

## LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE CONJUGALE A L'ENCONTRE DES FEMMES

*Le pouvoir est d'infliger des souffrances et des humiliations.*

*Le pouvoir est de déchirer l'esprit humain en morceaux.*

*Georges Orwell, 1984*

*On n'a jamais autant parlé de violence ni autant invité à la débusquer et à la combattre. Avec la montée du féminisme, on aurait pu croire qu'une plus grande égalité entre les hommes et les femmes entraînerait moins de violence. Et pourtant...*

*La moitié du temps, les violences subies par les femmes proviennent de leur conjoint ou de leur ex-conjoint, c'est ce qu'on appelle la violence conjugale. En Europe, 40% des femmes en sont victimes. C'est devenu la première cause de mortalité des femmes entre 16 et 44 ans (bien avant les accidents de la route et le cancer). En Belgique, en 2008, une femme sur huit a été victime de violence conjugale<sup>1</sup>. Les femmes de l'ACRF veulent attirer l'attention sur celle-ci et analyse le lien entre violence physique et psychologique convaincues qu'il faut oser en parler pour pouvoir en sortir.*

Étonnamment, il a fallu attendre les années 70, avec les actions des féministes, pour que l'on commence à étudier l'impact de la violence conjugale sur les femmes. Jusqu'alors, on hésitait à intervenir sous prétexte qu'il s'agissait d'une histoire privée. La violence domestique est pourtant universelle: au Japon, en Australie, au Gabon, au Danemark, les femmes y sont toujours confrontées.

### Violences et domination

Il faut distinguer la violence « réactionnelle », celle qui répond à une agression, de la violence « actionnelle », celle qui est délibérée dans un but de dominer et de faire souffrir l'autre. Bien entendu, nous abordons ici la violence « actionnelle ».

La violence « actionnelle » est multiforme. Trop souvent, on ne voit que sa partie visible, à savoir l'agression physique. Même si elle a été la première à être repérée, elle n'est que la partie émergente de l'iceberg. Bien avant les coups, la femme est victime de comportements abusifs, d'intimidations, de micro-violences qui préparent le terrain. Ainsi, la violence physique s'accompagne toujours de la violence psychologique. Elles sont indissociables. Quand un homme frappe sa femme, son intention n'est pas de lui faire un œil au beurre noir, mais bien de lui montrer sa domination. Dans la maltraitance conjugale, ces attaques psychologiques sont les plus dangereuses ; elles sont plus subtiles et se soignent beaucoup plus difficilement. Car la proximité affective crée la gravité de cette violence : « là où circulent les affects les plus forts peuvent émerger les souffrances les plus intenses »<sup>2</sup>.

1 Le Soir, 4 mars 2009

2 Hirigoyen M-F, Femmes sous emprise, Oh ! Editions, 2005, Cher

# Les micro-violences, invisibles mais douloureuses

Beaucoup s'étonnent d'entendre qu'une victime de violence conjugale persiste à vivre avec son bourreau. Il ne faut en aucun cas conclure qu'elle consent à ce traitement. Car la violence arrive au terme d'un processus d'emprise et de conditionnement, une préparation psychologique qui paralyse et empêche de quitter le conjoint. Cette préparation psychologique, ce sont les attitudes et les propos qui visent à dénigrer et à nier la façon d'être d'une autre personne. Un regard méprisant, une parole humiliante, un ton menaçant. Le conjoint violent montre son pouvoir en mettant mal à l'aise sa partenaire, en créant une tension, en l'effrayant. Dès lors, l'enjeu du travail de prévention est de parvenir à identifier ces premiers signes invisibles de violence avant que la femme ne tombe sous l'emprise du conjoint. Mais quels peuvent être ces signes de violence psychologique ?<sup>3</sup>. Premièrement, le contrôle. On parle ici d'une surveillance malveillante puisqu'elle vise à dominer et à commander : les heures de repas, les dépenses, les relations.

