



COMPRENDRE LES VIOLENCES CONJUGALES

C'EST QUOI LES VIOLENCES CONJUGALES ?

Vous vous dites peut-être que les disputes et les conflits arrivent dans tous les couples. Comment savoir si ce qui vous arrive est de la violence conjugale ? D'une part, la violence conjugale se caractérise par l'inégalité de la relation entre les deux conjoints : l'un des deux cherche à dominer l'autre, toujours, par tous les moyens. On n'est pas dans le cadre d'une dispute où les deux peuvent parler à égalité. De plus, les violences conjugales ne sont pas ponctuelles. Le conjoint violent installe progressivement dans un couple le cercle vicieux de la violence. Il s'agit de phases qui se produisent et se répètent de manière cyclique. C'est ce qu'on appelle le « cycle de la violence », qui est identique dans toutes les situations de violences conjugales. L'objectif du conjoint est de maintenir sa conjointe sous sa domination, il s'agit d'une stratégie de l'agresseur. Les professionnels chargés de l'aide aux victimes de violences ont repéré que ces cycles augmentent en fréquence et en intensité dans le temps.

Les différentes phases de la violence

1ère phase : la mise en tension La tension s'installe petit à petit entre vous et votre conjoint. Il vous critique, vous dénigre. Ses paroles, ses attitudes font que vous vous sentez toujours en faute. Le malaise grandit. Votre conjoint est à l'origine du malaise de par son attitude envers vous, ses regards, ses gestes, ses réactions, par exemple ses crises de colère.

DANS CETTE
FICHE VOUS
TROUVEREZ

-tout pour
comprendre les
violences
conjugales
(pages 1,2,3)

-ce que dit la loi
et les sanctions
prévues (pages
4,5,6,7,8,9,10)

-un test pour
savoir si vous
êtes victime de
violences
(pages 11,12)



Vous vous mettez à douter de vous-même, vous vous sentez coupable, angoissée. Vous pensez que vous êtes responsable de ce malaise dans votre couple. Vous perdez confiance en vous. Vous surveillez votre attitude pour éviter de provoquer de la tension entre vous. Malgré tout, celle-ci s'intensifie.

Dans cette phase, l'agresseur cherche à installer sa domination sur sa conjointe, à l'affaiblir pour passer à l'étape suivante qui est la crise de violence.

2è phase : la crise Votre conjoint « passe à l'acte » : il vous agresse, verbalement (injures...), physiquement (coups, pinçons...), sexuellement, vous enferme, vous prive de vos moyens de paiement Même si une seule de cette forme de violence se produit, il s'agit bien de violence conjugale. C'est rare : en général plusieurs types de violences se cumulent.

Votre conjoint a profité de votre affaiblissement lors de la phase de mise en tension pour pouvoir vous agresser plus facilement, car il a amoindri votre capacité de résistance. Vous avez peur, vous ne comprenez pas ce qui arrive. Vous êtes en colère, triste, humiliée... Vous ressentez un profond sentiment d'injustice. C'est souvent à ce moment-là que la plupart des femmes cherchent à quitter leur conjoint.

3è phase : la justification Votre conjoint minimise ce qui vient de se produire. Il se justifie en rejetant la faute sur vous : il dit que vous l'avez provoqué, que vous n'avez pas écouté ce qu'il vous a dit... Il vous rend responsable de ce qui vient de se passer (alors que rien ne justifie un acte de violence, puni par la loi).

Du coup, vous-même commencez à vous sentir responsable. Vous vous dites qu'il a peut-être raison. Que si vous changez, cela ne se reproduira pas. Votre conjoint vous a tellement déstabilisée que vous doutez de votre propre perception des choses. Alors que lui qui est responsable de la violence commise, c'est vous qui vous sentez coupable et qui avez honte.

4è phase : la lune de miel C'est la phase où votre conjoint regrette ses actes, se montre attentionné envers vous. Il vous promet que cela n'arrivera plus. Il dit qu'il va changer, il parle de suivre une thérapie... Il est plus affectueux, plus proche de vous. Il peut aussi parler de suicide pour vous attendrir, faire appel à vos bons sentiments. Si vous avez quitté le domicile, il multiplie les promesses et les marques d'attention pour vous faire revenir vers lui.

De votre côté, vous avez envie d'y croire. Cette alternance de haut et de bas vous a déstabilisé. Vous lui donnez une nouvelle chance. Vous le soutenez dans ses efforts, vous vous dites que vous allez l'aider. Que tout va changer et redevenir « comme avant ».

