me contraint à voir du matériel pornographique. (C)

oui non

ne contribue pas correctement aux dépenses du ménage au vu de ses revenus. (D)

oui non

menace de me tuer ou de me faire du mal à moi ou mes proches. (A)

oui non

me blesse avec des objets, couteau ou arme à feu. (B)

oui non

m'oblige à des pratiques sexuelles avec lesquelles je ne suis pas d'accord. (C)

oui non

me brûle ou me mord. (B)

oui non

m'interdit de travailler. (D)

oui non

me coupe les vivres. (D)

oui non

Résultat

Nombre de «oui» =

Si vous avez répondu «oui» à certaines de ces questions, votre couple présente un risque de violence conjugale.

Les types de violence conjugale

Il existe différents types de violence conjugale. Si vous avez répondu «oui» à certaines questions du test précédent, voici comment identifier les types de violence présents :

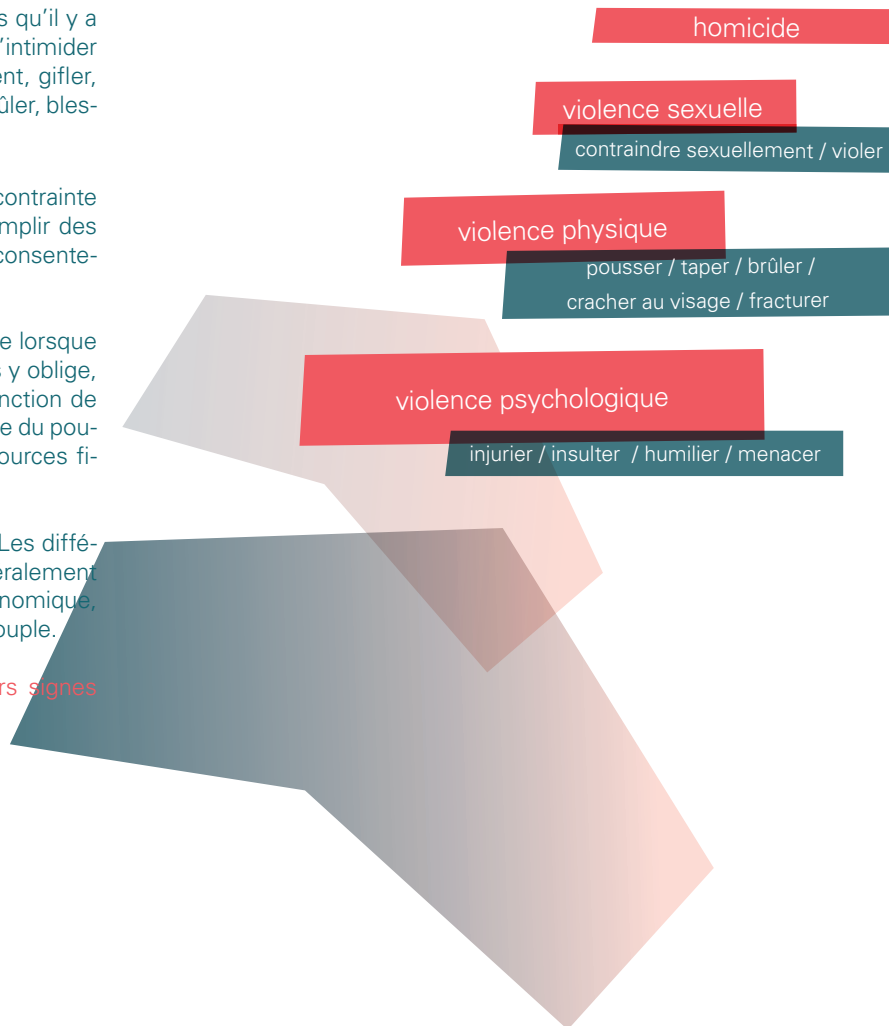
Sur le test précédent, calculez le nombre de :

(A) = (B) = (C) = (D) =

- (A) Il s'agit de **violence psychologique**. Elle inclut tous les actes qui menacent l'intégrité psychique : insultes, harcèlement, humiliations, destruction de vos objets personnels, menaces.
- (B) Il s'agit de **violence physique**. Elle commence dès qu'il y a atteinte corporelle accompagnée de l'intention d'intimider ou de faire mal. Par exemple, pousser brutalement, gifler, donner des coups de poing ou de pied, mordre, brûler, blesser à l'aide d'un objet ou d'une arme.
- (C) Il s'agit de violence sexuelle. Elle comprend la contrainte à être confrontée à des images, à subir ou accomplir des actes ou des contacts sexuels sans son libre consentement.
- (D) Il s'agit de violence économique. Elle est présente lorsque votre partenaire vous interdit de travailler ou vous y oblige, ne contribue pas à l'entretien de la famille en fonction de ses revenus, s'approprie votre argent ou vous prive du pouvoir de décision concernant l'utilisation des ressources financières communes.

Le schéma ci-contre décrit l'escalade des violences. Les différents types de violence conjugale apparaissent généralement dans cet ordre au cours de la relation. La violence économique, elle, peut se manifester à tout moment de la vie du couple.

Ce schéma souligne qu'être attentif-ve aux premiers signes de violence permet de prévenir cette escalade.



C – LE PHÉNOMÈNE DE LA VIOLENCE CONJUGALE

LE CYCLE

La violence n'est pas constamment présente dans le couple, mais elle est répétitive. Elle peut intervenir par crises entrecoupées de périodes plus ou moins calmes.

4 – Lune de miel

Période de rémission: l'auteur-e des violences veut se faire pardonner, s'excuse et promet de changer, souvent sincèrement.

Espoir de la victime qui veut croire que la situation va changer, elle soutient et aide l'auteur-e. Elle est touchée par les promesses.

3 – Justification

Excuse de ses actes par l'auteur-e, qu'il-elle explique par des événements extérieurs ou par les actions de la victime afin de ne pas en prendre la responsabilité, il minimise son implication.

Culpabilité de la victime qui convient que l'auteur-e avait de bonnes raisons d'agir ainsi. Elle doute d'avoir réagi de manière adéquate et se sent responsable. Elle pense pouvoir influencer la réaction de son-sa partenaire si la situation se présente à nouveau.

1 – Escalade de la violence

Climat de tension instauré par l'auteur-e des violences par des comportements désagréables : plaintes, accusations contre les agissements de la victime, gestes brusques, silence, irritabilité.

Anxiété ressentie par la victime, sentiment de paralysie et d'insécurité, tentatives infructueuses de détendre l'atmosphère, sentiment d'incompétence.

2 – Explosion de la violence

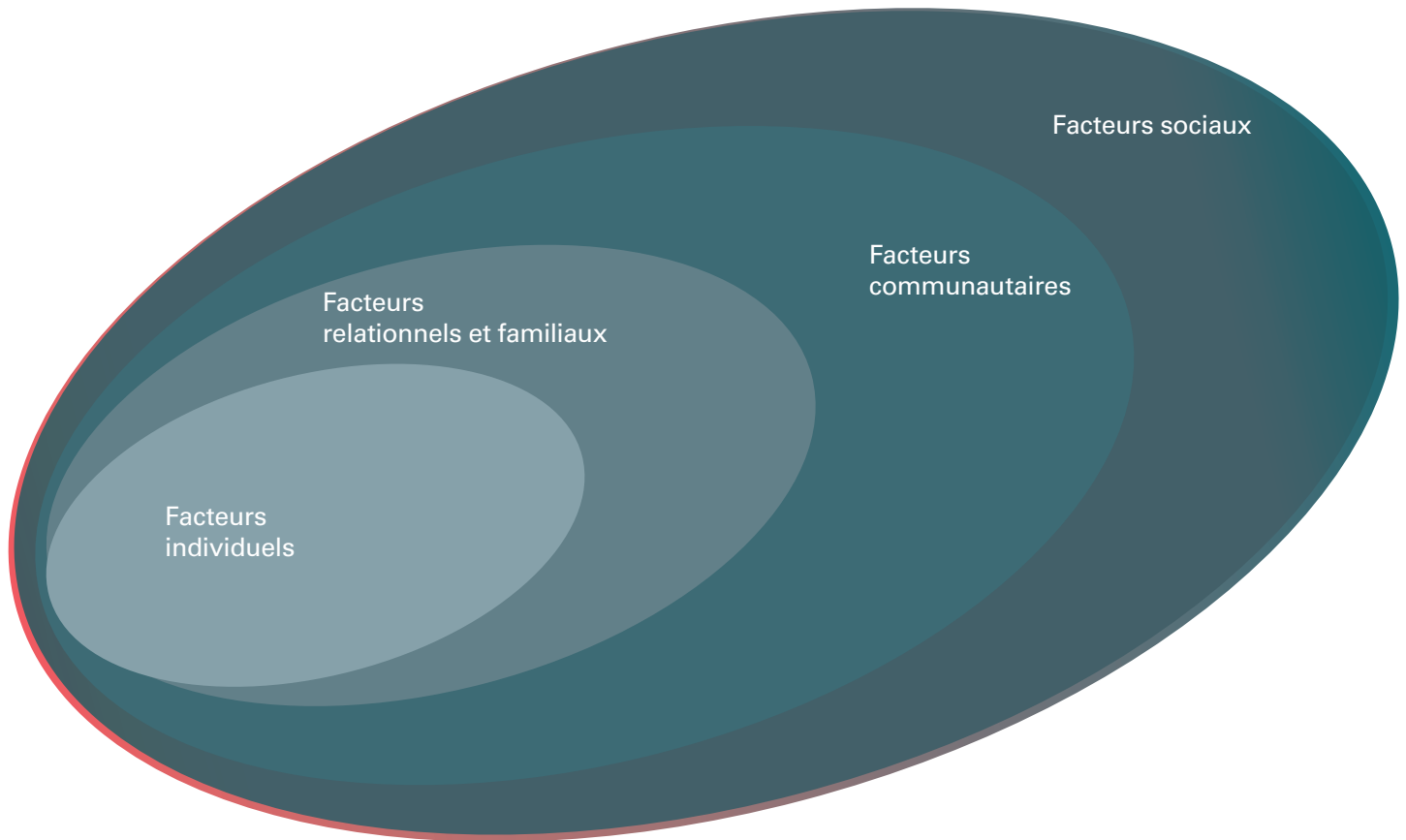
Agression par des actes de violence verbale, psychologique, physique, sexuelle ou économique de la part de l'auteur-e.

Sentiments confus de la victime, émotions intenses de honte, colère, tristesse et humiliation.

Au fil du temps, les phases sont souvent de plus en plus rapprochées et les agressions de plus en plus graves, la période de calme peut aller jusqu'à disparaître.

LES CAUSES

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) (2002)⁽⁵⁾, la violence conjugale est favorisée par la présence de nombreux facteurs. Ce modèle met en avant le fait que tant des facteurs sociaux, communautaires, relationnels et familiaux, que des facteurs individuels jouent un rôle dans la présence de violence au sein d'un couple :



⁽⁵⁾ Organisation Mondiale de la Santé. (2002). Rapport mondial sur la violence et la santé. Genève: OMS.

Ce modèle met en évidence qu'aucun facteur n'explique à lui seul les causes de la violence ; 4 niveaux sont impliqués.

Au niveau individuel, le modèle considère notamment les facteurs biologiques, les troubles psychologiques ou de personnalité, la toxicomanie, les antécédents de comportements agressifs ou de maltraitance subis comme des caractéristiques personnelles qui augmentent le risque de vivre de la violence, que l'on soit victime ou auteur-e.

Au niveau relationnel, la présence de facteurs comme le type de relations familiales, avec les pairs ou dans le couple, la présence d'une faible capacité de communication et de négociation dans le couple, la dépendance affective, une relation de pouvoir inégalitaire vont exposer davantage au risque de violence.

Au niveau communautaire, les contextes socio-économiques des personnes comme une faible insertion sociale, la pauvreté, l'exclusion ou l'isolement contribuent également à augmenter le risque de violence conjugale.

Enfin, **au niveau sociétal**, le rôle de la société face à l'existence de la violence conjugale est pris en compte, puisque les normes sociales et culturelles ont un impact sur l'acceptation de la violence. Il est tenu compte notamment des rapports d'inégalité entre femme et homme, de la rigidité des rôles impartis à chacun.

Ce modèle offre non seulement la possibilité de comprendre les causes de la violence mais suggère également des pistes d'action, en renforçant des facteurs de protection. Chaque niveau étant relié aux autres, en agissant sur un niveau cela se répercutera sur les autres. Par exemple, en agissant au niveau sociétal à travers la promotion de lois qui protègent les personnes victimes, les risques de violence conjugale sont aussi réduits à d'autres niveaux.

LES PÉRIODES À RISQUE

Le modèle écologique de l'OMS décrit les nombreux facteurs qui augmentent le risque de violence conjugale.

Certaines périodes dans la vie d'un couple favorisent le risque d'apparition ou d'augmentation de la violence conjugale. Ce sont celles pendant lesquelles le stress est particulièrement présent au sein du couple (le chômage, le décès d'un-e proche, la maladie, les fins de semaine ou de week-end, etc.).

Deux moments requièrent une vigilance particulière :

- **La grossesse** et les premières années des enfants. En effet, 40% des violences conjugales débutent au cours de ces périodes. ⁽⁶⁾
- **La séparation du couple**. Le risque de passage à l'acte est maximal au moment de la prise de conscience que la séparation est imminente ou qu'elle est entrée dans les faits. En effet, 81,5% des violences domestiques sont de type conjugal et 28,4% de ces infractions sont commises au moment de la séparation ou après celle-ci. ⁽⁷⁾

⁽⁶⁾ Centre québécois de ressources en promotion de la sécurité et en prévention de la criminalité. (2006). Mieux connaître et agir : Enfants exposés à la violence conjugale.

⁽⁷⁾ Confédération suisse. (2012). Violence domestique enregistrée par la police. Vue d'ensemble. Neuchâtel : Office fédéral de la statistique.