*René disait à sa femme, qui tentait de lui expliquer qu'elle n'était pas d'accord avec lui : « Tais-toi, je sais mieux que toi ce que tu penses ».*

Deuxièmement, l'isolement fait partie du processus de violence. En isolant sa femme de sa famille, de ses amis, l'homme garde l'entourage à distance et s'assure que la vie de sa femme soit entièrement tournée vers lui.

*Son mari ne laissait Sonia ni conduire ni sortir seule. Elle n'avait pas la clé de la boîte aux lettres car il tenait à ouvrir tout le courrier.*

Troisièmement, la jalousie pathologique s'exprime par une suspicion constante, l'attribution d'intentions non fondées,... La jalousie s'explique par le sentiment de dévalorisation qui envahit l'homme. Celui-ci, plutôt que de se remettre en question, explique sa frustration par l'infidélité imaginaire de sa partenaire.

*Il surveille mes coups de téléphone, mes sorties, mon emploi du temps pour s'assurer que je n'ai pas d'amant.*

Un cinquième signe est celui du harcèlement. À force de répéter un message, l'interlocuteur est privé de ses capacités de jugement car il manque de recul. Cette technique est utilisée pour soutirer des aveux à un coupable présumé qui, exténué, finira par avouer des faits qu'il n'a pas commis.

*Il peut passer des nuits entières à m'interroger afin d'être sûr que je ne l'ai pas trompé. Pour avoir la paix, je finis par dire ce qu'il veut que je dise.*

Sixièmement, le dénigrement fait partie du quotidien. Le but poursuivi est d'atteindre l'estime de soi, lui faire perdre confiance en elle. Le dénigrement peut porter sur des activités réalisées, mais aussi sur la personne elle-même, son physique, ses capacités intellectuelles, sa santé mentale.

*Tu t'occupes tellement mal de tes enfants que je vais te dénoncer pour qu'on te les enlève.*

En septième position, citons les humiliations. Les humiliations ridiculisent la victime. C'est une manière pour le conjoint violent d'extérioriser sa rage. Qu'il s'agisse de paroles ou de gestes, ces humiliations sont souvent à caractère sexuel. La victime éprouve un sentiment de honte qui constituera un obstacle supplémentaire à l'acceptation d'aide extérieure.

Les actes d'intimidation, tels les bris d'objets, la maltraitance d'un animal domestique, la conduite dangereuse font également partie des violences psychologiques. S'ajoutent à cette énumération l'indifférence aux demandes affectives et les menaces. Elles ont pour effet de créer une situation de manque et de frustration chez la conjointe afin de la maintenir en insécurité.

---

3 Idem

# Sous l'emprise de son bourreau

La particularité de la violence psychologique, c'est non seulement qu'elle recourt à ces agissements quotidiennement, mais c'est surtout que les propos tenus touchent délibérément là où ils feront le plus mal. La vie en couple offre aux partenaires de bien se connaître, et le conjoint dominant sait pertinemment où le bât blesse. La violence psychologique n'a de cesse de maintenir une domination sur la conjointe. Elle obéit à un scénario précis, passant du contrôle à la jalousie, ensuite au harcèlement, et enfin aux humiliations et au dénigrement. Ce processus n'admet aucun répit, détruisant systématiquement l'estime de soi de la personne qui les subit. Par ailleurs, jusqu'au stade de la menace, la violence est présente mais invisible. Cette violence « propre », inconnue des proches et niée par l'agresseur conduit la victime à douter de son ressenti.

Pour certains spécialistes de la santé mentale, une femme qui ne parvient pas à quitter son mari violent répond à un besoin inconscient. Si elle reste, c'est parce qu'elle le souhaite, la violence de son conjoint répondant à un désir masochiste, à la nécessité d'assouvir un besoin de châtiment. Raisonner de cette manière correspond à affirmer que c'est la victime qui fait le bourreau. Or, c'est négliger le fait qu'un homme peut être désirable pour une femme et ne présenter extérieurement aucune caractéristique de machisme. Elle peut se laisser séduire par cet homme sans pour autant accepter sa violence. Par ailleurs, dans le sado-masochisme, les règles sont fixées par les deux partenaires, les atteintes corporelles sont limitées, l'un et l'autre choisissent qui est le dominé/dominant. Une femme victime de violence conjugale n'a aucunement choisi son sort, elle le subit.

