

# Le terreau des traumas

Comprendre et réagir  
face aux violences  
conjugales et sexuelles

Une initiative des ASBL  
Brise Le Silence  
et Maison Plurielle





# Le terreau des traumas

Comprendre et réagir  
face aux violences conjugales et sexuelles

Recueil de témoignages réels et perspectives  
professionnelles pour une sensibilisation éclairée

**Par**

Des femmes bénéficiaires, pair-aidantes  
et des professionnelles

**Pour**

Des bénéficiaires, des pair-aidant·e·s étant  
ou ayant été victimes et des professionnel·le·s

**D'après**

Le Collectif de Lutte contre les violences faites aux femmes  
avec l'**ASBL BRISE LE SILENCE** et l'**ASBL MAISON PLURIELLE**



# Sommaire

<b>Préface</b>	<b>9</b>
<b>Maison Plurielle &amp; Brise Le Silence</b>	<b>13</b>
<u>Genre et société</u>	<u>15</u>
<u>Approche de genre</u>	<u>16</u>
<u>Patriarcat</u>	<u>17</u>
<u>Mythes et croyances</u>	<u>19</u>
<b>Classification des violences</b>	
<b>Niveau primaire, secondaire et tertiaire</b>	<b>25</b>
<u>Niveau primaire (direct)</u>	<u>26</u>
<u>Niveau secondaire (indirect)</u>	<u>27</u>
<u>Niveau tertiaire (professionnel·le·s)</u>	<u>29</u>

<b>Les violences conjugales</b>	<b>31</b>
<u>Le cycle de la violence</u>	<u>31</u>
<u>L'emprise</u>	<u>33</u>
<u>Les différentes formes de violences conjugales</u>	<u>35</u>
<u>Le féminicide</u>	<u>40</u>
<u>Violences liées à l'honneur</u>	<u>41</u>
<u>L'enfant</u>	<u>43</u>
<b>Les violences sexuelles</b>	<b>47</b>
<u>Un problème majeur de santé publique</u>	<u>47</u>
<u>Le tabou</u>	<u>48</u>
<u>La réforme du droit pénal sexuel de juin 2022</u>	<u>50</u>
<u>Les différentes formes de violences sexuelles</u>	<u>52</u>

<b>Le trauma</b>	<b>57</b>
<u>Les blessures d'enfance</u>	<u>58</u>
<u>Les mécanismes de défense et stratégies de survie</u>	<u>60</u>
<u>Les conséquences psychologiques &amp; psychosociales</u>	<u>70</u>
<u>La sphère psychologique</u>	<u>71</u>
<u>La sphère sociale et affective</u>	<u>75</u>
<u>La santé physique et les douleurs chroniques</u>	<u>80</u>
<b>Accueil et accompagnement</b>	<b>83</b>
<u>Le cadre: sécurité et contenance</u>	<u>83</u>
<u>L'accueil</u>	<u>84</u>
<u>L'écoute</u>	<u>85</u>
<u>Le langage non-verbal</u>	<u>86</u>
<u>Le rythme et le travail de stabilisation</u>	<u>88</u>
<u>La psychoéducation</u>	<u>91</u>
<u>Les limites du ou de la professionnel-le</u>	<u>92</u>
<u>Transfert / contre-transfert</u>	<u>93</u>

<u>Les courants thérapeutiques</u>	94
<u>La Pair-aidance</u>	95
<u>Revendications</u>	96
<b>La justice</b>	<b>99</b>
<u>Accueil et interventions des professionnel·le·s de la justice</u>	99
<u>La lenteur du parcours</u>	100
<u>Le dépôt de plainte</u>	101
<u>Parcours juridique: Étapes &amp; finalités</u>	104
<u>La reconnaissance des violences subies</u>	107
<u>Revendications</u>	109
<b>Conclusion</b>	<b>113</b>
<b>Ressources</b>	<b>115</b>
<u>Numéros utiles:</u>	123
<b>Bibliographie</b>	<b>125</b>



**Mutualiser les expertises,  
les savoirs théoriques  
et expérimentiels.**

# Préface

Ces dernières années, les services de première et seconde ligne exposés aux violences faites aux femmes ont observé une augmentation des prises en charge. Cela a révélé la nécessité de mieux outiller les professionnel-le-s de différents secteurs pour accompagner et comprendre les femmes victimes de ces violences, et apporter davantage de soutien aux personnes concernées. Ce phénomène s'explique notamment par la crise sanitaire et économique, ainsi que par la réforme du droit pénal sexuel de juin 2022. Par ailleurs, le contexte médiatique, qui a contribué à briser le tabou des violences à l'encontre des femmes, a encouragé certaines personnes victimes à sortir du silence et à exprimer leurs souffrances.

Nos objectifs évoluent et s'adaptent à la demande croissante de renforcement dans la lutte contre les violences faites aux femmes et aux filles. Celles-ci concernent la grande majorité des publics respectifs des deux ASBL. Elles sont largement disproportionnées dès lors que ces femmes sont victimes de la part d'hommes parce qu'elles sont femmes. Cependant, notre volonté est que ce guide s'adresse à toute personne ayant été victime de ce type de violence, tous genres confondus. Nous avons également choisi une écriture inclusive.

L'appel à projets de la Fédération Wallonie-Bruxelles, visant à former des Collectifs de lutte contre les violences faites aux femmes, a été une opportunité pour les associations Brise Le Silence et Maison Plurielle d'unir leurs forces en 2022. Ces deux ASBL accompagnent des femmes ayant été ou étant encore victimes de violences de genre. Maison Plurielle est spécialisée, notamment, dans les violences conjugales, tandis que Brise Le Silence traite principalement des violences sexuelles.

Le partenariat entre Brise Le Silence et Maison Plurielle vise à mutualiser et à complémentariser les expertises, ainsi que les savoirs théoriques et expérimentiels. Deux projets communs ont été développés :

- **Un guide de sensibilisation ;**
- **Une formation destinée aux professionnel·le·s intervenant auprès des personnes victimes de violences conjugales et/ou sexuelles.**

Les deux associations ont réuni autour d'une même table des femmes professionnelles, des pair-aidantes et des bénéficiaires. Ensemble, elles ont élaboré ce recueil de témoignages offrant divers regards sur les violences conjugales et sexuelles, selon les réalités émotionnelles et de terrain propres à chacune.

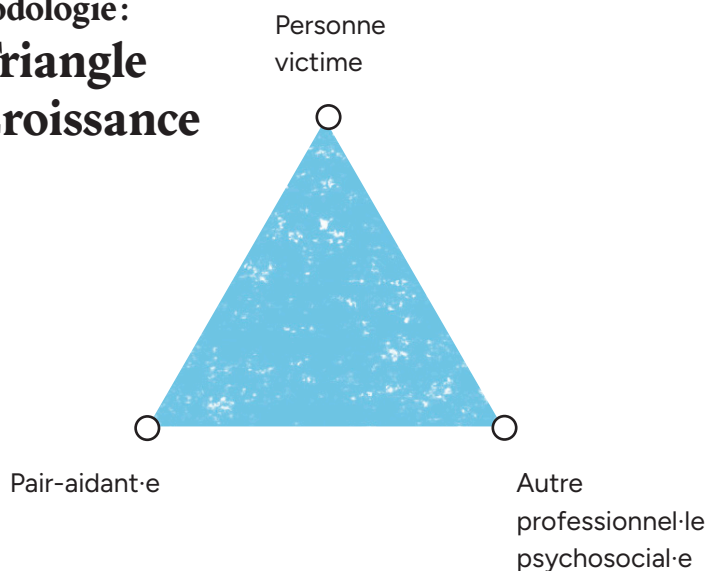
**« Nous remercions la Fédération Wallonie-Bruxelles de nous avoir permis de coconstruire ce guide qui nous a rassemblés autour de tous ces vécus expérimentiels et enjeux professionnels afin de créer une même "voix" dans un même "corps". »**

L'ASBL Brise Le Silence a créé une méthodologie d'accompagnement « Le Triangle de Croissance » qui correspond à une approche où l'accompagnement des personnes victimes est assuré par un binôme complémentaire, composé d'un·e pair-aidant·e et d'un·e autre professionnel·le psychosocial·e. Le/la pair-aidant·e, fort·e de son propre vécu et de sa formation, aide à mettre des mots sur les ressentis, tandis que le/la travailleur·euse psychosocial·e apporte un soutien théorique et pratique sur certains états et processus, offrant ainsi une écoute et un accompagnement adaptés. Ce binôme permet une prise en charge globale des besoins des personnes victimes. Au coeur de cette approche, la personne est accompagnée, dans le respect de son propre rythme, dans l'objectif de reprendre progressivement du pouvoir sur son quotidien. C'est Pascale Urbain, Présidente et Fondatrice de l'ASBL qui a initié cette approche ayant évolué depuis la création de Brise Le Silence.

L'efficacité de cette méthodologie a inspiré la création de ce guide qui rassemble différents points de vue. Ce mélange de savoirs expérimentiels, émotionnels et théoriques reflète la richesse qui émerge de la force d'un tel collectif. Au travers des témoignages, les lecteurs-rices percevront un ensemble de revendications destiné à inciter des recommandations et rappeler les pistes d'action possibles dans la prise en charge des victimes ou de leurs proches.

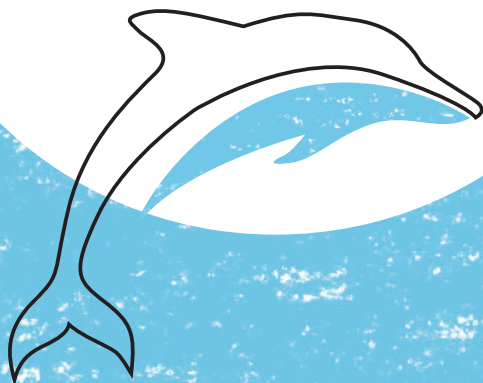
Ces récits et analyses représentent un échantillon de personnes et ne sont pas nécessairement représentatifs de l'ensemble des personnes victimes de violences conjugales et/ou sexuelles ou des théories en victimologie, ils nous invitent surtout à réfléchir : Que peuvent s'apporter mutuellement les personnes victimes de violences conjugales et/ou sexuelles ? Que révèlent les parcours de ces personnes sur notre rapport au genre et à la violence (à la masculinité, à la féminité, à la binarité) ? Comment pouvons-nous construire des formes d'aide autour de ces thématiques communes ?

## Méthodologie: Le Triangle de Croissance





**... des trajectoires de soins  
et des services accessibles...**



# Maison Plurielle & Brise Le Silence

Les missions de ces deux associations spécialisées dans la lutte contre les violences faites aux femmes s'inscrivent dans la logique visant à combattre les violences basées sur le genre. Ces missions s'appuient notamment sur les normes établies par la Convention d'Istanbul, ratifiée par la Belgique en 2016 et le Plan d'Action National (PAN) pour la prévention et la lutte contre les violences à l'égard des femmes et les violences domestiques. Ces deux associations proposent une prise en charge et des services accessibles à toutes et tous, dès lors que toutes les activités y sont gratuites.

Brise Le Silence est une association d'aide aux victimes de violences sexuelles, ainsi qu'à leurs proches et/ou aux professionnel-le-s en questionnement. Elle propose deux principaux axes de mission :

- **AXE 1 - Accompagnement individuel**: soutien psychologique, psychosocial, juridique pour les personnes victimes, tous genres confondus, les proches et les professionnel-le-s en questionnement ainsi que par la force du collectif via des groupes thérapeutiques.
- **AXE 2 - Sensibilisation, prévention et formation**: destinées à différents publics (professionnel-le-s, futur-e-s professionnel-le-s, élèves du secondaire, grand public).

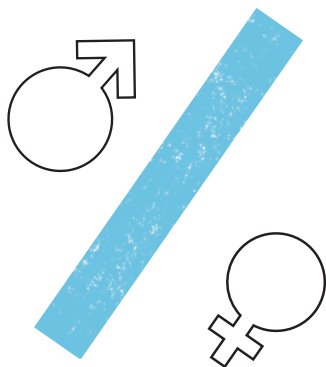
La Maison Plurielle est une association carolorégienne spécialisée et agréée en tant que service d'accompagnement des violences entre partenaires et violences fondées sur le genre, telles que les violences

conjugales, intrafamiliales et liées à l'honneur (mariages forcés et mutilations génitales féminines).

Elle propose **5 axes de mission** :

- **AXE 1 - L'accompagnement psycho-social**: Cette mission vise à offrir à toute personne confrontée à une de ces formes de violence, un accueil et un accompagnement spécialisés. L'accompagnement psychosocial peut se dispenser de manière individuelle et/ou de manière collective au travers de modules collectifs ou encore d'un groupe de soutien.
- **AXE 2 - L'accompagnement à la (ré)insertion socio-professionnelle (ISP)**: La (ré)insertion sociale et/ou professionnelle est travaillée avec toute femme victime le souhaitant, que ce soit en individuel (sous forme d'entretien) et/ou en collectif (sous forme d'ateliers, modules, activités de groupe).
- **AXE 3 - La formation des (futur-e-s) professionnel-le-s**: Notre ASBL offre aux (futur-e-s) professionnel-le-s de première ligne ou issu-e-s de services généralistes, des modules de formation spécifiques sur les violences conjugales et les mariages forcés.
- **AXE 4 - La sensibilisation et la prévention**: Informer, conscientiser et sensibiliser le grand public et tous/toutes les acteur-trice-s concerné-e-s par les problématiques précitées. Nos sensibilisations prennent des formes multiples selon le public cible et la thématique: animations de sensibilisation en petits groupes, campagnes de sensibilisation numérique, manifestations dans l'espace public, ciné-débat, etc.
- **AXE 5 - L'information et la documentation**: Tenir à jour et alimenter notre centre de documentation avec de nouveaux articles scientifiques, outils, etc. Informer toute personne nous sollicitant sur nos spécialités.

## Genre et société



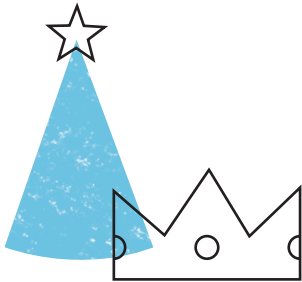
En Belgique, la mise en place de statistiques officielles évolue progressivement. Un sondage mené en 2020 a révélé des chiffres alarmants sur les violences sexuelles (*Amnesty International, dossier sur les violences sexuelles*). En effet, près de la moitié de la population belge a été confrontée à au moins une forme de violence sexuelle au cours de sa vie. Parmi les personnes victimes, les femmes et les jeunes sont particulièrement surreprésentées. Voici des chiffres préoccupants :

- En Belgique, **1 femme sur 4** a déjà été violée par son conjoint (*Amnesty International, 2014*).
- Plus de **2 personnes sur 5** connaissent, dans leur cercle amical et familial, des femmes victimes de violences conjugales (*IWEPS, 2016*).
- En France, en 2021, le ministre de l'Intérieur a recensé 12 enfants tués dans le cadre de violences conjugales (*Politi, 2023*). En Belgique, en 2021, le nombre estimé d'enfants tués dans ce cadre est de 6 (*Farr, 2022*).
- En Belgique, chaque année, **plus de 45 000 plaintes** sont déposées pour violences conjugales (*Amnesty International, 2014*).
- **20%** des femmes ont été victimes de viol (*Amnesty International, 2020*).

Ces chiffres montrent à quel point les violences conjugales et sexuelles constituent une véritable problématique sociétale, ciblant particulièrement les femmes. Cette surreprésentation des femmes parmi les victimes nous conduit à aborder la notion de genre et les violences de genre qui persistent dans notre société patriarcale.

« Ces dernières années, j'ai pu observer une hausse des demandes de prise en charge. De plus, lorsque je regarde les anciens rapports d'activités, je peux également remarquer que, chaque année, une augmentation du nombre de demandes et de dossiers suivis est à déplorer. » Charlotte, Psychologue - *Maison Plurielle*

« Au sein de l'ASBL Brise Le Silence, nous avons également observé cette augmentation de prises en charge ces dernières années. Depuis la crise sanitaire de 2020 à ce jour, nous recensons une moyenne d'une à trois nouvelles demandes par jour. » Céline, psychologue - *Brise Le Silence*



## Approche de genre

Le genre renvoie à l'organisation sociale d'une société, structurant les rôles attribués aux hommes et aux femmes depuis de nombreuses années :

« Dans les contes de fées, elles n'ont pas vécu, elles dormaient avant de rencontrer le prince charmant... Et boum, c'est le début de ta vie. » Cécile – *Maison Plurielle*

Cette distinction entre les hommes et les femmes, fondée sur des besoins et intérêts prétendument différenciés, engendre des rapports de pouvoir inégaux, des inégalités, et surtout des violences :

« Souvent, j'ai entendu ça : c'est normal qu'un garçon soit bordélique et qu'une femme soit attentive, voire maniaque au niveau du ménage de son foyer. » Cécile – *Maison Plurielle*

Il apparaît donc que, dans la société, l'homme occupe une position hiérarchiquement supérieure à celle de la femme. Ces rapports de pouvoir, aussi appelés rapports de genre, peuvent varier en fonction de la culture, du contexte et/ou de l'époque :

**«Le manuel, je pense qu'il s'intitulait "Comment être une bonne épouse?". Très vite, ces schémas se sont encodés dans ma tête. Le pouvoir appartient aux hommes, c'est eux qui entretiennent la famille et ils sont là pour la sécurité.»** Virginie – *Maison Plurielle*

Différents facteurs viennent influencer ces rapports de genre : l'âge, la classe sociale, etc.

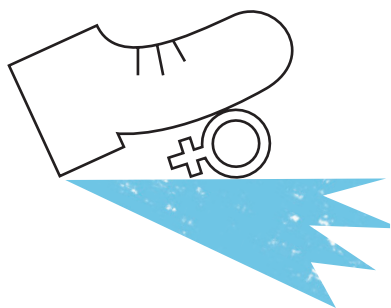
**«J'ai pu avoir des Lego au lieu de Barbie.»** Christine – *Maison Plurielle*

Les rapports de genre ne sont pas fixes puisqu'ils évoluent dans le temps. Une des conséquences des inégalités liées aux rapports de genre est la manifestation de stéréotypes de genre. Ces stéréotypes vont alors engendrer des comportements discriminatoires.

**«On achète un nouveau motor-home et là, je ne peux même pas le conduire parce qu'en fait, je suis une femme.»**  
Christine – *Maison Plurielle*

Cette hiérarchie qui favorise les hommes est appelée patriarcat.

## Patriarcat



Le patriarcat, par définition, désigne une organisation sociale où l'homme est considéré comme le détenteur du pouvoir dans de nombreux domaines de la vie quotidienne : politique, économique, religieux. Il apparaît également qu'il occupe une position dominante dans le système familial par rapport à la femme\*. Le terme plus précis pour décrire cette organisation sociale est la « domination masculine », concept introduit par Pierre Bourdieu en 1989 (*Brugère, 2020*).

\* Larousse 2024

Denise Comanne\*, une auteure féministe engagée, a mis en avant cinq critères pour définir cette domination :

- **Les femmes sont surexploitées.**
- **La domination se caractérise par une absence totale ou partielle des droits.**
- **La domination s'accompagne toujours de violence.**

«Il me disait clairement "Si tu ne m'écoutes pas ou que tu ne fais pas comme ça, je vais te frapper". Alors je me taisais.» Lisa (nom d'emprunt) – *Maison Plurielle*

- **Les rapports de domination sont souvent accompagnés d'un discours visant à présenter les inégalités sociales comme des données naturelles.**

«On m'a toujours fait comprendre que les femmes n'étaient pas capables d'avoir autant de force que les hommes, car les hommes sont les seuls à être dotés d'autant de force» Charlotte - *Maison Plurielle*

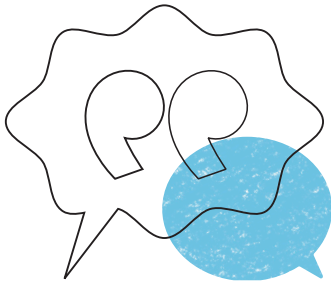
- **En l'absence de luttes, les discours de «naturalisation» peuvent facilement être intériorisés par les personnes opprimées :**

«Parce qu'on n'a pas eu de violence physique à part des cris et parfois "Tu as menti" ou "Ferme ta gueule", donc pour nous c'était normal.» Cécile – *Maison Plurielle*

Il existe de nombreux mythes et croyances dans notre société concernant les violences conjugales et sexuelles. Il est essentiel de les connaître et de les reconnaître pour éviter de tomber dans leurs pièges.

---

\* Clarification des concepts pour une approche féministe de l'émancipation.



## Mythes et croyances

En tant qu'individus, quelles sont nos propres représentations conscientes ou inconscientes de la place qu'occupe le rôle d'une femme ou le rôle d'un homme au sein de la société ? Comment se construit-on à travers les messages véhiculés par ce que raconte la société sur ces rôles ?

« On parlait de ce fameux catalogue de jouets où c'est bleu et rose, et donc le garçon, c'est des "Action-man", des jeux de Lego de construction, alors que la fille ce sont les poupées, la cuisine, le nouvel aspirateur Dyson pour enfant. Et donc c'est vrai que c'est assez compliqué et je trouve que, de nos jours, il faut pouvoir véhiculer une image qui raconte que le genre masculin peut faire la vaisselle, repasser, etc. ». Céline, psychologue - *Brise Le Silence*

« C'était moi qui étais folle, donc si je ne l'écoutais pas comme il disait, il me frappait dessus. Il a déjà essayé de me jeter en dehors de la voiture et c'était toujours de ma faute, ce n'était jamais la sienne, si je lui manquais de respect, si je disais par exemple "merde" ou que ça l'offensait, parce que c'était le "Monsieur", il le disait clairement "Moi c'est Monsieur, toi t'es rien du tout". »  
Lisa (nom d'emprunt) – *Maison Plurielle*

« J'ai été sexualisée bien avant d'être pubère. Déjà l'homme qui me faisait office de figure paternelle, je crois que je devais avoir moins de 6 ans, disait que j'avais un gros cul, donc il me sexualisait déjà bien avant que je sois une femme, ou que j'ai les premiers signes de puberté. Les premiers attouchements, ça a dû se passer autour de 7 ou 8 ans. » Cécile – *Maison Plurielle*

« C'est un mythe qui est vraiment fort présent parce qu'on se base sur ça: les ados vont se dire moi, je veux une relation comme dans Friends ou comme Twilight. On cherche cette personne ténébreuse... La violence est vue comme quelque chose de génial toujours actuellement dans les nouveaux films, c'est pareil, le film les 365 jours... c'est vraiment la violence qui est romantisée plus, plus, plus et donc Ben c'est normal hein! ».

Charlotte – *Maison Plurielle*



### **Les torts sont partagés”**

→ Faux! La personne victime de violences conjugales et/ou violences sexuelles n'est JAMAIS coupable.

« Il allait jusqu'à envoyer des messages à ses proches pour leur dire qu'elle avait aussi été violente, qu'il n'en pouvait plus de ses crises, qu'elle le poussait à bout, etc. Et elle m'a partagé que son entourage le défendait en relevant qu'ils étaient tous les deux responsables et devaient aller voir un ou une professionnelle alors qu'il la battait et la contrôlait pour tout. » Gwen, pair-aidante -

*Brise Le Silence*

« Il me culpabilisait tellement que j'étais convaincue que j'avais provoqué la crise, que c'était de ma faute s'il avait réagi comme ça. Je me concentrais même très souvent à analyser comment je devais faire pour éviter une crise. » Gwen, pair-aidante -

*Brise Le Silence*



### **C'est un bon gars”**

→ Attention... L'air ne fait pas la chanson. Dans les violences, il n'existe pas de profil type.

« Nous avons à cette époque-là une amitié de 30 ans, un personnage important qui avait une très grande notoriété, qui avait une autorité aussi importante. Sur tous les amis, il y a les trois quarts qui nous ont répondu “ce n’est pas possible c’est ta fille qui ment parce qu’on le connaît, c’est impossible qu’il fasse ça.” Nathalie (non d’emprunt) - pair-aidante – *Brise Le Silence*



### **Elle n’a qu’à porter plainte”**

→ De nombreux obstacles empêchent de porter plainte, tels que les représailles, la honte, la culpabilité, ainsi que le manque de connaissance de ses droits (pour plus d’informations, voir le chapitre « juridique »).

