

Comprendre les violences conjugales

Guide de ressources pour la Suisse romande

Mia Alma

22/08/2026

Sommaire

1	Avant de commencer	3
2	Comprendre les violences conjugales	4
3	La violence psychologique	5
4	Le contrôle coercitif	6
5	La violence économique	7
6	La violence physique et sexuelle	8
7	Les enfants et la violence	9
8	Préparer sa sécurité	10
9	Parler et demander de l'aide	11
10	Tes droits et l'aide LAVI	12
11	Contacts utiles	13
12	À propos du questionnaire du site	14
13	Tu n'es pas seule	15

1 Avant de commencer

Ce guide a été pensé pour aider à mettre des mots sur une situation qui peut être confuse, silencieuse ou difficile à raconter. Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel, une consultation juridique ou une intervention d'urgence.

Si tu es en danger immédiat, appelle le **117** pour la police ou le **144** pour une urgence médicale. Pour parler de manière confidentielle, tu peux aussi joindre le **143**, La Main Tendue.

Les violences conjugales ne sont jamais de ta faute. Demander de l'aide ne t'oblige pas à prendre une décision immédiate. Cela peut simplement être une première étape pour comprendre ce que tu vis et connaître tes possibilités.

2 Comprendre les violences conjugales

Les violences conjugales peuvent prendre différentes formes. Elles ne commencent pas toujours par des coups. Elles peuvent s'installer progressivement à travers des critiques, des menaces, du contrôle, de l'isolement ou une peur constante de faire quelque chose de mal.

Une relation devient préoccupante lorsqu'une personne impose son pouvoir à l'autre, limite sa liberté ou provoque chez elle un sentiment durable de peur, de honte ou de culpabilité.

Le respect, la sécurité et l'autonomie sont des bases essentielles d'une relation. Quand ces bases disparaissent, il est important d'en parler à quelqu'un de confiance ou à une structure spécialisée.

3 La violence psychologique

La violence psychologique peut être difficile à identifier car elle ne laisse pas toujours de trace visible. Elle peut prendre la forme de dévalorisations, d'humiliations, de moqueries, de reproches constants ou de menaces.

Elle peut aussi faire douter de sa mémoire ou de sa perception. Lorsque l'autre nie régulièrement ce qui s'est passé, minimise les faits ou affirme que tu es « trop sensible », cela peut créer une grande confusion. Tu as le droit d'être écoutée et respectée. Le malaise que tu ressens est une information importante.

4 Le contrôle coercitif

Le contrôle coercitif est un ensemble de comportements destinés à réduire peu à peu l'autonomie d'une personne. Il peut concerner les sorties, le téléphone, les vêtements, les contacts avec la famille, les amies, le travail ou les dépenses.

Il ne s'agit pas seulement d'une jalousie ou d'un conflit ponctuel. Lorsque le contrôle devient régulier, qu'il t'empêche de décider librement ou que tu changes tes habitudes pour éviter une réaction, il peut s'agir d'une forme de violence.

Préserver ses contacts, ses documents importants et un espace de parole peut aider à reprendre progressivement des repères.

5 La violence économique

La violence économique consiste à priver une personne de son autonomie financière ou à contrôler l'accès à l'argent. Cela peut être l'interdiction de travailler, l'obligation de justifier chaque dépense, la confiscation de documents bancaires ou l'accumulation de dettes au nom de l'autre personne.

Si cela est possible et sans danger, conserver des copies de documents importants, noter les dépenses et demander conseil à un service social peut être utile. Les structures LAVI peuvent orienter vers un soutien juridique et social adapté.

Le besoin d'argent ou de logement ne rend jamais une situation de violence acceptable.

6 La violence physique et sexuelle

La violence physique comprend notamment les coups, les bousculades, l'étranglement, les objets lancés, les blessures ou les gestes qui font peur. Une seule violence physique est déjà trop.

La violence sexuelle existe lorsqu'il y a une pression, une contrainte, une menace ou l'absence de consentement. Être en couple, mariée ou avoir déjà eu une relation intime ne retire jamais le droit de dire non.