D – LES CONSÉQUENCES

Au-delà des risques de blessure ou d'homicide directement liés aux actes de violence, l'aspect répétitif et durable de la violence conjugale affecte l'intégrité des personnes. Les personnes victimes, auteures et témoins peuvent subir certaines de ces conséquences⁽⁸⁾:

au niveau psychologique

au niveau physique

au niveau sexuel

au niveau social

- Abus de substances: alcoolisme, toxicomanie, tabagisme
- Dépression et angoisse
- Phobies et troubles paniques
- Mauvaise estime de soi
- Etat de stress post-traumatique
- Comportement suicidaire et automutilation
- Comportement sexuel à risque
- Tentatives de suicides et suicides
- Troubles psychosomatiques
- Troubles du sommeil et de l'alimentation
- Epuisement
- Perte de mémoire
- Invalidité
- Lésions corporelles simples et graves: p.ex.: ecchymoses, brûlures, morsures, fractures, lésions d'organes vitaux et lésions irréversibles
- Troubles gynécologiques
- Infertilité
- Grossesse à complications/fausse couche
- Dysfonction sexuelle: p.ex.: troubles du désir, troubles sexuels avec douleurs
- Maladies sexuellement transmissibles, dont le VIH/SIDA
- Avortement
- Grossesse non désirée
- Carence ou absence de soin
- Isolement
- Chômage
- Absentéisme au travail

⁽⁸⁾ Inspiré de: Organisation Mondiale de la Santé. (2002). Rapport mondial sur la violence et la santé. Genève: OMS.

Les modèles présentés démontrent la complexité du phénomène. Ils sont des points de repère qui aident à identifier si ce qui est vécu au sein d'un couple correspond à de la violence conjugale.

2. VIVRE DE LA VIOLENCE CONJUGALE

«Ça ne peut pas continuer comme ça, mais je ne vois pas de solution.»

Prendre conscience que la violence conjugale concerne son couple ou touche une personne de son entourage fait émerger de nombreux sentiments et informations contradictoires. Ils ne permettent pas de changer la situation d'emblée. Comprendre ce que vit la victime de violence conjugale peut aider à gérer cette période particulièrement complexe.

A — LA PARALYSIE DE LA PERSONNE VICTIME

La personne victime se trouve dans une relation compliquée et pense souvent qu'il est difficile, voire impossible, de changer la situation de son couple.

Trois processus directement liés à la relation de violence conjugale ont été étudiés et expliquent ce phénomène :

L'emprise^(9,10) : L'auteur-e des violences tente de séduire la victime tout en exerçant de la violence à son égard (souvent psychologique au départ). Déstabilisée par cette ambiguïté, la victime perd peu à peu confiance en elle, se sent mal à l'aise et est incertaine quant à la réalité de ce qu'elle vit et ressent. Elle est ainsi incapable d'agir.

L'impuissance acquise⁽¹¹⁾ : La personne victime se sent incapable d'enrayer la répétition des agressions car elle apprend que ses actes ne semblent pas avoir d'impact sur la violence. La personne se sent ainsi démunie face à cette situation.

⁽⁹⁾ Brillon, P. (2011). Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique. Genève: Editions Ambre.

⁽¹⁰⁾ Hirigoyen, M.F. (2005). Femmes sous emprise, les ressorts de la violence dans le couple. Paris: Oh! éditions.

⁽¹¹⁾ Walker, L.E. (1984). The Battered woman syndrome. New York, Springer.

L'isolement⁽¹²⁾: L'auteur-e des violences dissuade implicitement ou explicitement la victime de maintenir ou de développer des liens avec des tiers. La victime est petit à petit isolée et n'a plus de points de repères autres que son-sa partenaire. Il lui est de plus en plus difficile de trouver une aide extérieure.

La jalousie exercée par l'auteur-e est souvent l'un des moyens implicite d'isoler la victime. Il s'agit alors d'une jalousie pathologique, puisqu'elle est liée à un désir de dominer et de posséder le-la partenaire. Elle exige un lien exclusif et mène à la privation de la liberté de l'autre. Cette jalousie est faussement perçue comme un sentiment d'amour. Elle devient une justification pour un harcèlement constant, tel que le contrôle des activités et des contacts de son-sa partenaire.

Pour que la personne victime retrouve ses ressources et soit capable de changer la situation, il faut du temps et du soutien. Il lui faut en effet retrouver à la fois la confiance en sa capacité d'agir et l'assurance quant à l'efficacité de ses actions.

Différents sentiments représentent des obstacles à une sortie de la violence :

L'ambivalence

Les personnes victimes éprouvent souvent simultanément des sentiments contradictoires vis-à-vis du de la partenaire-violent-e, comme amour et haine. En effet, malgré la violence, la relation entre les deux membres du couple n'est pas totalement négative et l'attachement réciproque est souvent bien réel. Les épisodes violents alternent avec de bons moments. Les personnes victimes se disent généralement attachées à leur partenaire bien qu'elles le reconnaissent comme violent et cela peut perdurer après la séparation du couple. Ces sentiments opposés rendent l'action complexe. A cela s'ajoutent souvent d'autres liens difficiles à briser qu'il faut prendre en compte comme le partage de responsabilités parentales, professionnelles ou financières.

« Je pensais qu'elle pourrait changer. »

« Je ne pouvais pas laisser tomber l'homme avec qui j'avais eu des enfants. Il avait besoin de moi. »

Les actions peuvent s'adapter à l'évolution de la situation et ne signifient pas la rupture ou la perte de la relation avec le-la partenaire. Quelle que soit l'envergure de ce qui est mis en place, une action nouvelle signifie que la violence dans le couple n'est pas acceptable. Elle constitue un message pour le-la partenaire sur les limites à ne pas dépasser. Elle aide également la personne qui agit à prendre conscience de ses capacités à changer la situation.

La honte

La honte est un sentiment éprouvé par rapport au regard d'autrui. Les personnes victimes redoutent généralement le jugement négatif de leurs proches. Elles imaginent qu'elles ne peuvent pas en attendre de soutien et que, si elles faisaient part de leur difficulté ou demandaient de l'aide, cela engendrerait plutôt des soucis supplémentaires pour elle et pour leur couple.

« J'avais honte d'avouer que ça m'arrivait à moi, je ne voulais pas admettre la situation. »

« Par honte, je n'osais pas raconter les violences. »

Le regard des autres est inévitable mais on ne peut pas prévoir ce qu'il sera. De nombreuses personnes victimes sont surprises de découvrir que leur entourage apporte de l'aide et du soutien alors qu'elles s'attendaient à des réactions et des jugements négatifs. Le regard des autres peut également évoluer en fonction du temps et de la compréhension de la situation. Il sera aussi influencé par les actions de la personne victime et par les discussions avec elle. Dans tous les cas, il importe que la personne victime donne la priorité à ses besoins et aux moyens qui conduiront au changement souhaité, quelle que soit l'opinion des autres. Les professionnel-le-s spécialisé-e-s sur le sujet de la violence conjugale sont formé-e-s à ne pas juger les personnes qui les consultent.

La peur

Dans une situation de violence conjugale, la peur est un sentiment légitime puisqu'il y a un danger pour son intégrité et des risques de représailles. De plus, prendre une décision pour stopper la violence a pour conséquence d'aller vers des situations encore inconnues : s'occuper des enfants avec moins d'aide du partenaire, devoir trouver un emploi ou une indépendance financière, trouver un logement, gérer

⁽¹²⁾ Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. London : Pandora Books.

l'entourage, etc. La peur de faire face à toutes ces nouvelles situations peut freiner toute action.

«J'avais peur qu'il l'apprenne et se mette en colère; si je consulte, il va tout casser.»

«Je crains qu'il y ait des représailles contre moi. On ne peut pas parler des choses du couple à l'extérieur, c'est interdit !»

«J'ai peur de la perdre.»

Le changement de position dans une relation de violence conjugale entraîne des situations nouvelles et inconnues. Il est également vrai que la violence peut augmenter lorsque la personne victime tente de modifier la relation conjugale, que ce soit en proposant un nouveau type de relation ou en s'éloignant/se séparant. Il est donc tout à fait légitime de ressentir de la peur. Cette émotion avertit de la présence d'un risque ou d'un danger potentiel et informe qu'il est utile d'agir mais qu'il y a des mesures à prendre pour se protéger. Il s'agit d'être à l'écoute de cette émotion afin de préparer et de s'ajuster aux changements en vue.

La culpabilité

La personne victime de violence conjugale se sent souvent coupable d'avoir provoqué ou accepté la situation. C'est d'ailleurs généralement ce dont le-la partenaire violent-e veut la persuader. Elle peut aussi se sentir coupable de ne pas avoir pu éviter cette situation à ses enfants. N'étant pas au clair sur sa part de responsabilité, la personne victime doute souvent de l'action à entreprendre.

«Je pensais que c'était de ma faute et je me sentais responsable de sa colère.»

«Je me sentais coupable vis-à-vis de mes enfants de leur avoir imposé cette situation.»

La personne auteure des mauvais traitements est seule responsable de ses actes, en dépit de tous les prétextes invoqués. Ce n'est pas l'attitude de l'autre qui rend violent-e, mais sa propre manière de réagir. Si l'on ne supporte pas certains comportements de sa-son partenaire, on n'a pas pour autant le droit de la-le maltraiter.

La culpabilité par rapport à ce que les enfants vivent est un signe qu'il est important d'agir pour les protéger (voir chapitre 6 «Accompagner les enfants victimes de la violence conjugale»).

B – LES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS POUR DEMANDER DE L'AIDE

Malgré la paralysie dans laquelle se trouve la plupart des personnes victimes, certains événements et réflexions permettent de surmonter les freins que nous avons décrits. Voici quelques éléments déclencheurs d'une demande d'aide comme les personnes victimes les relatent :

L'identification de la violence physique

«Quand il est devenu violent physiquement alors que j'étais enceinte.»

«C'est le passage de l'intimidation psychologique à l'acte physique. J'ai reçu un coup.»

Un élément qui change pour la première fois

«La fois où j'ai vu mon fils trembler de peur, je me suis dit qu'il fallait réagir.»

«Un soir, il m'a giflée, jetée sur le canapé et pressée tellement fort avec le genou que j'ai cru mourir.»

Une accumulation de violences

«Il a commencé à me frapper et à me traiter de pute. Je ne pouvais plus sortir de la maison et pourtant, il continuait à m'insulter.»

«Après un certain temps, j'ai vu que des insultes répétées étaient de la violence. Elle allait même jusqu'à m'interdire de faire du sport. J'ai alors pensé que ce n'était pas normal.»

L'identification par un tiers

«Les menaces m'inquiétaient : si tu fais ceci ou cela, je partirai avec notre enfant. J'en ai parlé avec mes voisins qui m'ont conseillé de demander de l'aide.»

«Ma sœur m'a encouragé à regarder sur internet pour trouver des solutions.»

Sous l'influence de sentiments et de pensées contradictoires, une personne concernée par la violence conjugale — que ce soit en tant que victime, auteur-e ou témoin — peut ne pas être en mesure de réagir d'emblée. Mais il est utile qu'elle prenne d'abord conscience de ce qui l'habite. Certains déclics permettront

ensuite le passage à l'action afin de changer ce qui est souhaité.

Demander de l'aide est une des premières actions qui soulage. Le soutien de l'entourage dans l'identification du problème qu'est la violence conjugale est un élément primordial pour faciliter ce pas.

3.

ENVISAGER UNE VIE SANS VIOLENCE CONJUGALE

«*Je veux que ça change mais je ne sais pas comment.*»

Vous souhaitez modifier la situation de violence conjugale à laquelle vous êtes confronté-e, ou dont vous êtes témoin, mais vous ne savez pas ce qu'il convient de faire. Certaines réflexions peuvent vous aider à préparer une action qui sera adaptée.

A – L'ÉVALUATION DES RISQUES

Prendre conscience des facteurs de risques d'augmentation de la violence conjugale permet d'orienter la personne victime vers des actions nécessaires et adaptées.

Voici quelques éléments auxquels être attentif-ve :

Cochez les cases qui vous concernent

Ma peur ou mon sentiment de danger grandit.

oui non

La fréquence des violences augmente.

oui non

La gravité des violences s'accroît.

oui non

Les violences se déroulent en public.

oui non

La personne violente peut l'être envers d'autres personnes que moi.

oui non

La personne violente consomme des substances telles que l'alcool ou la drogue.

oui non

Mon-ma partenaire souffre de troubles psychiatriques.

oui non

Mon-ma partenaire possède des armes.

oui non

Je suis isolé-e de mon entourage (famille, amis, voisins, collègues, etc.).

oui non

Je ne connais pas les services de professionnels qui pourraient me venir en aide.

oui non

Plus vous avez coché de cases «oui», plus il vous faut rester vigilant-e. Dans tous les cas, nous vous conseillons de :

- Connaître les possibilités d'actions dans le cas où vous seriez poussé-e à agir rapidement (voir chapitre 4 «Agir face à la violence conjugale», rubrique «B-Les actions face aux dangers de la violence»).
- Envisager toutes les actions adaptées à votre situation (qui sont en partie présentées dans le prochain point) et préparer leur mise en place.
- Ne pas rester isolé-e.
- Prendre contact avec un-e professionnel-le dès maintenant pour être soutenu-e.
- Garder les coordonnées des services d'urgence qui se trouvent décrits dans le chapitre 8 «Répertoire d'adresses utiles».

B – QUELLE ACTION POUR QUELLE SITUATION

Les possibilités d'agir sont nombreuses. Il s'agit donc d'identifier celle qui est à portée et qui contribuerait à résoudre le problème.

Sur la base du Modèle écologique de l'OMS⁽¹³⁾ (pages 20-21), Solidarité Femmes a élaboré ce tableau d'exemples d'actions qui contribuent à réduire les risques de violence conjugale :

⁽¹³⁾ Organisation Mondiale de la Santé. (2002). Rapport mondial sur la violence et la santé. Genève: OMS.

Actions sur les facteurs individuels	Actions sur les facteurs relationnels et familiaux	Actions sur les facteurs communautaires	Actions sur les facteurs économiques	Actions sur les facteurs sociaux
Connaissance de soi	Modification des relations interpersonnelles	Sortir de l'isolement - insertion sociale	Indépendance financière	Interventions de tiers et d'autorités
Faire une thérapie individuelle	Entreprendre une thérapie de couple ou de famille	Contacter des professionnel-le-s	Commencer une formation	Demander la présence d'une tierce personne lors d'une situation à risque
Retrouver des loisirs	Faire une médiation si la communication le permet	Revoir sa famille	Chercher un emploi	Appeler la police
Faire du sport	Etre plus sûr-e de soi et communiquer ses opinions	Contacter ses ami-e-s ou collègues	Se renseigner sur ses droits au chômage	Demander au juge de définir la garde des enfants
Avoir des moments de détente	Vivre séparément	Faire de nouvelles rencontres	Ouvrir son propre compte bancaire	Faire valoir son droit de quitter le domicile
Prendre soin de soi	Partager les tâches parentales	Avoir un téléphone portable à soi	S'informer sur le droit à des aides sociales	Entamer des mesures juridiques
Renforcer son estime et sa confiance en soi	Demander des mesures protectrices de l'union conjugale	Intégrer un groupe associatif, communautaire ou religieux	Etre responsable de sa gestion financière	Réfléchir aux rapports hommes-femmes et à leur impact dans le fonctionnement de son couple

Chaque action a un impact sur la violence conjugale. Il est important que chacun puisse déterminer laquelle convient le mieux à sa situation et à son besoin.