« Du jour où on porte plainte, on se dit qu’on a fait le plus dur, mais en fait, ce qui va être le plus compliqué, ce n’est pas de déposer les mots c’est d’attendre de revoir l’agresseur. » Ingrid, pair-aidante – *Brise Le Silence*



### **Et pourquoi elle ne part pas ?”**

→ Partir, se séparer de son conjoint violent représente le moment le plus dangereux. Les cas de féminicides se sont majoritairement passés lorsque la femme a décidé de se séparer de son conjoint. Dès lors, le départ doit être anticipé, réfléchi et sécurisé. De plus, la séparation ne signifie pas l’arrêt des violences conjugales. Que du contraire, cela peut les amplifier :

« Et à partir du moment où je l’ai quitté, je me suis retrouvée en danger de mort. On n’est plus avec l’autre, mais l’autre ne l’entend pas, ne le considère pas ». Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*



## **C'est passionnel entre eux"**

→ L'amour et la violence sont deux notions qui ne cohabitent pas. Les médias véhiculent souvent cette notion de "crime passionnel". Or, on ne tue pas par amour.

**«C'était un piège ça ! Il me noyait tout le temps dans des discours où il me disait qu'il m'aimait à en mourir, que je le rendais fou, que, si je meurs, il meurt, etc. Il m'étouffait avec ses discours et je croyais que c'était de la passion. A côté de ça, dès que je ne faisais pas ce qu'il voulait ou que j'essayais de me défendre ou qu'il croyait que je mentais ou n'importe quoi, il devenait monstrueux.»** Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*

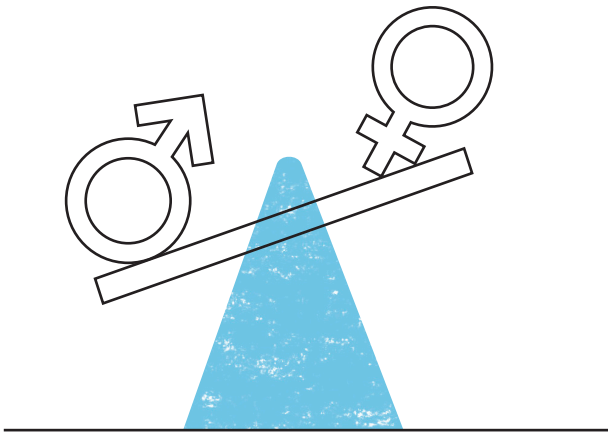



## **Elle n'avait qu'à pas être habillée comme ça, ça ne lui serait pas arrivé"**

→ Aucune tenue ne justifie un viol !

**«L'agression à l'âge adulte c'est un inconnu dans la rue, au mauvais endroit au mauvais moment. J'étais en pantalon, je n'étais pas dans un coin hyper glauque, c'était en pleine journée, je sais qu'il y a beaucoup de préjugés là-dessus. On dit "habillée hyper court, elle avait bu". C'était un dimanche après-midi ensoleillé.»** Ingrid, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«En tant que femme, une fois qu'on porte des jupes, des robes, quelque chose de moulant, un décolleté ou autre, on a tendance à recevoir des remarques dans la rue, des remarques de l'entourage, mais ce n'est pas pour autant que nous sommes facilement accessibles. J'ai la croyance que les hommes pensent ça, que si on est avec un décolleté, on est plus facilement accessible qu'une personne qui porte un col roulé.»** Céline, psychologue – *Brise Le Silence*





**... nous accompagnons  
aussi des proches de personnes  
victimes. Ce sont des victimes  
indirectes, mais des victimes  
tout de même.**

# Classification des violences :

## Niveau primaire, secondaire et tertiaire

Il n'y a pas de définition universelle de la notion de "victime". Selon le dictionnaire Larousse (2022), la notion de "victime" se rapporte à :

- Personne qui a péri dans une guerre, une catastrophe, un accident, un meurtre ;
- Souffre-douleur en butte à l'hostilité réelle ou supposée de quelqu'un, d'un groupe ;
- Créature vivante offerte en sacrifice à une divinité ;
- Toute personne qui a subi un préjudice corporel, matériel ou moral.

Du point de vue de la victimologie, Evelyne Josse a proposé la définition suivante: « *Doit être considérée comme victime toute personne qui a subi une atteinte à son intégrité physique ou psychique ainsi que toute personne physique ou morale qui a subi un outrage à l'honneur ou à ses droits fondamentaux, une perte de biens matériels ou tout autre préjudice sur le plan scolaire, professionnel, privé, moral, etc. Ces dommages peuvent avoir été causés par un ou plusieurs actes commis délibérément ou involontairement par une personne ou par une collectivité, actes dont la personne physique ou morale*

peut ne pas avoir conscience ; ils peuvent également résulter d'une catastrophe naturelle ou d'un accident sans tiers en cause».\*

**«Les victimes ne sont pas des choses fragiles, mais ça les fragilise de devenir des victimes et ça peut aussi les renforcer. Parfois, quand on vit des choses difficiles, ça peut endurcir à force de travailler sur soi et d'évoluer, on devient bien plus fort.»** Véronique, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«Les victimes ne sont pas que des femmes, il y a mon frère, par exemple, mon cousin et plein d'autres garçons.»** Véronique, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«Au sein de l'ASBL, c'est pour ça que nous accompagnons aussi des proches de personnes victimes. Ce sont des victimes indirectes mais des victimes tout de même.»** Céline, psychologue – *Brise Le Silence*

## Niveau primaire (direct)

La victime primaire ou directe est celle qui a directement vécu ou été témoin d'un incident soudain et violent, entraînant des blessures physiques et/ou psychologiques et la confrontant à la réalité de la mort. Cet événement provoque une peur intense, un sentiment d'impuissance, et/ou une horreur. Dans certains cas, la personne peut ne ressentir aucune émotion, étant dissociée de ses sentiments.

**«J'ai été agressée sexuellement par mon oncle et aussi par mon père. Je n'ai rien dit, car on m'a menacé de ne rien dire. J'ai tout**

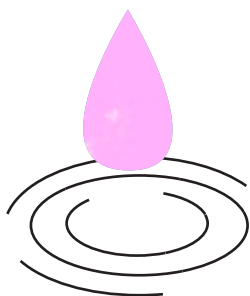
\*Josse, E.(2019). Le traumatisme psychique chez l'adulte. Ed : De Boeck Supérieur.

**oublié. Le traumatisme est venu après, quand je me suis réveillée de mon amnésie à 42 ans.»** Véronique, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«Avec mon oncle, c'était un viol, avec mon père, des attouchements. Quand ça s'est passé, j'avais 8-9 ans, il était chef scout, il avait un local et il était avec un copain et un autre copain qui faisait le guet. Je n'ai pas vu le mal, il habitait chez mes parents.»**

Véronique, pair-aidante – *Brise Le Silence*

## Niveau secondaire (indirect)



Les victimes indirectes ou "par ricochet" (terme utilisé en justice) ne sont pas directement affectées par l'événement traumatisant. Elles le sont en raison de leur proximité émotionnelle avec la victime directe\*. Les victimes secondaires peuvent inclure les ami·e·s, les membres de la famille, et les professionnel·le·s de première ligne en contact direct avec les victimes primaires.

**«La famille a explosé. Et ma famille personnelle également, car j'ai divorcé lorsque je me suis réveillée de mon amnésie traumatique. A partir du moment où je me suis réveillée, j'ai plus voulu le voir du tout et j'ai d'ailleurs écrit à toute ma famille, en disant ce que cet oncle est vraiment, parce que tout le monde le prenait pour un saint et le mettait sur un piédestal. Moi, je l'ai fait descendre de son piédestal, car ce n'est pas juste, j'ai voulu rétablir la vérité car je ne pouvais plus porter plainte. Ça a été une bombe et pas que pour moi. Ça a éclaté toute ma famille, mon frère a aussi**

\* Josse, E.(2019). Le traumatisme psychique chez l'adulte. Ed : De Boeck Supérieur.

écrit à toute ma famille ce qu'il s'était passé pour lui, moi dans ma lettre, j'avais été assez soft dans mes propos, mais mon frère a été cash, en racontant tous les détails qui s'étaient produits. Ça a fait exploser ma famille en mille morceaux, pratiquement tout le monde nous a soutenu.» Véronique, pair-aidante - *Brise Le Silence*

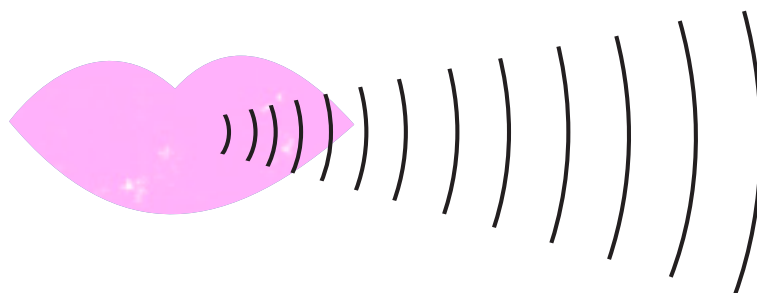
«Elle a eu le courage de me le dire. Et là, quand elle m'a dit ce qu'il s'est passé, je ne sais pas expliquer le pourquoi, mais en tout cas, dans ses yeux et elle dans les miens, je l'ai crue. C'est "j'ai vu dans tes yeux, maman, que tu me croyais" et c'était important pour elle. Au moment où elle m'a expliqué, il y a eu de l'émotion, les poils se sont dressés sur ma peau, j'étais coupée de souffle, je n'arrivais pas à respirer, j'avais besoin d'air, j'ai dû boire. En tant que maman, il y a de la culpabilité et de la honte chez la victime, mais il y en a également, chez la maman, chez le papa. "Tu n'as pas su la protéger, tu n'as pas su faire ce qu'il fallait, tu n'as rien entendu, ce n'est pas possible ça". Il y a des tas de choses qui tournent dans la tête et j'avais l'impression que ma tête allait exploser. La honte de ne pas avoir su protéger mon enfant, j'étais bloquée. J'ai dû le déposer, en parler et faire un travail sur moi-même qui n'a pas été simple. Et puis, en avançant un peu à la fois, les crises d'angoisse se sont estompées, l'estime de moi-même est revenue un peu. Ça n'a pas touché que ma fille, ça n'a pas touché que les parents, ça a touché la fratrie et ça a touché les grands-parents.» Nathalie (nom d'emprunt) pair-aidante – *Brise Le Silence*


«Je me rappelle très bien cette maman qui nous appelle en détresse totale, car sa jeune fille de 16 ans vit des violences conjugales très intenses et pour lesquelles la maman ne parvient pas à agir dessus.» Charlotte, psychologue - *Maison Plurielle*

## Niveau tertiaire (professionnel·le·s)

Les victimes tertiaires incluent l'entourage (famille élargie, voisin·e·s, collègues, etc.) ainsi que les professionnel·le·s de deuxième ligne en contact avec les victimes primaires et leurs proches. Elles peuvent aussi être des personnes n'ayant aucun lien direct avec les victimes primaires.

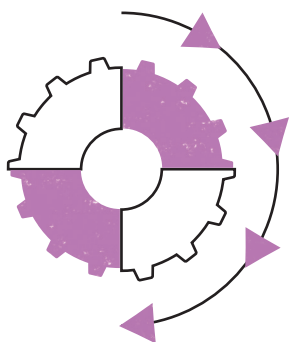
**« Cette fois où j'ai vu une femme se faire frapper juste devant moi dans la rue, j'étais en pleine journée de travail, ma cheffe et moi avons tout fait pour aider cette personne en courant pour la rattraper, en prenant notre voiture pour la retrouver, en vain. Un stress qui est resté longtemps dans ma tête de savoir ce qui lui était finalement arrivé... »** Charlotte, psychologue - *Maison Plurielle*





**... le cycle de la violence:  
la tension, la crise,  
la justification  
et la lune de miel.**

# Les violences conjugales



## Le cycle de la violence

Dans les situations de violences conjugales, on distingue quatre phases qui se déroulent de manière cyclique. Ces phases, illustrées dans la figure ci-dessous (figure 1), forment le cycle de la violence : la tension, la crise, la justification et la lune de miel.

**«Parfois, je rentrais du travail et il m'accueillait en me portant et en me faisant tourner dans ses grands bras. Il me donnait ce que je croyais être de l'amour parce que tous ses mots étaient d'une tendresse infinie. Il ne me lâchait plus d'une semelle, me faisait rire, me couvrait de câlins. Mais ça ne durait jamais très longtemps. C'était juste assez pour brouiller toutes les pistes dans mon cerveau déjà épuisé. Après, il redevenait sombre et puis s'il voulait obtenir quelque chose comme de l'argent pour aller boire et se droguer, et que j'osais résister, j'en prenais plein la tronche.»**

Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

Ce cycle permet de renforcer l'emprise. Ce processus engendre de nombreuses conséquences négatives pour la personne victime, principalement sur le plan émotionnel. Deux émotions principales émergent souvent : la honte et la culpabilité.

«Ça c'était quelque chose qui revenait beaucoup, c'était la honte. Tellement j'avais un ressenti de honte, je l'ai gardé pour moi.»

Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*

«Sortir de ça, c'est très difficile, sortir de cette emprise et de ce cycle de violence. Moi, je sais bien que, si je n'avais pas eu l'aide de la psychologue du service d'aide aux victimes, je serais peut-être encore dedans maintenant parce que c'est très compliqué.»

Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*

«Nous rencontrons régulièrement des personnes empreintes de honte et de culpabilité. Nous travaillons, de manière symbolique, à rendre ce poids qui ne leur appartient pas» Céline,

psychologue – *Brise Le Silence*

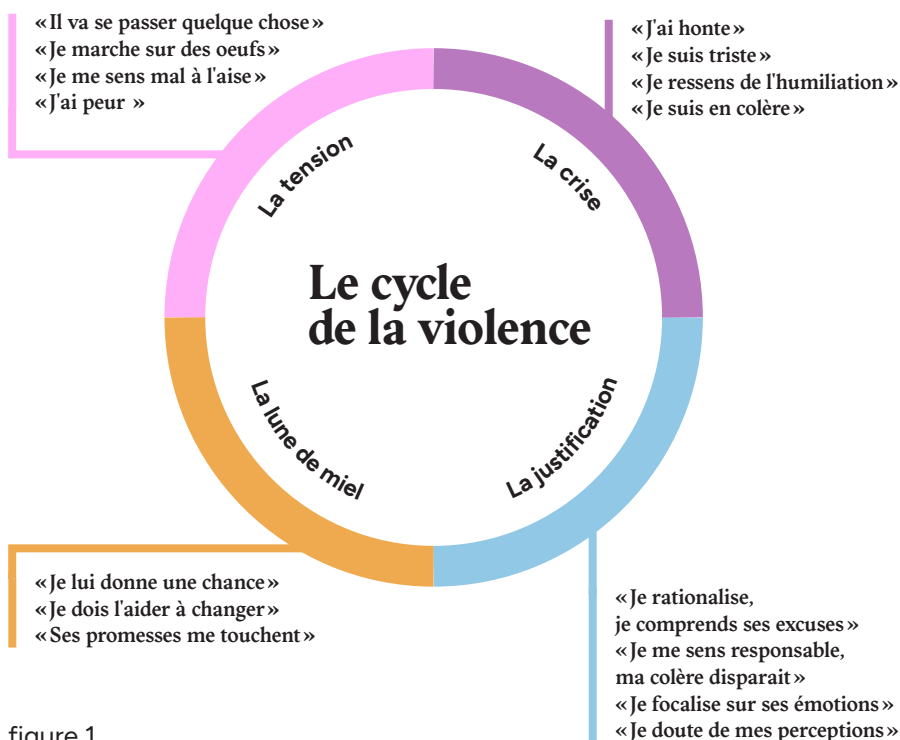
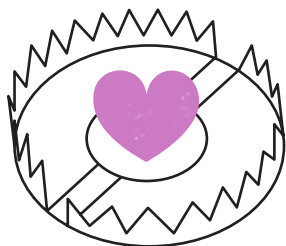


figure 1

## L'emprise



Le cycle de la violence conjugale entraîne une emprise sur la personne victime (Daligand, 2021). Au début, le partenaire se montre charmant, et les sentiments naissants piègent la personne. Progressivement, les violences deviennent de plus en plus fréquentes et apparaissent de manière cyclique, formant ce que l'on

appelle «le cycle de la violence conjugale». À ce stade, la victime est de plus en plus isolée, développe de la honte, de la culpabilité et de l'incompréhension et subit un contrôle croissant. Cette emprise constitue un obstacle majeur pour les victimes qui souhaitent partir ou en parler à quelqu'un. L'objectif des professionnel·le·s est donc d'aider les personnes à identifier cette emprise et à comprendre le processus qui l'a engendrée.

**«Faire comprendre le processus ne veut pas dire pour autant que la personne victime souhaitera quitter son compagnon violent. La séparation n'étant pas l'ultime objectif dans le travail d'aide.»**

Charlotte, psychologue - *Maison Plurielle*

**«Dès qu'il entrait dans la pièce, j'étais figée. Même ma respiration me semblait devoir être calculée. Plus rien d'autre n'existait autour. Il devenait l'espace tout entier, il prenait possession de tout mon être. Cela sans pour autant dire un seul mot. C'est comme une prison intérieure, invisible. En fait, je suffoquais. Qui aurait pu comprendre cette paralysie? Même moi, qui étouffais de l'intérieur, je passais ma vie dans une forme de dissociation.»** Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

La violence a plusieurs visages, elle peut être insidieuse et silencieuse. La violence au sein d'un couple se dévoile à mesure que la relation idéalisée ou promise se transforme en sur-adaptation pour la personne victime. La victime aménage son système au service

du système de l'autre dont le fonctionnement se veut dominant. Certaines peurs et blessures peuvent se retrouver derrière ces mécanismes souvent inconscients : la peur de l'abandon, du rejet.

**« Les 6 premiers mois, c'était tout rose et violette, tout se passait bien, il m'aidait pour mon fils, c'était vraiment bien. Ensuite, il a commencé à me rabaisser, mais au début c'était en rigolant, ça devenait tous les jours, même quand je lui disais "Écoute arrête un petit peu", il me disait "Non c'était pour rire". Après, j'ai vu que c'était plus de la rigolade. Il a continué en me faisant douter de moi, de mes capacités. Au début je travaillais, mais il me rabaisait aussi, donc j'ai tout abandonné, j'ai tout laissé tomber. Bien sûr j'étais une bonne à rien, parce que je faisais rien de ma vie, parce que je faisais que m'occuper de mon petit garçon et de la maison, et c'était toujours en dehors du regard des gens. Devant les gens, il était gentil avec moi, donc, pour eux, c'était moi qui inventais, c'était moi qui mentais, j'ai eu des violences physiques et psychologiques, mais physiques c'était toujours me frapper là où ça ne se voyait pas. »** Lisa (nom d'emprunt) –

*Maison Plurielle*

Quand la violence s'installe, tant de facteurs sont à prendre en compte pour permettre à la personne victime d'identifier et de comprendre progressivement cette emprise pour pouvoir développer son "empowerment".

Dans ce processus de domination, la relation devient comme une balance avec des poids inégaux. Les personnes victimes se suradaptent dans l'espoir de maintenir la relation en équilibre face au constat que les poids qui y sont posés n'ont pas la même mesure. L'un-e installe quelque chose de tout puissant parce que son système doit dominer et l'autre compense et encaisse quand la norme, elle, véhicule une image de l'amour assez lisse, presque facile et encore trop investie du prisme patriarcal chargé de clichés, de mythes et de stigmates.



## **Violences économiques**

Les violences économiques incluent le fait de dérober ou de cacher l'argent du/de la partenaire victime, de profiter des ressources financières de la personne sans son consentement, d'empêcher la personne de travailler ou de percevoir son salaire, et d'interdire à la personne d'avoir un compte bancaire personnel, parmi d'autres formes de contrôle financier ou économique.

**«Toujours, il me laisse sans rien. Qu'est-ce qu'il fait quand il touche son revenu? Il fait les courses au début du mois, puis hop il va partir avec ses copains boire de l'alcool.»**

Leïla (nom d'emprunt) – *Maison Plurielle*

## **Violences sociales**

Les violences sociales consistent à isoler le/la partenaire victime en l'empêchant d'entretenir des relations sociales, telles que celles avec la famille, les ami-e-s, les collègues, etc.

**«J'ai perdu tous les gens qui étaient autour de moi parce qu'avant j'avais des amis.»** Lisa (nom d'emprunt) – *Maison Plurielle*

**«Le partenaire violent va se créer des "alliés", c'est-à-dire qu'il va manipuler l'entourage afin que l'on ne croie pas la victime lorsqu'elle souhaitera se confier.»** Charlotte, psychologue – *Maison Plurielle*

## **Violences administratives**

Les violences administratives visent à dérober, cacher ou détruire des documents administratifs importants, tels que la carte d'identité, le contrat de mariage, les papiers de mutuelle, etc.

**«Afin de prévenir le risque de violence administrative, surtout lorsque des démarches sont entamées, ce que nous avons mis en place au sein de la Maison Plurielle est le fait de faire des photo-**

**copies de tous les papiers importants et nécessaires.**» Charlotte,  
psychologue - *Maison Plurielle*

## **Violences psychologiques**

Ces violences consistent à rabaisser, humilier, dévaloriser ou inférioriser le/la partenaire victime. Elles ont un impact significatif sur l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi de la personne.

**«Ses violences psychologiques ont commencé juste par des petites remarques à l'époque, parce qu'au début de mon mariage, j'étais déjà ronde et donc ça a commencé vraiment par des petites moqueries comme ça. Et puis, au fil des années, ça a pris tellement d'ampleur que moi, pour me protéger, je me faisais une carapace. Et donc j'avais pris presque 60 kilos en plusieurs années de mariage.»** Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«Il m'a dévalorisée régulièrement, mais je ne voulais pas montrer à mes parents, à mes amis que ça n'allait pas. Le premier signe qui est apparu, c'est quand il m'a empêché de toucher un appareil de dia parce que j'étais incapable, or que je donne cours pour la topographie. C'était vraiment invraisemblable.»**

Christine – *Maison Plurielle*

## **Violences physiques**

Les violences physiques incluent des actes tels que frapper, gifler, cracher, séquestrer, attacher, griffer, arracher ou tirer les cheveux, et peut aller jusqu'au meurtre, comme dans les cas de féminicide direct ou indirect.

**«C'était toujours me frapper là où ça ne se voyait pas, des coups à la tête, si j'avais une bosse ou quoi, les gens ne le voyaient pas. Quelques fois, ça pouvait être des griffes, il pouvait dire que c'était moi qui m'étais fait ça, parce que c'est ce qu'il racontait aux gens.»** Lisa (nom d'emprunt) – *Maison Plurielle*

## Violences verbales

Les violences verbales incluent les insultes, les menaces, la manipulation, et d'autres formes d'agression verbale envers le/la partenaire victime.

**« Ferme ta gueule grosse pute, va bien te faire enculer... »**

Virginie – *Maison Plurielle*

**« Déjà avant que je me marie, c'étaient des petites remarques. C'étaient des petites moqueries avec sa famille de temps en temps, mais voilà, c'est venu insidieusement, mais je me suis dit bon, ce n'est pas grave, c'est de la rigolade. Je pense que j'ai laissé aussi aller les choses en me disant "Ce sont des petites remarques, ça va passer". Au début je le prenais même en rigolant mais, c'est sûr qu'après le mariage c'est devenu insidieux, plus fréquent. »**

Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*

## Violences matérielles

Les violences matérielles consistent à endommager, casser, voler ou cacher des objets et du matériel, qu'il s'agisse de biens appartenant au ménage, aux enfants, ou à la personne elle-même.

**« Les violences matérielles peuvent parfois être un frein dans le suivi psychosocial dans le sens où si un moyen de communication, tel qu'un GSM ou encore un PC, est endommagé et/ou cassé, cela entrave la communication vers les services de secours ainsi que les services d'aide. Cela peut également accentuer l'isolement de la personne victime . »** Charlotte, psychologue - *Maison Plurielle*

## Violences sexuelles

Dans le contexte des violences conjugales, les violences sexuelles englobent diverses formes, souvent influencées par le contexte et l'emprise exercée. Parmi ces formes, on retrouve le viol conjugal,

le non-respect du consentement, le harcèlement sexuel, le chantage affectif, les menaces, la contrainte, ainsi que le sentiment général d'obligation.

**«Je crois qu'il ne se posait aucune question et ne se demandait jamais s'il y avait des efforts à fournir pour qu'on soit dans une notion de désir commun. Je faisais semblant d'avoir mal à la tête ou de dormir pour avoir la paix, mais ça le rendait fou, alors, parfois, je devais y passer, mais je détestais ça».** Gwen, pair-aidante

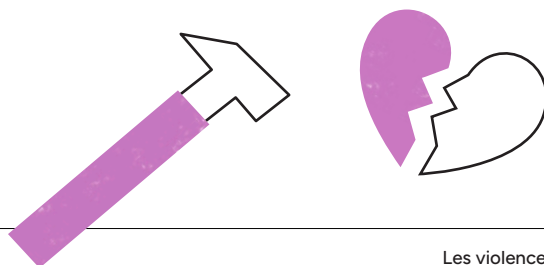
- *Brise Le Silence*

## **Violences post-séparation**

Il est essentiel de noter que les violences ne cessent pas nécessairement après une séparation. Dans de nombreux cas, le harcèlement et les menaces persistent. La pression des violences est maintenue par divers moyens, tels que les enfants, le téléphone portable, l'argent, les biens en commun, les proches, le chantage affectif, ou le chantage au suicide. Il est démontré que la phase la plus critique pour une personne victime survient au moment de la séparation et après, avec des risques accrus de meurtre ou de féminicide.

