

Fiche n°6-1

Guide des victimes françaises à l'étranger

Suis-je victime de violences au sein du couple ou intrafamiliales à l'étranger ?

Cette fiche s'adresse aux ressortissants et ressortissantes français vivant à l'étranger et victimes de violences au sein du couple ou intrafamiliales. Elle présente des éléments permettant d'indiquer l'existence possible de violences dans un cadre familial ou conjugal.



Sommaire

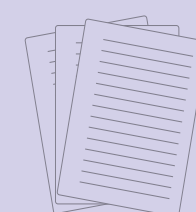
Identifier une situation de violences :
les différents types de violences p.2

Comment reconnaître que l'on est
victime ? p.4

Identifier une situation de violences : les différents types de violences

Les violences au sein du couple ou intrafamiliales ne se limitent pas aux agressions physiques. Elles peuvent prendre plusieurs formes, notamment :

- **Violences verbales** : injures, cris, menaces.
- **Violences matérielles** : briser, lancer des objets, dégrader du matériel.
- **Violences physiques** : bousculades, morsures, coups avec ou sans objet, brûlures, strangulations, séquestration de la victime, de ses enfants ou des animaux domestiques, privation de soins.
- **Violences psychologiques** : intimidation, humiliation, dévalorisation, chantage, interdiction de fréquenter des amis et/ou de la famille, harcèlement.
- **Violences économiques** : interdiction de travailler, contrôle des dépenses et/ou des moyens de paiement, confiscation du salaire, privation d'accès aux comptes bancaires.
- **Violences sexuelles** : harcèlement sexuel, agression sexuelle, viol, pratiques imposées (y compris refus d'utiliser un préservatif), pornodivulgateur, humiliations sexuelles, contraception imposée ou interdite, administration induite d'une substance chimique.
- **Violences administratives** : confiscation de papiers d'identité ou de documents administratifs, de santé, de diplôme, contrôle des démarches légales et administratives.



• **Cyberviolences** : cyber-contrôle, cyberharcèlement, cybersurveillance, etc. Elles visent l'utilisation, par les agresseurs, des outils numériques comme moyens faciles et instantanés pour davantage surveiller, contrôler et humilier la victime. Ces violences renforcent des violences déjà existantes, notamment au moment d'une séparation lorsque l'agresseur cherche à maintenir le contrôle à distance, y compris au travers des enfants