En cas de blessure ou de peur immédiate, appelle le 144 ou le 117. Si tu le peux, demande un certificat médical. Il peut être utile plus tard, mais ta sécurité reste la priorité.

7 Les enfants et la violence

Les enfants sont touchés par la violence même lorsqu'ils ne reçoivent pas de coups. Entendre des cris, sentir la peur d'un parent, vivre dans une ambiance instable ou être utilisés dans les conflits peut affecter leur sécurité et leur développement.

Protéger un enfant peut commencer par demander conseil. Les professionnels de santé, les écoles, les services sociaux et les structures spécialisées peuvent aider à réfléchir à des solutions adaptées.

Tu n'as pas à porter seule la responsabilité de protéger tout le monde. Chercher du soutien est une démarche de protection.

8 Préparer sa sécurité

Chaque situation est différente. Ne prépare rien qui pourrait augmenter le danger si l'autre personne le découvre. Si tu peux le faire en sécurité, il peut être utile de réfléchir à une personne à appeler, un lieu où aller et les documents importants à garder accessibles.

Une petite liste peut comprendre une pièce d'identité, des cartes d'assurance, les médicaments nécessaires, les numéros utiles et des copies de documents concernant les enfants. Une personne de confiance peut aussi conserver ces éléments pour toi.

En cas de danger, la priorité est de quitter le lieu ou d'appeler les secours, pas de prendre des affaires.

9 Parler et demander de l'aide

Parler de ce que l'on vit peut être difficile. La honte, la peur de ne pas être crue, la crainte des conséquences ou l'attachement à l'autre personne peuvent rendre cette étape très lourde.

Tu peux commencer par une seule phrase, à une amie, un médecin, une assistante sociale, une personne de confiance ou une ligne d'écoute. Il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les réponses pour demander de l'aide. Les services spécialisés sont là pour écouter sans jugement et expliquer les possibilités qui existent, à ton rythme.

10 Tes droits et l'aide LAVI

En Suisse, les centres LAVI proposent aux victimes d'infractions des conseils gratuits, confidentiels et accessibles. Ils peuvent informer sur les droits, orienter vers une aide psychologique, sociale ou juridique, et accompagner certaines démarches.

Tu peux contacter la LAVI même si tu n'as pas encore porté plainte. Demander des informations ne t'engage pas à entreprendre une procédure.

Pour trouver un centre proche de chez toi, consulte **lavi.ch**. Pour des informations générales concernant la justice et l'assistance judiciaire, consulte **justice.ch**.

11 Contacts utiles

117, Police : en cas de danger immédiat ou de menace.

144, Urgences médicales : si tu es blessée ou en détresse physique.

143, La Main Tendue : écoute confidentielle, 24 heures sur 24.

142, Ligne d'écoute : soutien et orientation pour les victimes de violences conjugales.

LAVI : conseil, information sur les droits et orientation vers un accompagnement. Visite lavi.ch.

Pour une première écoute et une orientation, tu peux aussi écrire à mia.alma.autrice@proton.me.

12 À propos du questionnaire du site

Le questionnaire proposé sur le site sert à clarifier certains signaux de violence. Il ne constitue pas un diagnostic médical, psychologique ou juridique.

Les réponses ne sont pas enregistrées dans la version HTML du site. Le résultat doit être considéré comme une invitation à réfléchir et, si besoin, à contacter une structure compétente.

Si tes réponses te préoccupent, tu n'as pas besoin d'attendre que la situation s'aggrave pour demander de l'aide.

13 Tu n'es pas seule

Il est possible de se sentir attachée à une personne tout en ayant peur d'elle. Il est possible d'hésiter, de ne pas savoir quoi faire ou de revenir sur une décision. Ces réactions n'annulent pas ce que tu vis.

Tu mérites une relation dans laquelle tu peux parler librement, dormir sans peur, gérer ta vie et être respectée. Chercher de l'aide est un geste de courage.

Tu as le droit d'être en sécurité.

Mia Alma