**«Pendant 7 ans, mon GSM était devenu une source constante d'angoisse. C'était le baromètre qui me permettait de mesurer le degré de sa folie du moment. Comme il savait où j'habitais, je ne pouvais pas changer de numéro. Ça l'aurait rendu fou et il serait venu directement. Il y avait les enfants, donc j'étais obligée. Il a fallu que je déménage, que je quitte la ville en douce pour pouvoir ensuite me libérer de ce GSM et de l'emprise de sa folie.»**

Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*



## Le féminicide



La Belgique est le premier pays en Europe à avoir adopté en 2023 une loi pour la prévention et la lutte contre le féminicide.

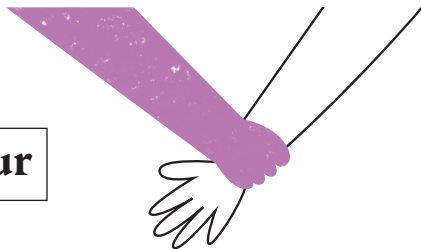
Il est défini en **4 dimensions** :

- **Intime** → Par un partenaire ou ex-partenaire intime.
- **Non-intime** → Sans lien intime avec l'auteur.
- **Fondé sur le genre** → Sans lien intime, par misogynie, haine des femmes.
- **Indirect** → Le fait de pousser une femme au suicide dans une relation intime.

«J'ai été tellement loin dans la violence extrême, harcelée, menacée de mort que j'avais appris à tout faire pour éviter les crises. Malgré ça, je ramassais quand même, donc l'emprise était totale. Et c'est là qu'on se rend compte à quel point on a été et on est une chose en fait, une chose qui nourrit son système à lui. Parfois, j'en pouvais vraiment plus. J'ai tenu bon pour mes enfants, mais je sais que certaines femmes ne voient parfois qu'une seule issue : se donner la mort.» Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

«Dans cette prise en charge, le compagnon de cette jeune femme ne levait plus la main sur elle depuis plusieurs années, depuis sa condamnation en justice pour coups et blessures sur elle, mais il exerçait depuis, un tel harcèlement moral jusqu'à lui dire tous les jours, plusieurs fois par jour " suicide-toi". » Céline, psychologue – *Brise Le Silence*

# Violences liées à l'honneur



## Le mariage forcé

Selon l'article 146ter du Code civil belge, « il n'y a pas de mariage lorsque celui-ci est contracté sans le libre consentement des deux époux, ou lorsque le consentement de l'un d'eux a été obtenu sous la contrainte ou la menace ». Autrement dit, un mariage est dit forcé lorsqu'au moins l'un des deux futurs époux n'a pas donné son accord de manière libre et éclairé. Cet accord ne doit pas avoir été donné par la violence ou sous la menace. Dès lors, le consentement doit pouvoir être exprimé sans la peur de représailles. Dans les situations de mariage forcé, le droit au refus est inconcevable pour la famille et/ou les membres de la communauté.

Dans un mariage arrangé, c'est généralement, un membre de la famille, comme les parents, qui participe au choix du ou de la futur-e conjoint-e mais la personne concernée conserve pleinement le droit de refuser le mariage. C'est précisément cette liberté de refus qui constitue la différence fondamentale entre un mariage arrangé et un mariage forcé.

Les mariages forcés s'inscrivent souvent dans un contexte de violences liées à l'honneur. « *Les violences liées à l'honneur regroupent les infractions, incidents ou comportements qui ont été ou pourraient être commis par un ou plusieurs individus pour garantir la perception qu'ils ont de l'honneur d'un individu, d'une famille et/ou d'une communauté, en violation des droits fondamentaux d'une ou plusieurs personnes* ». \* Les violences liées à l'honneur peuvent ainsi être utilisées comme un moyen de contrôler et/ou de préserver des comportements qui sont jugés inappropriés par les membres de la famille et/ou de la communauté. Ces violences sont la réponse à ce qui est perçu comme une transgression des valeurs liées à l'honneur et à la tradition. \*\*

\* Réseau Mariage et Migration (2018) Les violences liées à l'honneur? Guide à des destination des professionnel-le-s.

\*\* Circulaire COL 06/2017 – Circulaire relative à la politique de recherche et de poursuites en matière de violences liées à l'honneur, mutilations génitales féminines et mariages et cohabitations légales forcés.

## Les mutilations génitales

Les mutilations génitales féminines sont une forme de violences basées sur le genre et sont interdites en Belgique (Art.409 du Code pénal). «Elles désignent toutes les interventions visant l'ablation partielle ou totale des organes génitaux externes féminins, ou toute atteinte portée à ces organes pour des raisons non médicales» (Organisation Mondiale de la Santé).

Les raisons invoquées pour justifier les mutilations génitales féminines sont multiples et peuvent différer d'un pays à l'autre, mais elles visent principalement le respect de la tradition et de la coutume. Elles reposent sur une volonté de contrôle du corps et de la sexualité des femmes et des filles, malgré de lourdes conséquences tant au niveau psychologique, sexuel que sur leur santé.\*



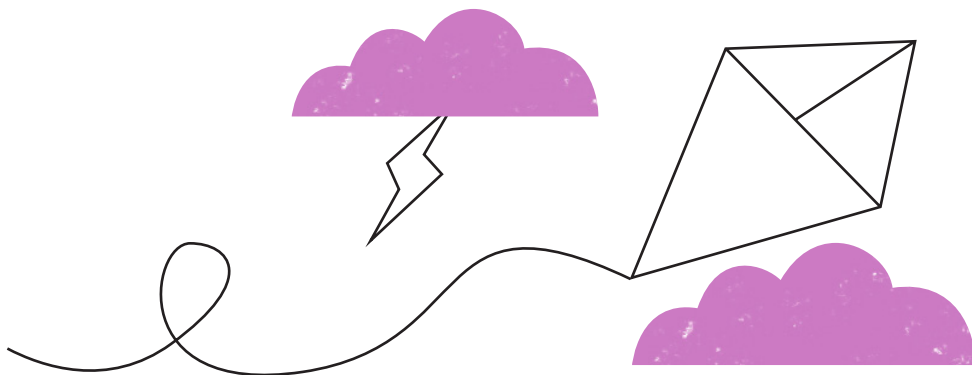
---

\* GAMS Belgique ASBL. (2025, 08 mai). *Que sont les MGF?*  
<https://gams.be/les-mgf/>.

# L'enfant

## Un·e enfant exposé·e

Un·e enfant, qu'il·elle soit exposé·e directement ou indirectement aux violences entre ses figures parentales peut développer les mêmes symptômes traumatiques que le parent victime de violences et devrait, dès lors, être considéré comme victime primaire et être accompagné dans ce sens, au plus tard dans l'année qui suit les violences afin de limiter le développement des symptômes post-traumatiques.



«Après une énième incursion de sa part chez nous dans un état d'ébriété très avancé où j'ai réussi à le faire partir en douceur, en tempérant pour éviter une escalade, quand j'ai refermé la porte, je me suis mise à trembler de tout mon être. Mon fils qui avait alors 14 ans m'a dit: "maman, il faut qu'on déménage, on ne peut plus continuer à vivre dans la terreur."» Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

«La victime ne voulait pas aller se réfugier dans une maison d'accueil parce qu'elle ne voulait pas perturber les habitudes des enfants. Son compagnon passait son temps à la dénigrer auprès d'eux, à leur dire des horreurs sur elle. D'abord, il lui disait tout le temps:

**"Tu peux partir, mais les enfants resteront avec moi." Ensuite, dans certaines crises, par après c'était: "Si tu pars, je vous tue, je n'aurai plus rien à perdre."» Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence***

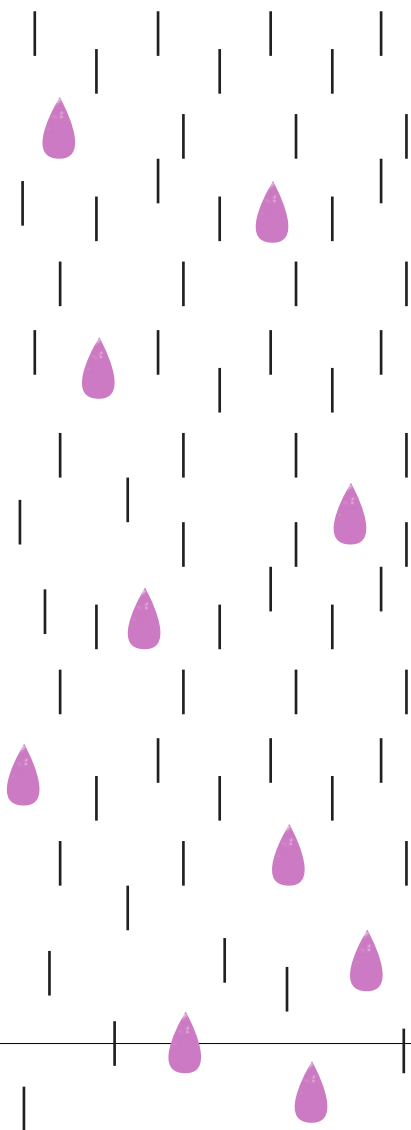
## **L'instrumentalisation**

En justice, la terminologie "aliénation parentale", lorsqu'elle est empruntée dans des plaidoyers, bien qu'elle ne fait l'objet d'aucun fondement scientifique, peut provoquer de nombreux risques dans la compréhension de ce qui se joue réellement dans une situation de domination conjugale.

**«Nous avons parfois des mamans qui nous appellent et nous demandent de l'aide parce qu'elles ont des doutes sur le comportement de leur compagnon ou ex-compagnon envers leur enfant pour des agressions sexuelles. En tâchant de gagner du temps et éviter de confier la garde au parent potentiellement agresseur, certaines se retrouvent convoquées par le Tribunal de la famille, au risque de perdre la garde. Certaines sont accusées d'instrumentaliser leur enfant dans le cadre de la séparation. Mais si c'était vrai? Vu les chiffres qui dénombrent qu'en Belgique, 1 enfant sur 10 est victime d'inceste\*, en tout cas qui est signalé, il y a quand même dans certains cas des chances que ce soit vrai ! Et même si c'est faux, dans les deux cas, l'enfant est soit instrumentalisé, soit agressé sexuellement, l'enfant est victime d'une situation de violences et, en général, aucune enquête ne s'ouvre pour autant. Au moins une enquête... Au moins un suivi... mais ce n'est pas systématiquement le cas. Je suis effrayée d'entendre dans le réseau que certaines avocates empruntent ce chemin de défense juste pour anéantir un chef d'accusation. Et quand l'enfant est réellement victime d'inceste et qu'il ou elle continue d'aller chez le parent agresseur?» Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence***

---

\* Faniel, A., Acheroy, C. (2023). Etude : L'inceste : l'enfant, la loi, la culture. Changer de regard.



**47% des personnes ont  
été exposées à au moins  
une forme de violences  
sexuelles.**



# Les violences sexuelles

## Un problème majeur de santé publique



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les violences sexuelles sont définies comme suit: «Tout acte sexuel, tentative pour obtenir un acte sexuel, commentaire ou avance de nature sexuelle, ou acte visant à un trafic ou autrement dirigés contre la sexualité d'une personne». Cette

définition englobe diverses formes de violences sexuelles, telles que le viol, les attouchements, l'inceste, etc. Il est essentiel de ne pas minimiser les actes infligés à la personne victime.

**« Elle exprimait une immense culpabilité parce que son agresseur lui avait fait croire pendant des années, depuis ses 12 ans, qu'ils avaient vécu une relation amoureuse. Au fond d'elle, elle avait toujours senti que ce n'était pas normal de vivre cette relation. »**

Gwen, pair-aidante – Brise Le Silence

D'après le sondage réalisé par Amnesty International Belgique Francophone et SOS Viol en mars 2020 portant sur les violences sexuelles, les résultats ont démontré que 47% des personnes ont été exposés à au moins une forme de violences sexuelles.

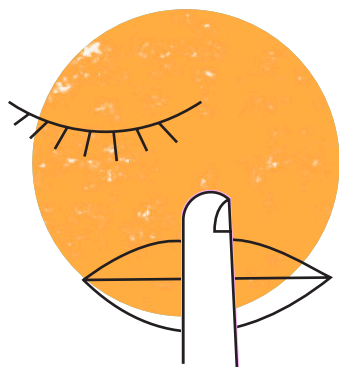
**« C'était mon frère aîné; mon demi-frère qui est le premier enfant de ma mère. »** Ingrid, pair-aidante – Brise Le Silence

D'après ce sondage, 48% des victimes d'agressions sexuelles l'ont été avant 19 ans.

**«Je subis ma première agression sexuelle à l'âge de 16 ans par un homme beaucoup plus âgé qui tournait autour de ma mère et je suis propulsée, en une fraction de seconde, dans une réalité extrêmement violente où je n'avais aucune expérience avec les garçons. C'était du jour au lendemain un autre monde».**

Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«Quand ça s'est passé, j'étais trop petite, j'avais 8 ans, je ne comprenais pas ce qui arrivait. J'avais beau consentir ou pas, je n'ai même pas dit "oui", je n'ai même pas dit "non", je ne savais juste pas ce qu'il m'arrivait».** Véronique, pair-aidante – *Brise Le Silence*



## Le tabou

En ce qui concerne les violences sexuelles, dans la société, il est avéré que l'on parvient très difficilement à se représenter qu'un monsieur ou une madame «tout le monde» peut, dans sa sphère proche, agresser quotidiennement un-e enfant et/ou un-e jeune. Cela alors que, dans 80% des cas, ce sont des proches de la victime qui agressent.

Dès le plus jeune âge, les adultes apprennent aux enfants à se méfier une inconnue mais ils ne leur apprennent que plus rarement à être vigilant-e-s à la sauvegarde de son intégrité physique et sexuelle dans sa sphère proche. «Les violences sexuelles font partie des violences les plus impensables et les plus impensées. De toutes les violences, les violences contre les enfants sont certainement les plus cachées»\*.

\* Muriel Salmona. <https://www.memoiretraumatique.org/>

Le tabou sert donc à la transgression et il est primordial de renforcer la prévention, dès le plus jeune âge face au constat qu'en Europe, un enfant sur cinq est victime de violence sexuelle, cela quel que soit la forme. En Belgique, un enfant sur dix est victime d'inceste.

**«Un jour je suis tombée sur un documentaire qui évoquait la "Marche blanche" suite aux drames révélés dans l'affaire Dutroux. J'avais 16 ans à l'époque, j'étais en voyage quand elle a eu lieu, mais si pas, je me serais certainement retrouvée dans cette foule. Avant, j'aurais visualisé cette immense mobilisation avec un sentiment d'appartenance et de solidarité face à ce que les gens avaient besoin de dénoncer ce jour-là et d'innombrables personnes étaient réellement indignées, en colère et très solidaires. Mais quand j'ai revu ces images dans ce documentaire récemment, de par ma posture d'écoutante auprès de victimes d'inceste, je n'ai pu m'empêcher de me demander combien de "loups" pouvaient être aussi cachés dans cette foule, occupés à s'indigner avec les autres de tels actes de violences faites aux enfants et des malheureuses failles du système. Devant les images de ces rues inondées de monde, moi je me suis demandé "combien d'agresseurs d'enfant étaient présents dans cette même foule?" Avec la certitude qu'il y en avait, vu tout ce que j'entends au quotidien et les chiffres qu'on connaît aujourd'hui. C'est parce qu'on ne s' imagine pas que ça peut avoir plein de visages, de contextes et de formes différentes.»** Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«Ce qui se passe entre 4 murs ne se voit pas aux yeux de la société. Les coups sont donnés, mais tout à fait cachés, dans le ventre, les cuisses, les parties qui ne sont pas visibles aux yeux de la société. On peut percevoir une personnalité de manipulateur, des personnes qui, bien souvent, renvoient une image "charismatique" aux yeux de la société, mais en vérité pas du tout. Je pense que ces formes cachées de violences au sein du couple sont très compliquées, qu'il s'agit de ces violences physiques cachées ou d'autres formes, comme, psychologiques, économiques, admi-**

nistratives. Par exemple, quand l'argent est sous le contrôle d'un conjoint violent, ça limite le/la partenaire qui subit ces violences pour trouver les moyens de s'en sortir. Finalement, ça le/la prive de certaines ressources et ça le/la maintient sous emprise».

Yasmine, psychologue – *Brise Le silence*

«Je n'osais en parler à personne parce qu'en dehors, ça ne se remarquait pas trop et je me disais tout le temps "on ne va jamais me croire".» Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*



## La réforme du droit pénal sexuel de juin 2022

Nous ne pouvons pas aborder les violences sexuelles sans évoquer la notion de consentement qui est à présent signifiée dans cette nouvelle réforme, ainsi que l'inceste alors que ce n'était pas le cas avant.

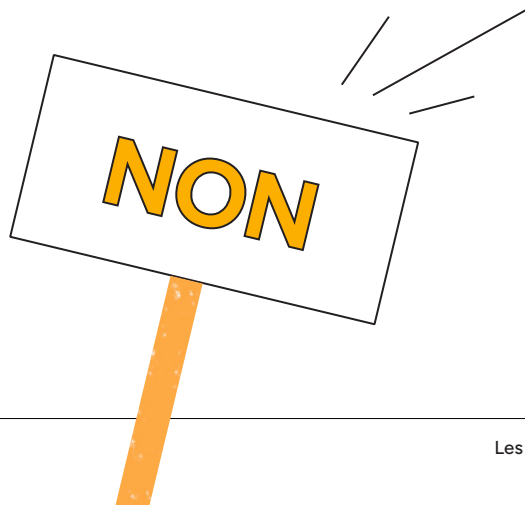
### Selon l'article 417/5 du Code pénal sexuel de juin 2022 :

*«Le consentement suppose qu'il ait été donné librement. Cette liberté est appréciée en fonction des circonstances de l'affaire. Le consentement ne peut pas être déduit de la simple absence de résistance de la victime. Il peut être retiré à tout moment avant ou pendant l'acte sexuel.»*

- *Il n'y a pas de consentement lorsque l'acte sexuel est commis en profitant de la situation de vulnérabilité de la victime due notamment à un état de peur, à l'influence de l'alcool, de stupéfiants, de substances psychotropes ou de toute autre substance ayant un effet similaire, à une maladie ou à une situation de handicap altérant le libre arbitre.*

- *En tout état de cause, il n'y a pas de consentement si l'acte sexuel résulte d'une menace, de violences physiques ou psychologiques, de contrainte, de surprise, de ruse ou de tout autre comportement punissable.*
- *De même, il n'y a pas de consentement lorsque l'acte sexuel est commis sur une personne inconsciente ou endormie».*

**«J'avais 20 ans. J'étais déjà très vulnérable avec tout ce que j'avais déjà vécu. Le patron, de la taverne où je travaillais comme serveuse, de plus de 20 ans mon aîné, m'a proposé un emploi dans son magasin d'électronique. Donc j'ai sauté sur l'occasion et accepté un rendez-vous. Il m'a ramenée chez moi et mon dernier souvenir, c'est que l'on se bagarre, j'essaie de me débattre, il y a toute ma tringle de fringues qui vole en éclats, je me retrouve complètement nue, il me pousse sur le lit et la seule chose dont je me souviens c'est de lui avoir dit de ne pas jouir à l'intérieur et il m'a violée. J'ai toujours su qu'en rentrant chez lui, ce type s'est raconté une autre histoire.»** Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*





## Les différentes formes de violences sexuelles

### L'inceste

Selon la réforme du droit pénal sexuel de juin 2022, l'inceste est défini comme suit : « On entend par inceste les **actes à caractère sexuel** commis au préjudice d'un **mineur** par un parent ou allié ascendant en ligne directe, **par un parent ou allié en ligne collatérale jusqu'au troisième degré**, ou toute autre personne occupant une position similaire **au sein de la famille** des personnes précitées ».

« Au sein de l'association, nous rencontrons un pourcentage élevé de personnes ayant été victimes d'inceste. La personne peut contacter l'association parce qu'elle n'a jamais osé en parler, elle ne savait pas où en parler ou la personne a pu être dans une amnésie traumatique et elle a eu une levée d'amnésie traumatique récemment. » Céline, psychologue – *Brise Le Silence*

## Le viol

Selon l'article 417/11 de la réforme du droit pénal sexuel, le viol est défini comme « Tout acte qui consiste ou se compose d'une pénétration sexuelle de quelque nature et par quelque moyen que ce soit, commis sur une personne ou avec l'aide d'une personne qui n'y consent pas ».

« Je me rappellerai toujours de cette personne qui me parle d'une fellation forcée . En mettant des mots dessus, je lui explique que c'est considéré aux yeux de la loi comme un viol, mais elle semblait l'ignorer. » Céline, psychologue – *Brise Le Silence*

## Le voyeurisme

Selon l'article 417/8 nouveau « Le voyeurisme consiste à observer ou faire observer une personne ou réaliser ou faire réaliser un enregistrement visuel ou audio de celle-ci,

- *directement ou par un moyen technique ou autre;*
- *sans le consentement de cette personne ou à son insu;*
- *alors que cette personne est dénudée ou se livre à une activité sexuelle explicite;*
- *alors que cette personne se trouve dans des circonstances où elle peut raisonnablement considérer qu'elle est à l'abri des regards indésirables ».*

## L'exhibitionnisme

Selon l'article 417/53 nouveau, l'exhibitionnisme est défini comme : « **Imposer** à la vue d'autrui ses propres **organes génitaux dénudés** ou un acte à caractère sexuel dans un lieu public, ou accessible aux regards publics ».

## Le frotteurisme

«*Excitation sexuelle obtenue par **frottement** contre des personnes non consentantes (par exemple, toucher les seins ou les organes génitaux d'une autre personne de manière à ce que la chose paraisse accidentelle, dans une foule)*»

## L'exploitation sexuelle

Selon l'article 417/29 nouveau, l'**exploitation sexuelle** peut être définie comme étant : «*l'action de **tirer des bénéfices sexuels** d'une personne, de manière **illégal et non-consentie**, à des fins personnelles, la plupart du temps financières*».

## L'atteinte à l'intégrité sexuelle

«*L'atteinte à l'intégrité sexuelle (Art. 417/78 nouveau) consiste à accomplir un acte à caractère sexuel sur une personne qui n'y consent pas, avec ou sans l'aide d'un tiers qui n'y consent pas, ou à faire exécuter un acte à caractère sexuel par une personne qui n'y consent pas*».

## Le harcèlement sexuel

Le harcèlement sexuel se définit comme «ensemble de comportements, en principe répétés (gestes, attitudes, paroles) à connotation sexuelle qui sont susceptibles de porter ou portent atteinte à la dignité d'une personne ainsi qu'à son intégrité morale et/ou physique».

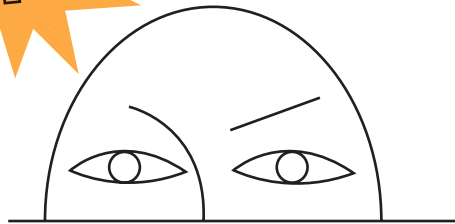
Nous y retrouvons donc deux composantes essentielles :

- Un comportement qui affecte la tranquillité de la victime.
- Le fait de connaître les conséquences de ce type de comportement.