Notez ci-dessous des actions qui vous semblent actuellement possibles et contribueraient à changer la situation.

Suite à une première action, une deuxième peut être entreprise et ainsi de suite. Plusieurs actions peuvent bien entendu être menées simultanément. Chacune d'entre elles facilite, voire encourage, l'action suivante.

Évaluer la situation et les moyens qui sont à la portée de chacun, ainsi que prendre conscience du large choix d'actions possibles facilitent l'identification de l'action ou des actions adaptées. Chaque action, même minime, est bénéfique. Les actions en vue d'abaisser, voire de stopper la violence au sein du couple visent principalement à retrouver des espaces personnels (même en restant en couple). En effet, la relation de violence conjugale repose en grande partie sur une interdiction de liberté de pensées et d'actions, ce qui mène à la domination d'un membre du couple sur l'autre.



4. AGIR FACE À LA VIOLENCE CONJUGALE

«Je suis prêt-e et j'agis !»

Vous avez réfléchi à votre couple, ou à celui que vous connaissez, et vous êtes désormais prêt-e à agir pour changer la situation. Vous trouverez dans ce chapitre quelques informations utiles.

A – LES ACTIONS PAR RAPPORT À LA RELATION DE COUPLE

Entre le maintien d'une relation de violence et une rupture totale, des voies médianes sont possibles : améliorer sa relation de couple tout en maintenant la vie en commun, se séparer en conservant une communication fonctionnelle minimale.

La thérapie individuelle

Elle permet de réfléchir à soi, d'être soutenu-e et de trouver des solutions adéquates face à la situation complexe qu'est la violence conjugale.

Elle est tout autant indiquée lorsqu'un seul membre du couple est preneur de cette solution que lorsque les deux y sont ouverts. Les réflexions et les représentations de la relation de couple discutées avec le-la psychologue auront un impact sur la personne qui consulte mais aussi sur l'interaction du couple, de la famille et de l'entourage. Tous ces éléments modifieront la relation au sein du couple. Chacun est libre d'effectuer une thérapie individuelle, ça n'implique pas d'obligation vis-à-vis de son-sa partenaire.

Les services d'aide aux auteur-e-s de violence

Il existe des centres de consultation pour les personnes auteurs de violence (voir le chapitre 8 « Répertoire d'adresses utiles »). Avec l'appui de professionnel-le-s, les auteur-e-s sont amené-e-s à assumer la responsabilité de leurs actes, mais aussi à restructurer la relation sans laisser de place à la violence.

La personne auteure de violence conjugale peut recourir à ces services de manière volontaire ou ces mesures de soins peuvent être ordonnées dans le cadre d'une procédure judiciaire ou au cours d'une peine.

La thérapie de couple

Elle offre au couple un accompagnement face à la crise que représente la situation de violence conjugale.

Sa fonction est de clarifier les envies et besoins de chaque membre du couple, de définir un objectif commun, puis d'accompagner le couple vers cet objectif.

L'objectif peut être très variable, allant de la reconstruction d'une relation harmonieuse à la séparation.

Les conditions favorables pour se tourner vers une thérapie de couple sont :

- Qu'il n'existe plus de risques d'activation de violence physique ou sexuelle.
- Que les deux membres du couple soient capables de reconnaître la présence de violence conjugale et leurs responsabilités dans le processus.
- Que les deux membres du couple puissent parler librement et exprimer chacun leurs besoins sans peur de représailles.

La médiation familiale

Elle a généralement pour but d'accompagner les couples en voie de séparation ou déjà séparés, ce qui peut constituer un bon cadre de négociation pour les couples qui vivent de la violence conjugale.

Elle est destinée à trouver des accords sur l'organisation du couple et sur les aspects pratiques qui posent problème. Notamment concernant les enfants (garde, droit de visite, prestations financières) afin de dissocier la relation conjugale (que l'on peut interrompre) des relations parentales (qui ne sont pas révocables). Elle clarifie aussi les droits et les devoirs de chacun et peut être prise en compte par la justice. Les conditions favorables pour se tourner vers une médiation sont :

- Qu'il n'existe plus de risques d'activation de violence physique ou sexuelle.
- Que les deux membres du couple puissent parler librement et exprimer chacun leurs besoins sans peur de représailles.

B – LES ACTIONS

FACE AUX DANGERS DE LA VIOLENCE

Assurer sa protection et celle des enfants

Les situations de violence sont souvent imprévisibles. Il vaut donc la peine de connaître les possibilités d'action en cas d'éclat. Certaines d'entre elles seront détaillées dans la suite de ce chapitre.

- La personne victime a le droit (art. 175 code civil), sur sa seule initiative, de quitter le domicile conjugal à tout moment pour se mettre à l'abri (dans la famille, chez des amis, dans un foyer, etc.).
- La victime ou toute autre personne peut contacter la police au 117 pour qu'elle intervienne.
- S'il y a violence physique ou sexuelle, un constat médical dans les plus brefs délais est vivement recommandé, de façon à éviter que les preuves ne disparaissent ou que les souvenirs ne se dissipent. La personne victime peut déposer une main courante à la police ou porter plainte.
- Il est important de prévoir la protection des enfants (comment les mettre à l'abri, etc.).
- Il est utile de ne pas rester isolé-e et de parler de la situation à des professionnel-le-s ou des personnes de l'entourage.
- Il faut oser faire appel à des personnes de son entourage et/ou se rendre chez eux en cas de besoin.
- Il est primordial de connaître les coordonnées de certains services d'urgence présentés au chapitre 8 « Répertoire d'adresses utiles ».

Se protéger ne signifie pas entamer une action contre son-sa partenaire, mais lui signale clairement la nécessité et le devoir de participer à une relation sans violence.

Le départ du domicile

Pour le cas où il est nécessaire de quitter le domicile subitement, voici ce qu'il faut préparer :

- Vos affaires personnelles
- Les affaires de vos enfants (vêtements de rechange, jouets préférés, cahiers et livres d'école, etc.)
- Argent et valeurs personnelles
- Médicaments indispensables pour vous et vos enfants

- Le maximum de documents qui vous concernent :
 - Vos pièces d'identité et celles de vos enfants
 - Livret de famille
 - Carte AVS
 - Cartes bancaires, carnet de chèques, carnet d'épargne
 - Certificats de travail et fiches de salaire
 - Certificats d'assurances
 - Constats médicaux attestant des violences subies
 - Tout document sur des démarches déjà effectuées par rapport à la violence conjugale
 - Tout document utile pour établir la situation financière du couple (extraits de comptes bancaires, documents attestant des charges régulières, reconnaissance de dette, documents relatifs à des acquisitions immobilières, etc.)

Il est préférable d'emmener tout de suite les enfants puis de contacter le Service de protection des mineur-e-s (SPMi). Si le départ s'est fait dans l'urgence et qu'il n'a pas été possible d'emporter tous les effets personnels ou ceux des enfants, il est possible de demander un accompagnement par la police afin de les récupérer ultérieurement.

Constats médicaux

Quelle que soit la décision prise par rapport au couple, un constat médical immédiat après une agression physique est conseillé puisque les traces s'estompent rapidement. Cela n'engage à rien mais, selon l'évolution de la situation, il pourrait être utile d'avoir des preuves de la violence conjugale. En effet, le constat médical n'oblige pas à porter plainte mais il fournira des éléments de preuve si cela s'avère nécessaire plus tard.

En plus des soins, il importe donc de demander au médecin de rédiger un « constat médical » décrivant avec le plus de précisions possibles les lésions externes (avec des photographies) et internes causées par l'agression subie, y compris les conséquences psychiques (état de choc, angoisse, etc.).

Ce document doit préciser si les traces apparentes ou internes sont compatibles avec les faits décrits au médecin. Il peut être laissé chez le médecin et réclamé seulement au moment de la procédure.



C – LES LOIS ET VOS DROITS

1 – Historique

Longtemps, tout ce qui se passait au sein du couple et de la famille était considéré comme relevant de la sphère privée ; la société n'intervenait pas. Puis les conceptions ont évolué, sous l'influence des mouvements associatifs militant pour les droits des femmes. Le problème de la violence domestique, au sein du couple ou de la famille, est devenu une préoccupation de santé et de sécurité publiques. Les lois ont été adaptées en conséquence :

- En 1993, entre en vigueur une loi fédérale reconnaissant les droits des victimes : la Loi sur l'Aide aux Victimes d'Infractions (LAVI). Elle instaure un meilleur équilibre entre l'auteur et la victime dans la procédure pénale et reconnaît le statut de victime par l'octroi de certaines prestations.
- Le droit pénal est modifié en 2004: les actes de violence conjugale sont désormais pénalement poursuivis d'office et non nécessairement sur plainte.
- A Genève, une loi sur les violences domestiques est adoptée en 2005, donnant à la police le droit de prononcer une mesure d'éloignement contre l'auteur-e présumé-e de violences domestiques (F 1.30).
- Depuis 2007, le droit civil permet aux personnes victimes de violences, menaces ou harcèlement de demander à la justice civile de prendre à leur égard des mesures de protection (art. 28b du Code Civil).
- Enfin, la loi sur les Etrangers (art. 50 de la Letr) a été modifiée à plusieurs reprises ces dernières années pour tenir compte du problème de la violence conjugale dans le cadre du droit à un permis de séjour en Suisse. Elle est en constante évolution et aura peut être encore été modifiée à l'heure où cette brochure est éditée.

Les lois mentionnées s'appliquent à toute personne victime de violence conjugale vivant en Suisse, quels que soient sa nationalité ou son titre de séjour.

La loi sur l'aide aux victimes d'infractions (LAVI)

Progressivement, les sociétés ont été sensibilisées au sort des victimes, surtout au cours de la fin du 20e siècle. Dans cet esprit, la Suisse a aussi pris en considération les conséquences sur les victimes des actes de violence. Une votation a eu lieu en 1984, qui a abouti en 1993 à l'entrée en vigueur de la LAVI, la Loi fédérale sur l'Aide aux Victimes d'Infractions qui a considérablement amélioré la situation des victimes, tant au niveau de leur statut dans une procédure pénale que dans la réponse à leurs besoins. C'est ainsi que la victime occupe maintenant une place spécifique dans la procédure pénale et que la collectivité se voit assigner des devoirs à son égard.

La LAVI vise à fournir une aide appropriée aux personnes victimes d'infractions ayant porté atteinte à leur intégrité. Elle comporte 3 volets :

1. **Offrir aux victimes un appui** ponctuel pour supporter les conséquences immédiates de l'infraction et, en cas de besoin, une aide à plus long terme. Les centres de consultation LAVI répondent à ce besoin, en offrant diverses prestations.
2. **Renforcer les droits de la victime** dans le cadre de la procédure pénale. La procédure pénale fédérale et la prise en charge par la police ont été adaptées spécifiquement aux besoins des victimes.
3. **Offrir une réparation effective des dommages subis.** L'État compense financièrement le préjudice subi par la victime au moyen d'une aide financière. Ce préjudice est évalué par une Instance d'indemnisation et de réparation morale.

Pour être considéré-e comme une victime au sens de la LAVI, trois conditions cumulatives sont nécessaires :

- l'infraction doit être sanctionnée par le code pénal
- l'atteinte à l'intégrité physique, psychique ou sexuelle doit représenter une certaine gravité
- l'atteinte doit être la conséquence directe de l'infraction.

En ce qui concerne les violences conjugales, les infractions pénales au sens de la LAVI sont :

- les menaces d'une certaine gravité
- les lésions corporelles simples ou graves
- la contrainte, y compris le mariage ou le partenariat forcé
- les actes d'ordre sexuel, les contraintes sexuelles

- le viol
- l'homicide.

La personne victime peut s'adresser à un centre de consultation LAVI en toute confidentialité, qu'elle ait ou non déposé plainte et qu'elle en ait ou non l'intention.

2 – Se faire aider par un avocat

Toute victime a le droit de se faire assister par un-e avocat-e. Il est vrai que cela peut entraîner des frais, mais elle en aura besoin pour certaines démarches abordées dans ce chapitre. Les coordonnées d'avocat-e-s spécialisé-e-s en matière de violence conjugale peuvent être obtenues auprès des centres ou associations d'aide aux victimes.

Une relation de confiance entre un-e avocat-e et son-sa client-e est essentielle. Le-la client-e doit se sentir à l'aise, avoir la conviction d'être bien défendu-e, se sentir libre d'aborder toutes les questions qui le-la préoccupent. Il faut être le plus clair et concis possible. Une préparation minimale est conseillée : faire un résumé chronologique des faits, dresser la liste des questions, apporter tous les documents utiles.

L'assistance juridique

Selon les ressources financières de la personne et après évaluation du dossier, l'Etat peut avancer les frais d'avocat-e et de justice. Dans ce cas, la prise en charge prend effet dès la date du dépôt de la demande.

Obtenir l'assistance juridique n'empêche pas de choisir son avocat-e. En revanche, il est plus difficile d'en changer par la suite.

Les assurances de protection juridique

La victime peut être au bénéfice d'une assurance de protection juridique (professionnelle ou privée). Dans ce cas, il faut au plus vite déclarer l'infraction à l'assureur. Selon les contrats, tout ou une partie des frais juridiques pourra être couvert et la personne assurée pourra choisir son avocat-e. Avant d'entamer les démarches, il est donc conseillé de relire attentivement les termes du contrat et de contacter l'assurance pour vérifier de ses droits.

Une assurance de protection juridique ne s'applique pas ré-

troactivement. Elle doit impérativement avoir été conclue avant l'événement assuré (agression, décision de porter plainte). A noter que les protections juridiques ne couvrent pas les démarches de séparation ou de divorce.

3 – La voie civile

Refus de la vie commune

Il peut arriver que la personne victime craigne de partir du domicile, de peur qu'on lui reproche d'abandonner sa famille et que cela soit retenu contre elle par la suite.

