

# AIDER UNE PERSONNE VICTIME DE VIOLENCES

## ✓ Comment détecter qu'une personne a besoin d'aide

Il est rare qu'une victime de violences se confie spontanément. Parfois, c'est parce qu'elle n'a pas conscience d'être victime, tant elle s'est habituée à souffrir.

Voici deux clés pour détecter un problème :

-Détecter des signes : décrochage scolaire, scarifications, problèmes de sommeil ou d'alimentation, addictions, la personne prend moins soin d'elle...

-Oser poser la question

+Baser ses réactions sur ces phrases clés, qui correspondent à ce que les victimes ont besoin d'entendre quand elles osent parler :

- *Je te crois*
- *Tu as bien fait de m'en parler*
- *Tu n'y es pour rien, c'est lui/elle le/la coupable*
- *La loi est de ton côté*
- *Je peux t'aider*

## ✓ Pourquoi les victimes de violences restent-elles dans leur relation ?

**Comprendre les mécanismes de la violence pour mieux aider à en sortir, ou pour en sortir soi-même.**

La violence ne s'installe jamais d'un coup au début d'une relation, mais progressivement jusqu'à ce que la personne n'ait plus la force de partir, en utilisant ces 5 armes :

- **L'isolement** : la victime va couper ses liens avec ses amis et/ou sa famille, sous l'influence de la personne violente. C'est la manière dont cette dernière assure son contrôle.
- **La dévalorisation** : la personne violente va dévaloriser la victime pour lui enlever la confiance en ses capacités de partir, ou lui faire penser qu'elle ne mérite pas de meilleure relation.
- **L'inversion de la culpabilité** : la personne violente attribue la responsabilité à la victime de ce qu'elle subit. Après un conflit, la personne violente va dire par exemple « Tu as vu dans quel état tu m'as mis ? ».
- **L'instauration de la peur** : par des cris, des coups, ou des menaces...
- **Assurer son impunité** : la personne violente va tout faire pour que la parole de la victime ne soit pas entendue (la faire passer pour folle, raconter une autre version à son entourage, la manipuler pour lui dire que ce qui se passe entre eux est « leur petit secret », lui faire croire que si elle parlait, c'est sur elle que retomberait la honte et le jugement des autres...).

Si tu connais une victime de violence, n'hésite pas à en parler à un.e adulte. Tu peux changer une vie, ou même la sauver.