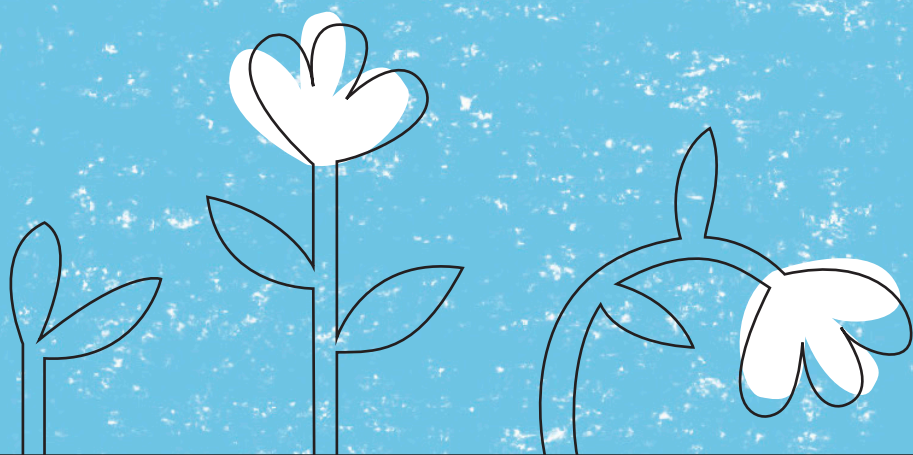
un geste

une attitude

une parole



**STOP**



**Très souvent, on peut trouver  
des réponses dans le parcours  
de vie de la personne victime,  
en remontant jusqu'à son enfance.**

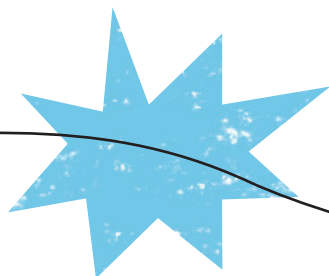


# Le trauma

C'est en 1980 que le DSM-III a introduit le syndrome de stress post-traumatique (post-traumatic stress disorder) dans la catégorie des troubles anxieux. Le stress post-traumatique se caractérise par quatre types de symptômes :

- Reviviscence récurrente de l'événement traumatique ;
- Évitement des situations susceptibles de déclencher le souvenir de cet événement ;
- Perturbation persistante des pensées et de l'humeur ;
- Hypervigilance, hyperactivité et troubles du sommeil.

**« Je suis partie avec une amie manger un bout, je ne vais jamais à cet endroit-là et lorsque je suis arrivée, la première personne que j'ai vue, c'est mon agresseur. J'ai fait semblant de ne pas le voir et, le soir même, j'ai commencé à avoir très très mal au niveau de ma hanche. »** Véronique, Pair-aidante – *Brise Le Silence*





## Les blessures d'enfance

Dans un contexte de violences conjugales, la personne victime se sur-adapte face à son partenaire dominant et contrôlant. Il s'agit de rencontres où l'emprise n'est pas toujours pleinement consciente, même si le climat relationnel est marqué par la violence. Très souvent, on peut trouver des réponses dans le parcours de vie de la personne victime, en remontant jusqu'à son enfance. Dans un contexte de violences sexuelles subies dans l'enfance, au plus les violences ont lieu tôt, au plus les conséquences à long terme seront lourdes. L'enfant est victime d'une emprise qui va organiser beaucoup de mécanismes de défense et de survie à l'âge adulte.

**« Nous nous étions connus enfants et nous nous étions perdus de vue pendant des années. Ma mère buvait et sortait tout le temps et ne s'occupait pas toujours de moi. La sienne aussi. Quand on s'est retrouvé plus tard, moi j'étais complètement paumée et, lui, il m'a mise sur un piédestal. C'était comme si on venait de la même planète, du même monde. On se comprenait et on s'en foutait des autres. Après les violences qu'il avait subies quand il était petit, il les reproduisait sur moi. C'était plus fort que lui, mais, dans le fond, je me disais qu'il m'aimait, même si je subissais sa folie. Je me disais "Il a une crise". Après, il me montrait énormément d'amour. Il m'appelait "Ma poupée d'argile". À la fin, quand j'en pouvais plus et que je l'ai quitté, il a essayé de me tuer. Il m'a fallu du temps pour comprendre que ce n'était pas de l'amour.»**

Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

**« Il m'a dit qu'à un moment donné, il faut arrêter de chercher des problèmes et il faut prendre son courage à deux mains et retourner sur le circuit du travail et là, pour moi, ça a été une claque parce que je me suis dit "donc c'est moi qui suis folle" et ça m'a renvoyé dans les blessures de la violence que j'ai subie petite où c'est moi qui étais folle et malade.»** Virginie - *Maison Plurielle*

Dans le cadre de la prise en charge et du travail thérapeutique, il est essentiel de s'interroger sur ce qui a constitué les fondations de la relation. Il est important de considérer cette dimension fondatrice qui a façonné l'engagement relationnel, peu importe la nature. Il est également crucial de travailler sur ce qui précède la relation, en explorant les expériences antérieures qui ont pu contribuer à la dynamique actuelle.

**« Je me pose toujours la question de " Mais tiens, cette personne-là, quel est son attachement finalement qu'elle a été rechercher chez l'autre ? " Les personnes victimes ont rarement pu développer un " attachement sécuritaire " et les professionnelles devraient porter leur attention sur ça aussi. C'est amener la personne à s'interroger sur son identité : " Qui suis-je ? Quelle est mon estime de moi-même ? Quelle est la confiance que j'ai envers moi-même ? Qu'est-ce que l'autre vient m'apporter ? ". Certaines personnes viennent consulter dans le cadre d'une difficulté, mais ne se rendent pas forcément compte qu'elles sont sous emprise. »** Céline, psychologue - *Brise Le Silence*

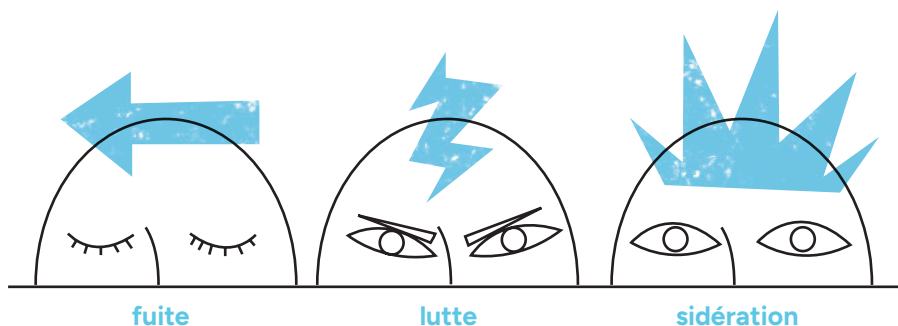
**« J'ai eu un entretien où la dame en question disait que c'était compliqué parce que toute sa vie, elle avait recherché un homme qui soit à l'écoute, qui soit gentil, qui ne frappe pas et c'était très compliqué pour elle parce qu'elle n'était tombée que sur des personnes qui sont violentes, qui sont méchantes dans les paroles et quand on en discute avec elle, qu'on essaye de voir un peu d'où ça vient, le fait qu'elle soit attirée par ces hommes-là, elle s'est rendu compte qu'en fait, son beau-père qui l'a élevé a toujours été violent vis-à-vis de la maman et donc elle n'a connu que ce contexte de violence là. Elle a donc tendance à mettre l'homme sur un piédestal. »** Céline, psychologue – *Brise Le silence*

**« Les traumatismes que j'ai subis dans l'adolescence avaient " organisé " quelque chose en moi et à partir du moment où, en thérapie, j'ai pu faire ces liens-là, je me suis sentie moins bête,**

moins faible et moins honteuse, coupable et tout ça. Et à partir de là, ça a été de reprendre possession d'une forme de confiance, avoir confiance dans quelque chose de très intimiste. Et ça a pris des années et des années et des années, et c'est encore en travail, ce n'est pas fini, bien sûr.» Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*

Il peut arriver qu'une personne soit victime sans savoir comment franchir le pas vers des aides concrètes et éclairées.

## Les mécanismes de défense et stratégies de survie



### Trois réactions face au danger

La violence, particulièrement celle qui est irreprésentable, peut provoquer une sidération du psychisme qui paralyse la personne victime. Cela empêche une réaction appropriée et entrave le cortex cérébral dans le contrôle de l'intensité de la réaction au stress, ainsi que dans la régulation de la production d'adrénaline et de cortisol.

«Ce que j'ai ressenti pendant ce traumatisme, c'est énormément d'angoisses parce que je voyais et je ressentais ce qu'il se passait sans pouvoir me défendre, sans pouvoir agir autrement.»

Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*

Un stress extrême déclenche des mécanismes neurobiologiques

de sauvegarde qui peuvent faire disjoncter le circuit émotionnel. Cela entraîne une anesthésie émotionnelle et physique due à la production de substances qui ressemblent à des drogues puissantes, telles que la morphine et la kétamine. Cette anesthésie émotionnelle engendre un état dissociatif marqué par un sentiment d'étrangeté, de déconnexion et de dépersonnalisation, où la personne victime se perçoit comme une spectatrice de la situation, sans émotion. Elle peut aussi ressentir un décalage dans ses relations avec les autres.

**«Je reviens en Belgique en état dissocié, complètement traumatisée mais sans en avoir conscience évidemment. Je portais ce poids à l'intérieur de moi en étant persuadée d'être coupable de tout ce qui s'était produit alors que c'est ma mère qui avait laissé faire et qui ne m'avait pas protégée.»** Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

**«La plupart des personnes victimes sont en état de sidération au moment des faits, ce qui les empêche de bouger, de se défendre... Elles sont paralysées, c'est un mécanisme de défense»** Céline, psychologue – *Brise Le Silence*

## **La mémoire traumatique**

L'hippocampe ne parvient pas à accomplir sa fonction d'encodage et de stockage de l'événement dans la mémoire sensorielle et émotionnelle en cas de violences. Par conséquent, le souvenir ne peut pas être converti en mémoire autobiographique. Cette mémoire traumatique s'active dès qu'un élément (situation, odeur, contexte, son, etc.) rappelle les violences ou suscite la peur qu'elles se reproduisent. Elle contient tout le vécu émotionnel, sensoriel et douloureux de la personne victime, ainsi que tout ce qui se rapporte aux faits de violences et à leur contexte.

**«Au même titre que nous avons un système immunitaire physique, nous avons un système immunitaire psychique, nous ne pouvons pas le contrôler.»** Gwen, pair-aidante – *Brise le Silence*

La mémoire traumatique peut souvent être responsable de divers symptômes, tels que :

- **Sentiments de terreur, de détresse, et de mort imminente**
- **Douleurs chroniques** (somatiques)
- **Sensations inexplicables**
- **Sentiments de honte et de culpabilité**
- **Estime de soi catastrophique**

En tant que professionnel-le-s, il est essentiel de comprendre les manifestations possibles chez les personnes victimes de violences sexuelles et conjugales. Il ne faut pas se méprendre sur l'apparente "bonne réaction" des personnes qui semblent les moins touchées, perturbées, angoissées ou calmes ; elles peuvent être en état de profonde anesthésie émotionnelle et de dissociation. Inversement, il est important de ne pas juger immédiatement une personne qui manifeste de l'agressivité ou des troubles liés à une substance, car ces comportements peuvent également faire partie des conséquences traumatiques.

### **La levée d'amnésie traumatique**

Les amnésies traumatiques, qu'elles soient complètes ou partielles, sont des troubles de la mémoire fréquemment observés chez les personnes victimes de violences. Elles se caractérisent par l'incapacité de se souvenir en totalité ou en partie d'éléments importants d'un événement traumatisant. Ces amnésies peuvent être déclenchées lorsque la personne vit un stress excessif lié à un événement traumatique. Ce mécanisme peut entraîner la disjonction des circuits émotionnels et mémoriels, provoquant ainsi des troubles dissociatifs et de la mémoire.

Depuis 2015, les amnésies dissociatives sont reconnues comme faisant partie de la définition de l'état de stress post-traumatique. Elles peuvent durer plusieurs décennies et entraîner des pertes de mémoire concernant des périodes entières du passé.

**«J'ai tout gardé pour moi jusqu'à oublier que ça s'était passé.»**

Véronique, pair-aidante – *Brise Le Silence*

Lorsque la mémoire traumatique est levée, les souvenirs refont surface, souvent de manière brutale et envahissante, faisant revivre les violences avec une intensité similaire, accompagnée de la même détresse et des mêmes sensations. La mémoire traumatique étant fragmentée, elle n'est ni contrôlée ni intégrée.

**«L'amnésie post-traumatique m'a préservée, elle m'a permis de vivre une vie tout à fait normale jusqu'au moment où je me suis réveillée, mais ça m'a permis de construire ma famille, d'avoir des enfants, de faire des études, d'avoir un métier.»** Véronique,

pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«Quand on se réveille d'une amnésie post-traumatique, c'est comme si ça venait de se passer. Ça s'est passé il y a 50 ans, mais c'était comme si ça s'était passé il y a quelques années.»**

Véronique, pair-aidante – *Brise Le silence*

**«Quand il m'a violée, j'ai vraiment eu un blackout. On le dit souvent, on se voit dehors, mais c'est vraiment ça, je me voyais de l'extérieur. J'étais à ce moment-là sidérée et dans la dissociation. Je suis rentrée après chez mes parents comme si de rien n'était. Je n'ai pas compris avec du recul, mais j'étais complètement dissociée.»** Véronique, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«Quand j'ai repris un peu mes esprits, mon moyen de défense a été de m'enfermer dans la salle de bain et de commencer à me doucher à l'eau froide.»** Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*

«Je me suis repliée sur moi, mon estime de moi-même a diminué, je ressentais beaucoup de colère.» Jacqueline, pair-aidante  
– *Brise Le Silence*

«Quand je me suis réveillée de mon amnésie, là j'ai eu plein de problèmes de santé, on a dû m'enlever les ovaires, les trompes, enfin j'ai eu l'endométriose, mais en une fois, c'est venu d'un coup, je n'avais jamais eu de problème avant. J'ai donc eu des problèmes gynéco et puis j'ai eu plusieurs problèmes de santé.»  
Véronique, pair-aidante – *Brise Le Silence*

## La dissociation

La notion de dissociation est très vaste dans le champ de la psychologie et de la psychopathologie. En ce qui concerne les violences subies, elle constitue une des manifestations de l'état de stress post-traumatique ou du syndrome psychotraumatique durable. La dissociation est directement liée à la manière dont la mémoire s'est "organisée" pour permettre à la personne de continuer à vivre en portant un traumatisme, sur base de faits actuels ou passés. Il s'agit d'un état de conscience modifiée en réponse à un traumatisme unique (soudain) ou chronique (répété).

Cette dissociation découle des mécanismes neurobiologiques qui ont la fonction de défendre l'organisme des flux hormonaux trop importants qui affluent dans le corps lors d'une situation de danger (cortisol, adrénaline). Ces flux hormonaux vont générer une disjonction de l'appareil psychique prévue pour éviter à la personne qui subit ce niveau de stress dépassé, un arrêt cardiaque (sidération). Les émotions sont bloquées, la personne en est dissociée et cela lui permet de "survivre" à la situation.

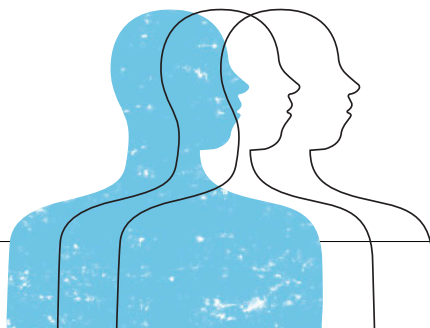
Les principales formes de dissociation sont les suivantes :

- **Amnésie dissociative** : incapacité périodique à se souvenir de certains éléments traumatiques ;

- **Fugue dissociative** : perte de connaissance de sa propre identité, par exemple, quitter un lieu et se rendre ailleurs tout en étant dans un état de perte totale de la conscience de soi ;
- **Dépersonnalisation** : trouble dissociatif de l'identité où la personne éprouve deux ou plusieurs représentations internes de sa personnalité, chacune ayant sa propre mémoire ;
- **Trouble de dépersonnalisation** : sensation de détachement, comme si l'on se trouvait dans un rêve ;
- **Trouble dissociatif non spécifié** : dissociation manifeste sans correspondre nécessairement aux formes précédentes. Dans ces troubles, le champ de la conscience est réduit, et chaque action ou réaction semble insurmontable pour la personne.

« Nous étions en train de faire une animation et, sur un seul mot prononcé, elle s'est déconnectée du présent que nous partageons avec elle. Elle était là sans être là. Comme si plus rien ne pouvait l'atteindre. » Gwen, pair-aidante – *Brise Le silence*

« Avec le recul, aujourd'hui j'ai le sentiment d'avoir vécu des années, totalement dissociée de moi-même. Coupée de mes émotions. Comme si j'étais une coquille vide à l'intérieur et bien après avoir quitté mon ex. Et maintenant que tout est conscient dans ma tête, depuis que j'ai entamé mon processus thérapeutique il y a 7 ans, je suis devenue hypersensible et, quand j'accuse un choc émotionnel très fort mais surtout si je me sens en danger, à l'heure d'aujourd'hui, j'ai remarqué que je peux encore me couper de la réalité. Je suis là sans être là. » Gwen, pair-aidante – *Brise Le silence*



«En tant que professionnelle, je pense que c'est important de savoir qu'il est possible que la personne en face de nous soit dissociée. Elle doit faire face à sa dimension traumatique rien que par le fait qu'elle se retrouve là, face à une professionnelle et il est possible qu'elle soit déconnectée même si elle a fait le choix d'être là.»

Gwen, pair-aidante – *Brise Le silence*

«J'ai accompagné le compagnon d'une femme victime. Il devait faire face à des états de dissociation très importants. Il m'expliquait que c'était comme si elle avait éteint l'interrupteur de sa joie, de tout ce qui pouvait être naturellement animé en elle. Elle était comme un robot. Et puis, quand elle revenait à elle, elle ne se souvenait de rien». Gwen, pair-aidante – *Brise Le silence*

## **Les conduites d'évitement et contrôle**

À la suite d'un événement ou d'un vécu traumatique, des conduites d'évitement et de contrôle peuvent se mettre en place autour de cette mémoire traumatique. Certaines émotions, comme la peur, la terreur, le dégoût, la tristesse, la colère, etc., peuvent être réactivées au contact de certains déclencheurs (sons, odeurs, contextes, personnes, voix, vêtements, musique, lieux, objets, etc.). Pour éviter ou contrôler ces réactions qui rechargent instantanément la mémoire traumatique, les personnes victimes peuvent recourir à des stratégies de dissociation. Ces stratégies peuvent inclure la consommation de substances (alcool, drogues douces et dures, psychotropes à fortes doses) ou des comportements à risque (conduites dangereuses, sports extrêmes, comportements sexuels à risque, jeux dangereux, automutilation, etc.). Mais aussi des comportements d'évitement, d'hypervigilance, de contrôle excessif. Ces comportements et conduites addictives peuvent entraîner un ensemble de conséquences telles que de revivre de la violence, vivre dans l'insécurité, le rejet de la part des proches et des professionnel·le·s, qui peuvent avoir du mal à comprendre les raisons sous-jacentes des actions de la personne victime, etc. Il est important de savoir que toutes ces stratégies, dès lors qu'elles rechargent cette mémoire traumatique,

ont la fonction d'entretenir d'une certaine manière cette dimension traumatique qui prend part alors dans le fonctionnement global de la personne.

## **Les reviviscences**

La reviviscence traumatique se manifeste par la ré-expérience du traumatisme. On distingue sept formes de reviviscence\*, dont :

- **La reviviscence hallucinatoire** : se caractérise par une hallucination visuelle soudaine reproduisant le décor et le contexte d'un ou plusieurs épisodes traumatiques. La personne a l'impression d'être de nouveau dans la situation traumatique. Les images sont très précises et le décor est identique à celui de l'événement original.

« Et là, on se retrouve avec une personne qui a 5 ou 6 ans d'âge mental face à nous. Elle bascule et redevient celle qu'elle était quand elle était petite. D'un coup, j'ai une personne qui, à la base, est assise normalement, dans un fauteuil, et puis qui se replie, bascule, se tape la tête, se frotte les genoux et est dans un état d'angoisse très fort. De ce fait, ça nous met aussi dans un état d'angoisse. Le moindre mouvement de notre part provoque de l'angoisse chez la personne. Elle sursaute dès que nous bougeons. Nous aussi dans la peur de savoir ce qu'on peut faire vis-à-vis d'elle. Est-ce qu'on peut s'approcher, est-ce qu'on peut tendre la main ? Moi, l'idée à ce moment-là, c'est d'essayer d'établir un contact et de la ramener, mais est-ce que je peux tendre la main, est-ce que je peux lui toucher l'épaule, est-ce qu'elle va avoir une réaction très vive ? Je ne la connais pas du tout, je viens de la rencontrer, donc je ne connais pas du tout son fonctionnement. »

Professionnelle – *Brise Le Silence*

---

\* Crocq, L. (2014). Traumatisme Psychique : Prise en charge psychologique des victimes. Ed : Odile Jacob

« Nous avons rencontré une personne qui a été victime dans l'enfance. Lorsqu'elle souhaitait en parler, elle était en reviviscence et elle était, pour nous, incontrôlable. Elle revivait une des scènes de son agression. Au bout de la 3ème rencontre, nous avons décidé de mettre en place un outil triangulaire afin qu'elle puisse rester ancrée ». Céline, psychologue - *Brise Le Silence*

« À chaque fois qu'elle voit une personne qui a un pull rouge, elle se dissocie et revoit le visage de la personne qui l'a agressée. Elle en a conscience et elle sait qu'elle doit travailler à se désensibiliser car elle a développé une forme de phobie à la vue de toute personne qui se présente à elle avec un pull rouge. » Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*

- **La reviviscence par illusion** : Contrairement à une hallucination, où le sujet perçoit des éléments qui n'existent pas, la reviviscence par illusion survient lorsque le sujet projette son souvenir traumatique sur une silhouette ou une personne réelle, modifiant ainsi sa perception de la réalité.
- **Le souvenir forcé** : Contrairement aux reviviscences par hallucination ou illusion, le souvenir traumatique remonte à la conscience de manière intrusive, sans images spécifiques. Par exemple, un nom identique à la personne ayant commis les faits peut soudainement faire remonter le souvenir.
- **La rumination mentale** : La personne vit un questionnement incessant lié au souvenir traumatique, comme un "disque rayé". Exemple : "Pourquoi moi ?" comme si l'événement allait se reproduire : la personne éprouve un sentiment d'insécurité envahissant, convaincue qu'une nouvelle agression est imminente. Cela la replonge dans la dimension traumatique, avec la sensation de revivre le trauma.
- **Le vécu comme si l'événement se reproduisait** : Similaire à la rumination mentale, mais manifesté par des comportements obsessionnels. La personne exprime un sentiment général d'in-

sécurité, croyant vivre constamment dans le même danger que lors de l'événement traumatique. Elle peut sursauter facilement ou se recroqueviller.

- **L'agir comme si l'événement se reproduisait** : Comportements inconscients manifestant une forme d'entretien du trauma tels que le fait de manifester des réactions vives (ex : sursaut, recroquevillement, postures de protection, répétition du langage, etc.) comme des comportements plus subtils tels que la « contemplation obstinée » de souvenirs traumatiques. Chez l'enfant, on peut observer la répétition des actes de violence dans le jeu. Le cauchemar de répétition : un cauchemar qui génère toujours les mêmes sensations d'angoisses sur base de situations insécures ou avec des violences. Les personnes vivent ces cauchemars en étant très agitées.



**«Une participante m'exprimait qu'elle n'avait pas d'autres choix que de repasser devant l'endroit où l'agresseur vivait. Elle avançait en se retournant constamment de peur d'être à nouveau agressée»** Céline, psychologue – *Brise Le Silence*

**«Les personnes victimes nous relatent régulièrement des troubles du sommeil. D'ailleurs, beaucoup redoutent le moment de l'endormissement»** Céline, psychologue – *Brise Le Silence*

Ces reviviscences peuvent être déclenchées par un stimuli (ex. : une chanson, une parole, une odeur, un lieu, une date) ou survenir spontanément, ou encore par les deux.

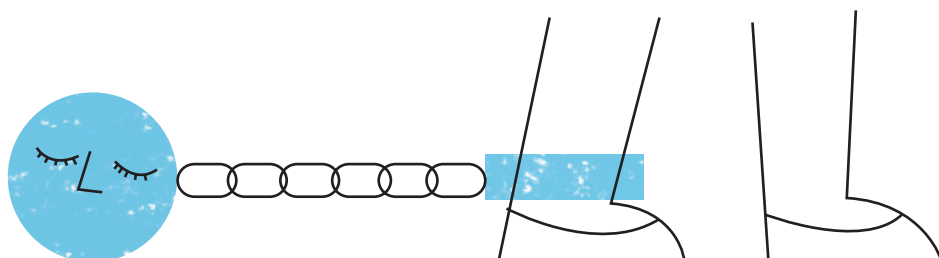
## Les conséquences psychologiques & psychosociales

Les victimes de violences conjugales et sexuelles subissent généralement des conséquences psychologiques et psychosociales profondes et variées qui peuvent persister longtemps, voire tout au long de la vie.