Ce que dit la loi : «un époux ou une épouse est fondé-e à refuser la vie commune aussi longtemps que sa personnalité, sa sécurité matérielle ou le bien de sa famille sont gravement menacés» (art. 175 du code civil).

Toute personne a donc le droit de quitter le domicile conjugal en cas de violence contre elle-même ou ses enfants.

Elle ne doit pas nécessairement signaler son départ au commissariat de police ni demander une autorisation à un-e juge. Cela ne pourra pas lui être reproché par la suite.

Il est par contre conseillé, en cas de présence d'enfants communs, de faire appel au SPMi qui peut donner des conseils sur les possibilités existantes autour des questions de droit de visite et de garde des enfants.

Les différents types de séparation et le divorce

Quel que soit le type de séparation envisagé, la décision est souvent complexe dans les situations de violence conjugale. La gestion des difficultés occasionnées par une séparation sera développée au chapitre 5 «Continuer à changer sa vie».

La séparation de fait (sans mesure légale)

La victime a le droit de partir sans être obligée de décider tout de suite si elle veut poursuivre la vie commune ou se séparer de son-sa conjoint-e, provisoirement ou définitivement.

Elle doit se donner le temps de reprendre des forces et de décider dans le calme.

Il faut pourtant savoir qu'il n'est pas possible de faire une demande d'aide financière à l'Etat tant que des démarches juridiques n'ont pas été entreprises.

Les Mesures Protectrices de l'Union Conjugale (MPUC)

Elles sont prononcées par le-la juge du Tribunal de Première Instance et elles ont pour but d'officialiser la séparation sans dissoudre le mariage. Le-la juge prononcera la séparation des biens et prendra des mesures concernant :

- **Le domicile conjugal** : il sera attribué à l'un des époux.
- **Les enfants mineurs** : attribution de l'autorité parentale ou maintien de l'autorité conjointe, attribution de la garde et fixation du droit de visite, ainsi que tout ce qui concerne les aspects financiers de leur entretien.
- **La contribution à l'entretien** : fixation d'une pension pour la famille (pour les enfants et pour le-la partenaire) en fonction des revenus de chacun.

On peut aussi demander une séparation, même si les partenaires souhaitent continuer la relation de couple, pour que les aspects financiers du ménage soient réglés au niveau juridique.

La loi ne fixe aucune limite quant à la durée de la séparation. Un couple peut ainsi être séparé autant d'années qu'il le souhaite. Mais au bout de deux ans de séparation, un des deux conjoints peut demander le divorce unilatéralement, c'est-à-dire même si l'autre conjoint s'y oppose.

Les mesures superprovisionnelles urgentes dans le cadre de la séparation

En présence de violences importantes ou d'un danger immédiat au sein du foyer, la victime a la possibilité de demander au Tribunal de Première Instance ce qu'on appelle des mesures «superprovisionnelles», le temps que sa demande de séparation ou de divorce soit traitée. Ces mesures sont ainsi prises très rapidement afin de régler les questions pratiques de première nécessité, et sont valides jusqu'à ce que le-la juge statue sur la séparation ou le divorce.

Ces questions sont :

- l'attribution du domicile conjugal
- la garde des enfants
- le versement d'une contribution à l'entretien (pour la victime et ses enfants) et des allocations familiales
- Le-la juge peut aussi ordonner une mesure d'éloignement de l'auteur-e des violences dans le cadre de ces mesures superprovisionnelles si les violences sont importantes et qu'il y a des risques de récidive.

Ces mesures sont ordonnées par le-la juge du Tribunal de Première Instance lorsque la situation est considérée comme impérative. Il est donc nécessaire de s'appuyer sur certains faits : le dépôt d'une plainte pénale peut être un facteur montrant la réalité du danger et un certain degré d'urgence.

Un-e avocat-e pourra rapidement conseiller son-sa client-e et l'aider à faire valoir sa requête.

Le divorce

Il met fin au mariage. Le-la juge prendra les mesures qui s'imposent concernant :

- la liquidation du régime matrimonial, ainsi que le règlement d'autres aspects financiers en fonction du régime matrimonial (montants de la prévoyance professionnelle, etc.);
- l'attribution du logement de la famille;
- la fixation d'une éventuelle contribution d'entretien à l'un des ex-époux;
- l'avenir des enfants : autorité parentale, garde et droit de visite, aspects financiers (qui touchera les allocations familiales, versement d'une éventuelle pension).

Si les conjoints sont d'accord sur tous ces points, le divorce peut être demandé directement, sans passer par les Mesures Protectrices de l'Union Conjugale et sans attendre un délai de 2 ans.

L'autorité parentale

La loi sur l'autorité parentale a été modifiée le 1^{er} juillet 2014. Il s'agissait notamment de mettre l'accent sur le fait que le développement harmonieux d'un enfant passe par la présence de ses deux parents. L'autorité parentale conjointe est devenue la règle en cas de séparation ou dans le cas d'enfants nés de parents qui ne sont pas mariés. Ainsi les deux parents ont les mêmes droits et devoirs envers leur-s enfant-s et les décisions importantes le-les concernant doivent être prises ensemble : notamment celles concernant leur santé, leur éducation, leur lieu de vie et leur religion.

Mais l'établissement de l'autorité parentale conjointe n'entraîne pas automatiquement la garde alternée. La garde est organisée à l'amiable entre les parents ou par le-la juge, si l'intérêt de l'enfant le commande.

L'autorité parentale peut être attribuée à un seul des parents si la protection des intérêts de l'enfant l'exige, notamment dans les cas de graves violences. Dans ces situations, le-la juge, avec l'appui du SPMi, se déterminera en fonction du bien de l'enfant pour décider de l'attribution de l'autorité parentale, mais s'assurera aussi de sa sécurité financière (détermination d'une pension).

Les couples non-mariés

Il n'y a pas en Suisse de protection sociale ou juridique pour les couples non-mariés à l'heure actuelle, sauf si une convention de concubinage a été signée par les deux partenaires. A défaut, chaque partenaire est considéré-e individuellement.

En cas de séparation, les règles du Code civil ne s'appliquent donc pas. Il peut en résulter certains problèmes, spécialement en ce qui concerne l'attribution du logement, les questions concernant les enfants, la gestion des ressources financières du couple. Il est donc nécessaire de se faire assister par un avocat dans ces démarches, même si le Code civil ne dit presque rien à ce propos.

Voici les points importants à connaître si un couple non-marié se sépare :

Les biens matériels et les aspects financiers

En principe chacun reste le propriétaire des biens qu'il a amenés et les deux partenaires se partagent les biens achetés en commun.

On ne peut pas prétendre à une pension alimentaire ou une contribution financière pour les services rendus au foyer.

Le logement

- Si le bail est au nom d'une seule personne : elle est seule responsable du loyer et peut expulser son-sa partenaire. Une telle expulsion peut néanmoins être contestée lorsque le-la partenaire est domicilié-e (officiellement) à cet endroit. Par contre, s'il y a résiliation du bail, ce dernier n'a aucun droit sur l'appartement.
- Si les deux partenaires sont signataires du bail, ils ont les mêmes droits et devoirs sur l'appartement, même si l'un d'eux a quitté les lieux.

La garde et l'autorité parentale des enfants

Comme pour les couples mariés, l'autorité parentale conjointe est devenue la règle en cas de séparation (voir point ci-dessus : «L'autorité parentale»). Ainsi tant le père que la mère sont responsables des besoins, de l'éducation et de l'entretien de leur-s enfant-s.

Des services spécialisés peuvent aider le couple à gérer la situation (thérapeutes, médiateurs, associations). Le premier pas est souvent le plus complexe : sortir de l'isolement et oser parler de la violence subie. Les professionnels et l'entourage sont généralement une source importante de conseils et de soutien.

Les mesures protectrices de l'union conjugale (MPUC) permettent la séparation, même si l'un des conjoints n'est pas d'accord. Après deux ans de séparation, le divorce peut être prononcé et mettre fin définitivement à l'union conjugale, à la seule demande de l'un des conjoints.

Des mesures de séparation provisoires peuvent être prononcées en quelques jours par un juge si la situation est particulièrement urgente (mesures superprovisionnelles).

Si le couple n'est pas marié, il n'existe pas de loi régissant la séparation, mais il vaut la peine de consulter un avocat, surtout s'il y a des enfants.

«Et si j'appelle la police, que va-t-il se passer?»

Faire appel à la force de la loi peut parfois ouvrir la voie vers des actions en justice.

Déposer une plainte auprès de la police ou à la suite de son intervention à domicile sera la première étape d'une procédure pénale.

La police, dans le cadre de son intervention peut aussi prononcer un éloignement administratif de l'auteur-e des violences selon l'évaluation qu'elle fera de la situation.

Ces deux points importants sont décrits ci-après.

4 — La voie pénale

Il est difficile de se décider à dénoncer son-sa partenaire aux autorités. En effet, l'image que l'on a parfois de la justice peut faire peur et empêcher de porter plainte. Ces hésitations sont légitimes aussi parce que le dépôt de plainte est une décision importante qui demande réflexion. Enfin les arguments pour ou contre une dénonciation sont nombreux, d'où la complexité d'une telle décision:

Voici les craintes les plus fréquentes :

«faire du mal à son/sa partenaire»

«inquiéter les enfants»

«réactions et commentaires de l'entourage et du voisinage»

«qu'il-elle se venge»

«ne pas être cru-e»

«que la procédure n'aboutisse pas»

Et les attentes les plus fréquentes :

«arrêter les violences»

«mettre les enfants en sécurité»

«ne plus avoir peur»

«que la justice prenne le relais»

«poser des limites claires»

«faire valoir ses droits»

La personne qui veut porter plainte a donc le droit de prendre le temps de réfléchir. Il est utile de se faire accompagner dans cette réflexion, mais vous pourrez déjà trouver ci-dessous les informations essentielles concernant la procédure pénale.

La poursuite d'office

Dans le droit pénal suisse, les violences conjugales sont poursuivies d'office (sauf quelques exceptions), c'est-à-dire qu'un dépôt de plainte n'est pas nécessaire. Cela signifie que, dès que les actes de violence sont connus des autorités (police, Ministère public), une enquête est ouverte contre la personne auteure, éventuellement suivie d'une poursuite pénale, indépendamment de toute demande émanant de la victime.

Les infractions sont poursuivies d'office lorsqu'elles sont commises par:

- le ou la conjoint-e, pendant le mariage ou dans l'année qui suit le divorce, et cela même s'ils ont chacun leur domicile ou vivent séparés
- le ou la partenaire enregistré-e, pendant le partenariat enregistré ou dans l'année qui suit sa dissolution légale
- le ou la partenaire homo- ou hétérosexuel de la victime, s'ils font ménage commun, pendant la vie commune ou dans l'année qui suit la séparation

Les infractions poursuivies d'office, sont les suivantes:

Voies de fait répétées (art. 126 CP) ⁽¹⁴⁾

Violences ne laissant que peu de traces visibles sur le corps, comme les gifles, les bousculades ou le fait de tirer les cheveux.

Les lésions corporelles simples ou graves (art. 122, 123, 125 CP). Violences physiques comme des coups de poings, coups de pieds, brûlures, etc.

Les menaces graves (art. 180 CP)

Menaces de mort, de lésions graves ou d'enlèvement d'enfants, par exemple.

⁽¹⁴⁾ Code penal Suisse du 21 décembre 1937 (Etat le 1^{er} janvier 2015)

Les contraintes (art. 181 et 181a CP)

Lorsqu'une personne oblige l'autre à faire (ou ne pas faire) un acte en utilisant des violences ou des menaces, comme par exemple l'empêcher de voir son entourage ou lui interdire de téléphoner. Cela comprend aussi le mariage ou partenariat forcé. Le harcèlement obsessionnel (ou «stalking») peut aussi entrer dans cette catégorie.

La séquestration et l'enlèvement (art. 183, 184 CP)

Le fait d'empêcher une personne de sortir de chez elle ou au contraire de l'enlever à sa famille, à son domicile pour l'emmener ailleurs de force.

Les infractions contre l'intégrité sexuelle (art. 187 à 198 CP)

Le viol ou les contraintes sexuelles, c'est-à-dire obliger l'autre par la menace ou la violence à subir un acte d'ordre sexuel, même au sein du couple.

Les homicides (art. 111 et 117 CP)

Assassinat ou meurtre, y compris leur tentative ainsi que l'homicide par négligence (le fait d'ôter la vie à une personne sans avoir prévu que l'action puisse être cause de décès).

L'omission de porter secours (art. 128 CP)

Le fait de ne pas porter secours (appeler un médecin, apporter les premiers soins, etc.) à une personne que l'on a blessée ou qui est en danger de mort imminente, alors que la situation le permettrait.

La mise en danger de la vie d'autrui (art. 129 CP)

Comme étrangler une personne jusqu'à l'empêcher de respirer ou la menacer avec une arme à feu.

L'encouragement à la prostitution (art. 195 CP)

Pousser ou contraindre une personne à se prostituer.

La pornographie (art. 197 CP)

Le fait d'exposer des images, vidéos, objets, etc. à caractère pornographique à une personne qui ne le souhaite pas.

Le délai de prescription diffère pour les infractions citées, selon leur gravité. Ce délai passé, il n'est plus possible de dénoncer une infraction ou de faire poursuivre la personne auteure.

D'autres formes de violences conjugales ne sont pas poursuivies d'office, mais la personne qui en est victime peut les

dénoncer et porter plainte dans le délai de 3 mois; il s'agit notamment:

- des voies de fait uniques (gifle, bousculade, etc.)
- de la violation de domicile (vouloir pénétrer au domicile de la personne sans son accord)
- de l'utilisation abusive d'une installation de télécommunication (harcèlement téléphonique, envois intensifs de SMS, etc.)
- des dommages à la propriété
- des injures
- de la calomnie (critique mensongère qui nuit à la réputation)
- de la diffamation (tenir des propos qui portent atteinte à l'honneur)
- des atteintes à l'intégrité sexuelle (comme les attouchements ou les paroles obscènes)

Comment porter plainte ?

Certes, les infractions commises dans le cadre de violences conjugales sont généralement poursuivies d'office. Encore faut-il que les autorités compétentes soient informées. C'est pourquoi il est recommandé de porter plainte le plus rapidement possible. En effet, la mémoire des faits s'atténue avec le temps, les preuves matérielles peuvent aussi perdre de leur impact. Tous ces éléments peuvent déterminer l'issue d'une procédure, d'autant plus que, dans notre système judiciaire, «le doute profite à l'accusé».