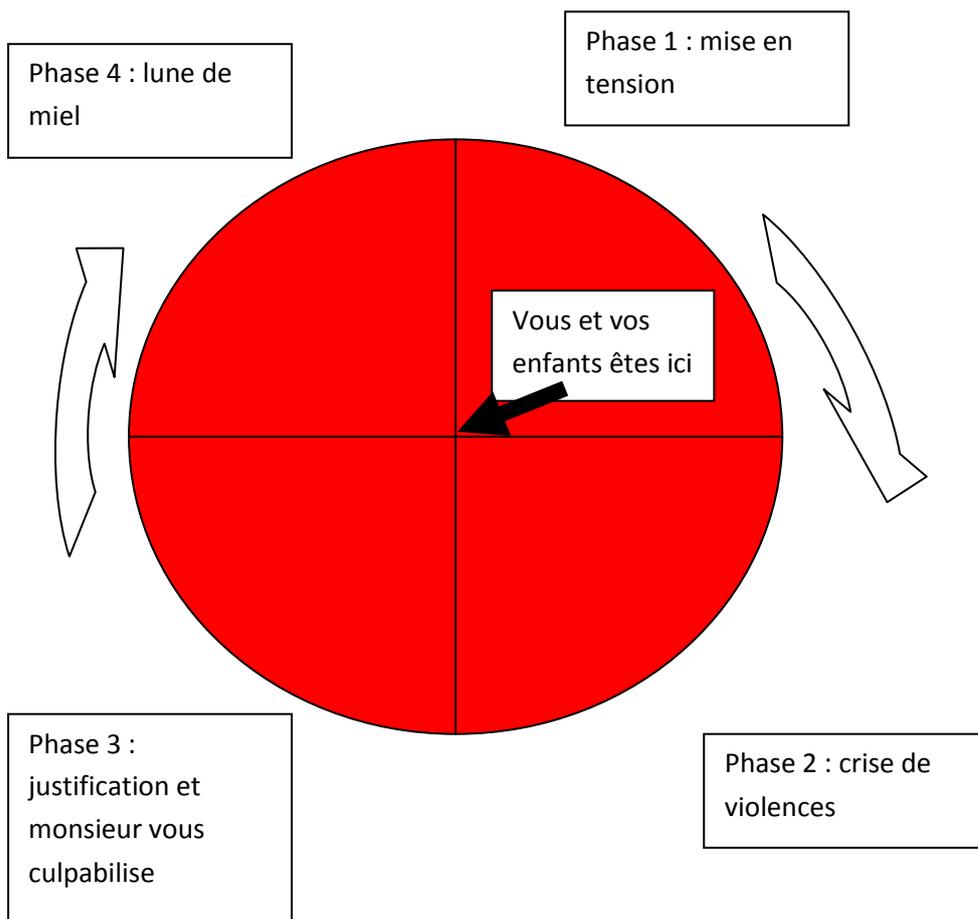
Cette phase dure plus ou moins longtemps. Plus longtemps si la violence est récente. Puis la mise en tension recommence, un nouvel épisode violent se prépare.

Un jour, il n'y aura plus du tout de phase de lune de miel.



COMPRENDRE LES VIOLENCES CONJUGALES

UN SCHEMA POUR TOUT COMPRENDRE



Ce cycle se reproduit de plus en plus vite : si votre couple est dans le cercle de la violence, sachez que les différentes phases vont être de plus en plus courtes et fréquentes: les crises de violences vont être de plus en plus rapprochées. Par ailleurs, l'expérience montre que la phase de « la lune de miel » ou « réconciliation » va devenir de plus en plus courte, jusqu'à disparaître du cycle de la violence. Il ne restera que la violence.

Vous vous retrouvez dans cette description ? Ne restez pas seule dans cette situation, parlez-en à vos proches, à une association...



COMPRENDRE LES VIOLENCES CONJUGALES

CE QUE PREVOIT LA LOI

Les violences sont punies par la loi : coups, blessures, séquestration,.... Même lorsque l'auteur des violences est votre conjoint, celles-ci sont intolérables. Il ne s'agit pas de violences privées « qui ne regardent personne » et vous avez le droit de porter plainte.

Bien plus, lorsque les violences sont commises par le conjoint (mari, concubin, pacsé) ou par un ex conjoint, la loi française considère pour certaines qu'il s'agit là d'une circonstance aggravante.

La loi ne tolère pas les violences, elle vous protège. N'hésitez pas à vous renseigner !

Vous trouverez ci-dessous un tableau retraçant le type de violences ainsi que les sanctions pénales.