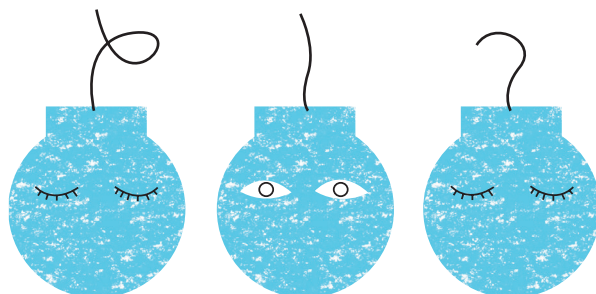
«**Mon agresseur a été condamné à quelques mois... Moi j'ai pris perpétuité.**» Ingrid, Pair-aidante - *Brise Le Silence*

«**L'ampleur des conséquences des violences conjugales et des agressions sexuelles dépasse largement l'impact immédiat, affectant de nombreux autres domaines à moyen et long terme.**»  
Véronique, pair-aidante - *Brise Le Silence*

«**Au fil des entretiens que je mène et des connaissances que j'ai acquises, je peux tout à fait remarquer à quel point le domaine social/affectif est touché dans le cas de violences conjugales. Il est essentiel de travailler avec les dames à la reconstruction d'un réseau social sain, car le réseau est très important dans le chemin de la reconstruction personnelle.**» Charlotte, psychologue - *Maison Plurielle*



## La sphère psychologique



Voici les principales conséquences psychologiques couramment observées :

### **Trouble de stress post-traumatique (TSPT) et trauma complexe**

"Revivre" un événement traumatisant, un passé douloureux à travers des flashbacks, des cauchemars et éprouver une anxiété intense. Les personnes peuvent également éviter des situations ou des gens qui leur rappellent ce traumatisme et vivre dans un état d'hypervigilance. On parle alors de trouble de stress post-traumatique. Cependant, lorsque les violences se sont établies dans la durée, la fréquence et l'intensité, notamment durant l'enfance, a posteriori, ces troubles s'organiseront de manière chronique. Il est alors question de trauma complexe dès lors que ces mêmes symptômes post-traumatiques se sont, comme les violences subies, organisés au sein de l'appareil psychique dans la durée, la fréquence et l'intensité.

### **Anxiété et dépression**

L'anxiété généralisée, les attaques de panique et la dépression sont fréquentes. Les personnes victimes peuvent éprouver un sentiment d'impuissance, de désespoir, et une perte d'intérêt pour les activités qu'elles appréciaient auparavant. Elles peuvent également développer une phobie de l'extérieur (ex : agoraphobie) et rester de plus en

plus isolées chez elles, incapables de subvenir correctement à leurs besoins ou chercher de l'aide.

## **Troubles dissociatifs**

Détachement émotionnel du corps ou de la réalité environnante, ce qui peut inclure des épisodes de dissociation ou d'amnésie partielle. Dans une situation de violence, la personne victime doit se "sur-adapter" à un danger imminent, au quotidien, face à la menace et l'emprise persistante. La dissociation prend fonction pour lui permettre de survivre au quotidien. Même une fois sortie de ce quotidien, cette dissociation peut encore faire partie du fonctionnement de la personne victime.

**«On m'a appris une nouvelle qui m'a replongé, en une fraction de seconde, dans un sentiment d'insécurité et de danger, comme quand j'étais quotidiennement harcelée par mon ex il y a 7 ans. Je suis revenue à moi 24 heures plus tard. Dans la piscine. Tout ce qui avait pu se produire les 24 dernières heures n'avait pas vraiment fait partie de moi. C'est l'eau qui m'a ramenée.»**

Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

## **Sentiments de honte et de culpabilité**

Les personnes ressentent souvent une honte profonde et peuvent se "blâmer" pour les violences qu'elles ont subies bien qu'elles ne soient en rien responsables.

**«Encore aujourd'hui, je dois parfois lutter contre cette culpabilité. C'est comme si ça avait contaminé mon être, mes rapports aux autres parce que j'ai trop entendu que tout était toujours de ma faute.»** Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

**«Cette honte, cette culpabilité, elle est très difficile. Parce que je me suis rendu compte que, quand ça se passe comme ça en intra-familial, des violences psychologiques, il n'y a pas de traces de**

**coup sur la peau ni rien. Mais finalement, avec le recul, je dirais que c'est peut-être encore plus destructeur qu'une violence physique. Parce qu'après, reprendre confiance en soi, vouloir avancer avec ça, c'est très compliqué. Parce que, finalement on perd tellement confiance, qu'il faut vraiment des années pour retravailler dessus, essayer d'avoir de l'estime de soi et c'est très difficile.»** Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*

## **Baisse de l'estime de soi**

La violence peut détériorer l'estime de soi, conduisant les personnes à se sentir sans valeur ou indignes d'amour et de respect.

**« En entretien ou même en groupe, nous travaillons sur cette thématique. Il est important de se rendre compte que nous avons des domaines sur lesquelles nous avons plus d'estime de soi »** Céline, psychologue – *Brise Le Silence*

## **Problèmes de confiance**

Avoir du mal à faire confiance aux autres, ce qui affecte les relations personnelles et professionnelles.

**« Ce viol subi à l'âge de 16 ans a provoqué une culpabilité, une honte et une très mauvaise estime de moi-même, puisque j'ai été traitée comme une chose et je me sentais terriblement honteuse de ne pas avoir su réagir. Après, en devenant adulte, ça a créé une sorte de quête affective. Je n'ai pas été attirée par des drogues ou alcools, des conduites à risques à outrance. J'ai plutôt été dans un processus de dépendance affective où je devenais la sauveuse, attirée par des relations toxiques, des hommes perturbés, addicts et violents où je redevenais une chose. »** Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**« À partir du moment où la personne se rend compte que c'est venu fragiliser quelque chose de l'ordre de la confiance, c'est com-**

**pliqué par la suite de faire confiance à d'autres. Pour l'estime de soi, il faut bien dire aussi que ça vient détruire, déconstruire parfois jusqu'aux fondations présentes depuis l'enfance et donc ça prend du temps pour retrouver ces fondations. Toutefois, avec un travail thérapeutique, il y a la possibilité de cheminer sur ces différentes notions.» Céline, psychologue – *Brise Le silence***

## **Problèmes de concentration et de mémoire**

Difficultés à se concentrer, à prendre des décisions, ou à se souvenir de certaines choses, souvent en raison du stress chronique.

## **Irritabilité et colère**

Une irritabilité excessive et une colère, parfois dirigée, contre soi-même ou contre les autres, peuvent se manifester.

## **Risque accru de comportements à risque autodestructeurs**

Les personnes victimes ont un risque accru de développer des comportements à risque, autodestructeurs, comme l'automutilation, les troubles alimentaires, les conduites extrêmes, les assuétudes, les pensées et passages à l'acte suicidaires, etc.

## **Troubles psychiatriques**

Dans certains cas, des troubles de la personnalité, comme le trouble borderline, peuvent apparaître. Selon les prédispositions génétiques ou environnementales (facteurs de risque et de ressource développés depuis l'enfance), ces traumatismes peuvent également conduire à des troubles psychiatriques latents, tels que la bipolarité (mania-co-dépression) ou la schizophrénie. Un "piège" réside dans le fait de se concentrer uniquement sur les symptômes, sans reconnaître qu'ils peuvent, en réalité, être la manifestation post-traumatique des conséquences et des stratégies de survie face aux violences subies.

«En sensibilisation et formation, j'invite les professionnels à regarder le bas de l'iceberg, ce qu'on ne voit pas... C'est sur les causes qu'il faut travailler.» Céline, psychologue – *Brise Le Silence*

## La sphère sociale et affective



La sphère sociale est également fortement impactée. Voici les conséquences les plus courantes :

### L'hypersensibilité

Se traduit par un sentiment de décalage vis-à-vis du monde extérieur, la difficulté de gérer et de comprendre ses émotions mais aussi par une "hyper-empathie".

«Je sais que je suis quelqu'un d'hypersensible. J'ai toujours l'impression de sentir ce que les autres ressentent émotionnellement.»

Véronique, pair-aidante -Brise Le Silence

### La peur et la tristesse

La peur et la tristesse, dans les violences, se manifestent souvent par un sentiment d'impuissance et de désarroi. La personne vit avec la crainte de représailles, rien qu'à l'idée de sortir de la soumission en portant plainte, en cherchant de l'aide, ou en prenant des décisions

contraires aux attentes de l'autre. L'emprise laisse peu ou pas de répit dans ce quotidien rythmé par la cadence que les exigences imposent. Il est fondamental de travailler intensivement avec les personnes victimes pour les aider à surmonter le sentiment d'immobilité face à la situation. Un départ, ça se prépare, il y a des étapes, la première est au niveau mental. Ensuite, c'est de parvenir à anticiper certaines démarches. La peur est une émotion légitime qui s'est installée avec le temps. Elle a pris forme sur base des réactions de l'autre à éviter ou à anticiper, des menaces constantes, mais aussi la peur de "l'inconnu" qui est perçue comme une montagne infranchissable.

**«Il me surveille, il m'appelle tout le temps pour savoir si je suis bien à la maison, si jamais la ligne est occupée, je vais devoir lui rendre des comptes» ; «Il y a des caméras partout. Il ne m'a jamais frappé, mais il hurle et lève les bras contre moi comme s'il allait le faire, je suis sûre qu'il n'hésiterait pas à me tuer si je vais trop loin.»** Ingrid, psychologue - *Maison plurielle (paroles entendues en entretien)*

Dans les violences sexuelles, la peur et la tristesse peuvent avoir plusieurs visages. Les sentiments d'injustice et de solitude sont extrêmement puissants. C'est une effraction totale, majoritairement silencieuse, insidieuse, empreinte de honte. Le parcours de vie ou de survie qui s'en suit est un long combat pour travailler sur la charge de ce poids absorbé, par la parole ou par d'autres moyens d'expression. Il y a aussi les peurs des réactions extérieures, de ne pas être cru-e.

**«Il nous est arrivé plus d'une fois d'entendre en, entretiens, la phrase «J'ai détruit ma famille en révélant ce que j'ai subi» alors que c'est l'agresseur qui a détruit, jamais la victime.»** Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

## **La légitimité**

La légitimité est très souvent absente ou questionnée de la part des personnes victimes, car elles ont vécues avec un tel sentiment de honte et de culpabilité qu'elles en arrivent parfois à être convain-

cues qu'elles ne sont pas légitimes. Il arrive également qu'il y ait une comparaison avec des représentations d'autres personnes victimes, telles que "d'autres ont vécu bien pire que moi". Il est important de visualiser les différentes formes de violences sous un même prisme intentionnel. Cela que les violences aient eu lieu à une reprise ou à plusieurs reprises, quelles que soient leurs formes ; c'est le pouvoir de l'intention qui prime et c'est important de pouvoir renvoyer cela en suivi. Toutes les personnes victimes sont légitimes dans ce qu'elles doivent mobiliser pour survivre à leur dimension traumatique.

### **Les repères spatio-temporels**

Certaines personnes présentent des difficultés à se situer dans l'espace et dans le temps. L'appareil psychique a développé une mémoire traumatique qui génère un ensemble de symptômes, tels que l'hypervigilance, les reviviscences, etc., mais aussi de nombreuses stratégies de survie, comme le déni, le repli sur soi, les conduites à risque, etc. Le tout formant cette hypersensibilité qui génère ces sentiments de décalage. En conséquence, il n'est pas rare que, dans cette "lutte psychique" quasiment constante, certaines personnes présentent, dans leur gestion quotidienne, des difficultés d'ancrage dans l'espace et le temps.

### **La sexualité : entre hyper et hypo-sexualité**

**« Comme conséquence de ma levée d'amnésie traumatique, je suis rentrée dans une hypersexualisation. J'ai rencontré des hommes alors que c'est pas du tout mon style de faire ça, j'ai toujours été quelqu'un de fidèle, mais j'ai trompé mon mari, pendant la dernière année, avec plusieurs hommes que j'ai rencontrés sur Internet ou peu importe... Alors que je suis pas du tout comme ça. »**

Véronique, pair-aidante - *Brise Le Silence*

L'hypersexualité peut résulter de violences sexuelles subies dans l'enfance. Par ailleurs, si un-e enfant présente des comportements d'hypersexualité, l'entourage est en droit de s'interroger sur les causes

possibles plutôt que de se limiter à blâmer l'enfant. Les comportements excessifs d'un-e enfant, quels qu'ils soient, viennent toujours raconter quelque chose.

Certaines femmes expliquent que ça a été leur moyen de reprendre du contrôle sur les hommes. D'autres expliquent qu'elles ont été tellement "objétisées" depuis petites que ce principe d'être "objet" et non "sujet" dans la relation à l'autre est maintenu à l'âge adulte. Comme si ça faisait partie des codes reçus depuis l'enfance. C'est aussi reconnu comme une conduite à risque dissociative. «Hypersensibilité à certains stimuli que l'on tente d'éviter en s'exposant de façon préventive à des situations intolérables qui déconnectent instantanément le système limbique du cortex préfrontal. Cette dissociation "stratégique" les met dans un état d'indifférence émotionnelle qui les soulage instantanément en mettant en oeuvre les mécanismes neurobiologiques de sauvegarde»\*.

**«C'est comme si on ne pouvait s'empêcher de plonger dans le danger parce que c'est devenu insupportable de le sentir arriver ou de le subir.»** Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

Il peut aussi arriver pour, certain-e-s, que le rapport à l'intime, à l'âge adulte, s'avère très compliqué, voire inexistant. Tout comme l'hypersexualité, c'est une conséquence des violences sexuelles subies dans l'enfance (ex : inceste). Cela peut s'inscrire bien au-delà de la peur du toucher et du sentiment de honte qui s'accompagne de la sensation de dégoût qui peut, en fonction de la mémoire traumatique, être réactivée. Il peut y avoir une forme d'ambivalence avec laquelle la personne, à présent adulte, a dû grandir sans repères clairs et établis dans sa construction psychique. Sous l'emprise d'un discours et de comportements tout puissants, orchestrés et dissimulés dans la sphère familiale ou proche (80% des cas), usant d'une forme de «principe de plaisir» à des fins déviantes et perverses, l'enfant victime n'a pu se construire adéquatement face à l'adulte supposé-e

---

\* Kédia, M. Vanderlinden, J., Lopez, G. Saillot, I., Brown, D. (2019). Dissociation et mémoire traumatique. Ed : Dunod

incarné·e un rôle sécure et constructif. Dans la sphère familiale, par exemple, tantôt c'est un parent "comme les autres", tantôt c'est un parent qui induit le poids d'un lourd secret, empreint de stratégies diverses et variées pour maintenir son emprise. Toutes ces raisons peuvent expliquer le fait qu'à l'âge adulte, ces personnes présentent des difficultés pour construire une relation intime. Ils ou elles n'ont pas reçu les "bons codes" durant l'enfance. Ces personnes pourront se maintenir au maximum dans la distance physique ou demeurer sans rapports intimes.

## **Effets sur la scolarité et la carrière**

«Je suis retournée après chez mes parents comme si de rien n'était, et ça, je ne comprends pas encore aujourd'hui comment c'est possible, sauf par le fait que je me sois complètement dissociée à ce moment-là, ensuite j'ai eu des résultats scolaires qui ont commencé à chuter, mais personne ne s'est préoccupé, personne n'a fait le lien. On ne s'est pas inquiété plus que ça... et moi, je n'ai jamais su en parler.» Véronique, pair-aidante - *Brise Le Silence*

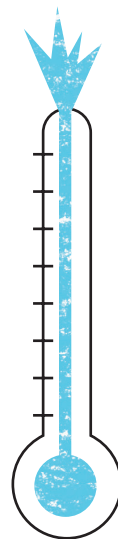
## **Conséquences financières**

«Il se faisait passer pour ce qu'il n'était pas, et moi je travaillais, ça me rapportait pas mal. Il dépensait cet argent. Il était au chômage. Il a voulu qu'on achète sa voiture de collection parce que, soi-disant il allait travailler... Cette foutue Rolls!» Christine - *Maison Plurielle*

«J'ai vécu et élevé seule mes 4 enfants dans une grande précarité pendant de nombreuses années parce que sa soif d'argent m'a plongé dans le surendettement. Heureusement qu'il y avait les colis alimentaires parce que toutes ces années, j'ai dû rembourser les dettes qu'il avait contractées à mon nom. Je ne pouvais pas combler tous les besoins de mes enfants. Jusqu'à aujourd'hui, 14 ans plus tard, je paye encore tous les mois une dette d'huissiers à cause de lui.» Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

## La santé physique et les douleurs chroniques

«Une dame que j'ai suivie pendant plusieurs mois avait été rouée de coups par son ex-compagnon. Ces coups ont entraîné des dégâts physiques importants et irréversibles. À l'heure actuelle, elle doit marcher avec une béquille et présente également des séquelles neurologiques.» Charlotte, psychologue - Maison Plurielle



### Maladies somatiques fréquentes dans ce contexte

Il va sans dire que les personnes engagées dans des relations toxiques, abusives et qui subissent des violences sont souvent affectées par des maladies somatiques liées au stress chronique et aux traumatismes. Il en est de même pour les personnes qui portent des traumatismes complexes liés à des violences sexuelles, notamment subies dans l'enfance.

- **Troubles cardiovasculaires**

Le stress constant peut augmenter le risque de développer des maladies cardiaques, de l'hypertension artérielle et d'autres problèmes cardiovasculaires.

- **Troubles gastro-intestinaux**

Les personnes sous stress prolongé peuvent souffrir de troubles digestifs, tels que le syndrome de l'intestin irritable (SII), les ulcères gastriques, ou encore des douleurs abdominales chroniques.

- **Douleurs chroniques**

Les douleurs musculaires et articulaires, souvent sans cause physique apparente, sont courantes. Les migraines et les maux de dos chroniques sont également fréquents.

- **Troubles du sommeil**

L'insomnie, les cauchemars récurrents et d'autres troubles du sommeil sont fréquents, ce qui peut exacerber d'autres problèmes de santé physique.

- **Problèmes dermatologiques**

Le stress et l'anxiété peuvent provoquer ou aggraver des conditions de peau, comme l'eczéma, le psoriasis, ou l'acné.

- **Affaiblissement du système immunitaire**

Le stress chronique affaiblit le système immunitaire, rendant les personnes plus susceptibles de tomber malades, y compris des infections fréquentes.

- **Problèmes respiratoires**

L'asthme et d'autres troubles respiratoires peuvent être exacerbés par le stress émotionnel.

- **Problèmes métaboliques**

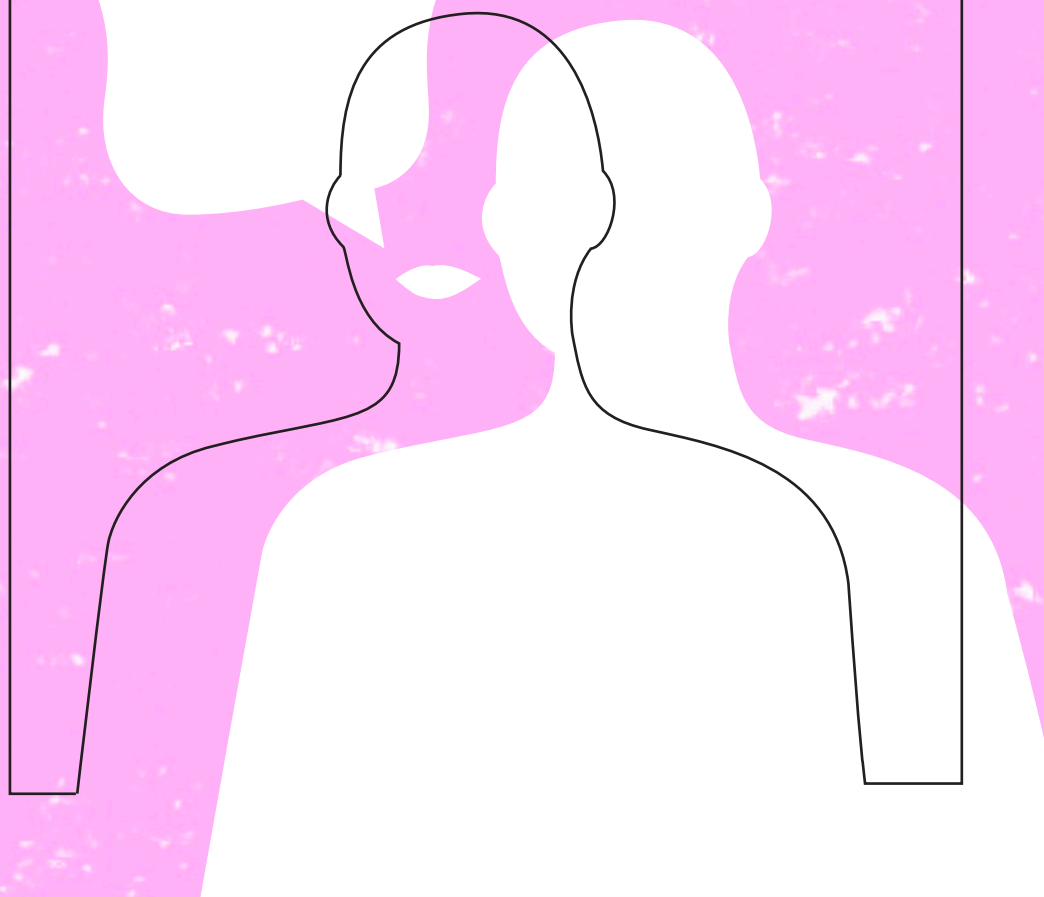
Le stress peut entraîner des déséquilibres hormonaux, contribuant à des problèmes de poids, y compris l'obésité ou la perte de poids excessive, ainsi qu'à un risque accru de diabète.

Ces maladies somatiques montrent l'impact profond que les relations toxiques et le phénomène d'emprise peuvent avoir sur la santé physique, soulignant l'importance d'un soutien adéquat et d'une prise en charge globale.

« J'ai été diagnostiquée pour une arthrite psoriasique. Là aussi, j'ai erré très longtemps parce que mon corps me lâchait et donc à des moments, je me paralysais. » Ingrid, pair-aidante – Brise Le Silence

Nous observons également des problèmes de santé résultant de troubles du comportement (troubles alimentaires, dépendances diverses, addictions aux jeux d'argent, achats compulsifs, usage excessif des écrans, etc.), qui ne sont en réalité que des stratégies de survie. Ces comportements visent à oublier ou à se dissocier de leurs émotions, devenues insupportables.

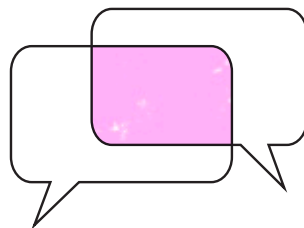
**Cela signifie que tout  
ce qu'elle partage sera pris en  
considération, de manière  
entière et profonde,  
sans qu'il puisse être question  
d'une posture d'autorité.**



# Accueil et accompagnement

## Le cadre : sécurité et contenance

Le cadre est une notion essentielle dans toute démarche thérapeutique, car il garantit la sécurité des échanges. Il repose sur des règles, notamment déontologique, ainsi que sur notre positionnement d'écoute active, d'empathie et de contenance, sans pour autant verser dans la sympathie. Si tout peut être dit, tout ne peut pas être fait : le respect mutuel est indispensable pour instaurer la confiance et maintenir la relation. C'est ce qui différencie l'écoute d'un-e professionnel-le de l'écoute d'un tiers.