Il y a deux manières de porter plainte :

> auprès de la Police

en se rendant dans n'importe quel poste de quartier ou à l'Hôtel de Police, de préférence sur rendez-vous.

On a le droit de se faire accompagner par une personne de confiance de son choix (ami-e, parent, personne du centre LAVI, par exemple).

Il est recommandé d'apporter des moyens de preuve si l'on en a (constat médical, courriers ou SMS, etc.) et d'indiquer aussi les noms d'éventuel-le-s témoins. La police est tenue d'enregistrer la plainte. Il est recommandé de noter le nom de la personne qui a entendu la plainte, afin de pouvoir la recontacter si nécessaire. Si la police propose d'emblée de suspendre la plainte ou de signer des documents, il faut prendre le temps de bien les lire et de réfléchir: il n'y a aucune obligation à signer dans l'urgence.

> auprès du Procureur général
en adressant sa plainte par lettre recommandée.

Que mettre dans sa plainte?

Pour la rédaction d'une plainte, on peut se faire aider par les professionnel-le-s des associations d'aide aux victimes, une consultation juridique ou un-e avocat-e.

La plainte doit être précise et détaillée, mais se limiter aux faits et à leurs circonstances. Il faut:

- indiquer les noms et adresses de la victime, ainsi que ceux de l'agresseur-se et des éventuel-le-s témoins
- indiquer un récit détaillé des faits tels qu'ils se sont produits (actes commis, date, heure, lieu)
- joindre tout élément susceptible d'aider à établir ou soutenir les faits dénoncés: constats médicaux, courriers ou SMS.

Retirer ou suspendre sa plainte?

On peut être tenté-e de retirer sa plainte, particulièrement à la suite de promesses ou de menaces du-de la partenaire. Tant que la procédure n'est pas terminée, on a le droit de le faire, pour autant que les infractions dont on est victime ne soient pas poursuivies d'office.

Attention: le retrait est définitif. Il arrête la poursuite pénale qui ne pourra plus être reprise.

Plutôt que de retirer sa plainte, il vaut donc mieux la faire suspendre. Ainsi on garde le droit de la réactiver si nécessaire. De plus, en cas de nouvelle violence, et de nouvelle plainte, l'agresseur-se sera considéré-e comme récidiviste.

La suspension consiste en quelque sorte à «geler» la plainte. La poursuite est interrompue.

La suspension est valable six mois durant lesquels la procédure peut être reprise à tout moment, sur demande orale ou écrite. Après ce délai, la plainte est classée et rien ne sera plus retenu contre l'auteur-e des faits.

Quelle que soit l'issue de la plainte, il ne faut pas hésiter à en déposer une autre en cas de nouvelle agression sans se laisser gagner par le découragement ou l'intimidation.

Que se passe-t-il après le dépôt d'une plainte?

Pour savoir ce qu'il advient de sa plainte, on peut se renseigner auprès du policier ou de la policière qui l'a enregistrée.

Si la plainte a déjà été transmise au Ministère public: le-la plaignant-e peut écrire au Greffe du Ministère public pour demander de pouvoir consulter le dossier. Puis, si le Ministère public l'autorise, il-elle pourra se présenter muni-e d'une pièce d'identité et avoir accès à son dossier.

Si il-elle est représenté-e par un-e avocat-e, ce-tte dernier-ère pourra demander des renseignements au nom de la victime, ce qui est généralement plus aisé.

L'étape suivant la plainte ou la dénonciation s'appelle la «procédure préliminaire». Elle comprend l'enquête policière et l'instruction conduite par le Ministère public.

Dans le cadre de l'enquête préliminaire, la police convoque le-la conjoint-e violent-e pour entendre sa version des faits. Elle procède aux recherches d'éléments de preuve, à l'audition de témoins éventuels et aux constatations utiles. Puis elle dresse un rapport écrit qu'elle transmet au Ministère public. Ce dernier l'examine et décide de la suite à donner.

Quelles décisions peut prendre le Ministère public?

La non-entrée en matière ou le classement

Le Ministère public peut décider de ne pas donner suite à la plainte:

- soit dès réception de la plainte ou du rapport de police (ordonnance de non-entrée en matière)
- soit après l'instruction (ordonnance de classement).

Ces décisions interviennent en général quand le Ministère public estime que l'affaire entraînera probablement un acquittement ou une issue similaire devant un tribunal. Notamment lorsque:

- les preuves de violence sont insuffisantes (l'accusé est toujours présumé innocent, donc il est nécessaire d'apporter suffisamment d'éléments)
- les faits ne constituent pas une infraction ou ne justifient pas une poursuite.

On peut contester la décision de non-entrée en matière ou de classement en faisant recours dans un délai de 10 jours.

L'instruction

Si l'enquête de police doit être approfondie, le-la procureur-e ouvre une instruction dans le cadre d'une procédure préliminaire. Durant cette phase, le-la procureur-e recueille les éléments de preuve et peut charger la police d'investigations complémentaires.

L'ordonnance pénale

Si les faits sont suffisamment établis, le-la procureur-e peut prononcer une ordonnance pénale.

Cela veut dire que le-la partenaire violent-e pourra être condamné-e à une peine (pécuniaire ou jours-amendes avec ou sans sursis, voire une privation de liberté) directement par le Ministère public.

Le renvoi devant un tribunal compétent

Dans les cas plus graves, le Ministère public peut renvoyer directement l'auteur-e de l'infraction devant un tribunal par un acte d'accusation.

La victime n'est habilitée à contester ni la peine infligée ni un éventuel sursis prononcés par le Ministère public ou un Tribunal: un recours ne peut porter que sur la qualification des faits qui ont été jugés et non sur la sanction.

— Porter plainte contre son-sa partenaire est une décision difficile et il est fréquent de ressentir de la peur, de la honte ou de la culpabilité. Il est important de prendre le temps de la réflexion.

— La majorité des actes de violence conjugale sont «poursuivis d'office», c'est-à-dire sans qu'il y ait besoin de déposer une plainte formelle. Il faut cependant que la justice soit au courant des infractions pour qu'elle puisse les poursuivre: on peut les signaler auprès de la police ou en écrivant au Ministère public.

— Il est possible de suspendre la plainte à tout moment: elle sera comme «gelée» durant 6 mois. Elle peut être réactivée en tout temps oralement ou par écrit aux autorités (police ou Ministère public).

— Le-la procureur-e en charge de la plainte pourra: classer l'affaire, rendre une ordonnance de condamnation ou renvoyer l'affaire devant un tribunal. Sa décision dépendra essentiellement des preuves amenées (témoignages, certificats médicaux, etc.) et de la gravité des violences commises.

5 – Les mesures d'éloignement

Il est parfois nécessaire de mettre une distance entre la victime et l'auteur-e. La loi permet ainsi un éloignement immédiat de ce-tte dernier-ère lors de situations d'urgence. On peut également demander des mesures de protection de plus longue durée. Plusieurs procédures sont possibles :

L'éloignement administratif prononcé par la police

Un officier de police peut prononcer une mesure d'éloignement immédiat à l'encontre de l'auteur-e présumé-e des actes de violence, si la mesure paraît propre à empêcher une récidive (loi genevoise sur les violences domestiques, 2005).

Cette mesure peut contraindre l'auteur-e :

- à quitter le domicile conjugal et à déposer ses clés (indépendamment du fait de qui est le signataire du bail);
- à ne pas pénétrer dans les lieux déterminés (domicile, école, lieu de travail, etc.);
- à ne pas contacter ou approcher certaines personnes (par exemple l'époux-se, les enfants...).

— Quelle est la procédure ?

La police entend l'auteur-e présumé-e des violences et les personnes directement concernées; c'est le-la commissaire de police qui prend la décision de l'éloignement.

La mesure d'éloignement est prononcée pour 10 jours au moins et 30 jours au plus. Une prolongation peut être demandée au Tribunal administratif de première instance. La mesure d'éloignement ne peut pas dépasser 90 jours au total.

Les mesures de protection de la justice civile

L'éloignement administratif est décidé par la police. Mais on peut aussi agir par soi-même, dans le cadre d'autres démarches juridiques. Ainsi peut-on s'adresser au juge civil pour demander des mesures de protection incluant l'éloignement de l'auteur-e (art. 28b du Code Civil). Un éloignement peut aussi être demandé dans le cadre d'une séparation.

— Qui peut les demander ?

Toute personne subissant violence, menaces ou harcèlement peut demander des mesures de protection. L'existence d'une infraction pénale n'est en théorie pas obligatoire mais, dans la pratique, il est fortement recommandé de déposer plainte et conseillé d'agir par l'intermédiaire d'un-e avocat-e.

Pour les couples mariés, ces mesures peuvent être demandées dans le cadre d'une procédure de mesures protectrices de l'union conjugale, de séparation ou de divorce.

— Quelles mesures le tribunal peut-il prendre ?

Le-la juge peut en particulier interdire à l'auteur-e de violences :

- d'approcher la victime ou d'accéder à un périmètre déterminé autour de son logement
- de fréquenter certains lieux
- de prendre contact avec la victime, notamment par téléphone, par écrit ou par voie électronique (sms, e-mails, messages sur le répondeur, etc.) ou de lui causer d'autres dérangements.

Le-la juge peut aussi faire expulser la personne violente du domicile commun pour une période déterminée.

— Quelle est la procédure ?

L'avocat-e doit déposer une requête écrite à l'autorité judiciaire compétente, avec les pièces justificatives prouvant ce que la victime subit. A Genève, l'autorité compétente est le Tribunal de première instance. La procédure peut varier selon le degré d'urgence.

Avec ou sans permis de séjour : action ?

Si la personne victime est sans statut de séjour valable en Suisse

Elle peut hésiter à solliciter les autorités par crainte de se faire expulser du pays. Il existe en effet un risque pour la personne victime de se faire «connaître» de la justice, car la police a le devoir de signaler toute situation irrégulière à l'Office cantonal de la population et des migrations (OCPM). Cependant, cela ne signifie pas qu'une expulsion va être prononcée. En effet, il est toujours possible de déposer une demande de permis de séjour, soit pour une durée limitée (le temps de la procédure pénale), soit à plus long terme, à titre humanitaire. L'OCPM devra analyser la situation de la personne et se prononcera en fonction de certains critères, notamment la durée du séjour en Suisse, le degré d'intégration ou les possibilités de réintégration dans le pays d'origine.

Dans ces situations, il est vivement recommandé de prendre contact avec une association spécialisée dans la défense juridique des personnes migrantes afin d'être bien conseillé-e

(vous trouverez des adresses dans le chapitre 8 «Répertoire d'adresses utiles»).

Si la personne victime est au bénéfice d'une autorisation de séjour au titre du regroupement familial (permis B)

Si l'on est au bénéfice d'un permis B au titre de regroupement familial, une procédure de séparation peut avoir un impact sur son renouvellement. Toutefois la loi tient compte des situations de violence conjugale pour autant qu'elles aient une certaine intensité et qu'elles soient avérées. Il est donc essentiel de pouvoir fournir des preuves des faits allégués.

Il faut aussi savoir que l'un des critères déterminants pour le renouvellement du permis de séjour est celui de la durée de l'union conjugale, c'est-à-dire la vie conjugale effective durant le mariage (aussi appelée «communauté de toit, de table et de lit».

Si l'union conjugale a duré 3 ans ou plus

De manière générale, la loi prévoit un droit au renouvellement de l'autorisation de séjour après la séparation, à condition que la personne puisse se prévaloir d'une bonne intégration. Cela veut dire que la personne doit être financièrement indépendante, qu'elle ne fait pas l'objet de poursuites, qu'elle parle le français et qu'elle respecte l'ordre public.

Si l'union conjugale a duré moins de trois ans

Le renouvellement de l'autorisation de séjour est possible lorsque la séparation est motivée par la violence conjugale. Cependant, ce critère est souvent appliqué de manière restrictive et à la condition que la violence soit d'une certaine gravité, qu'elle dure depuis longtemps et qu'elle soit prouvée. C'est pourquoi il est décisif de pouvoir produire des certificats médicaux, des rapports et attestations d'associations d'aide spécialisée, des dépôts de plainte (s'il y en a eu) et des témoignages pour prouver l'existence de violence conjugale.

Même si le ménage commun avec le conjoint a duré moins de 3 ans, ou que l'intégration en Suisse n'est pas réussie, on peut obtenir une prolongation de l'autorisation de séjour en cas de violence conjugale. Certaines conditions doivent cependant être remplies, chaque situation devant être traitée individuellement. Il importe donc de solliciter de l'aide dans cette situation.

Entre rien oser ou tout entreprendre, tout est imaginable.

Les lois soutiennent le droit à une vie sans violence au sein du couple et de la famille. Le changement dans une situation de violence conjugale s'en trouve légitimé et facilité.

Divers services professionnels sont à disposition pour écouter, orienter et aider selon le besoin de chacun.



5. CONTINUER À CHANGER SA VIE

«Est-ce que j'ai bien fait?»

Vous avez agi afin de changer une situation et d'aller vers une vie sans violence conjugale, cela est un pas positif. Quelle que soit votre action, elle vous apporte des réponses et vous permet de savoir ce qu'il est nécessaire de faire pour poursuivre le changement lancé.

Les conséquences d'une action peuvent être aussi attendues que surprenantes, de manière positive comme négative. Il faut savoir qu'une action provoque toujours un changement qui nécessite une période d'adaptation pouvant varier de quelques heures à plusieurs mois. Ainsi, les résultats d'une action ne seront véritablement visibles ou sensibles qu'après ce laps de temps.

C'est alors que vous pourrez évaluer la nécessité d'entreprendre une nouvelle action afin de maintenir les acquis ou d'accroître l'évolution de la situation.

A – LES CONSÉQUENCES SELON LES PERSONNES VICTIMES

Certaines actions entreprises pour réduire la violence au sein du couple peuvent directement mener à des **résultats positifs**. En voici quelques exemples:

«J'ai reparlé à ma famille et je ressens du soutien.»

«Ayant désormais le soutien de mes amis et de mes collègues, je n'ai plus peur.»

«J'ai entamé une thérapie, je me retrouve et me sens bien.»

«J'ai consulté un service spécialisé et je sais que si la violence recommence, je pourrai réagir et demander de l'aide.»

«Il n’y a plus de violence physique depuis que j’ai fait appel à la police.»

