



Se prémunir des violences conjugales

Echelle de gravité des faits et précautions à prendre

(Copyright JML 90)

<i>Les faits</i>	<i>Précautions à prendre</i>	
<p>Il /Elle respecte mes décisions, mes désirs et mes goûts.</p> <p>... accepte la présence de mes ami(e)s et de ma famille.</p> <p>... a confiance en moi.</p> <p>... est satisfait(e) quand je me sens épanoui(e).</p> <p>... me félicite quand je réussis quelque chose sans que j'ai l'impression de me faire manipuler.</p> <p>... s'assure de mon accord pour tout ce que nous faisons ensemble.</p>		<div style="background-color: #90EE90; padding: 10px; border: 1px solid black; display: inline-block;"> <p>Tout va bien !</p> </div>
<i>Les indices</i>		
<p>Je suis au Lycée et il /elle me dit de ne pas passer mon examen car il / elle a un « bon emploi » et un « bon salaire » et pourra subvenir seul(e) à la vie du couple.</p> <p>... me dit de ne pas chercher du travail parce qu'ainsi je pourrais rester à la maison à m'occuper des enfants.</p> <p>... veut toujours savoir où et avec qui je suis. Il / Elle est jaloux(se) et possessif(ve) en permanence.</p> <p>Sans que j'en fasse la demande, il /elle me donne des conseils sur ma façon de m'habiller, de me comporter, de me maquiller.</p> <p>Sans que j'en fasse la demande, il /elle me donne des conseils sur la manière de placer mon épargne personnelle.</p> <p>... affirme que mes loisirs ne sont pas intéressants, que mes ami(e)s ne sont pas intéressants.</p> <p>Sans que j'en fasse la demande, il/elle me conseille de vendre mes biens immobiliers.</p> <p>Sans que j'en fasse la demande, il /elle me sollicite afin que je lui donne procuration pour des opérations (bancaires, ...).</p> <p>... me demande de lui communiquer mes codes d'accès à mon téléphone portable et à ma boîte mail.</p> <p>... me propose des réponses aux mails/sms de mes ami(e)s et/ou de ma famille et en vient à les écrire à ma place.</p> <p>... ne veut pas que j'aie voir mes parents.</p> <p>... me dit « Qu'est-ce que tu ferais sans moi ? », « Tu n'es bon(ne) à rien ! »</p> <p>... gaspille les économies du couple (jeux de hasard, addictions, ...) ou ne participe pas aux dépenses communes.</p> <p>... est régulièrement sous l'emprise d'alcool et/ou de stupéfiants.</p> <p>... m'oblige à regarder des films pornographiques.</p> <p>... me touche les parties intimes sans mon consentement.</p> <p>... est très jaloux(se) et me dit que c'est parce qu'il/elle est inquiet(e). Il/Elle m'affirme qu'il faudrait - que nous ayons un enfant – que nous nous marions pour qu'il/elle soit rassuré(e).</p>		<p><i>Obtenir un diplôme me permettant de rechercher un emploi.</i></p> <p><i>Etre indépendant(e) financièrement.</i></p> <p><i>Ouvrir mon propre compte bancaire à mon seul nom.</i></p> <p><i>Ne pas donner mes codes d'accès à mon téléphone et à ma boîte mail (en changer si besoin).</i></p> <p><i>Prendre contact avec une association de prévention des violences conjugales et demander son avis. Ou appeler le 3919.</i></p> <p><i>Je conserve et j'enregistre les éventuels SMS/mails qu'il /elle pourrait m'adresser.</i></p>

L'escalade

Quasi quotidiennement, il /elle me fait des remarques désobligeantes (sur le ménage, ma manière de cuisiner, l'emplacement des objets dans la maison et/ou sur la table, de m'habiller, de me maquiller). C'est souvent la même remarque et le ton monte jusqu'à crier de plus en plus fort.

... m'humilie devant ma famille, devant mes amis.

... affirme que je ne suis bon(ne) à rien !

... frappe régulièrement violemment sur la table tout en criant.

... casse des objets ou des meubles dans la maison ou à l'extérieur (voiture, ...)

... me séquestre en m'enfermant à la maison ou ailleurs.

Je travaille mais il /elle détient mon carnet de chèques et/ou ma carte bancaire.

... garde mes papiers d'identité, mon livret de famille, ma carte vitale, ma carte de séjour.

Au regard des charges de famille et de son salaire, il /elle ne me donne que des sommes modiques pour faire les courses alimentaires pour la famille.

Alors que nous ne sommes pas liés par un contrat de mariage ou un Pacs, et que je ne suis pas sous tutelle ou sous curatelle, il /elle contrôle mon téléphone portable, mon compte internet, mes réseaux sociaux, mes comptes bancaires et autres comptes administratifs et me demande de me justifier sur tous mes agissements.

... me fait du chantage en me menaçant de se suicider si je la (le) quitte.

Je fais des photos ou je photocopie, en plusieurs exemplaires, tous mes papiers personnels (carte d'identité, passeport, diplôme, carte vitale, factures importantes, relevés bancaires, formulaires de prêts, titres de propriétés, livret de famille, carnet de santé, ...) et les dissimule chez des amis ou chez mes parents.

J'essaie de rassembler des témoignages écrits de personnes qui n'ont pas de lien de parenté avec moi et qui décrivent ce que je vis.

L'explosion → Le transfert de culpabilité → Le « bonheur retrouvé » → L'explosion à nouveau

... met en ligne sans mon consentement des photos de moi ou des vidéos intimes.

Alors que nous ne sommes pas liés par un contrat de mariage ou un Pacs, il /elle pirate mon téléphone portable, mon compte internet, mes réseaux sociaux, mes comptes bancaires et autres comptes administratifs.

... me confisque mon argent.

... me bouscule, me frappe.

... me séquestre.

... m'injurie régulièrement, de surcroît devant mes enfants.

... menace de m'enlever les enfants.

... me force à avoir des relations sexuelles sans que je donne mon consentement : c'est un viol !

... me lance des objets, me bouscule et/ou me frappe, me mord, me brûle puis ... s'excuse, me promet qu'il/elle ne recommencera plus et me paye à nouveau le restaurant, m'offre à nouveau des fleurs, m'invite en voyage pour finalement ... recommencer à m'insulter et me frapper au bout de quelques jours (semaines, mois, années) → *Un processus qui se renouvelle en moyenne sept fois avant que la victime ne se rende compte que jamais l'auteur ne s'améliorera.*

... menace de me tuer.

... m'étrangle, me frappe avec un instrument de cuisine ou un outil, me poignarde, me tire dessus.

Je prends contact avec une association de prévention des violences conjugales afin de savoir, dans le cas où je voudrais quitter mon (ma) conjoint(e), si je pourrai être hébergé(e) quelques jours dans un endroit discret avec mes enfants.

Je vais voir un médecin pour me faire établir un certificat médical car je suis très perturbé(e) (traces de coups mais aussi anxiété, troubles du sommeil, de l'alimentation, sentiment d'isolement /de solitude, dépression, conduites à risques, attitudes agressives, comportements asociaux) et je m'assure que le médecin note une ITT (Interruption Temporaire de Travail : ne pas confondre avec un arrêt de travail qui, lui, n'a aucune valeur sur le plan judiciaire. On peut se faire délivrer une ITT sans avoir d'arrêt de travail.)

Je dépose plainte dans une brigade de gendarmerie ou dans un commissariat de police.