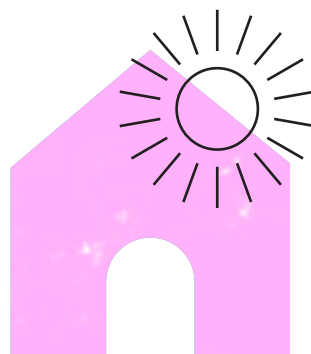


**« Le cadre permet de baliser afin d'éviter d'aller dans une discussion qui ne mènerait pas à un objectif. En tant que professionnelle, je pourrais vite tomber dans la sympathie plutôt que dans l'empathie. Avec du recul, ce n'est pas du tout ce qui peut aider. Donc, si je commence à m'apitoyer, je ne suis pas du tout dans une aide, d'où l'importance de cette distance et cette empathie afin de comprendre la personne, tout en essayant de réfléchir avec elle ; ce qui permet une sécurité pour la personne victime comme pour le professionnel. »** Céline, psychologue – *Brise Le Silence*

«Parvenir à adopter la bonne distance n'est pas chose aisée. Nous sommes tous et toutes des humains, c'est-à-dire que nous éprouvons des émotions et, bien évidemment, nous sommes touchés par les situations que nous rencontrons. La difficulté réside surtout dans le fait de devoir mettre ses valeurs et ses croyances de côté afin de comprendre et de tâcher de se mettre au même niveau de celles de la personne à qui on vient en aide. Pour cela, le travail en équipe est vraiment très important. Il permet de prendre du recul et ainsi de garder une posture, la plus pertinente possible.» Charlotte, psychologue - *Maison Plurielle*

## L'accueil

«C'est la personne qui vient et qui amène quelque chose et on travaille avec ce qu'il ou elle dépose. Il faut que la personne puisse se sentir dans cet accueil-là plus que dans la peur du jugement qui ferait qu'elle risquerait de se juger elle-même et tout ça peut vraiment pour moi garantir la relation de confiance.» Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*



«Quand j'ai été reçue à Brise le Silence, moi c'est vraiment la bienveillance, l'impression d'être dans un cocon de confiance, pour moi c'est vraiment très important. Être comprise par d'autres aussi qui ont vécu la même chose, mais également par la psychologue. Savoir que nous ne sommes pas seules.» Véronique, pair-aidante - *Brise Le Silence*

«La première fois que j'ai franchi la porte d'un service d'aide aux victimes, j'étais quand même habitée par la crainte de me

sentir jugée, mais je pense que c'est principalement parce que je me jugeais moi-même. Comment est-ce que l'on peut se sentir rassurée à ce niveau-là, comme on est dans ce jugement vis-à-vis de soi? On aborde le professionnel, je vais caricaturer, dans une image d'une personne qui a réussi, qui maîtrise un certain niveau de connaissance de la nature humaine. On vient là, on est vulnérable, on se sent diminuée et donc c'est vrai qu'à ce moment-là c'est important de recevoir un discours qui met un peu les choses à plat.» Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

Je pense que le mot clé vraiment important par rapport au cadre et par rapport à la prise en charge c'est "Bienveillance". C'est quelque chose qui doit être le "leitmotiv" de l'ensemble de ce qui va se passer dans le cadre de la prise en charge. Je pense que ça doit être aussi important d'expliquer que le job, dans le cadre de l'accompagnement, c'est de soutenir et de ne pas tomber dans de l'assistance. On est là pour aider la personne dans son parcours. Être comme une "béquille" à un moment donné, dans le cours d'un processus de rétablissement.» Professionnelle – *Maison Plurielle*



## L'écoute

Dans un premier temps, le temps d'écoute est primordial. Il est essentiel de se retenir d'intervenir trop rapidement. Cela permet d'accueillir chaque personne dans son histoire singulière, sans lui projeter trop vite notre propre interprétation, nos jugements, ni nos solutions ou souhaits. Apprendre à écouter l'autre est une première avancée en soi. Cela favorise également une meilleure réceptivité dans l'échange, permettant ainsi d'agir de

manière plus constructive pour la personne. De plus, grâce à cette phase d'écoute, le ou la professionnel-le pourra reformuler ce qui a été exprimé, en reprenant les mots mêmes de la personne, afin de rester au plus près de sa réalité.

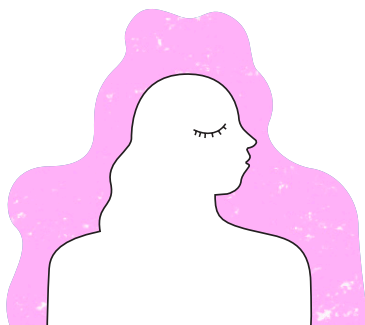
**«Laisser venir le discours des personnes sans interrompre. Je pense que c'est primordial de ne pas basculer dans l'interprétation. Oui, la reformulation est importante, mais peut-être pas directement ; vraiment laisser la personne, dans un premier temps, pouvoir dire ce qu'elle a envie de dire. En tant que professionnel, rien que d'accueillir ce qui va être dit peut donner déjà pas mal d'informations. Savoir aussi que les silences, c'est ok ; ce sont des moments importants, il faut pouvoir les laisser venir.»**

Professionnelle – *Maison Plurielle*

## Le langage non-verbal

Le langage non verbal doit respecter les mêmes règles de distance et de proximité, car cela fait également partie du cadre. Il est important de ne pas rester complètement neutre, car cela peut sembler froid et insensible, mais d'être congruent-e\* avec ce qui est en train de se dire.

Cela signifie un engagement non-verbal cohérent avec ce qui est exprimé, que ce soit de la part de la personne concernée ou du/de la professionnel-le. Il ne faut pas oublier que, dans le cadre du trauma, certaines personnes peuvent interpréter la neutralité comme négative. Il est donc essentiel de montrer suffisamment de chaleur tout en maintenant la distance nécessaire, afin que la personne puisse s'exprimer plus librement, sans chercher à plaire ou à déplaire au/à la thérapeute.



\* Capacité du thérapeute à être correctement en contact avec la complexité des sentiments, des pensées, des attitudes qui sont en train de circuler en lui tandis qu'il cherchera à suivre à la trace les pensées, les sentiments de son client.  
<https://www.lepsychologue.be/articles/congruence-acceptation-empathie.php>

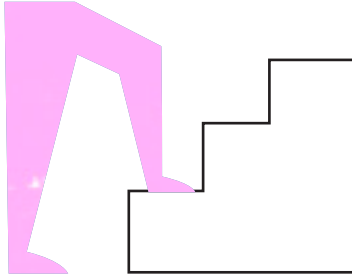
**«Je ne me suis pas sentie jugée parce qu'il n'y avait pas de mimiques, il n'y avait pas des choses, des comportements qui auraient pu faire penser qu'on ne me croyait pas donc ça c'était très important. C'est vrai que quand on est victime, on a une honte et une culpabilité. Moi, j'avais une culpabilité extrême et dès que j'ai parlé de cette honte, la psychologue m'a vraiment rassurée.»**

Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*

Selon l'approche centrée sur la personne, initiée par Carl Rogers, le ou la thérapeute doit être totalement ouvert·e à la personne. Cela signifie que tout ce qu'elle partage sera pris en considération de manière entière et profonde, sans qu'il puisse être question d'une posture d'autorité. L'objectif est d'amener la personne à prendre conscience de son potentiel intérieur, afin de trouver ses propres solutions et atteindre le changement désiré par elle-même. Une relation de confiance se construit et est basée sur l'authenticité et la sincérité.

**«J'ai senti l'authenticité, la posture neutre. Je suis quelqu'un qui suis très attentif à la gestuelle ou au non verbale, le regard, etc. J'ai toujours senti qu'on me laissait l'espace, c'est-à-dire qu'on me propose quelque chose et puis, moi, j'ai l'espace pour pouvoir réagir par rapport à ce qu'on me propose. Au début, c'est inconfortable parce qu'on est habituée à faire ce qu'on nous demande de faire et là, on doit prendre le choix et la décision de faire quelque chose qui nous correspond à nous ; ce qu'on n'est pas du tout habituée à vivre. Par la suite, on y prend goût parce qu'on se dit "En fait, c'est chouette". On me dit quelque chose, mais j'ai le choix de dire oui ou de dire non ; de faire A ou de faire B. Et encore mieux que ça, une fois que je choisis soit A ou soit B, les personnes sont toujours au même niveau. On ne va pas dire "Non, tu as pris la mauvaise décision, tu n'aurais pas dû faire comme ça, tu dois faire comme ça." C'est vraiment respecté. Donc l'attitude juste.»**

Virginie – *Maison Plurielle*



## Le rythme et le travail de stabilisation

Dans l'accompagnement, il est primordial, en tant qu'intervenant-e, de s'assurer au mieux de "l'endroit" où se situe la personne au niveau de son processus traumatique ou post-traumatique. En effet, on ne va pas travailler de la même manière lorsque les violences se déroulent encore dans le présent que lorsqu'elles ont été subies dans le passé. Dans le cas des violences subies dans le présent, il sera d'abord et avant tout question d'identifier le niveau de danger, les ressources et démarches dont la personne dispose ou celles à développer avec elle, en fonction de son rythme. Si les violences ne sont plus subies dans le présent, ce qui est plus courant pour les violences sexuelles survenues dans l'enfance ou à la suite d'une relation de couple sous emprise, l'entrée en travail thérapeutique sera différente. Pour ce qui est des violences subies dans le passé, il sera indispensable de pouvoir identifier en tout premier lieu si la personne manifeste, de par son récit, suffisamment de recul et de sécurité intérieure. Si au contraire, la personne manifeste beaucoup d'insécurité et de symptômes liés au trauma, il sera nécessaire de travailler d'abord à une stabilisation qui repose sur **trois piliers\*** :

- **La sécurité**
- **La confiance**
- **La projection** (dans le futur)

**« Dans un premier temps, il s'agit d'établir un accueil, une écoute sûre pour permettre la construction de la confiance dans le lien thérapeutique. C'est ce qui permet ensuite à la personne de se projeter progressivement dans un pouvoir d'agir sur sa dimension actuelle et future. »** Céline, psychologue – *Brise Le Silence*

\* Smith, J., Coutanceau, R., Tarquinio, C. (2021). Psychothérapie de la dissociation et du trauma. Ed : Dunod.

**«Au début, le thérapeute ne se concentrait que sur mes troubles anxieux, sur ce que je vivais dans mon présent. Il me donnait des trucs pour travailler sur mes angoisses et me redonnait rendez-vous la semaine d'après pour faire le point sur les angoisses. C'est bien après, quand j'exprimais que je me sentais mieux et que je commençais à me livrer, qu'il a amené d'autres questions par rapport à mon passé de violences.»** Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

**«Grâce à mon processus thérapeutique, parfois, j'ai l'impression que j'ai des "nouvelles pièces" au moteur de mon système de fonctionnement. Comme si, en me revoyant avant et maintenant, je ressens que je ne suis plus la même femme. Mais je sais aussi que la vie peut me surprendre, faire effraction à ma dimension traumatique et cela peut réactiver instantanément les "vieilles pièces de mon moteur".»** Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

Ce processus de stabilisation peut prendre beaucoup de temps. C'est un travail préalable important qui vise la régulation émotionnelle intérieure. L'émotionnel étant régi par un ensemble d'éléments, tels que les facteurs de risque et de ressources développés depuis la toute petite enfance (exemple: le style d'attachement), les mécanismes de défense, les stratégies de survie en place qui ont constitué une partie du fonctionnement de la personne. C'est pour toutes ces raisons que certaines approches thérapeutiques, comme l'EMDR, l'hypnose doivent impérativement être précédées de cette analyse consistant à identifier où se situe la personne sur son processus et quels pourraient être ses besoins en termes de stabilisation. Par exemple, lors d'une levée d'amnésie traumatique, ces approches thérapeutiques pourraient avoir de lourdes conséquences négatives. L'important avant tout est d'accueillir, écouter, reconnaître, laisser le temps, proposer des pistes de réflexion, relever les ressources intérieures et extérieures, s'assurer du tissu soutenant autour de la personne. Tâcher d'amener une concentration sur la dimension du présent. Respecter son rythme.

«Je prends toujours un peu cette métaphore "un chemin où je suis à côté de la personne, nous sommes côte à côte et on va à son rythme et de temps en temps, il y a un besoin de faire marche arrière, aller voir un petit peu ce qui s'est passé dans le passé." De temps en temps, il faut vraiment se baser sur le présent et, de temps en temps, il faut percevoir un peu l'avenir. Je pars toujours du principe et je le dis tout le temps que ce n'est pas à mon rythme en tant que professionnelle, mais au rythme de la personne.» Céline, psychologue – Brise Le Silence

«Il arrive qu'une victime dépose toute sa difficulté au quotidien par rapport à la situation de violence conjugale vécue et qu'elle exprime malgré tout le fait de vouloir rester dans le couple. Je pense que ça, c'est vraiment quelque chose d'assez fréquent en matière de violences conjugales ; le fait d'être dans l'ambivalence et de vouloir rester. Ce que l'on analyse en plus de tout ce qui fait obstacle (peur, dissociation, situation familiale, économique, etc.), c'est la volonté de vouloir continuer, d'avoir l'espoir que la relation fonctionne et que ce qui s'est passé ne se répétera plus. Donc, le fait de ne pas vouloir partir, de vouloir rester, de s'accrocher à la relation, c'est inévitable. On est confrontées à ça en tant que professionnelles et ça fait partie même de l'apprentissage des victimes, de leur processus.» Professionnelle – Maison Plurielle

«Quand je me revois il y a 20 ans, c'est comme si je gardais au fond de moi une sorte d'enclume. Un poids aspirant et je passais mon temps à tout faire pour ignorer ça. J'étais l'incarnation de mes traumatismes. Mes choix relationnels étaient guidés par ce gouffre. J'étais aspirée, mais je ne m'en rendais pas du tout compte. Je ne me sentais respirer et exister qu'à travers ce que les autres pouvaient me renvoyer de positifs de moi. Alors, je me sacrifiais tout le temps pour les autres. Quand je me retrouvais sous emprise, je n'existais plus. Aujourd'hui, grâce à mon processus thérapeutique, j'apprends à exister avec les autres et non plus pour les autres. Le plus difficile c'est de lutter au quotidien face à l'adversité de la vie sans plus jamais se faire aspirer

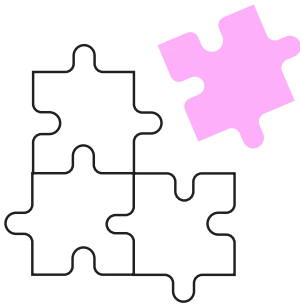
**et de croire en soi.»** Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

**«Il m'a fallu du temps pour comprendre que j'avais beaucoup de choses à mettre en travail pour découvrir qui je peux devenir, comprendre et écouter mes besoins. Je crois que, derrière nos besoins, il y a nos limites et c'est ce qui crée nos propres contours. Alors qu'avant, je n'écoutais pas vraiment tout ça et la vie pouvait m'emporter dans des tourbillons que je ne voulais pas choisir en vrai.»**

Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

**«Suivre le rythme de la personne, il faut respecter ce que chacun souhaite dire. On n'évolue pas tous de la même façon, il y en a qui vont tourner en boucle pendant des mois avant d'évoluer vers autre chose, ça dépend d'une personne à l'autre.»** Véronique,

Pair-aidante - *Brise Le Silence*



## La psychoéducation

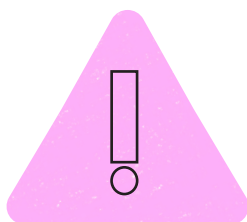
Il peut s'avérer très utile d'apporter des nuances théoriques sur le fonctionnement d'une personne victime, comme par exemple sur les mécanismes de défense et stratégies de survie. Cela peut contribuer au travail de déconstruction du sentiment de honte et de culpabilité.

**«Faire attention au rythme de la personne et ne pas non plus la brusquer. Je pense qu'il faut aussi faire de la psychoéducation dans le sens où c'est important d'expliquer ; ce qu'est l'emprise, ce qu'est la domination, ce que sont les violences de manière générale, pour que la personne puisse, par elle-même, aussi s'en rendre compte. Je dis tout le temps que le travail sur soi, c'est le travail d'une vie. Déjà, de manière générale, et je pense que quand il y a des personnes qui ont vécu des violences, c'est un travail où le psy-**

**chisme ne peut pas tout déverrouiller d'un coup et donc ça prend du temps.» Céline, psychologue – *Brise Le silence***

**«Par exemple, le principe de sidération, les troubles dissociatifs en lien avec les principes de re-victimisation etc., ce sont des savoirs qui permettent aux personnes victimes de mieux comprendre. Personnellement, quand j'ai été accompagnée, je n'ai pas eu l'impression de recevoir des informations à ce niveau-là et j'ai fait un peu ce travail toute seule pour me rendre compte.»**

Gwen, pair-aidante – *Brise Le silence*



## **Les limites du ou de la professionnelle**

Dans la relation d'aide, il est essentiel de connaître ses propres limites. Certaines problématiques peuvent faire écho ou représenter une limite claire. Il est préférable de pouvoir partager à son équipe qu'à tel niveau, on peut se retrouver en difficulté. Cela s'inscrit également selon les aléas de la vie. Nul n'est à l'abri d'épreuves ou de fragilités. Il faut pouvoir être à l'écoute de ce qui se produit dans le corps et l'esprit. Le respect du cadre et d'une même ligne de conduite à adopter permet de travailler en sécurité et de baliser l'exposition au travail qui s'engage. Personne n'est à l'abri de développer un traumatisme vicariant (niveau tertiaire), de l'usure de compassion ou un épuisement professionnel. Entre les séances, il est essentiel de prévoir des temps de pause, d'organiser des interventions et des supervisions, pour limiter l'intrusion émotionnelle et porter un regard renouvelé sur les capacités de survie et de résilience des personnes accompagnées.

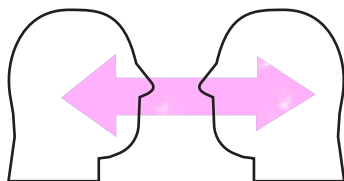
**«Nous sommes notre propre outil et donc d'office ça peut faire plus ou moins échos par rapport à ce qui est vécu chez nous. C'est important de questionner pourquoi ça fait écho et quel(s) outil(s)**

on peut mettre en place par rapport à ça. Et si on ne s'en sent pas capable, il est important de pouvoir orienter. Tout le monde n'a pas les épaules pour.» Céline, psychologue – *Brise Le silence*

«On continue de rester dans une relation d'aide et de soutien, pas de sauveur. Je pense que se centrer soi-même sur ses propres émotions en tant que professionnelle, c'est le meilleur moyen de comprendre comment les choses nous traversent, mais aussi de garantir une relation d'aide de qualité et une posture professionnelle qui reste tout à fait adéquate dans le travail que l'on mène. Je pense que la priorité c'est la sécurité. C'est de pouvoir s'assurer autant que possible que la personne, quand elle repart de l'entretien, elle va retourner dans quelque chose qui est plus ou moins sécurisée. En tout cas, on travaille de sorte à permettre qu'avec le temps la personne puisse gagner en sécurité et puisse se prémunir de certaines choses pour ne plus être en danger. Donc, être attentive aux éléments de dangerosité qui pourraient potentiellement aggraver la situation, c'est important.» Professionnelle – *Maison Plurielle*

## Transfert / contre-transfert

Les notions de transfert et de contre-transfert font référence à des processus présents au sein d'une relation d'aide, généralement dans le cadre d'une prise en charge psychosociale. Le transfert est un processus qui concerne la personne accompagnée, se manifestant lorsque celle-ci transfère sur le ou la professionnel·le des émotions enfouies, refoulées ou des sentiments déjà vécus qui restent latents.

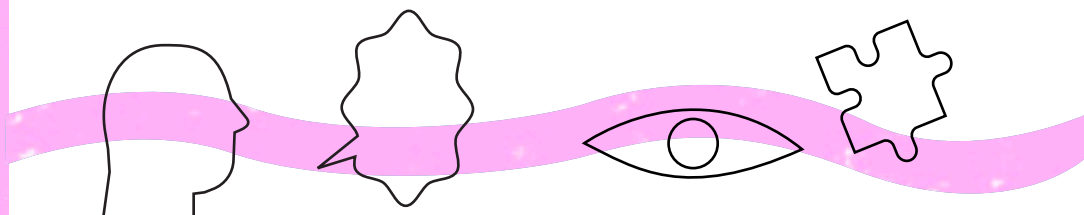


À l'inverse, le contre-transfert concerne le ou la professionnel-le. Cette notion décrit les ressentis éprouvés, en réponse au discours de la personne victime, tels que l'émotion, la sensibilité, l'irritation ou l'interpellation.

«Il m'est déjà arrivé d'avoir envie de pleurer en entendant une situation qui était vraiment très touchante. C'est là toute la complexité du travail ; c'est de pouvoir contenir son émotion, mais malgré tout d'exprimer à l'autre que sa situation nous touche et que nous comprenons la douleur qu'elle peut ressentir.»

Charlotte, Psychologue - *Maison Plurielle*

## Les courants thérapeutiques



Loin d'être une liste exhaustive de toutes les approches thérapeutiques et des outils recommandés dans le cadre de traumatismes liés aux violences conjugales et sexuelles, voici un aperçu de quelques-unes d'entre elles qui peuvent aider à progresser.

- **La thérapie systémique**

Explore le lien entre le contexte familial passé et la vie actuelle, en mettant en lumière les interactions relationnelles au sein des dynamiques de pouvoir, telles que dominant-dominé. Cela aide à mieux comprendre comment se positionner et à reprendre en partie le contrôle de la situation.

- **Les approches cognitivo-comportementales**

Se concentrent sur les symptômes actuels, en enseignant comment mieux les réguler et acquérir des compétences pour gérer les situations futures. Elles visent à améliorer les processus cognitifs et émotionnels.

- **Les thérapies psychocorporelles**

Permettent de rétablir la connexion corps-esprit, de travailler sur la dissociation et de réinvestir son corps, en le vivant à nouveau dans un sentiment de sécurité.

- **L'hypnose, l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) et le TRE (Trauma Release Exercises)**

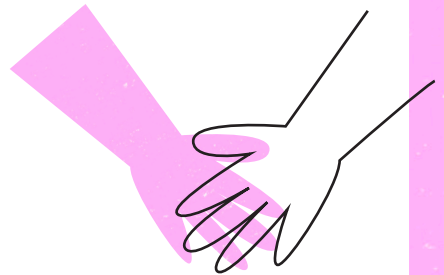
Sont des outils qui peuvent être utilisés seuls ou en complément d'une thérapie. Ils sont particulièrement recommandés en cas de traumatisme.

L'objectif final est de traiter les violences subies, désamorcer la mémoire traumatique, et reconnecter avec le corps, tout en aidant les personnes victimes à comprendre et faire le lien entre leurs ressentis actuels et les violences vécues. En établissant ces connexions, lorsque la mémoire traumatique se réactive, le cortex peut réguler la réponse et apaiser la détresse, sans nécessiter de dissociation spontanée ou de comportements dissociatifs.

## La Pair-aidance

Pour la prise en charge des personnes victimes de violences, travailler ensemble : intervenant·e·s psychosociaux·ales, juristes et pair-aidant·e·s, cela fait toute la différence.

Lors des entretiens, l'intervenant·e psychosocial·e, la pair-aidant·e et la personne victime sont trois collaborateur·ice·s qui travaillent



ensemble. Cela permet une approche globale et complémentaire. Ces traumatismes touchent à l'intimité, cela demande un accompagnement personnalisé dans un espace d'accueil sécurisant.

**«Les blessures cicatrisent, mais les cicatrices sont indélébiles. Lorsqu'on a subi des violences sexuelles, on n'oublie pas, on vit avec son passé et on apprend à vivre avec. Une victime n'est pas qu'une victime. Elle a d'autres statuts ou fonctions, des goûts ou envies... Elle n'est pas figée et évolue constamment.»** Pascale, présidente et fondatrice – *Brise Le Silence*

Chaque personne victime doit pouvoir être accueillie, écoutée, entendue, accompagnée et se sentir comprise, respectée.