Face à la violence, vous avez le droit de :

- porter plainte
- quitter le domicile et d'emmener les enfants avec vous si vous en avez pour les protéger
- demander à ce que le domicile commun vous soit attribué et à être protégée dans le cadre de l'ordonnance de protection (voir la fiche ordonnance de protection).

Pour trouver une permanence juridique gratuite:

Centre d'Information sur les droits des femmes et des familles : permanence juridique spécialisée
www.cnidff.fr

Maisons de justice et du droit : permanence juridique généraliste
<http://www.annuaire.justice.gouv.fr/annuaire-12162/annuaire-des-maisons-de-justice-et-du-droit-21773.html>

**VOUS POUVEZ
EGALEMENT
VOUS
RENSEIGNER
AUPRES DE
VOTRE MAIRIE
OU D'UNE
ASSOCIATION
SPECIALISEE.**



COMPRENDRE LES VIOLENCES CONJUGALES

SANS CIRCONSTANCES AGGRAVANTES

Délits (fond blanc) et crimes (fond grisé)	Sanctions	Références
Appels téléphoniques malveillants réitérés ou agressions sonores	1 an d'emprisonnement et 150 000€ d'amende	Art.222-16 du CP (Code Pénal)
Menace	6 mois à 5 ans d'emprisonnement et 7 500 à 75 000€ d'amende	Art. 222-17 et 222-18 du CP
Séquestration	20 ans de réclusion criminelle ou 5 ans d'emprisonnement et 75 000€ d'amende si la victime a été libérée volontairement avant 7 jours	Art.224-1 du CP
Vol entre époux pour les objets ou documents indispensables à la vie quotidienne (documents d'identité, titre de séjour, moyens de paiement)	Seule une action en dommage et intérêt est possible (action civile et non pénale)	Art.311-12 2° alinéa 2 CP
Non-respect des mesures imposées par une ordonnance de protection	2 ans d'emprisonnement et 15 000€ d'amende	Art. 227-4-2 du CP

Faites-vous aider
et accompagner
par une
association
spécialisée, une
avocate
spécialisée.

Ne restez pas
seule.



COMPRENDRE LES VIOLENCES CONJUGALES

AVEC CIRCONSTANCES AGGRAVANTES

Infractions pour lesquelles il y a circonstances aggravantes si l'auteur est un conjoint ou ex-conjoint (mariage, concubinage, pacs)

Délits (fond blanc) et crimes (fond grisé)	Sanctions maximales	Référence
Meurtre	Réclusion criminelle à perpétuité	Art.221-4 du Code Pénal
Tortures ou actes de barbarie	20 ans de réclusion criminelle	Art. 222-3 du CP
Violences ayant entraîné la mort sans intention de la donner	20 ans de réclusion criminelle	Art.222-8 du CP
Violences ayant entraîné une mutilation ou une infirmité permanente	15 ans d'emprisonnement et 150 000€ d'amende	Art. 222-10 du CP
Violences ayant entraîné une incapacité totale de travail pendant plus de huit jours	5 ans d'emprisonnement et 75 000€ d'amende	Art. 222-12 du CP
Violences ayant entraîné une incapacité de travail inférieure ou égale à 8 jours ou n'ayant entraîné aucune incapacité de travail	3 ans d'emprisonnement et 45 000€ d'amende	Art. 222-13 du CP
Viol	20 ans de réclusion criminelle	Art. 222-23 et 24 du CP
Agressions sexuelles autres que le viol	7 ans d'emprisonnement et 100 000€ d'amende	Art. 222-28 du CP

Le viol entre époux existe, il est reconnu par la loi, voir les pages suivantes.

Vous pouvez porter plainte contre votre conjoint s'il vous contraint à des rapports sexuels que vous ne souhaitez pas.



COMPRENDRE LES VIOLENCES CONJUGALES

VIOLENCES SEXUELLES

Les agressions sexuelles sont punies par la loi : votre conjoint vous oblige à des pratiques sexuelles que vous ne souhaitez pas, il vous impose des caresses, des baisers, des relations sexuelles par la force ou la menace, il vous oblige à des relations sexuelles avec d'autres hommes... Tout cela est puni par la loi. Voici quelques définitions ainsi que les sanctions prévues.

L'agression sexuelle - Article 222-22 du Code pénal

Constitue une agression sexuelle, toute atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise. L'agression sexuelle est punie d'une peine de 5 ans d'emprisonnement et 75 000 euros d'amende.

L'atteinte sexuelle - Article 227-25 du Code pénal

C'est le fait, par un majeur, d'exercer sans violence, contrainte, menace ni surprise une atteinte sexuelle sur la personne d'un mineur de moins de quinze ans. Si la victime est âgée de 15 à 18 ans, il est nécessaire pour que l'infraction soit constituée qu'il y ait violence, contrainte, menace ou surprise. La peine encourue est de 2 ans d'emprisonnement et de 30 000 euros.