«J’ai quitté le domicile conjugal et je me sens plus libre.»

«Depuis que le divorce a été prononcé, je peux gérer les conflits et dire ce que je pense.»

«Je sens que mon enfant va mieux depuis que nous avons reparlé des événements de violence.»

«Mon enfant se confie plus à moi depuis que nous effectuons une thérapie familiale.»

Il n’est cependant pas rare que des **conséquences négatives** se présentent suite aux actions entreprises. Voici quelques témoignages à ce propos :

«Après avoir fait tant de démarches, je n’arrive pas à dormir et n’ai plus de force.»

«J’ai pu retrouver un emploi. Cependant la violence a augmenté.»

«J’ose sortir et boire un café avec mes amis, depuis on surveille où je vais et on a piraté mes e-mails.»

«J’ai expliqué la situation de violence conjugale à mes proches, mais ma famille et mes amis ne comprennent pas.»

«Nous avons entrepris une thérapie de couple, mais rien ne change, la possessivité et la jalousie sont toujours dans notre quotidien.»

«J’ai déménagé mais je me sens seule.»

«Les mesures protectrices sont entamées et je suis inquiet pour mon permis de séjour.»

«Le juge m’a attribué le domicile conjugal mais j’ai très peur que les agressions recommencent. Des images des événements violents me reviennent la nuit.»

«Un droit de visite a été décidé, malheureusement mes enfants sont pris dans le conflit et ils me parlent peu.»

En général, une action a plusieurs conséquences et elles peuvent être à la fois positives et négatives.

Lorsque les conséquences sont positives, il vaut la peine de les savourer et de pouvoir en profiter. Elles sont le fruit du courage et elles démontrent qu’on a des ressources pour faire face aux situations délicates qui pourraient se présenter par la suite.

Lorsque les conséquences sont négatives, il est utile de trouver du soutien et de ne pas se décourager. En effet, ces conséquences diminuent en général mais des actions supplémentaires peuvent s’avérer nécessaires pour que la situation change de manière complètement satisfaisante. La liste d’actions présentées dans le tableau d’actions du chapitre 3 «Envisager une vie sans violence conjugale» donne quelques exemples de ce qu’on peut faire pour lutter contre les conséquences négatives.

Comment réagir face aux conséquences négatives suivantes ?

Lorsque la violence augmente

Il est conseillé de vous référer au chapitre 4 «Agir face à la violence conjugale», rubrique «B-Les actions face aux dangers de la violence».

Lorsque l’auteur-e de violence conjugale présente des réactions de harcèlement obsessionnel dit aussi «stalking» «Ce concept désigne le fait de persécuter et de harceler une personne à dessein et de façon répétée, en menaçant son intégrité physique ou psychique et en lui faisant du tort, directement ou indirectement, à court ou à long terme.» (Bureau fédéral de l’égalité entre femmes et hommes)⁽¹⁵⁾.

Cela signifie que malgré les actions menées pour mettre fin aux violences, le-la (ex)partenaire n’accepte pas de laisser tranquille la personne victime. Voici quelques exemples d’actes qui s’apparentent à du stalking :

- Téléphoner à toute heure du jour et de la nuit de manière abusive
- Envoyer un très grand nombre de SMS, mails ou lettres
- Offrir des cadeaux à l’insu de l’autre

⁽¹⁵⁾ Bureau fédéral de l’égalité entre femmes et hommes. (2015). Feuille d’information violence domestique 7: Stalking : harcèlement obsessionnel. Berne: BFEG.

- Surveiller
- Suivre ou être présent sur le lieu de travail et devant l'immeuble.

Certains de ces actes sont illégaux (menaces, contrainte, harcèlement téléphonique) et peuvent donc faire l'objet d'une dénonciation.

Voici quelques conseils pour les victimes de stalking :

- Chercher du soutien auprès des services spécialisés dans l'aide aux victimes.
- Informer votre entourage.
- Ne pas répondre aux sollicitations de votre (ex-)partenaire et rester ferme dans cette attitude.
- Fixer le rendez-vous dans un lieu public fréquenté ou vous faire accompagner par un tiers de confiance si vous devez rencontrer votre (ex-)partenaire.
- Noter précisément les faits au fur et à mesure, avec les lieux, les dates et les heures. Cela vous sera utile si vous êtes amené-e à porter plainte.
- Utiliser un répondeur automatique et filtrer vos appels. Si votre (ex-)partenaire y laisse des messages révélateurs, conservez la cassette ou faites-les archiver par votre messagerie.
- Faire inscrire votre numéro de téléphone sur liste protégée.
- Suivre un cours d'autodéfense (voir chapitre 8 « Répertoire d'adresses utiles »).
- Ne pas hésiter à déposer plainte pour chaque nouvelle infraction.
- Demander à votre avocat-e d'engager une (nouvelle) procédure civile et/ou pénale si nécessaire.

Lorsque l'auteur-e de violence ne respecte pas les jugements prononcés (droit de visite, domicile conjugal, pensions et allocations, etc.)

Il ne faut pas hésiter à solliciter l'appui de professionnel-le-s ou de services spécialisés et juridiques. Cela aidera à poser des limites à l'ex-partenaire pour qu'il-elle respecte les devoirs et contraintes qui lui incombent.

Dans le cas où l'auteur-e des violences ne répondrait pas à ses devoirs financiers, il est utile de s'adresser au Service Cantonal d'Avance et de Recouvrement des Pensions Alimentaires (SCARPA). Ce service peut couvrir durant un certain temps le montant des pensions qui ont été fixées dans le jugement, mais il va aussi exiger que l'ex-partenaire le rembourse.

Lorsque les conflits touchent les enfants :

Lorsque les conflits touchent les enfants, qu'ils sont pris à partie, il importe de prévenir le SPMi, afin qu'il suive la situation pour préserver l'intérêt de l'enfant. On peut aussi obtenir des conseils auprès d'autres services pour les enfants (voir les chapitres 6 « Accompagner les enfants victimes de la violence conjugale » et 8 « Répertoire d'adresses utiles »). Si les droits de visite ne sont pas respectés par l'ex-partenaire, on peut demander l'appui du SPMi. Sur mandat, ce service peut organiser la gestion du droit de visite via un « Point Rencontre ». Ce sont des lieux encadrés par des spécialistes (éducateurs, psychologues, etc.), qui peuvent intervenir lorsque l'ex-partenaire est avec les enfants. Ils garantissent ainsi que ces visites se déroulent bien et font des rapports d'observation.

B – LA GESTION DU STRESS TOUJOURS PRÉSENT

Malgré l'action entreprise pour changer une situation de violence conjugale, il est probable qu'on ressent encore du stress. En effet, lorsqu'on vit ou lorsqu'on a vécu ce type de situation, le risque d'agression continue à être ressenti, ce qui explique que le stress ne disparaît pas sitôt l'action effectuée. Le stress est une réaction naturelle d'adaptation de l'organisme permettant de se protéger et de se mobiliser face à la perception d'une situation inhabituelle potentiellement dangereuse.

Les témoins et proches ressentent aussi souvent ce sentiment de stress en miroir puisqu'ils vivent la violence conjugale de leur position.

Il est par contre utile de savoir si vous vivez du « bon » ou du « mauvais » stress ⁽¹⁶⁾

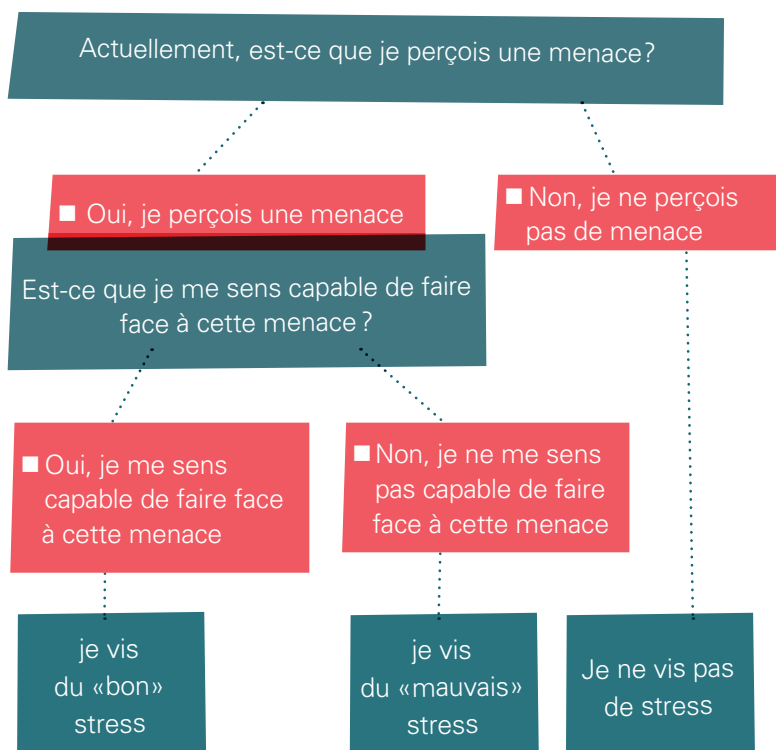
Lorsqu'une personne considère que la menace est modérée et qu'elle dispose de moyens efficaces pour y faire face, son organisme va s'adapter. Elle est alors en mesure de prendre des décisions et d'entamer des actions adéquates pour se protéger. Il s'agit là de « bon stress », qui provoque une réaction adaptée.

⁽¹⁶⁾ Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Les agressions sont cependant souvent récurrentes en cas de violence conjugale. Cela peut progressivement générer un sentiment de menace permanent ainsi que l'impression de ne pas réussir à se protéger durablement. Il y a donc un risque que les réactions de stress s'accumulent et que l'organisme soit submergé. Apparaît alors le «mauvais stress», car il y a un déséquilibre entre la situation à résoudre et les capacités d'y répondre. Ce mauvais stress engendre de la souffrance et différents problèmes de santé psychique et physique (voir chapitre 1 «Identifier et comprendre la violence conjugale», rubrique «D-Les conséquences»).

Pour savoir si votre stress est «bon» ou «mauvais»

Répondez par oui ou non aux questions suivantes:



Les solutions face au stress

Quand on est stressé, il importe d'accueillir et de comprendre ce stress.

Il signifie qu'il y a une menace ou un risque auquel il faut être attentif-ve.

Si on sent qu'on peut faire face à cette menace ou à ce risque et trouver des solutions, le stress sera «bon» et il permettra de mettre en place des actions utiles.

Si, au contraire, on sent qu'on ne peut pas gérer la situation, il faut trouver de l'aide et du soutien afin d'éviter toute conséquence problématique.

Dans les deux cas, recourir à une aide professionnelle peut vous aider à développer cette attention par rapport au stress vécu.

Il faut en tous cas privilégier des activités qui font du bien, qui resserrent et qui rassurent. Voici quelques activités de ce type souvent mentionnées par les personnes victimes de violence conjugale :

- Rencontrer des personnes bienveillantes (famille, amis, professionnel-le-s, etc.)
- Avoir des activités de détente (bain, être dans la nature, écouter de la musique, aller au cinéma, regarder la tv, massage, coiffeur-euse, esthéticien-ne, etc.)
- Avoir des activités de groupe (groupe de parole ou de soutien, cours et formations, ateliers de cuisine, etc.)
- Avoir des activités physiques ou sportives
- Avoir une activité professionnelle ou rechercher un emploi
- Se sentir bien chez soi (changer de serrure, repeindre, réaménager, être en foyer pour une plus grande sécurité, etc.).

Il faut mentionner que le stress occasionné par la situation de violence conjugale empêche souvent de ressentir les bienfaits de toute activité. Pourtant, le fait de reprendre ou poursuivre une ou des activités pour soi, même minime, aide à identifier ce qui contribue à se sentir plus serein-e et à mieux gérer le stress. Certaines d'entre elles peuvent être menées régulièrement afin de se ressourcer et ne pas laisser le stress déborder alors que d'autres auront un effet apaisant unique mais utile à des moments particuliers.

Quelques activités agréables qui me soutiennent en cas de stress :

C – LE MAINTIEN DE SA DÉCISION FACE AUX OBSTACLES

Avoir mené une action pour changer une situation de violence conjugale confronte souvent à des remises en question de sa part et de la part de son entourage. L'estime de soi et la confiance en soi sont des éléments qui permettent de faire face à ses propres doutes alors que l'affirmation de soi et une communication adéquate permettent de maintenir le cap de ses décisions face aux autres.

L'estime de soi et la confiance en soi ⁽¹⁷⁾ : des piliers personnels

L'estime de soi est l'opinion et la valeur que l'on se porte à soi-même. Prendre soin de soi, apprendre à se connaître et s'apprécier comme on est renforcent l'estime de soi et laissent moins de part au jugement des autres.

La confiance en soi reflète l'évaluation que l'on fait de ses propres compétences. Lorsqu'on se sent capable d'agir, de décider et de mener des projets à bien, la confiance en soi est plus grande.

Les différentes actions proposées au chapitre 3 « Envisager une vie sans violence conjugale », rubrique « B-Quelle action pour quelle situation » aident à construire une meilleure estime et une meilleure confiance en soi. Les psychothérapies ont aussi pour but de les renforcer.

⁽¹⁷⁾ Fanget F. (2006). Oser: Thérapie de la confiance en soi. Paris : Odile Jacob.

L'affirmation de soi ⁽¹⁸⁾ et la communication : des atouts pour soi et son lien avec l'entourage

L'affirmation de soi est utile afin de maintenir son action face aux différentes réactions de l'entourage. C'est une compétence relationnelle qui permet d'interagir avec les autres de manière à pouvoir exprimer ses désirs, ses besoins et ses émotions tout en respectant ceux des autres. Cette attitude permet de trouver des compromis.

Apprendre à reconnaître et légitimer ses désirs, besoins et émotions constitue une première étape en vue de les transmettre aux autres. Les psychothérapies sont aussi utiles pour renforcer l'affirmation de soi.

Une bonne communication aide également à maintenir le cap de son action face à l'entourage.

⁽¹⁸⁾ André, C. (2005). Imparfaits, libres et heureux. Paris : Odile Jacob.

