

Conseils, outils et ressources pour prévenir et repérer les violences au sein d'une relation

La Fédération Nationale Solidarité Femmes

[La Fédération Nationale Solidarité Femmes](#) est un réseau de **81 associations** qui partout en France accueillent, accompagnent et hébergent les femmes victimes de violences et leurs enfants.

Pour dénoncer les violences qui s'exercent à l'encontre des femmes et en particulier les violences conjugales, une coordination d'associations issues du mouvement des femmes a vu le jour à la fin des années 70, pour devenir [la Fédération Nationale Solidarité Femmes \(FNSF\)](#). Ces associations de terrain sont au cœur des problématiques rencontrées par les femmes victimes de violences et ont développées des expertises au plus proche de la réalité avec un accompagnement adapté.

A la fin des années 80, la FNSF lance une campagne de communication avec le soutien des pouvoirs publics, **et crée en 1992 le numéro d'écoute national pour les femmes victimes de violences conjugales qui deviendra le 3919.**

Les violences conjugales constituent un véritable fléau sociétal et un grave problème de santé publique.

Les violences conjugales touchent également les enfants, toujours victimes directes ou indirectes, et donc la société toute entière.

- Une femme sur dix est victime de violence au sein du couple (ENVEFF, 2000).
- En France une femme meurt tous les 3 jours, tuée par son conjoint ou ex-conjoint (Ministère de l'Intérieur).

La mission de la FNSF est double:

- S'engager aux côtés des femmes pour leurs droits à la liberté, l'égalité, l'intégrité et les accompagner vers la sortie de la violence et l'autonomie
- Faire reconnaître les violences faites aux femmes comme une des manifestations des inégalités persistantes entre les femmes et les hommes

Si vous souhaitez en savoir plus découvrez les liens suivants: [la charte de Solidarité Femmes](#), [les chiffres clés](#) et [retrouvez l'association la plus proche de chez vous](#).

Reconnaître la violence conjugale,
c'est pouvoir s'en libérer.
Appelez-nous maintenant.

Comment prévenir les violences au sein d'une relation ?

Afin d'accompagner les femmes, le 39 19 est à la disposition de chacune.

La Fédération Nationale Solidarité Femmes gère le [3919 – Violences Femmes Infos](#), ligne d'écoute nationale destinée aux femmes victimes de violences, à leur entourage et aux professionnel·le·s.

[Le 3919 – Violences Femmes Infos](#) est, depuis le 1er janvier 2014, le numéro national de référence d'écoute téléphonique et d'orientation à destination des femmes victimes de toutes violences : conjugales, sexuelles, mariages forcés, mutilations sexuelles féminines, violences au travail.

Anonyme, gratuit depuis un poste fixe ou mobile en métropole, comme dans les départements d'outre-mer, ce numéro national garantit une écoute, une information, et, en fonction des demandes, une orientation adaptée vers les dispositifs locaux d'accompagnement et de prise en charge. **Le service d'écoute est accessible 24h/24 et 7j/7 !**

Une équipe d'écouteresses professionnelles assure une écoute bienveillante en instaurant un climat de confiance qui permet à la personne de parler de la situation et de clarifier l'analyse qu'elle en fait.

Si un épisode violent se prépare, comment se protéger, à qui faire appel, où se réfugier ? Pour faire face à une situation de danger, il est important de s'y préparer.

- La page ([Que faire ?](#)) vous guide pas à pas sur les premiers pas à prendre en compte dans une situation de danger, toute femme a le droit de partir et de se réfugier dans l'endroit de son choix avec ses enfants.
- La page "[Brisez le silence](#)" vous aide à trouver des solutions concrètes, par exemple en identifiant les personnes pouvant venir en aide en cas d'urgence.
- La page "[Connaissez vos droits](#)" vous aide sur l'aspect juridique des violences conjugales et vous permet d'accéder à des informations généralistes.

Comment repérer si je suis victimes de violences ?

Les violences au sein d'une relation sont à la fois récurrentes et souvent cumulatives, elles s'aggravent et sont inscrites dans un rapport de force asymétrique (dominant/dominée). La violence est à distinguer du conflit. Le conflit est possible dans une relation. Mais, si vous avez peur, si vous sentez que vous ne pouvez plus réagir sans que votre partenaire devienne violent, alors vous êtes peut-être dans une situation de violence conjugale.

La violence au sein d'une relation peut donc prendre différentes formes et se cumuler.

Elle peut-être :

- verbale (insulter, blamer, crier...),
- psychologique (propos méprisants, intimider, humilier...),
- physique (secouer, gifler, lancer des objets, séquestrer...),
- sexuelle (forcer à des relations sexuelles sans consentement, contraindre à des pratiques sexuelles non désirées, obliger à regarder des films pornographiques...),
- économique (contrôler les dépenses, saisir ses papiers administratifs, interdire à sa partenaire de travailler...),
- administrative (Détruire ou confisquer des papiers d'identité, permis de conduire...)
- cyberviolences (cyber-harcèlement, contrôle par géolocalisation, diffusion ou menace de diffusion de photos/vidéos intimes...).

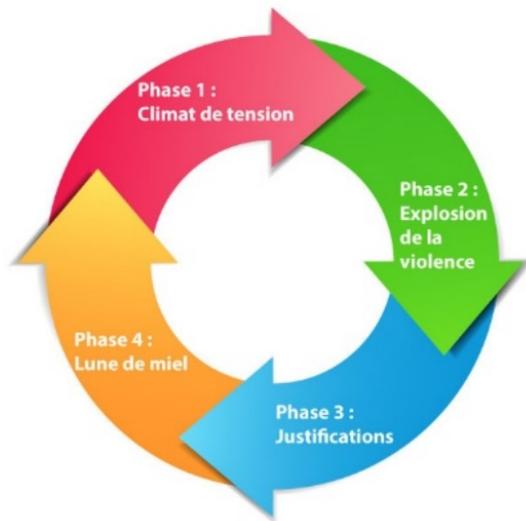
La violence au sein d'une relation peut profondément affecter la victime et entraîner :

- des blessures,
- des troubles de santé physique chroniques,
- des troubles psychologiques,
- une utilisation abusive de médicaments, d'alcool, de drogues ;
- un isolement social et familial,
- la perte de mémoire et des problèmes de concentration...

Le cycle de la violence au sein d'une relation permet de comprendre comment les processus répétitifs et déstabilisants expliquent les difficultés pour les femmes à partir et quitter cette relation violente.

Cette spirale est composée de 4 phases distinctes qui s'enchaînent et forment une boucle de répétition.

- **L'escalade** : au début, il y a une relation, tout va bien, puis petit à petit, s'installe la tension dans la relation. Sous prétexte que... la salière est mal placée, les enfants le fatiguent...
- **L'explosion** : l'épisode violent aura lieu, quelle que soit la forme de violence utilisée, l'auteur donne l'impression de perdre le contrôle de lui-même.
- **Le transfert** : la crise a eu lieu, l'auteur tente d'en annuler sa responsabilité, le prétexte déclencheur devient l'excuse utilisée pour transférer cette responsabilité à la victime.
- **La lune de miel** : après la crise, l'auteur qui craint de perdre sa compagne commence à exprimer des regrets tout en minimisant les faits et justifiant son comportement. Il veut se réconcilier, il demande pardon, supplie de tout recommencer "à zéro".



CONTACTS UTILES



Anonyme, gratuit ? la ligne d'écoute nationale du 3919 est accessible 24h/24 et 7j/7 !