L'atteinte sexuelle aggravée - Article 227-25 du Code pénal

La répression de l'atteinte sexuelle peut être aggravée lorsqu'elle est commise par un ascendant légitime, naturel ou adoptif, par une personne abusant de l'autorité que lui confèrent ses fonctions, par plusieurs personnes agissant en qualité d'auteur ou de complice ainsi que lorsqu'elle s'accompagne de rémunération. Les tiers ayant abusé de l'autorité que leur confèrent leurs fonctions sur un mineur âgé de plus de 15 ans peuvent également faire l'objet de sanctions.

Vous avez le droit de vous protéger et de protéger vos enfants.

Personne n'a le droit de vous maltraiter, surtout pas votre conjoint : c'est même une circonstance aggravante pour la loi



Le viol - Articles 222-23 et suivants du Code pénal

"Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui par violence, contrainte, menace ou surprise est un viol." La peine encourue peut aller jusqu'à 15 ans de réclusion criminelle.

Le viol aggravée - Article 222-24 du Code pénal

Ce viol est puni de 20 ans de réclusion criminelle:

- s'il a entraîné une mutilation ou une infirmité permanente
- s'il est commis sur un mineur de quinze ans, une personne dont la particulière vulnérabilité, due à son âge, à une infirmité, à une déficience physique ou psychique ou à un état de grossesse, est apparente ou connue de l'auteur par un ascendant naturel ou adoptif ou par toute autre personne ayant autorité sur la victime.
- s'il est commis par : une personne qui abuse de l'autorité que lui confèrent ses fonctions plusieurs personnes agissant en qualité d'auteur ou de complice
- s'il est commis avec usage ou menace d'une arme.

Le viol conjugal – art.222-22 du Code Pénal,

Modifié par la loi du 10 juillet 2010

Le mari ou le conjoint n'a pas le droit d'imposer une relation sexuelle à son épouse : s'il le fait, il s'agit d'un viol, puni par la loi.

Voici la définition :

« Constitue une agression sexuelle toute atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise.

Le viol et les autres agressions sexuelles sont constitués lorsqu'ils ont été imposés à la victime dans les circonstances prévues par la présente section, quelle que soit la nature des relations existant entre l'agresseur et sa victime, y compris s'ils sont unis par les liens du mariage. »

La notion de devoir conjugal n'existe plus depuis longtemps !



COMPRENDRE LES VIOLENCES CONJUGALES

SI VOUS NE PARVENEZ PAS A PORTER
PLAINTÉ, IL EXISTE DES SOLUTIONS

Vous vivez avec un conjoint violent ? Vous vous sentez menacée ? Vous ne voulez pas le quitter ? Il n'est pas facile de rompre la vie commune, il n'est pas facile de porter plainte contre l'homme avec qui l'on vit, contre le père de ses enfants, cependant, n'oubliez pas, un homme violent ne change pas, même s'il promet l'inverse, même s'il y a des périodes d'accalmie. Alors, tant que vous vivez sous le même toit, pensez à vous protéger en cas de nouvelle crise et à protéger vos enfants !

Ce que vous pouvez faire :

- **Ne pas rester seule avec votre peur et vos interrogations ; ce que vous vivez est difficile, n'hésitez pas à :**
- Parler de votre situation à des proches capables de vous écouter et de vous soutenir : ami(e)s, membres de votre famille,...
- Contacter des professionnel(le)s de l'aide aux femmes victimes de violence : ce sont des personnes qui peuvent vous écouter sans vous juger ni juger vos réactions, et vous aider à comprendre ce qui se passe, à trouver des solutions qui vous conviennent
- Contrairement à des idées répandues : on ne vous forcera pas à quitter votre domicile, on ne vous obligera pas à aller vivre dans un foyer, on ne vous retirera pas la garde de vos enfants.

Vous avez honte ? C'est un phénomène normal lorsqu'on est victime d'agressions. Pourtant, vous n'êtes ni responsable ni coupable de la situation. C'est à votre conjoint d'avoir honte, c'est lui qui a tort de vous maltraiter, QUELLES QUE SOIENT SES RAISONS IL N'EN A PAS LE DROIT.