**«Les pair-aidantes sont des porteuses d'espoir. Elles partagent les étapes par lesquelles elles sont passées dans leur propre processus et ça peut faire sens pour une personne accompagnée et lui permettre de développer des ressources. Elles peuvent se sentir profondément comprises de l'intérieur.»** Ingrid, pair-aidante – *Brise Le Silence*

## Revendications

**«Nous avons recueilli plusieurs témoignages de personnes victimes qui venaient à la suite d'une prise en charge avec une thérapeute qui avait pu les mettre à mal. Par exemple, commencer une séance d'EMDR sans avoir pris le temps d'établir la relation de confiance ni même d'évaluer où se situe la personne par rapport à son processus et son rythme. A-t-elle récemment vécu une levée d'amnésie traumatique? Quelles sont ses ressources?; etc.»** Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

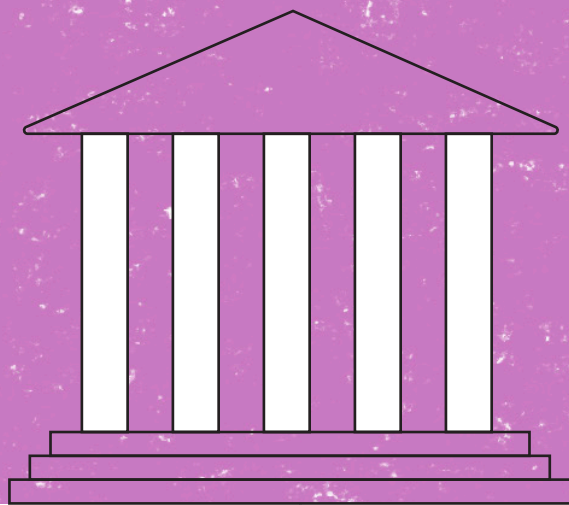
**«Je pense qu'il faut se sentir entendue et crue déjà, rien que faire la démarche est compliqué. Il y a un climat à créer, un climat**

de confiance dès le plus jeune âge. C'est important d'avoir une mise en garde avec les enfants, leur expliquer que leur corps leur appartient, personne ne peut le toucher sans son accord. Qu'ils peuvent en parler à quelqu'un en qui ils ont confiance, de savoir vers qui se tourner, qu'il existe des associations, qu'on peut aller à l'hôpital, etc.» Véronique, Pair-aidante - *Brise Le Silence*

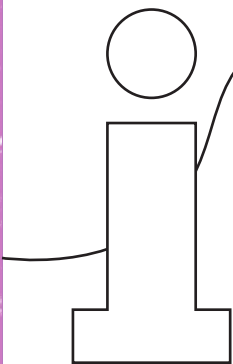
«Je pense que ça peut faire du bien à la personne d'entendre une validation aussi de la part du professionnel, de pouvoir dire: "Ce que vous me dites me touche, je suis navrée que vous ayez vécu ça, etc.". Je pense que ça valide aussi que la personne puisse ressentir une émotion qui se rapproche de la tristesse.» Professionnelle – *Maison Plurielle*

«Les professionnels ont tendance à croire qu'une victime, c'est une personne fragile qui n'a pas de ressource. Ce n'est pas parce que la personne victime a un vécu traumatique qu'elle n'a pas d'autres ressources en elle et à l'extérieur d'elle.» Céline, psychologue – *Brise Le Silence*





**... les intervenant·s doivent  
informer les personnes victimes  
des démarches à suivre et de  
leurs droits face à la justice  
et aux services d'aide.**



# La justice

## Accueil et interventions des professionnel·le·s de la justice

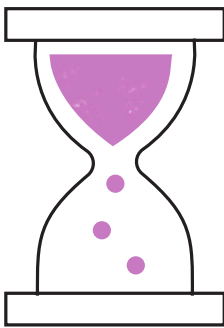
L'une des difficultés rencontrées par les professionnel·le·s est le manque de formation des intervenant·e·s du monde judiciaire sur les violences, leurs contextes, les mécanismes neurobiologiques et les conséquences. Cela ne concerne pas seulement les magistrat·e·s, mais ça concerne aussi tous les secteurs co-impliqués : infirmier·e·s en médecine légale, juges d'instruction, psychologues, policier·ères, psychiatres, avocat·e·s, etc. Les expert·e·s judiciaires ne sont pas tous et toutes familiarisé·e·s avec les faits de mœurs, et leurs réponses ne sont pas toujours adaptées à la situation singulière de la personne concernée. De plus, les intervenant·e·s doivent informer les personnes victimes des démarches à suivre et de leurs droits face à la justice et aux services d'aide. Ce manque de formation peut également entraîner une victimisation secondaire, provoquant des questions maladroites ou des réflexions inappropriées ou d'ordre sexistes. Lorsqu'on intervient auprès d'une victime de violences sexuelles et conjugales, il est crucial d'être à l'écoute, de reconnaître la gravité des faits, et surtout de rappeler à la personne qu'elle n'est pas responsable. Il est également essentiel de ne pas minimiser les faits.

**« J'ai vu la police aux urgences. Déjà, quand on est victime de viol, au niveau des urgences, on est mis dans un local. J'ai été reçue, on m'a demandé si je voulais quelque chose à boire. Et puis, les poli-**



ciers sont arrivés. Ce que j'ai trouvé aussi de très bien au niveau des policiers c'est qu'il y avait un homme et une femme et on m'a demandé si ça me posait un problème qu'il y avait un policier masculin. Et ça, j'ai senti un très grand respect parce que je devais donner des détails, il y avait une partie consentie et une partie de non-consentement et donc je trouvais ça difficile, mais voilà, je l'ai autorisé, mais si j'avais dit non, ils allaient demander à une policière de venir.» Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*

«Pour d'autres faits, des années plus tard, c'est au service d'aide aux victimes policières que j'ai été reçue. Mon ex me harcelait et me menaçait et j'étais vraiment à bout. Je suis tombée sur un intervenant, je lui ai dit que je n'avais pas assez de preuves pour démontrer sa dangerosité. Il m'a répondu "Vous êtes la preuve". Je n'oublierai jamais cette phrase, sur le coup c'est tout ce que j'avais besoin d'entendre ; qu'une personne reconnaisse ma souffrance et la terreur permanente dans lesquelles je vivais avec mes enfants parce que je l'avais quitté. Et pourtant, je sais très bien que la justice, elle, ne fonctionne qu'avec l'objectivité des preuves. Alors, il faut se retrouver face au danger imminent ou à la suite d'une agression pour prétendre à un sentiment de protection judiciaire.» Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*



## La lenteur du parcours

Le problème et la difficulté du parcours sont doubles. D'une part, la confrontation constitue une épreuve pour la victime. D'autre part, cette confrontation porte sur la décision de la justice d'abandonner ou d'engager les poursuites, ainsi que sur la cohérence et la stabilité des propos de la victime.

**«Les intervenants et intervenantes ne prennent pas toujours en compte que ces deux paramètres peuvent être profondément influencés par la présence de l'agresseur face à la victime.»** Ingrid, psychologue - *Maison plurielle*

**«Au tribunal, la juge a demandé que je puisse m'asseoir devant où seul un banc me séparait de mon agresseur. Pour moi, c'était juste pas possible et je suis allée me cacher derrière mon avocate plus loin derrière lui.»** Ingrid, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«À chaque fois, il faut déposer et raconter ce que l'on a vécu. On va expliquer au bureau de police, puis, le lendemain c'est au service d'aide aux victimes qu'il faut expliquer et puis de nouveau chez l'avocat, chez le courtier d'assurance, etc.»** Ingrid, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«On se dit ça y est, maintenant on va m'appeler, demain on va m'appeler. Et moi, ça a duré deux ans. Deux ans, c'est quand même long dans une vie ; il y a plein de choses qui se passent.»** Ingrid, pair-aidante – *Brise Le Silence*

## Le dépôt de plainte

Le dépôt de plainte peut être effectué soit auprès d'un commissariat, soit par courrier adressé au procureur du Roi. Lors du dépôt de plainte, la personne victime peut soit raconter son récit spontanément, soit répondre aux questions des intervenant·e·s. Cependant, la méthode du récit libre est privilégiée pour éviter d'influencer le discours de la victime. Néanmoins, des questions peuvent être posées pour s'assurer que les informations sont complètes, ce qui est essentiel au bon déroulement de l'enquête.



**«Quand j'ai déposé plainte, j'ai vraiment eu le sentiment d'être crue et entendue par le policier. Ils ont pris le temps pour que je libère la parole, ça a duré presque 3h. Ce qui est très compliqué, c'est de dévoiler son intimité.»** Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«J'étais devant l'inspecteur au commissariat, avec le visage tuméfié, un oeil au beurre noir et le bras qui avait doublé de volume. Je lui ai dit que mon frère m'avait obligé de venir porter plainte, mais que je ne voulais pas le faire. Il m'a répondu: "C'est moi qui vais porter plainte pour vous parce que je ne peux pas être là, en face de vous, constater vos blessures et vous laisser partir sans que l'homme qui a fait ça ne réponde de ses actes». J'avais terriblement honte, je me sentais minable, mais il a été bienveillant et à l'écoute. Je ne me suis pas sentie jugée.»** Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«Lors de l'agression, je me suis directement rendue au bureau de police. En fait, je n'avais pas conscientisé que c'était un viol. Pour moi, c'était une agression et le mot "viol" ce sont les inspecteurs qui me l'ont donné, je ne l'avais pas intégré.»** Ingrid, pair-aidante – *Brise Le Silence*

En 2020, il a été recensé que seulement 10 % des victimes de viol se rendent à la police pour dénoncer l'agression. Ce faible chiffre s'explique par le fait que près de 53 % des plaintes déposées sont classées sans suite, et que très peu sont condamnées à une peine de prison. En effet, dans la majorité des cas, le classement sans suite est prononcé en raison d'un manque de preuves ou de l'absence d'infraction établie. De plus, les victimes peuvent redouter que leur parole soit remise en question, ce qui constitue un obstacle majeur à l'accès à la justice, car elles craignent une poursuite pour « dénonciation calomnieuse ». Si la parole des victimes est remise en question, cela peut entraîner une victimisation secondaire grave. Ce contexte explique en grande partie le faible taux de dépôt de plaintes, en raison de la lourde charge mentale que cela implique. Pourtant, le dépôt de plainte ne

devrait pas être un lieu de remise en question de l'acte vécu par la victime. Cependant, cette garantie n'est pas toujours assurée.

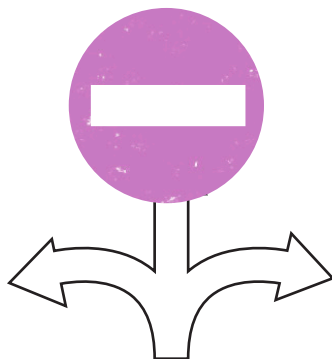
**«Je voulais qu'on porte plainte tous ensemble, on a essayé de contacter tout le monde afin que ça ait plus d'impact. Même s'il y avait prescription, au moins, ça aurait fait bouger un peu les choses.»** Véronique, pair-aidante -*Brise Le Silence*

**«Finalement, moi j'ai très vite dit " Non, non, pas question, maintenant, on n'en parle plus c'est bon, je vais gérer et continuer ma vie". On ne fait pas du tout de connexion avec l'idée que ça va provoquer des conséquences à long terme.»** Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

En ce qui concerne le manque de preuves, la loi belge prévoit la possibilité de porter plainte pendant plusieurs années. Cependant, pour prouver l'agression sexuelle, il est souvent nécessaire de disposer d'un certificat médical comme preuve matérielle. Or, obtenir cette preuve n'est pas facile. Lorsque la plainte est déposée plusieurs jours, mois, voire plusieurs années après les faits, il devient difficile de procéder à des prélèvements afin de démontrer le viol vécu, car la plupart des preuves disparaissent après 24 heures. En effet, il existe un « kit d'agression sexuelle » permettant de prélever des traces de violences sexuelles. Toutefois, pour que ces prélèvements soient effectués de manière optimale, il est crucial que la personne ne se lave pas ou se lave le moins possible. Il est également préférable d'amener les vêtements portés au moment de l'agression. Nous comprenons la difficulté d'apporter des preuves pour soutenir les victimes dans leur discours. Lorsque le dossier est classé sans suite, la personne ayant déposé plainte reçoit un courrier indiquant qu'elle peut se constituer partie civile afin de demander un dédommagement financier. Lorsqu'une plainte pour agression sexuelle est classée sans suite, la victime peut relancer la procédure en se constituant partie civile. Cependant, elle n'obtiendra un dédommagement financier que si les faits sont reconnus et l'auteur condamné, et elle devra alors assumer les frais de procédure, sauf si elle bénéficie de l'aide juridictionnelle.

«9 mois après mon agression, j'ai reçu un courrier, donc même pas un appel téléphonique, pour me dire que, par manque de preuves, le dossier a été clôturé, qu'il n'y avait pas de suite. Je l'ai très mal vécu dans le sens où il y avait quand même un certificat médical, une hospitalisation de deux mois pour un choc post-traumatique. J'ai ressenti beaucoup de colère, je n'avais pas l'impression d'être crue dans mon récit.» Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*

## Parcours juridique: Étapes & finalités



Le délai de prescription est la durée au-delà de laquelle une action en justice ne peut plus être exercée. Passé ce délai, il ne pourra plus y avoir de poursuites. Les violences sexuelles sont particulièrement affectées par ces délais de prescription, car elles nécessitent souvent un certain temps avant que la victime puisse en parler et demander de l'aide.

Dans le cas du viol, le délai de prescription est de 10 ans pour les victimes majeures. Cependant, le viol est parfois requalifié en "délit" plutôt qu'en "crime", ce qui le fait juger dans un tribunal correctionnel. Cette correctionnalisation entraîne une réduction du délai de prescription, qui passe de 10 à 5 ans. Pour les mineur·e·s, il n'existe plus de délai de prescription (imprescriptibilité). Cela peut permettre aux nombreuses victimes ayant subi des violences sexuelles durant l'enfance et ayant connu une amnésie traumatique totale ou partielle après les faits de porter plainte lorsqu'elles parviennent enfin à verbaliser ce qu'elles ont vécu.

L'imprescriptibilité des actes à caractère sexuel commis sur des personnes mineures est une nouveauté! Elle découle de la loi du 14

novembre 2019, entrée en vigueur le 3 décembre 2019, qui a modifié la loi du 17 avril 1878, modifiant le titre préliminaire du Code de procédure pénale pour supprimer la prescription des infractions sexuelles graves commises sur des mineur·e·s. Avant cette réforme, nous étions encore soumis·e·s au texte de 1878. Il a donc fallu attendre 141 ans pour que le titre préliminaire du Code de procédure pénale soit réformé.

**«Je n'ai pas porté plainte puisque, quand je me suis réveillée de mon traumatisme, il y avait prescription.»** *Véronique, pair-aidante -Brise Le Silence*

Le parcours du dépôt de plainte n'est pas une épreuve facile. Bien que la loi belge permette de porter plainte pendant plusieurs années, il est souvent nécessaire de fournir des preuves matérielles, telles qu'un certificat médical. Obtenir de telles preuves n'est pas toujours simple, surtout si les faits se sont produits il y a de nombreuses années.

**«Dans mon parcours, je me suis retrouvée seule. Seule par rapport à toute cette procédure judiciaire que je ne connaissais pas et seule au niveau des gens qui m'étaient proches. J'ai même envoyé mon audition à tout le monde pour prouver que je ne mentais pas et que je voulais prouver que c'était vrai»** *Ingrid, pair-aidante - Brise Le Silence*

**«Nous avons la possibilité, dans nos missions, d'accompagner les personnes souhaitant déposer plainte. Nous sommes présentes en soutien, ce qui n'est pas négligeable, car la plupart des personnes victimes sont seules lors du dépôt de plainte»** *Céline, psychologue - Brise Le Silence*

Il arrive également que la personne victime soit soumise à un examen psychologique réalisé par un·e expert·e psychologue, sur demande du juge. Cette expertise permet de vérifier la véracité des déclarations de la victime, ainsi que d'évaluer la teneur et l'ampleur du traumatisme causé par l'agression.

**«J’ai porté plainte le jour même, le lendemain j’ai identifié mon agresseur sous panel photographique et il a été arrêté. Malgré que j’ai porté plainte, qu’il ait été arrêté et qu’il ait reconnu les faits, j’ai encore dû prouver que j’étais une victime pour le procès. Pendant ce temps, j’ai dû garder les preuves de mon hospitalisation, les frais médicaux, les frais de paiement pour le psychologue, le psychiatre et pour les médicaments. Ça a été compliqué pour moi de garder toutes ces preuves qui nous rappellent ce qu’il s’est passé.»** Ingrid, pair-aidante – *Brise Le Silence*

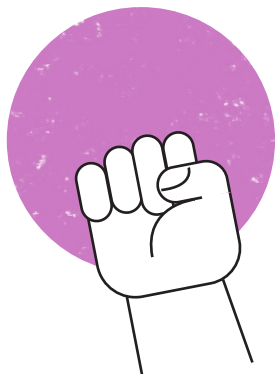
En cas de classement sans suite, la personne est informée par courrier de cette décision ainsi que de la possibilité de se constituer partie civile pour demander des réparations financières. Malgré les efforts pour améliorer la qualité des courriers judiciaires, il peut arriver que la victime ne se sente pas reconnue comme telle.

Cependant, le classement sans suite n’est pas une fin en soi. Si une nouvelle plainte est croisée à une autre pour un même dossier ou si un nouvel élément lié au dossier apparaît, le dossier peut être rouvert à tout moment.

**«Dans le cadre d’un soutien juridique, j’ai accompagné une jeune femme à déposer plainte contre son oncle qui l’avait agressée sexuellement alors qu’elle était enfant. Une vingtaine d’années plus tard, elle a découvert que sa plainte avait été regroupée à une autre plainte classée sans suite. Les deux plaintes sur le même agresseur allaient permettre d’ouvrir une instruction.»** Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*



## La reconnaissance des violences subies



Reconnaître une personne victime de violences sexuelles ne se limite pas à un acte judiciaire ; c'est aussi un acte de reconnaissance sociale et émotionnelle. Cette reconnaissance ne commence pas nécessairement par une demande de la victime elle-même. Un-e proche (membre de la famille, ami-e) peut reconnaître la personne comme victime, même si celle-ci ne se sent pas légitime de le revendiquer.

**«À partir du moment où j'ai rencontré l'association Brise Le Silence, j'ai vraiment ressenti le besoin de parler, d'être dans une écoute, dans le non-jugement, dans de la bienveillance. Pour moi, c'est super important d'être crue, d'être entendue, de ne pas se sentir seule, de me sentir avec d'autres personnes qui ont vécu la même chose. Ces besoins ont été satisfaits.»** Véronique, pair-aidante -*Brise Le Silence*

**«Quand j'ai téléphoné moi-même au 101 quand l'agression a été terminée, très vite la police est arrivée, nous sommes retournés sur les lieux pour une pièce à conviction et puis nous nous sommes rendus au bureau de police pour l'audition et j'ai eu le sentiment d'avoir été crue. Ça, ça a été important pour moi ; qu'il n'y ait en aucun cas dit "Vous êtes sûrs, ça s'est réellement passé?"»** Ingrid, pair-aidante – *Brise Le Silence*

**«Le dépôt de plainte, je pense qu'on pourrait le visualiser comme une finalité si on parvient à ne pas projeter la notion de finalité par le biais de la reconnaissance par après de la justice. C'est se retrouver face à un représentant de la loi pour déposer un poids qui ne nous a jamais appartenu et que, pourtant, toutes**

les victimes absorbent au plus profond de leur être. Celui d'un ou plusieurs actes interdits, inacceptables et punissables par la loi. Après, ce que la justice pourra en faire, c'est de le visualiser comme une autre finalité. Cette démarche de se rendre au commissariat pourrait avoir la portée symbolique de s'accorder déjà à soi-même la reconnaissance et la légitimité de tout ce que ce poids est venu déterminer dans le parcours de vie et tout le travail à faire pour le "surmonter" ou lui survivre psychologiquement physiquement et socialement. Si la justice ne répond pas, c'est parce que son système est lent et ses fondations sont encore, pour moi, "calquées" sur ce modèle patriarcal. C'est déjà "énorme" de penser que c'est énorme que l'inceste soit nommé comme une infraction à part entière dans la nouvelle réforme du droit pénal sexuel alors, que ce n'est le cas que depuis juin 2022 quand l'inceste, lui, existe depuis l'aube des temps et est beaucoup plus courant que la société et la justice ne veulent le reconnaître.» Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

«Il y a plus de cas d'inceste que de viols commis dans la rue, comme celui que j'ai subi, par exemple. Donc oui, le fait de reconnaître et d'utiliser le mot "inceste", c'est déjà une reconnaissance en soi.» Ingrid, pair-aidante – *Brise Le Silence*

«Le fait d'être suivie depuis 7 ans dans un service d'aide aux victimes, c'est ce qui m'apporte cette reconnaissance d'avoir été victime et de me battre tous les jours contre les impacts de ces traumatismes. Le fait d'être suivie par une instance qui est reconnue et spécialisée pour ça. En plus, c'est gratuit, sinon je n'aurais jamais pu me le permettre. C'est grâce à ça que je suis sortie de mes troubles anxieux et de nombreux schémas toxiques.» Gwen, pair-aidante - *Brise Le Silence*

« Quand on est victime, on a droit à un dédommagement de l'infraction pénale. Mais effectivement, ce n'est pas le seul moyen. Nous, on travaille beaucoup autour de ça, parce qu'on sait qu'il est possible que les victimes reviennent démolies d'un parcours judiciaire. Je pense que les professionnels doivent être clairs aussi par rapport à ça " Si vous voulez porter plainte, on peut vous accompagner là-dedans, mais sachez que les résultats peuvent être limités". Parce que l'expérience nous montre que c'est compliqué avec la charge de la preuve etc. Et en même temps, les victimes doivent être en pleine compréhension et possession de leurs droits pour poser un consentement libre et éclairé par rapport au parcours judiciaire ou non qu'elles veulent entamer. Donc on ne décourage pas, on n'encourage pas, on accompagne, on soutient. Ça, je pense que c'est vraiment dans nos pratiques professionnelles. » Professionnelle – *Maison Plurielle*

## Revendications

« Comment aborder une victime ? Comme une personne d'abord et avant tout. Il faut simplement mettre le mot " personne " devant le mot " victime ". » Gwen, pair-aidante – *Brise Le Silence*

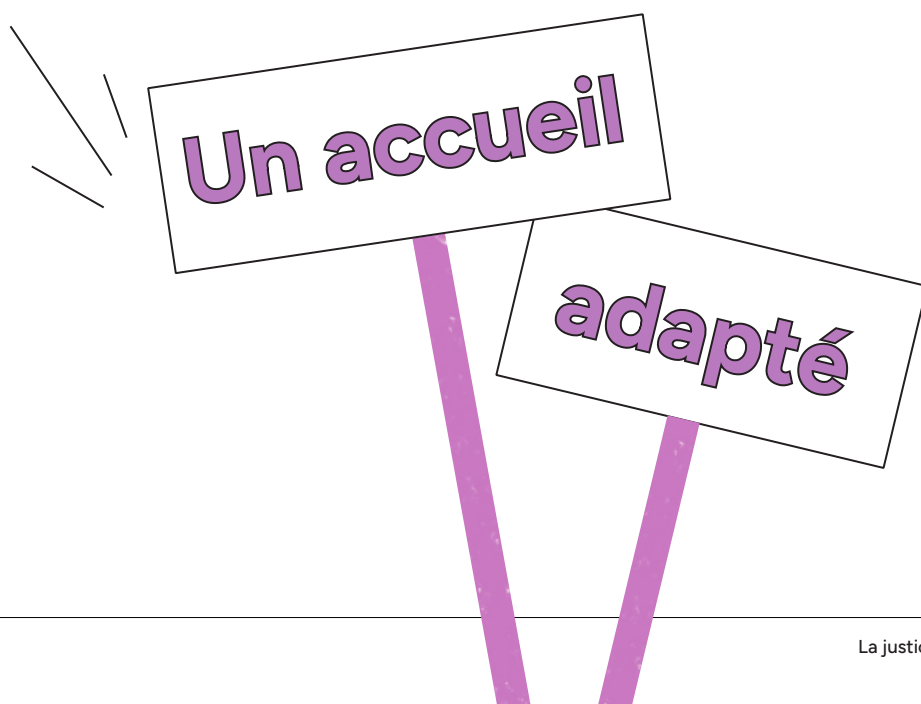
« Quand on arrive aux urgences, déjà la première chose qu'on vous demande, c'est " Vous venez pour quoi ? ". Déjà, devoir dire " On vient pour une agression " et puis on vous pose " Mais quel type d'agression ? " et là, vous devez dire " Une agression sexuelle " en sachant qu'à 1m derrière moi il y a des gens et donc ce cadre-là est déjà, pour moi, très compliqué. » Jacqueline, pair-aidante – *Brise Le Silence*


« Il m'est arrivé plusieurs fois d'accompagner une personne pour un dépôt de plainte pour agression sexuelle. Déjà à l'accueil du commissariat, alors qu'il y a des gens juste derrière dans la file d'attente, le policier ou la policière de l'accueil demande pourquoi on vient, alors qu'on a pris rendez-vous avant, donc ça devrait être signifié quelque part dans la fiche de rendez-vous, mais après, il est demandé de donner le nom, l'adresse de la personne contre qui on dépose plainte et la période infractionnelle. Ces mêmes questions sont à nouveau posées une fois qu'on se trouve devant l'inspecteur ou l'inspectrice en charge du PV. Il devrait y avoir plus de discrétion à l'étape de l'accueil, mais j'ai remarqué que c'est un peu selon la personne devant nous et pourtant, ça devrait être la même ligne de conduite . » Gwen, pair-aidante - Brise Le Silence

« Par rapport à la famille et des parents proches, il y a une grosse lacune au niveau des professionnels et de la police. On est mis de côté parce que ce n'est pas nous qui avons subi. Or, il y a quelque chose qui est très important, c'est qu'on subit le mal que nos enfants ont vécu. » Nathalie (nom d'emprunt) pair-aidante – Brise Le silence

« Un jour, j'étais aux urgences pour mon fils qui s'était blessé au sport. Dans la salle d'attente, il y avait un couple. L'infirmière est venue chercher la dame, visiblement blessée. L'homme s'est spontanément levé pour accompagner sa femme et l'infirmière a spécifié qu'il allait devoir attendre et que Madame allait être prise en charge seule dans un premier temps. Dans la bulle d'accueil, j'ai vu une affiche de sensibilisation sur les violences conjugales. Moi qui ai été victime, j'ai tout de suite compris pourquoi l'infirmière empruntait ce protocole. Je me suis dit que c'était une très bonne chose. À mon époque, ça n'existait pas. Le nombre de fois que je me suis retrouvée devant des professionnels qui devaient bien voir que j'étais battue et jamais je n'ai eu d'espace pour me confier ni même de questions. Ça aurait peut-être tout changé.