Toutes ces violences, de formes multiples, peuvent coexister

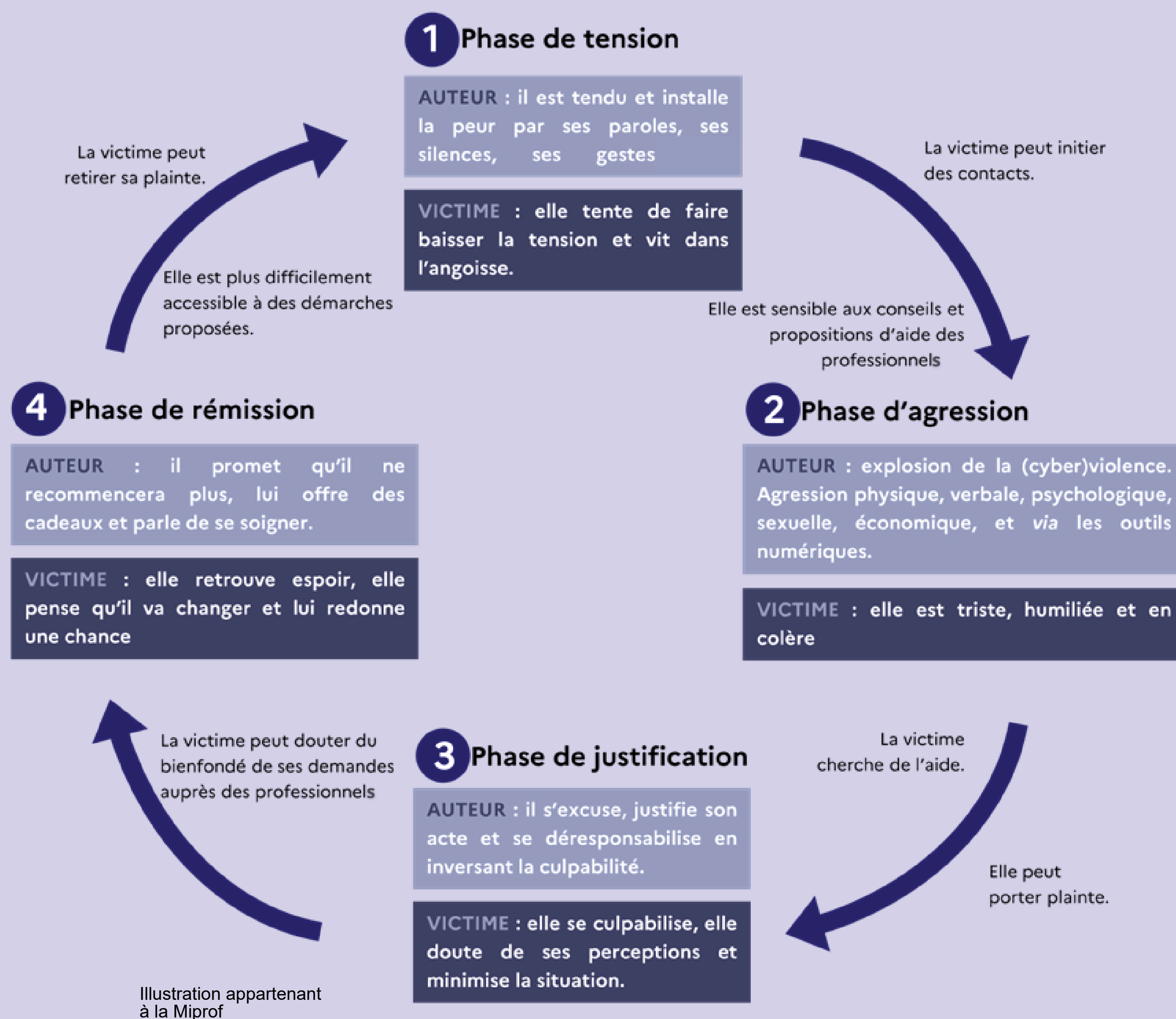
Fiche n°6-1

Guide des victimes françaises à l'étranger

Les violences dans le couple se manifestent par cycles, pouvant ainsi redonner à la victime l'illusion d'un espoir.

Ces cycles, mis en place et orchestrés par l'agresseur, lui permettent d'instaurer et de maintenir sa domination sur son ou sa partenaire, y compris à distance au travers des outils numériques. Ces différentes phases participent à créer **une situation d'emprise sur la victime**.

Dans une relation conjugale marquée par la violence, les cycles se répètent et s'accélèrent avec le temps : la phase de rémission disparaît (l'auteur ne s'excuse plus car la victime est sous emprise) puis seules les phases de tension et d'agression subsistent. **La victime est alors en très grand danger.**



Lorsque des violences ont lieu dans un cadre conjugal, les **enfants** sont TOUJOURS des co-victimes de ces violences, avec des conséquences traumatiques sur le long terme.

Fiche n°6-1

Guide des victimes françaises à l'étranger

Importance de distinguer conflit et violence



Le conflit peut survenir dans tout type de relation, notamment familiale ou conjugale. Il cristallise une opposition ou un désaccord sur un objet particulier, mais les personnes se trouvent sur un même plan d'égalité, dans une relation symétrique et sont en capacité l'une et l'autre d'exprimer et de faire valoir leur point de vue.

La violence met quant à elle toujours en jeu un rapport de domination et de prise de pouvoir de l'agresseur sur sa victime.

Comment reconnaître que l'on est victime ?

Vous êtes peut-être victime de violences si vous éprouvez :



- ✓ Une **peur constante de la réaction** de votre partenaire ou d'un proche.
- ✓ Un **isolement** croissant de votre famille et de vos amis.
- ✓ Une **perte de confiance en vous**, un sentiment d'infériorité ou de culpabilité.
- ✓ Un **épuisement psychologique** résultant de micro-régulations de vos actes du quotidien (appels téléphoniques, sorties, repas, vêtements, dépenses) par votre partenaire ou proche
- ✓ La **sensation d'une emprise de votre agresseur** qui vous rend dépendant(e) pour tous les aspects de votre vie.



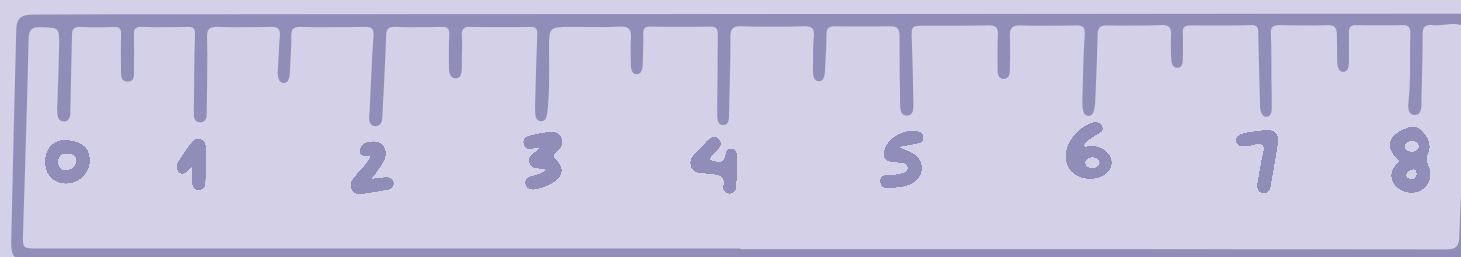
Dans tous les cas, l'exposition à la violence crée chez la victime une situation de **stress post-traumatique**. Les conséquences en termes de psychotrauma et de troubles associés nécessitent une prise en charge adaptée par un professionnel de santé.

Fiche n°6-1

Guide des victimes françaises à l'étranger

📌 **Outil d'auto-évaluation** : Le violentomètre peut vous aider à évaluer si votre relation est basée sur le respect mutuel ou si elle comporte des comportements violents. Présenté sous forme de règle graduée, il propose 23 situations types, classées par couleur :

- **Vert** : la relation est égalitaire et basée sur le consentement.
- **Jaune/Orange** : des signes de violence existent et illustrent une situation de danger.
- **Rouge** : la relation est violente et dangereuse, il est crucial de vous protéger et de demander de l'aide.



→ Cliquez [ici](#) pour accéder au violentomètre

📢 Le violentomètre est un outil d'aide à la compréhension de la situation conjugale vécue ; il est toutefois important de préciser que les violences ne sont pas nécessairement graduées et que des violences graves peuvent survenir brutalement et immédiatement.

📢 Il est important de rappeler que toute relation où l'un des partenaires domine, contrôle ou terrorise l'autre constitue une violence et est punie par la loi française.