**Des associations
sont là pour vous
aider. Trouvez
une association
près de chez
vous :**

www.solidaritefemmes.org

**rubrique « le
réseau »
puis cliquez sur**

la carte de

France



- **Avoir toujours à portée de main le numéro de téléphone de personnes à joindre en cas de problème, en prévoyant de :**
- Entrer dans votre portable le numéro de proches disposés à intervenir et que vous aurez prévenues à l'avance de votre situation
- Convenir d'un code avec des voisins en qui vous avez confiance : par exemple, si vous sonnez deux fois par téléphone votre voisine de palier, elle sait qu'il faut appeler de l'aide
- Entrer le numéro de téléphone du commissariat: la police est là pour vous protéger et elle doit intervenir si vous signalez que vous êtes en danger, même si vous ne souhaitez pas porter plainte par la suite.



COMPRENDRE LES VIOLENCES CONJUGALES

TEST SUR LES VIOLENCES CONJUGALES

Vous avez la sensation que quelque chose ne va pas dans votre couple, n'est pas naturel. Vous vous demandez si cela est normal. Ce questionnaire peut vous aider à repérer si vous subissez des violences dans votre couple. Les violences conjugales peuvent être de plusieurs types : physiques, mais aussi verbales (insultes...), économiques, psychologiques, sexuelles....Elles sont parfois diffuses et difficiles à repérer et à relier entre elles.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à exprimer vos doutes à un professionnel (association, travailleur social, groupe de paroles...) qui peut vous aider à faire le point.

Cochez la case lorsque la phrase correspond à votre situation.

1. Vous ne vous sentez pas à l'aise en présence de votre conjoint (mari, concubin, pacsé) vous faites attention à vos gestes, à vos paroles.
2. Votre conjoint se moque de vous et vous dénigre en public, devant vos proches, votre famille, vos ami-e-s, vos enfants. Il ne tient pas compte de vos remarques. Par exemple il se moque de votre physique et continue quand vous lui demandez d'arrêter.
3. Votre conjoint vous a déjà insulté ou vous insulte fréquemment, il a vis-à-vis de vous des termes orduriers, humiliants, hors de propos.
4. Votre conjoint se met en colère contre vous, s'emporte et refuse de dialoguer.
5. Votre conjoint a déjà brisé volontairement un ou plusieurs objets qui vous appartenaient et auxquels vous teniez. Par exemple il a déchiré des photos de vos enfants ou de personnes qui vous sont proches pour vous faire de la peine, brisé un vase pour vous effrayer....
6. Votre conjoint vous a déjà frappé ou blessée, fait du mal physiquement : pinçons, gifle, bousculade, coups, fracture...

Ce test vous
aidera à faire
le point.



7. Votre conjoint vous intimide, vous vous sentez moins intelligente devant lui.

8. Votre conjoint vous a déjà menacé, ou a déjà menacé vos proches, vos enfants.

Par exemple il a déjà menacé de vous tuer, de frapper vos enfants,...

9. Votre conjoint vous a déjà fait peur volontairement. Par exemple il vous a effrayé en conduisant volontairement mal ou trop vite et en ne tenant pas compte de vos remarques ou de vos demandes d'arrêter.

10. Vous avez l'impression que votre conjoint ne prend pas en compte ce que vous dites.

11. Vous avez déjà eu des rapports sexuels ou des pratiques sexuelles avec votre conjoint alors que vous ne le souhaitiez pas.

12. Votre conjoint vous a déjà ou vous prive de vos papiers d'identité, de votre titre de séjour, de vos moyens de paiement.

13. Votre conjoint utilise sans votre avis l'argent de votre salaire ou des allocations si votre ménage en perçoit.

14. Votre conjoint hausse le ton avec vous, crie, ou alors vous ignore et refuse de vous parler.

15. Depuis que vous le connaissez votre comportement a changé, vous ne vous reconnaissez pas, vous avez perdu confiance en vous, vous êtes triste, repliée sur vous-même...

16. Vous avez déjà fait des actes contraires à vos valeurs sous la pression de votre conjoint.

17. Votre conjoint vous donne l'impression de surveiller vos allées et venues : il contrôle vos heures de départ et heures d'arrivées, il vous appelle fréquemment dans la journée pour vérifier ce que vous faites...

18. Votre conjoint vous empêche de voir certaines personnes. Par exemple il vous interdit de voir certain-e-s ami-e-s.

19. Votre conjoint vous a déjà empêchée physiquement de sortir. Il vous a déjà enfermée.

20. Vous avez peur de lui.

Si vous avez coché plusieurs cases, il se peut que vous ayez besoin d'aide. Ne restez pas seule avec vos doutes, vos peurs : parlez-en autour de vous à des personnes de confiance, n'hésitez à contacter des professionnels (association spécialisée, numéro d'écoute gratuit et anonyme, assistante sociale de quartier ou dans votre entreprise, psychologue