Les questions suivantes peuvent aider à comprendre les facteurs qui rendent la communication parfois difficile et à identifier les éléments qui aideront à mieux communiquer :

Veillez répondre aux questions par oui ou non :

Est-ce que l'idée que je souhaite exprimer me semble claire ? (A)

oui non

Est-ce que je pense que ce que j'aimerais exprimer est important ? (A)

oui non

Est-ce que je me donne le droit de m'exprimer ? (A)

oui non

Est-ce que les personnes présentes lors de notre conversation me mettent à l'aise ? (B)

oui non

Est-ce que le lieu où nous communiquons me permet d'exprimer mon idée ? (B)

oui non

Est-ce que je suis à l'aise dans le mode de communication utilisé (face à face, sms, lettre, téléphone, etc.) ? (B)

oui non

Est-ce que la personne à qui je vais m'adresser peut accepter mon opinion ? (C)

oui non

Est-ce que la réaction de l'autre ne me met pas en danger ? (C)

oui non

Est-ce que la personne à qui je vais m'adresser acceptera que je pose des limites ou que je sois en désaccord avec elle ? (C)

oui non

Si vous avez obtenu des non aux questions (A)

Les obstacles à une bonne communication proviennent de votre **difficulté personnelle** à prendre la parole face aux autres. Clarifier l'idée que vous souhaitez exprimer, vous rappeler que ce que vous souhaitez exprimer est important, vous convaincre que vous avez le droit de vous exprimer au même titre que les autres, peuvent vous permettre de surmonter vos blocages et faciliter la communication.

Si vous avez obtenu des non aux questions (B)

Les obstacles proviennent du **contexte**. Il convient alors d'identifier le cadre qui vous permettrait de mieux vous exprimer et de proposer une situation adéquate à votre interlocuteur. Il est en tous cas préférable d'éviter des contextes qui ne vous permettent pas d'être à l'aise dans la communication (p. ex. : un lieu isolé face à une personne potentiellement violente).

Si vous avez obtenu des non aux questions (C)

La difficulté de communiquer provient de la **relation avec l'interlocuteur**. Dans ce cas, pour pouvoir communiquer de manière adéquate avec cette personne il faut d'abord changer la nature de la relation.

La communication directe est déconseillée si elle comporte des risques de violence (p. ex. : face à une personne qui réagira violemment au moindre désaccord, la présence ou l'appel à un tiers pour transmettre le message est nécessaire). Dans ce cas il faut réfléchir aux manières indirectes de transmettre votre message ou d'atteindre l'objectif d'une autre façon.

Conclusion

Les difficultés à communiquer peuvent provenir de raisons personnelles mais aussi d'obstacles liés au contexte ou à la relation à l'interlocuteur. Les manières efficaces de communiquer sont donc différentes selon les situations.

Dans les cas de violence conjugale, le-la partenaire ne permet pas à la personne victime de s'exprimer. La communication directe est donc peu efficace, mais cela n'implique pas de devoir accepter l'opinion de l'autre ou perdre sa liberté de penser.

Les actions menées afin de changer une situation de violence conjugale peuvent avoir des conséquences, positives et/ou négatives dans un premier temps.

Le fait de renforcer ses capacités à gérer le stress et les difficultés, ainsi que de découvrir ses ressources, permettent de réduire les conséquences négatives et d'apprécier celles qui sont positives au fil du temps.

Ce parcours complexe mais riche est un énorme bénéfice pour la construction d'une vie plus épanouissante.

6. ACCOMPAGNER LES ENFANTS VICTIMES DE LA VIOLENCE CONJUGALE

«*Mon fils se cachait dans sa chambre dès qu'une dispute éclatait. Il pleurait en silence. Je me devais de réagir en tant que parent*».

Vous vivez de la violence conjugale et avez un-des enfant-s, ou vous connaissez un-des enfant-s qui a-ont des parents touchés par la violence conjugale ? Sachez que ces enfants sont également victimes. Ils vivent ce contexte à un rythme propre et souvent différent de celui de leurs parents.

Les parents et les adultes ont le devoir d'accompagner et de protéger les enfants. Ce chapitre vous ouvre quelques pistes pour le faire.

A – QUELLES INQUIÉTITUDES POUR LES ENFANTS ?

La violence conjugale rend chaotique la vie familiale. Le quotidien est rythmé par des faits imprévisibles, souvent effrayants, qui font irruption dans la vie des enfants et créent la confusion dans les relations parents-enfants.

Voici les domaines dans lesquels un enfant peut être touché par la violence conjugale :

- Le développement, la santé
- La personnalité, le caractère
- Le comportement, la gestion des émotions
- La relation avec sa mère
- La relation avec son père
- La relation avec sa fratrie
- La relation avec l'environnement (école, études, travail, vie sociale)

Si l'enfant est adulte :

- Sa relation de couple, s'il y en a une
- Sa relation avec ses propres enfants, s'il y en a

Prendre conscience des domaines touchés par la violence conjugale est un premier pas afin de suivre et d'encadrer les points qui font souci, ainsi que d'éviter ou d'amoinrir les conséquences négatives de la violence conjugale sur les enfants.

B – LES IMPACTS DE LA VIOLENCE CONJUGALE SUR LES ENFANTS

De nombreuses recherches scientifiques démontrent toutes que les enfants sont aussi victimes des situations de violence conjugale même si cette violence n'est pas dirigée contre eux. Leur « exposition » englobe le fait de voir, d'entendre, d'observer les effets de la violence ou de vivre dans la peur et la terreur. Quel que soit leur âge, les enfants ressentent l'atmosphère qui règne dans le couple et les émotions de leurs parents.

Parmi les conséquences de la violence conjugale sur la santé des enfants, on a relevé des :

- Troubles du sommeil
- Troubles de l'alimentation
- Troubles du comportement (agressivité, difficulté à s'insérer dans des groupes, ...)
- Troubles de l'affect (anxiété, dépression, ...)
- Troubles psychosomatiques (allergies, asthme, ...)
- Etats de stress post-traumatique (reviviscence des événements traumatiques, baisse de réactivité ou entrave au rythme du développement, symptôme d'augmentation de la vigilance, ...).

La violence conjugale affecte également la relation entre les parents et l'enfant, notamment en créant un processus de parentification⁽¹⁹⁾. Ce terme désigne l'inversion des rôles entre parents et enfants qui amène un enfant à endosser un rôle parental vis-à-vis de l'un ou des deux parents.

L'enfant expérimente son pouvoir et sa capacité à rassurer ou à protéger les adultes. Ça peut être bénéfique à court terme, pour autant que ses parents lui reconnaissent cette

⁽¹⁹⁾ Boszomeyni-Nagy, I. & Spark, G. (1973). Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy. New York: Brunner Mazel.

compétence. A long terme, cette responsabilité est pourtant trop lourde à porter pour l'enfant, qui peut être privé de son enfance, surtout s'il devient le confident des parents en souffrance, qu'il assume des tâches non adaptées à son âge, mal définies ou non accompagnées de l'aide de l'adulte.

Par ailleurs, l'irruption de la violence force les enfants à se confronter constamment à l'insécurité et l'imprévisibilité des comportements parentaux. En conséquence il est difficile pour la famille d'anticiper des activités, de faire des projets, de se réjouir d'un événement tel qu'un anniversaire puisque tout peut basculer d'une minute à l'autre. Cela entraîne une profonde incertitude et une perte de confiance dans la parole des adultes.

De plus, certaines familles s'isolent lorsqu'elles vivent de la violence conjugale, ce qui crée chez les enfants des difficultés d'intégration parmi leurs camarades. Le développement d'une vie sociale harmonieuse s'en trouve compliqué.

Enfin les impacts de la violence conjugale sur les enfants ne s'arrêtent généralement pas lorsque la relation de couple entre les parents s'achève. En effet, la relation parentale perdure au-delà de la séparation du couple, créant parfois des affrontements entre les parents qui se poursuivent pour les enfants (p.ex. : lors de situations de conflit de loyauté, de droits de visite non respectés, de dénigrement et autres violences qui perdurent, de tentatives de contrôle et de manipulation, etc.) (Voir le chapitre 5 « Continuer à changer sa vie »).

C – LE SOUTIEN AUX ENFANTS

L'enfant a un besoin fondamental de sécurité pour grandir et se développer harmonieusement. Les parents ont donc le devoir de protéger leurs enfants de la violence conjugale et tout adulte doit y aider. Pour cela, il est utile de connaître les facteurs contribuant à protéger un enfant⁽²⁰⁾:

- Les facteurs **individuels** propres à l'enfant, tels que la confiance et l'estime de soi, les compétences sociales comme la capacité à communiquer ou à résoudre les problèmes, une bonne gestion de ses émotions.
- Les facteurs **familiaux** tels qu'assurer une pratique parentale constante et régulière qui offre un cadre rassurant à l'enfant, maintenir un attachement sûr au parent de référence, etc.
- Les facteurs **environnementaux** limitant les impacts de la violence : développer un réseau de camarades solide et positif, disposer d'un environnement d'adultes référents de confiance, participer à des activités favorisant la socialisation, avoir un sentiment de réussite et se sentir valorisé.

Plus concrètement, pour soutenir les enfants, il est utile de :

- Ne pas exposer les enfants à une quelconque violence directe ou indirecte (en tant que témoin).
- Prévoir un lieu sûr pour les enfants en cas d'épisode de violence soudaine.
- Faire part au pédiatre de la situation de violence conjugale.
- Maintenir des activités de loisirs et des liens sociaux à l'extérieur de la famille.
- Parler à l'entourage de la situation et lui demander un soutien par rapport aux enfants.
- Demander un accompagnement professionnel pour les enfants (par exemple un psychologue ou pédopsychiatre).
- Contacter le SPMi pour faire part de ses inquiétudes et demander un soutien.

⁽²⁰⁾ Fortin, A., Trabelsi, M. & Dupuis, F. (2002). Les enfants témoins de violence conjugale : analyse des facteurs de protection. Document synthèse, Montréal, Centre de liaison sur l'intervention et la prévention psychosociales (CLIPP).

- Faire part de ses inquiétudes aux professionnel-le-s lors de toute décision judiciaire par rapport aux enfants et aux questions de garde.
- Être à l'écoute des émotions des enfants (voir outil ci-dessous).

Les enfants peuvent remplir ce tableau en dessinant les «émoticônes» dans les cases pendant plusieurs jours et vous pouvez discuter du tableau avec eux :



	matin	après-midi	soir
Lundi			
mardi			
mercredi			
jeudi			
vendredi			
samedi			
dimanche			

Même si vous ne vous sentez pas capable de rassurer les enfants face à une situation de violence conjugale sur laquelle vous n'avez pas de contrôle clair, votre présence et la communication que vous allez instaurer avec eux est très précieuse.

Les enfants sont des victimes directes de la violence conjugale. Ils sont à juste titre un sujet de préoccupation pour leurs parents et leur entourage.

Ce souci révèle qu'il est nécessaire d'accompagner et de soutenir les enfants dans les différentes phases qu'ils traversent. Quelle que soit la situation de vie et de couple, il est possible de le faire.

Il est certain qu'un entourage soutenant et concerné constitue une aide dans ces situations. De nombreux professionnel-le-s et services sont aussi à disposition pour aider à trouver les meilleures solutions.



7. JOUER UN RÔLE EN TANT QUE TÉMOIN DE VIOLENCE CONJUGALE

«J'entends parfois des coups de poing dans le mur, des cris puis les pleurs de ma voisine.»

«Toute la journée, ma collègue est obligée de répondre aux sms de son conjoint.»

«Quand ma copine parle mal à son mari, je ne sais plus où me mettre. Je m'inquiète pour lui.»

La violence conjugale touche de nombreux couples et ne se voit pas nécessairement. Il est probable que vous ayez dans votre entourage une personne qui vit cette situation.

Le terme «témoin» inclut toute personne qui a observé des épisodes ou a ressenti une atmosphère de violence au sein d'un couple. Il s'agit souvent de proches, d'amis, de membres de la famille, de collègues, de voisins, etc.

Cette place n'est souvent pas facile et l'attitude appropriée peut être très différente d'une situation à une autre.

A – LES ACTIONS UTILES EN TANT QUE TÉMOIN

- Contacter des professionnel-le-s pour savoir comment soutenir le couple qui vit de la violence conjugale (voir le chapitre 8 «Répertoire d'adresses utiles»). Cela vous permettra d'obtenir une réponse adaptée à la situation.
- Rester ouvert au contact avec les personnes qui vivent de la violence conjugale tout en gardant une relation qui ne vous soit pas nuisible.
- S'abstenir de jugement.
- Rester bienveillant dans votre attitude et vos propos.
- Proposer des aides concrètes, telles qu'accompagner à un rendez-vous, garder les enfants, dépanner financièrement, proposer des activités afin que le couple ne s'isole pas, etc.

- Être conscient que la solution que vous préconisez ne sera pas la mieux adaptée selon le couple qui vit de la violence conjugale.
- Orienter le couple vers une aide professionnelle.
- Appeler la police si la situation semble présenter un danger important.

B – VRAIES ET FAUSSES CROYANCES SUR LA VIOLENCE CONJUGALE

Les témoins sont régulièrement confrontés à des croyances sur la problématique de la violence conjugale. Voici quelques informations à ce propos :

En tant que témoin de violence conjugale, je peux contacter la police.

— *Vrai.* Depuis 2004, la loi de Poursuite d’office (voir chapitre 4 «Agir face à la violence conjugale», rubrique «C-Les lois et vos droits») permet à toute personne qui a connaissance de faits de violence dans un couple de les signaler à la police. Que l’on soit un membre de la famille ou du voisinage, une relation amicale ou collègue de travail, il est désormais possible de demander à la police d’intervenir auprès du couple et de noter votre plainte.

Je peux aider une personne qui vit de la violence conjugale même si elle ne suit pas mes conseils.

— *Vrai.* La violence conjugale est un phénomène complexe (voir chapitres 1 «Identifier et comprendre la violence» et 2 «Vivre de la violence conjugale»). Le couple passe par différents stades et ne pense pas toujours qu’il est nécessaire de changer la situation. Les personnes impliquées ou les témoins peuvent avoir une perception différente de la situation comme des solutions envisageables.

L’entourage est cependant primordial car il permet au couple qui vit de la violence conjugale d’avoir des personnes à qui s’adresser lorsque l’un de ses membres se sent prêt à agir. Un moyen d’aider est de rester à l’écoute en évitant les jugements et de maintenir un lien avec la personne qui s’est confiée. Votre disponibilité est une ressource pour les adultes et les enfants confrontés à une situation de violence conjugale.

Je m’inquiète pour eux mais je ne peux rien faire.