Je me sentais tellement seule dans ma situation. Quand cette femme est partie seule avec l'infirmière et que la porte s'est refermée, je me suis dit que, si elle est victime, là elle sera entendue et peut-être même sauvée. Le service pouvait contacter les autorités. Je ne pense pas que c'est comme ça dans tous les hôpitaux mais ça devrait.» Gwen, pair-aidante - Brise Le Silence





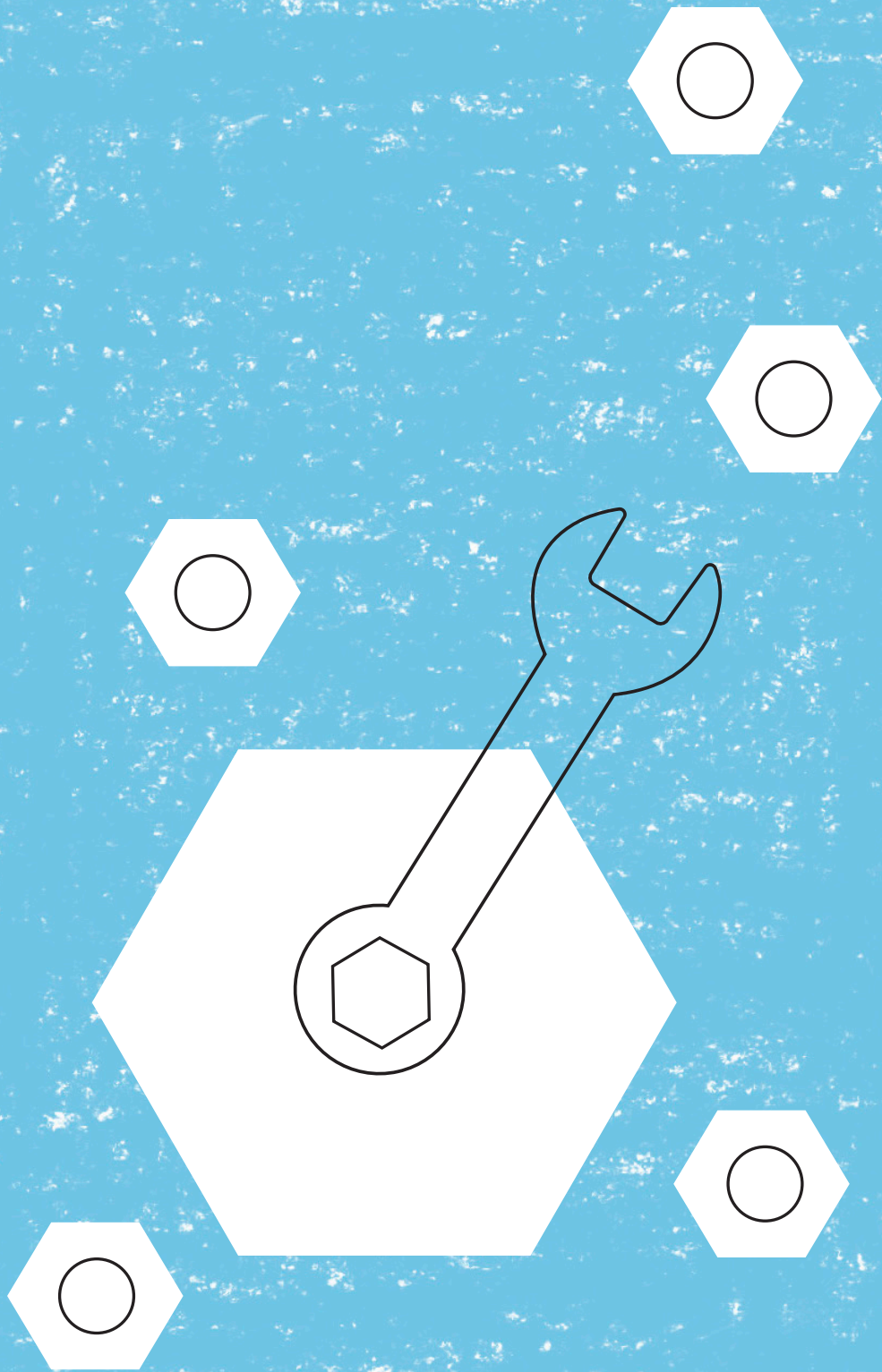
**Lutter contre cette  
disproportion systémique  
des violences faites aux  
femmes et aux filles, c'est agir  
au niveau de la prévention,  
la sensibilisation, mais c'est  
aussi agir sur les conséquences  
qu'elles provoquent.**

# Conclusion

Les violences, sous toutes leurs formes, peuvent laisser des séquelles à vie. Elles ont tant de "masques" différents qu'elles se confondent et s'invisibilisent encore énormément et trop souvent entre banalisation, dénégation, déni et tabou. Lutter contre cette disproportion systémique des violences faites aux femmes et aux filles, c'est agir au niveau de la prévention, la sensibilisation, mais c'est aussi agir sur les conséquences qu'elles provoquent.

Ces dernières années, la "libération de la parole" encouragée par divers mouvements a permis à de nombreuses personnes victimes de sortir du silence. C'est une libération profonde, en marche, qui interroge des codes sociétaux ancrés depuis des générations. Il faut aussi du rythme pour parvenir à l'harmonisation d'une pensée collective plus juste.

Pour une prise en charge adaptée et efficace des personnes victimes, il est essentiel à de nombreux niveaux institutionnels (1ère et 2ème ligne) d'agir à la prévention, à la sensibilisation et/ou à la formation. En fonction du service et de ses missions, il est nécessaire de mettre en place des protocoles d'intervention spécifiques. Pour le tout public, renforcer la prévention, apporter de la visibilité car le tabou sert aussi à la transgression. Pour certains services, être sensibilisé pour savoir accueillir et orienter. Pour d'autres, être formé pour savoir identifier les troubles psycho-traumatiques les plus courants, de connaître et repérer les manifestations de la mémoire traumatique ainsi que les troubles dissociatifs et les stratégies de survie.



# Ressources

## **ASBL Maison Plurielle**

Grand Hôpital de Charleroi Site Notre-Dame  
Grand'Rue 3, 6000 Charleroi  
0492/65.55.47 - [secretariat@maisonplurielle.be](mailto:secretariat@maisonplurielle.be)

**Public :** Toute personne victime de violences de genre (violences conjugales, violences intrafamiliales, violences liées à l'honneur, mutilations génitales féminines)

## **ASBL Brise le Silence**

0488 800 626 - [contact@briselesilence.be](mailto:contact@briselesilence.be)

**Public :** Toute personne victime de violences sexuelles, leurs proches et les professionnel·le·s en questionnement

## **ORS Espace Libre**

Rue Léon Bernus 27, 6000 Charleroi  
071/27.88.00 - [contact@espacelibre.be](mailto:contact@espacelibre.be)

**Public :** Toutes personnes victimes d'infractions, notamment violences sexuelles et violences conjugales

## **Centre d'aide aux victimes**

Rue Emile Tumelaire 80, 6000 Charleroi  
071/86.15.12 - [Cps.aide.victime@charleroi.be](mailto:Cps.aide.victime@charleroi.be)

**Public :** Toutes personnes victimes de l'insécurité urbaine et de violences conjugales/intrafamiliales

## **Le Décllic**

Rue du Pont 11, 6530 Thuin

0492/58.39.99 - ledeclic@viefeminine.be

**Public :** Toutes femmes et/ou enfants victimes de violences conjugales et/ou intrafamiliales

## **Ça vaut pas l'coup**

Rue de la Tour 7, 5000 Namur (siège social au planning familial)

081/77.71.62 - Cavautpaslcoup@solidaris.be

**Public :** Toutes personnes victimes de violences conjugales

## **GAMS Belgique**

Rue Gabrielle Petit 6, 1080 Molenbeek

02/219.43.40 - info@gams.be

**Public :** Toutes personnes victimes de MGF (mutilations génitales forcées) ainsi que l'entourage des victimes

## **ASBL Intact**

Rue du Progrès 333, 1030 Bruxelles

02/539.02.04 - contact@intact-association.org

**Public :** Toutes personnes dans une situation de mutilations génitales féminines et pratiques forcées

## **Centre médical d'aide aux victimes de l'excision (CEMAVIE)**

Rue des Alexiens 11-13, 1000 Bruxelles (CHU Saint Pierre De Paepe)

02/506.70.91 - cemavie@stpierre-bru.be

**Public :** Toutes personnes victimes de mutilations génitales féminines

## **ASBL La Voix des Femmes**

Rue de l'Alliance 20, 1210 Bruxelles  
02/218.77.87 - [ldf@lavoixdesfemmes.org](mailto:ldf@lavoixdesfemmes.org)

**Public :** Toutes personnes victimes ou à risque d'être victime de mariage forcé et violences liées à l'honneur

## **Réseau Mariage et Migration**

Rue Royale Sainte-Marie 237, 1030 Bruxelles  
02/241.91.45 - [info@mariagemigration.org](mailto:info@mariagemigration.org)

**Public :** Toutes personnes victimes de mariage forcé et/ou violences liées à l'honneur

## **ASBL SOS Viol**

Rue Coenraets 23, 1060 Bruxelles  
02/534.36.36 - [info@sosviol.be](mailto:info@sosviol.be)

**Public :** Toutes personnes victimes de violences sexuelles ainsi que l'entourage et les professionnel.le.s

## **ASBL Le 26**

Rue de Montigny 26, 6000 Charleroi  
071/32.48.98 - [info@le26.social](mailto:info@le26.social)

**Public :** Toutes femmes avec ou sans enfants en situation de précarité

## **Les Frangines**

Rue Saint-Ghislain 52, 6224 Wanfercée-Baulet  
071/81.25.07 - [Info@mmfp.be](mailto:Info@mmfp.be)

**Public :** Toutes mamans ou futures mamans en difficulté (quelle que soit la problématique). Femmes seules admises également

## **Solidarité Femmes et refuge pour femmes battues**

Rue de Bouvy 9, 7100 La Louvière (siège social)

064/21.33.03 - solidaritefemmes@skynet.be

**Public :** Toutes femmes victimes de violences conjugales

## **Collectif contre les Violences Familiales et l'Exclusion (CVFE) REFUGE**

Rue Maghin 11, 4000 Liège (siège social)

04/221.60.69 - refuge@cvfe.be

**Public :** Toutes femmes avec ou sans enfants victimes de violences conjugales

## **Service violences intrafamiliales (VIF)**

Rue de Bouzauton 1, 7000 Mons

065/39.72.70 - Violences.intrafamiliales@cpas.mons.be

**Public :** Toutes femmes avec ou sans enfants victimes de violences conjugales

## **Le Triangle**

Rue du Beau Site 28, 6032 Mont-sur-Marchienne

071/43.80.06 - Triangle.dir.vdw@brutele.be

**Public :** Toutes familles avec enfants ou tous enfants en situation de crise et d'urgence, maison d'accueil

Toutes personnes en difficulté - abris de nuit

## **L'ilot**

Chaussée de Gilly 66, 6040 Jumet

071/35.57.06 - jumet@ilot.be

**Public :** Tous hommes en difficulté

## **Espoir - Maison d'accueil pour femmes avec ou sans enfants**

Rue Ferrer 76, 7033 Cuesmes

065/34.00.15 - maisonmaternelleespoir@gmail.com

**Public:** Toutes femmes avec ou sans enfants victimes de violences conjugales

## **SOS Inceste**

Avenue Hansen Soulie, 76 - 1040 Etterbeek

02/646.60.73 - sosinceste.belgique@skynet.be -

sosinceste@sphere.be

**Public:** Femmes et hommes, confrontées ou ayant été confrontées à des abus sexuels intrafamiliaux

## **Résilience**

Avenue de l'Hôpital, 54 7000 Mons

065/35.53.96 0473/75.58.12 0800/11.727 (numéro gratuit)

**Public:** Victime ou proches, aux détenus ou aux proches

## **La Touline**

Av. de Burlet 4A, 1400 Nivelles

067.22.03.08

**Public:** Service d'aide aux justiciables gratuit (victimes d'infractions pénales, qu'il y ait dépôt de plainte ou non)

## **Le réseau VIF Borain**

audrey.verheirstraeten@vifborain.be - nathalie.damme@vifborain.be

## **Clinique du Trauma**

(0)2 477.27.76

trauma@chu-brugmann.be

**Public:** Être en hospitalisation de jour

## **SOS Enfants (14 antennes dans toute la Belgique)**

### **SOS Enfants Mons-Borinage**

065/36.11.36

Avenue Joseph Wauters 183, 7000 MONS

### **SOS Enfants (Antenne de Tournai)**

069/84.84.05 - Rue Saint-Piat 24, 7500 TOURNAI

**Public :** Enfants victimes de maltraitance psychologique et/ou physique

### **CERE**

« Centre d'Expertise et de Ressources pour l'Enfance » est un centre d'éducation permanente et de recherche qui met à disposition de nombreux ouvrages et outils.

+32(0)476.98.37.41

rue de la Poste, 1030 Bruxelles

**Public :** Tout Public en lien avec l'enfance de 0 à 18 ans

→ Milieu scolaire, psycho-medico-social, parental

### **Femmes de Droit**

Soutien et promotion des droits des femmes

0494/24.95.38

info@femmesdedroit.be

Avenue Cardinal Mercier 82, 5000 Namur

**Public:** Toute personne ayant des questions d'ordre juridique qui s'inscrivent dans différentes formes de violences et de discriminations

## **Oasis**

Service d'aide aux victimes

0460/96.54.33

info@oasisbe.org

Rue du Grand Hospice 7, 1000 Bruxelles

**Public:** Victimes de violences conjugales

## **Réseau Mariage et Migration**

Rue de l'Alliance 20, 1210 Saint-Josse-Ten-Noode

**Public:** Tout public en lien avec les mariages forcés et les violences liées à l'honneur

## **Garance**

Lutte contre les violences basées sur le genre et ateliers de self-défense

02/216.61.16

info@garance.be

**Public:** Tout Public

## **Centre de Planning Familial Soralia**

Service d'accueil des personnes concernées par les violences basées sur le genre

04/223.13.73

cpf.liege@solidaris.be

Rue des Fontaines Roland 29, 4000 Liège

**Public:** Tout public

## **Violences et Mariages forcés**

0474/61.70.28

vmfmons@gmail.com

**Public :** Tout public en lien avec les mariages forcés

## **SAPV**

Voir site internet : [www.police.be](http://www.police.be)

**Public :** Victimes ou proches

## **CPVS**

« Centre de prise en charge pour victimes de violences sexuelles » 9

CPVS en Belgique voir sur le site : [www.cpvs.belguim.be](http://www.cpvs.belguim.be)

**Public :** Victime ou proches victimes de violences sexuelles

## **Numéros utiles:**

### **Ligne d'écoute violences conjugales**

0800/30.030

### **Ligne « écoute enfants »**

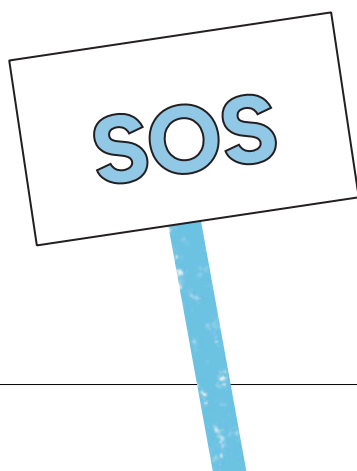
103

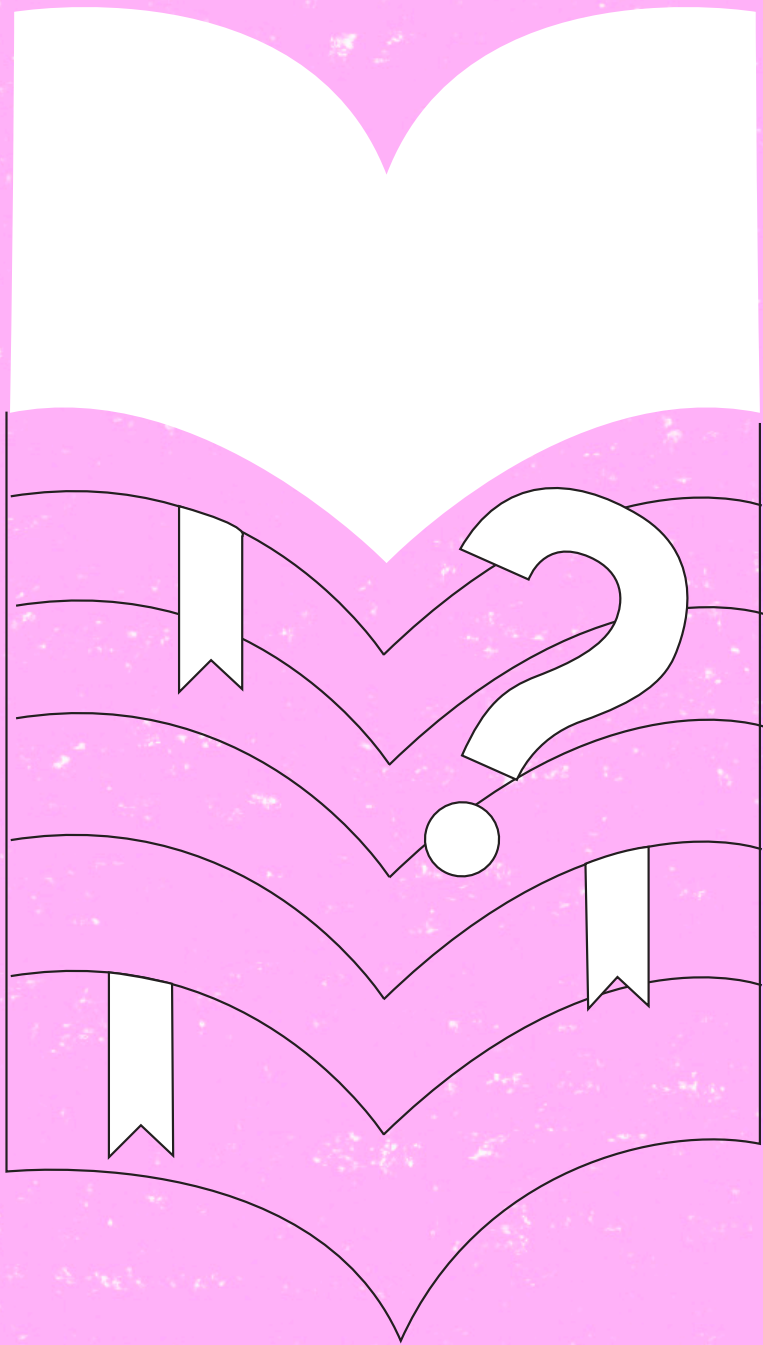
### **Ligne d'écoute SOS Viol**

0800/98.100

### **Réseau mariage et migration**

0800/90.90





# Bibliographie

**Amnesty International.** (2020, 4 mars). *Les recommandations d'Amnesty et de SOS viol contre le viol*. Amnesty International. <https://www.amnesty.be/campagne/droits-femmes/viol/recommandations-viol-2020>

**Amnesty International.** (2022, 16 novembre). *Que dit la loi sur le viol en Belgique*. Amnesty International. <https://www.amnesty.be/campagne/droits-femmes/viol/article/viol-belgique> (Consulté le 27 novembre 2023)

**Androuin, T.** (2022). *Les conditions nécessaires à la reconnaissance d'une personne comme victime de viol ou d'agression sexuelle* [Mémoire de master, Université de Grenoble]. HAL - Open Science. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03892287/document>

**Boon, S., Steele, K., van der Hart, O.** (2017). *Gérer la dissociation d'origine traumatique*. De Boeck.

**Smith J, Coutanceau R, Tarquinio C** (2021) *Psychothérapie de la dissociation et du trauma*. Dunod (Chapitre 7 – La stabilisation).

**Bouvier, G.** (2019). Les traumatismes vicariants : Définition, contexte et propositions de prise en charge. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 3, 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2019.06.004>

**Circulaire COL 06/2017** – Circulaire commune du ministre de la justice et du collège des procureurs généraux relative à la politique de recherche et de poursuites en matière de violences liées à l'honneur, mutilations génitales féminines et mariages et cohabitations légales forcés.

**Comanne, D.**, (2010) Clarification des concepts pour une approche féministe de l'émancipation. CADTM, France.

**Crocq, L.** (2014) Traumatisme Psychique – Prise en charge psychologique des victimes. (P.38-40)

**Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)**. (n.d.). *Violences sexuelles : Les victimes rencontrent des obstacles au sein de la procédure judiciaire*. CIDFF. <https://hauts-deseine-nord.cidff.info/violences-sexuelles-les-victimes-rencontrent-des-obstacles-au-sein-de-la-procedure-judiciaire/actu-250.html> (consulté le 27 novembre 2023)

**Conseil des Femmes Francophones de Belgique**. (2014, 16 avril). *Viols et violences sexuelles : Protocoles de prise en charge des victimes de violences sexuelles à destination des professionnel-le-s de la santé et de la justice*. [https://www.cffb.be/wp-content/uploads/2010/08/CFFB\\_actes\\_DEF2\\_web\\_planches.pdf](https://www.cffb.be/wp-content/uploads/2010/08/CFFB_actes_DEF2_web_planches.pdf)

**Conseil supérieur de la Justice**. (2020). *Rapport de suivi et d'approfondissement : Vers une meilleure approche des violences sexuelles*. <https://csj.be/admin/storage/hrj/2020-06-25-vers-une-meilleure-approche-des-violences-sexuelles.pdf>

**Coutanceau, R., & Damiani, C.** (2018). *Victimologie : Évaluation, traitement, résilience*. Dunod.

**Coutanceau, R. & Salmona M.** (2016). *Violences conjugales et famille*. Dunod.

**Coutanceau, R., & Smith, J.** (2013). *Les troubles de la personnalité en criminologie et victimologie*. Dunod.

**Faniel, A., Acheroy, C.** (2023). *Etude : L'inceste : l'enfant, la loi, la culture. Changer de regard*.

**GAMS Belgique ASBL**. (2025, 08 mai). *Que sont les MGF?* <https://gams.be/les-mgf/>.

**Josse, E.** (2013). Victimes, une épopée conceptuelle - Première partie : Définitions. Dans R. Coutanceau & C. Damiani (Éd.), *Victimologie, évaluation, traitement, résilience* (pp. 71-85). Dunod. <https://www.resilience-psy.com/victimes-une-epopee-conceptuelle-premiere-partie-definitions/> (consulté le 9 octobre 2023)

**Josse, E** (2019) *Le traumatisme psychique chez l'adulte*. Deboeck.

**Réseau Mariage et Migration** (2018). Les violences liées à l'honneur? Guide à des destination des professionnel.le.s.

**SOS Viol.** (n.d.). La loi : *Cadre légal belge*. SOS Viol. <https://www.sosviol.be/les-violences-sexuelles/la-loi/>

**Tordjman, S.** (2019). Du temps figé du trauma au temps de la mobilisation psychique. *Perspective Psy*, 58. EDP Sciences.



**PARTAGEONS**





**Coordination :**

Le Collectif des ASBL Brise Le Silence et Maison Plurielle 2022-2025

**Retranscriptions des témoignages,  
rédaction de la théorie et relecture:**

*Brise Le Silence :*

Céline Campanella, Gwendoline Faravel, Noémie Fontaine

*Maison Plurielle :*

Charlotte Jacquemyn, Ingrid Richaux, Laura Vanimpe

**Remerciements à :**

Les Fédération Wallonie-Bruxelles, le Service de l'Égalité des Chances.  
Merci à Pascale Urbain, Jaqueline, Virginie , Cécile, Christine, Gwen,  
Céline, Yasmine, Ingrid R, Véronique, Charlotte, Ingrid P, Laura pour  
leurs témoignages ainsi qu'à toutes les personnes qui ont préféré  
rester anonymes.

**Graphisme et mise en page :**

Mathilde Collobert du Collectif Pouce-Pied

-> [pouce-pied.com](http://pouce-pied.com)

Que nous remercions également pour ce travail créatif et cette belle  
collaboration.

**Police de caractère utilisée pour les titres et témoignages :**

Adelpe fructidor et floral - Eugenie Bidaut

-> [eugniebidaut.eu/adelpe/](http://eugniebidaut.eu/adelpe/)

**Impressions :**

Metalgroup – Entreprise de travail adapté

Rue du Débarcadère, 61 B-6001 Marcinelle

**Editrices responsables :**

Le Collectif des ASBL Brise Le Silence  
et Maison Plurielle 2022-2025





Une initiative des ASBL Brise Le Silence  
et Maison Plurielle



Avec le soutien  
de la Fédération Wallonie-Bruxelles