Ces mêmes spécialistes expliquent l'inertie des victimes par leur besoin inconscient de reproduire le modèle de couple violent que formaient leurs parents. En effet, des études attestent qu'une femme ayant souffert de la maltraitance dans son enfance est quatre fois plus encline à se trouver victime de violence dans sa relation conjugale. Mais ne peut-on pas expliquer cette propension à choisir un partenaire violent par le manque de repères dû au traumatisme antérieur ? Ce traumatisme leur ayant fait perdre leurs défenses, ces femmes savent moins bien que d'autres se protéger et réagir à temps. Elles sont fragilisées, et non pas adeptes du masochisme !

Cette vulnérabilité psychologique n'explique pas entièrement pourquoi certaines femmes peinent à quitter les conjoints violents. Un autre facteur intervient, celui de la vulnérabilité sociale, liée à leur position de femme. De part leur sexe, les femmes sont encore souvent en position d'infériorité dans notre société. Bien que des bouleversements importants aient été obtenus ce dernier siècle, les stéréotypes ont la dent dure dans les rapports hommes/femmes. Ainsi, sur le plan professionnel, on attribue les rôles de soin aux femmes, étant qu'on lie à leur fonction maternelle et à leur investissement dans le ménage. Et ce, malgré la contraception et l'avortement ! Les journaux féminins en outre n'ont de cesse de véhiculer une image de la femme qui doit être sexuellement libérée mais ils regorgent de conseils pour séduire et combler sexuellement le partenaire. Ils renvoient une image de femmes fragiles, futiles, qui doivent réparer, panser les blessures affectives du partenaires et veiller à l'harmonie du foyer. Il n'est pas étonnant d'entendre certaines femmes estimer mériter leur « punition » car incapables de correspondre avec l'image véhiculée, se tenant pour responsables de l'échec de leur couple. Elles considèrent donc que la violence fait partie des choses « pas marrantes » mais inévitables de la vie.

Enfin, si une femme peine à quitter son agresseur, c'est aussi parce que le terrain a été préparé, ses défenses levées par un manipulateur recourant aux agissements pré-cités. Les agressions physiques n'arrivent donc pas brusquement, elles sont introduites par les micro-violences faites d'attaques verbales qui se transforment en harcèlement moral. Dénuées de toute résistance, les femmes prises dans cette spirale ne parviennent pas à réagir. Elles perdent tout esprit critique et toute confiance en elles. Déstabilisées, angoissées, isolées, elles sont incapables de prendre une décision.

En conclusion, il est temps de tirer la sonnette d'alarme et de donner aux femmes les possibilités de dénoncer et de se protéger. Il est essentiel de faire connaître les filières d'aide qu'elles peuvent trouver. Il est

essentiel de leur fournir des moyens économiques et sociaux afin qu'elles puissent sortir de l'engrenage, retrouver un emploi et renouer avec leurs connaissances. Ces comportements violents sont une atteinte à la dignité humaine et ne peuvent être banalisés ou relégués au rang de simples affaires privées. Il nous revient de modifier les valeurs sociales en éradiquant le schéma domination/soumission à tous les niveaux de la société. Elle n'en sera que plus égalitaire et plus respectueuse.

La Commission Femmes de l'ACRF et Florence Jacobs  
Baccalauréat en communication

**Pour être aidée : *Ecoute violences conjugales.***

- Un numéro de téléphone gratuit : **0800 30 030**: appel anonyme, écoute spécialisée et professionnelle, du lundi au samedi de 9h à 20 h..
- Un site : [www.ecouteviolencesconjugales.be](http://www.ecouteviolencesconjugales.be)

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie  
soient diffusées et reproduites ;  
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

Avec le soutien de