— *Faux.* Votre souci pour un couple qui vit de la violence conjugale est utile car il vous indique l’importance de mener une action bien que vous ne sachiez pas encore laquelle. L’information et le soutien des professionnel-le-s peuvent vous apporter cette réponse. En effet, les services professionnels ne sont pas destinés uniquement aux membres du couple qui vivent de la violence et à leurs enfants, ils s’adressent également aux personnes témoins (proches ou non) qui vivent des moments et des émotions difficiles. Aborder la situation avec les services spécialisés vous aidera dans vos questionnements et face à vos ressentis. N’hésitez pas à les contacter (voir chapitre 8 «Répertoire d’adresses utiles»).

Les enfants qui vivent au sein d’une famille aux prises avec la violence conjugale sont à l’abri car leurs parents ne sont pas violents avec eux.

— *Faux.* La relation violente entre les parents affecte les enfants directement même lorsqu’ils ne subissent pas de violence et n’y assistent pas. En effet, l’atmosphère, les tensions et les sentiments ressentis par leurs parents sont transmis aux enfants et ont un impact sur eux. Afin d’éviter ces conséquences négatives, il est important que des personnes de leur entourage puissent les protéger. Leur témoignage est nécessaire.

Dans ces moments, il est bon de rester à l’écoute des enfants pour lesquels vous faites du souci, d’être sensibles aux changements dans leurs comportements et, éventuellement, de contacter des services spécialisés dans l’aide aux enfants pour les soutenir (voir chapitre 6 «Accompagner les enfants victimes de la violence conjugale»).

Je connais très bien ce couple et il est impossible qu’il vive de la violence conjugale.

— *Faux.* La violence conjugale n’est pas toujours visible et elle peut concerner tout type de couple, sans distinction de niveau socio-économique ou éducatif, de culture, d’orientation sexuelle, de sexe, etc. La relation de couple peut paraître bonne car les sentiments d’amour, d’affection et d’attachement mutuels existent. La violence n’est pas continuellement présente. De plus, les couples vivant de la violence conjugale se montrent souvent discrets sur leurs désaccords et leurs problèmes.

En tant qu'employeur-euse, la violence conjugale ne me concerne pas.

— *Faux.* La violence conjugale a un impact direct sur le monde professionnel, elle ne s'arrête pas aux portes de l'entreprise. Les employeurs-euses peuvent jouer un rôle important dans la lutte contre ce fléau en soutenant leurs employé-e-s qui vivent de la violence conjugale. Avoir un emploi permet à la personne victime d'échapper momentanément au climat délétère régnant à son domicile, de lutter contre l'isolement, de s'assurer une indépendance financière. De plus le monde professionnel peut être un lieu de valorisation et avoir un impact positif sur l'estime de soi de la personne victime.

Les témoins jouent un rôle clé auprès du couple qui vit de la violence conjugale. Il est donc important qu'ils et elles puissent soutenir et agir.

Les services professionnels sont à leur disposition pour les orienter et les conseiller.

8. RÉPERTOIRE D'ADRESSES UTILES

SERVICES SPÉCIFIQUES

Solidarité Femmes

Aide psychosociale et thérapeutique aux femmes victimes de violence conjugale et à leurs enfants.

T: 022 797 10 10

www.solidaritefemmes-ge.org

Centre LAVI du Canton de Genève

Prestations psychologiques, juridiques et sociales aux victimes ayant subi une infraction pénale.

T: 022 320 01 02

www.centrelavi-ge.ch

AIDE AUX PERSONNES VICTIMES

Pharos Genève

Accompagnement et soutien aux hommes - indépendamment de leurs origines, religion et orientations sexuelles - qui subissent de la violence conjugale

T: 078 945 64 84

www.pharos-geneve.ch

Stop Violence à la maison

Appel anonyme, 24h/24 et 7j/7 pour toute personne confrontée à la violence domestique (victime, auteur-e, témoin). Ecoute et orientation vers les services spécialisés.

T: 0840 110 110

www.ge.ch/violences-domestiques

Unité interdisciplinaire de médecine et de prévention de la violence (UIMPV)

Évaluations, suivis thérapeutiques et accompagnements pour victimes, auteurs et témoins de violences dès 16 ans

T: 022 372 96 41

www.hug-ge.ch/consultation/violence-uimpv

Viol secours

Aide et soutien aux femmes dès 16 ans ayant subi des violences sexuelles, ainsi qu'à leurs proches.

T: 022 345 20 20

www.viol-secours.ch

www.violencequefaire.ch

Site internet à l'intention des victimes et des auteurs de violence au sein du couple, ainsi qu'à leurs proches. Informations, réponses et discussions sur la violence. Possibilité de poser des questions en ligne de manière anonyme.

AIDE AUX PERSONNES AUTEURES

Face à Face

Accompagnement de femmes adultes auteures, programme pour adolescent-e-s violent-e-s.

T: 078 811 91 17

www.face-a-face.info

Vires

Psychothérapies pour auteur-e-s adultes de violence, volontaires ou sous contrainte judiciaire.

T: 022 328 44 33

www.vires.ch

CONSULTATIONS CONJUGALES OU FAMILIALES ET MÉDIATION FAMILIALE

Couple et Famille

Ecoute et accompagnement aux couples (mariés ou non) et aux familles en difficulté. Conseil conjugal, thérapie de famille, médiation parents-ados et conseil parental.

T: 022 736 14 55

www.coupleetfamille.ch

Couples et familles

Département de santé mentale et de psychiatrie (HUG) Thérapie de couple, thérapie de famille, groupe multi-famille: programme réunissant plusieurs familles avec adolescents.

T: 022 372 33 01

www.hug-ge.ch/consultation/couples-et-familles

Office protestant de consultations conjugales et familiales (OPCCF)

Accueil et soutien lors de crise de couple ou de famille: consultation conjugale et thérapie de couple, thérapie familiale, guidance parentale, médiation familiale et groupe de parole pour les enfants dont les parents sont séparés ou divorcés.

T: 022 311 82 11

www.opccf.ch

Maison genevoise de médiation

Médiations familiales et de couple. Peuvent organiser une médiation par l'intermédiaire du Tribunal ou d'une instance publique, en vue d'un accord à leur soumettre.

T: 022 320 59 94

www.mediation-mgem.ch

CONSULTATIONS JURIDIQUES

Caritas

Accompagnement et soutien pour des personnes en grande difficulté. Consultations sociales et juridiques. Appui sur les questions psychosociales, administratives, juridiques, de désendettement, ou d'aide de première nécessité.

T: 022 708 04 44

www.caritasge.ch

Centre Contact Suisse Immigrés (CCSI)

Conseil, soutien et accompagnement dans les démarches des migrant-e-s et de leur famille. Permanences «Permis de séjour», «Assurances sociales», «Ecole et suivi social», «Petite enfance, santé et genre»

T: 022 304 48 60

www.ccsi.ch

Centre Social Protestant (CSP)

Aide sociale destinée à des personnes en difficulté dans le canton de Genève. Service juridique répondant aux questions concernant le droit administratif (impôts, permis, poursuites), droit de la famille, droit des assurances, et contrats (vente, crédit, bail, travail).

T: 022 807 07 00

www.csp.ch/ge

F-Information

Consultations juridiques, professionnelles, psychologiques et sociales avec des professionnelles s'adressant aux femmes et à leur famille. Permanence juridique par téléphone pour des questions urgentes mais simples.

T: 022 740 31 00

www.f-information.org

Permanence de l'Ordre des Avocats

Consultations juridiques par des avocats membres de l'Ordre répondant aux questions de toute nature (pénales, civiles, administratives, de contrats, etc.). Aucune consultation n'est accordée par téléphone.

T: 022 310 24 11

www.odage.ch

CONSULTATIONS MÉDICALES

Service des Urgences (adultes) – HUG

Soins et rédaction de constats ou rapports médicaux.

Dès 16 ans. 24h/24.

T: 022 372 81 20

www.hug-ge.ch/urgences

Unité interdisciplinaire de médecine et de prévention de la violence (UIMPV)

Évaluations, suivis thérapeutiques et accompagnements pour victimes, auteurs et témoins de violences dès 16 ans.

T: 022 372 96 41

www.hug-ge.ch/consultation/violence-uimpv

CONSULTATIONS SOCIALES

Hospice Général

Aide sociale, aide financière, aide aux migrants, structure pour jeunes adultes.

T: 022 420 52 00

www.hospicegeneral.ch

Service cantonal d'avance et de recouvrement des pensions alimentaires (SCARPA)

Aide toute personne créancière d'une pension alimentaire, en vue d'obtenir l'exécution des prestations fondées sur un jugement ou sur une convention ratifiée par le Tribunal de protec-

tion de l'adulte et de l'enfant, lorsque le débiteur d'aliments néglige son obligation d'entretien.

T: 022 546 30 00

www.ge.ch/scarpa/mission.asp

Service de protection des mineur-e-s (SPMi)

Interventions socio-éducatives de prévention et de protection auprès des mineurs.

T: 022 546 10 00

www.ge.ch/spmi

FOYERS

Foyer Arabelle

Foyer d'hébergement avec crèche pour femmes victimes de violences et en difficultés, en priorité avec enfants.

T: 022 792 70 84

<http://www.foyerarabelle.ch>

Foyer Au Cœur des Grottes

Foyer d'hébergement avec accompagnement psychosocial, destiné aux femmes seules ou avec leurs enfants, momentanément confrontées à une situation de précarité.

T: 022 338 24 80

www.coeur.ch

Foyer Le Pertuis

Accueil en urgence d'adultes seuls ou avec enfant(s) traversant une période de crise dans le cadre de violences conjugales et familiales pour une durée d'un mois. Ligne téléphonique directe 24h sur 24h pour un hébergement d'urgence.

T: 022 879 62 14

www.foj.ch/content/le-pertuis

Foyer de Solidarités Femmes

Foyer d'accueil pour femmes et enfants victimes de violence conjugale pour une durée de 6 mois maximum comprenant un accompagnement psychosocial et thérapeutique.

T: 022 797 10 10

www.solidaritefemmes-ge.org

INSTANCES DE JUSTICE

Greffe de l'Assistance Juridique

Aide les personnes qui n'ont pas les moyens de payer les frais d'avocats liés à la défense de leurs intérêts en justice.

T: 022 327 63 63

www.ge.ch/justice/greffe-de-l-assistance-juridique

Ministère public

Reçoit plaintes et dénonciations d'infractions pénales. Procède à l'instruction du cas, soutient l'accusation lors du procès.

T: 022 327 64 63/64

www.ge.ch/justice/ministere-public

Tribunal administratif de première instance

Statue sur les prolongations et les oppositions des mesures d'éloignement administratif

T: 022 388 12 20

www.ge.ch/justice/tribunal-administratif-de-premiere-instance

Tribunal de première Instance

Juridiction civile compétente en matière de conciliations, de jugements de première instance et de mesures provisionnelles

T: 022 327 66 30

www.ge.ch/justice/tribunal-de-premiere-instance

AUTRES SERVICES

Bureau de la promotion de l'égalité entre femmes et hommes et de prévention des violences domestiques (BPEV)

Bureau qui coordonne les actions de l'Etat en matière de lutte contre les violences domestiques avec celles des institutions. Actions de prévention, d'information et d'évaluation.

T: 022 388 74 50

www.ge.ch/egalite/violence/violence-conjugale/welcome.asp

CTAS Association abus sexuel

Centre de consultation spécialisé dans le traitement des séquences d'abus sexuels et d'autres traumatismes.

T: 022 800 08 50

www.ctas.ch

Fem Do Chi

Association d'auto-défense pour femmes et adolescentes.

T: 022 344 42 42

www.femdochi.ch

Fight Back

Autoprotection et prise de confiance en soi pour femmes et hommes.

T: 0848 848 117

www.tatout.ch

SOS Femmes

Accueil, accompagnement, réinsertion sociale et professionnelle des femmes. Consultations sociales et ateliers commerciaux de réinsertion.

T: 022 311 22 22

www.sosfemmes.ch

SERVICES D'URGENCE

Police	117
Ambulance et médecins	144
La Main Tendue	143

Unité Mobile d'Urgence Sociale (UMUS)

Service social qui intervient sur place la nuit, les week-ends et les jours fériés, uniquement à la demande d'un service d'urgence (police, ambulance ou Main Tendue)

www.ville-geneve.ch/plan-ville/sante/unite-mobile-urgences-sociales

Cette brochure a été conçue et est éditée à Genève par
Solidarité Femmes
Le Centre LAVI

Rédaction

Jessica Chan Sum Fat, psychologue à Solidarité Femmes
Béatrice Villacastin, psychologue à Solidarité Femmes
Béatrice Cortellini, psychologue et directrice de Solidarité Femmes
Valérie Wisard, intervenante LAVI psychologue

Avec la collaboration de

Colette Fry, directrice du centre LAVI
Dario Giacomini, intervenant LAVI psychologue
Claude Petitpierre, juriste du centre LAVI

Et le concours de

Michel Berclaz, psychologue spécialiste en psychothérapie
FSP et superviseur
Claudiane Corthay, juriste du Centre Social Protestant
Laurence Ody Berkovits, avocate et présidente du Comité
de Solidarité Femmes
Elisabeth Rod-Grangé, ancienne coordinatrice de Solidarité
Femmes
Dominique von Burg, journaliste et membre du Comité de
Solidarité Femmes

Avec le soutien du

Bureau de la promotion de l'égalité entre femmes et
hommes et de prévention des violences domestiques
(BPEV)

Conception et réalisation graphique

Pauline Yapi
Line Roby, Aflux

Illustrations

Mirjana Farkas

Impression

Sro-Kundig SA

© Tous droits de reproduction réservés, Genève 2015

Pendant son existence, une femme sur cinq est victime de violence conjugale en Suisse. Des hommes aussi subissent des violences en couple, psychologiques surtout. Les personnes victimes appartiennent à tous les milieux, sont de toutes conditions. Et en tant que parent ou voisin, chacun peut se trouver confronté à cette réalité.

Une réalité que cette brochure vous permettra de reconnaître. Une réalité que cette brochure vous aidera à combattre. Cet ouvrage en effet est le fruit de l'expérience des victimes qui ont réussi à transformer leur vie, ainsi que des chercheurs, des thérapeutes, des femmes et des hommes de loi qui combattent ce fléau depuis des décennies.

Cette brochure s'adresse aussi bien aux personnes qui vivent la violence conjugale qu' à leur entourage et à toutes celles et ceux que ce sujet interpelle. Car pour chacune et chacun, dans sa position, il est possible d'agir !



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TELEGRAM LUX

