



**Victime de violences conjugales, vous n'êtes pas seul(e), parlez-en !  
Voisin, ami, proche, soignant d'une victime de violences conjugales,  
ne faites pas la sourde oreille, aidez-là !**

### **Questions/ réponses sur les violences conjugales Violences conjugales ? De quoi parle-t-on ?**

Trop souvent encore, quand on évoque les violences conjugales vient à l'esprit l'image d'une femme avec un « œil au beurre noir », victime de coups. Mais les violences conjugales peuvent prendre de nombreuses formes :

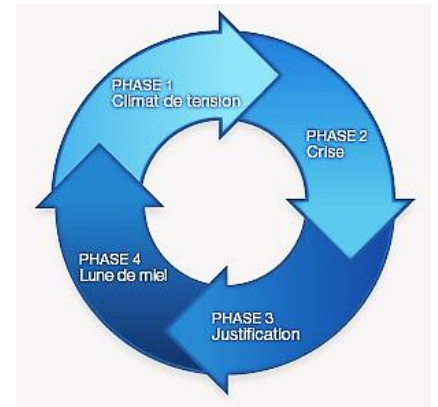
- Des **violences physiques** : coups, blessures, tirages de cheveux, bousculades
- Des **violences psychologiques** : harcèlement, surveillance des faits et gestes, remarques humiliantes, injures,
- Des **violences sexuelles** : tout acte sexuel commis avec violence, contrainte, menace ou surprise sans le consentement de la victime est une violence sexuelle,
- Des **violences économiques** : confiscation d'argent, contrôle systématique des dépenses
- Des **violences administratives** : confiscation des papiers d'identité, carnet de santé, livret de famille

### **Quand les violences se déclarent-elles ?**

Si les violences peuvent se produire à tout moment dans la vie d'un couple, il existe des périodes-clés où elles sont plus susceptibles d'apparaître : grossesse, chômage, précarité économique, consommation d'alcool ou de stupéfiants, séparation, conflit sur la garde des enfants. Parce que ces périodes remettent en cause l'équilibre d'un couple, elles sont propices à créer un climat de tension et de violences.

### **Après chaque période de violences, il/elle s'excuse, peut-on parler de violences conjugales ?**

**Le cycle des violences est bien connu** : Après une phase de tension et d'explosion de la violence, souvent l'auteur des coups, injures, humiliations tente de justifier, exprime des regrets ou rejette la faute sur la victime, puis il/elle s'excuse, apporte des fleurs, promet qu'il/elle ne recommencera plus. La victime pardonne, espère un changement de comportement. Et pourtant quelques temps après, les violences recommencent sans fin. L'engrenage de la violence est en marche.



**Si vous êtes dans cette situation, ou si vous avez dans votre entourage une victime de violences au sein de son couple, ne restez pas seul (e), parlez-en !**

### **Que puis-je faire ? Qui peut m'aider ?**

- En cas **d'urgence et de danger immédiat**, appelez le **17** (112 à partir d'un portable, **114** pour les sourds, muets et malentendants)
- Vous désirez **porter plainte**, rendez-vous dans une **brigade de Gendarmerie Nationale** ou au **commissariat de la Police nationale**.
- Vous souhaitez **trouver un hébergement en urgence pour quitter le domicile**, appelez le **115**.

**Vous n'êtes pas prêt (e) à partir dans l'immédiat, mais vous souhaitez être conseillé (e) et accompagné (e). Pour en sortir, il faut être accompagné. Des professionnel.le.s peuvent vous aider**

- **3919** ou <https://arretonslesviolences.gouv.fr/> : c'est le numéro à appeler et le site internet à consulter pour obtenir des informations en tant que victime ou témoin.
- **CIDFF 03 (Centre d'Informations des Droits des femmes et des familles)**  
Le CIDFF03 peut vous accueillir dans l'une de ses permanences, vous apportez une information juridique, une aide dans les démarches administratives, un accompagnement dans le domaine professionnel si vous n'avez pas d'emploi et souhaitez reprendre une activité  
Présent sur Vichy, Lapalisse, Le Donjon, Ebreuil le CIDFF peut vous accompagner tout au long de votre parcours. Le CIDFF est joignable au **04 70 35 10 69** ou par mail : [cidff.03@orange.fr](mailto:cidff.03@orange.fr)
- **Justice et Citoyenneté 03 (Tél : 04 70 20 51 07/ 04 70 98 48 47 – mail : [jec03@orange.fr](mailto:jec03@orange.fr))** : association d'aide aux victimes, JEC 03 peut vous aider durant la procédure juridique si vous souhaitez porter plainte.
- **Contactez votre ERRE (Elu Rural Relais de l'Égalité)** : Au plus près de votre domicile, votre Elu Rural Relais de l'Égalité peut vous écouter et vous orienter vers l'association qui pourra vous aider. Renseignez-vous auprès de la mairie pour connaître et rencontrer votre ERRE.



**240 000 victimes par an en France dénoncent aux forces de l'ordre des violences conjugales, sans compter les victimes qui se taisent.**

**120 à 140 femmes meurent chaque année sous les coups de leur conjoint, ex-conjoint ou concubin .**

**Ne restons pas sourds, aveugles et muets face à la détresse des victimes de violences conjugales.**

**Tous ensemble, mobilisons-nous pour protéger et accompagner les victimes de violences conjugales**