

# camerup

## *L'Entraide Puissance 5*

Coordination des Associations et Mouvements d'Entraide Reconnus d'Utilité Publique

Ed. 2020-06



**violence intrafamiliale et confinement**  
**une réalité augmentée**

## dans ce numéro

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| * le mot du président                              | 3  |
| * la violence c'est quoi                           | 4  |
| * violence et confinement : entre étude et réalité | 5  |
| * les enfants                                      | 6  |
| * violences conjugales : avis d'expert             | 7  |
| * les dispositifs d'aide                           | 9  |
| * comment aider                                    | 12 |
| * des mots pour les maux                           | 13 |
| * retour sur la 1ère édition du défi de janvier    | 14 |
| * publications violences intrafamiliales           | 15 |
| * infos pratiques                                  | 20 |

*rédaction et correction : Félix Le Moan, Marie Constancias, Guilaïne Miranda, Marianne Aalaiy / sources en bas de chaque article /  
images : pixabay, sites des articles retranscrits, kit de communication arretonslesviolences édité par le gouvernement*

**ARRÊTONS**  
**LES**  
**VIOLENCES**

# le mot du Président



Déjà depuis plusieurs décennies, nous entendons parler de violences intrafamiliales.

Depuis le début du confinement, il y a eu une forte augmentation de ces violences soit physiques ou soit verbales.

Nous rencontrons une réalcoolisation auprès des personnes abstinentes, et une consommation parfois excessive chez d'autres, ce qui conduit à des violences parfois très soudaines et brutales.

La CAMERUP reste solidaire des professionnels, des experts en matière de conduites addictives pour se mobiliser contre ces violences.

Le CAMERUP précise que plus de 80% des cas au moins, auteurs ou victimes sont consommateurs de stupéfiants (alcool, drogue....)

Le CAMERUP précise que plus de 80% des cas au moins, auteurs ou victimes sont consommateurs de stupéfiants (alcool, drogue....)

Nous, membres de la CAMERUP, avons rôle à jouer :

- Allons à la rencontre de ces personnes (malades et entourage).  
Nous pouvons les convaincre, par notre expérience, et notre vécu, que la vie qu'ils ont connu durant leur abstinence, valait bien plus que celle qu'ils vivent aujourd'hui.
- Pour tous ceux qui sont en alcoolisation excessive, serrons-nous les coudes et essayons de les rencontrer pour les libérer.  
Il faut convaincre ces personnes, que vivre sans produit, la vie est bien plus belle qu'être esclave d'une addiction.
- Enfin, n'oublions pas l'entourage qui est en plein désarroi, impuissant face à cette situation, que là aussi, nous devons apporter notre soutien aussi bien moral que psychologique.

Nous avons tous reçu du soutien à une époque, à nous maintenant de continuer à jouer notre rôle de militant face à ces situations sans jugement –sans culpabiliser.

Portez-vous bien, et bonne lecture à tous.

Félix LE MOAN  
Président Camerup



# ARRÊTONS LES VIOLENCES

# la violence : c'est quoi

**Imposer ses vues à l'autre, lui donner des ordres, tout diriger dans la relation, contrôler ses dépenses, le rabaisser, l'insulter, l'empêcher de voir ses proches, surveiller ses appels téléphoniques, priver ses enfants de soins, crier, casser des objets, frapper dans les portes, violer son domicile, empoigner l'autre, harceler, le bousculer, lui tordre le bras, gifler...**

## La violence peut prendre différentes formes

La violence conjugale et intrafamiliale ne se limite pas qu'à la violence physique. Elle peut être aussi psychologique, économique, sexuelle. Les différentes formes apparaissent progressivement, coexistent ensuite. Les victimes sont dans un lien affectif avec l'auteur(e). Partenaire ou ex-partenaire (dans le cadre d'une relation officielle ou non, homo ou hétéro), enfant, mère/père, sœur/frère, tante/oncle, belle-sœur/beau-frère, cousin(e)...

## Atteinte à l'intégrité de la personne et répétition

Le point commun de toutes ces formes de violence est d'avoir un effet destructeur sur la personne qui les subit (physiquement, psychologiquement, sexuellement) et d'être amenées à se répéter. Le/la partenaire se sent continuellement en danger. D'autres violences apparaissent bien avant le premier passage à l'acte physique (bousculade, gifle...). Elles se traduisent par des propos humiliants, dégradants. Si les violences psychologiques ne laissent pas de traces physiques, elles atteignent l'intégrité psychologique de la victime, l'estime d'elle-même, sa santé.

## Dispute ou violence ?

La plupart des couples ou des familles connaissent occasionnellement des disputes. Entre membres d'une famille/d'un couple, on peut se fâcher, sans que cela ait des conséquences nécessairement négatives. La violence conjugale et intrafamiliale est autre chose. Elle brise l'autre, l'effraie et l'oblige à se soumettre. Lorsque la violence s'exerce, le respect de l'autre et l'égalité disparaissent.

## La violence n'est pas facile à reconnaître

Les auteur(e)s n'arrivent que très rarement à mettre le mot violence sur leur comportement. Ils vont expliquer, justifier leurs actes par un problème extérieur (stress, alcool, chômage, histoire personnelle, etc.), minimiser ou généraliser la situation. Il est difficile de reconnaître que l'on agresse la personne que l'on aime. Le partenaire qui a des comportements violents ressent souvent un très fort sentiment de culpabilité ou de la honte.

## LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCES CONJUGALES ET FAMILIALES

La **violence verbale** peut s'exprimer par : injurier, insulter, crier des noms et dire des paroles visant à blesser.

La **violence psychologique** peut s'exprimer par : humilier, rabaisser, dévaloriser, contrôler, dominer ou isoler l'autre. Faire des menaces, imposer à l'autre son point de vue et/ou ses goûts, valeurs, désirs. Attaquer sous différentes formes des personnes qui sont significatives pour elle/lui. Diminuer les contacts avec sa famille, ses amis et ses voisins ou l'empêcher de les fréquenter. Lui faire des reproches dégradants, blesser moralement l'autre en insistant sur ses points faibles. Rejeter sur l'autre la responsabilité de ses propres gestes et de ses propres attitudes agressantes.

La **violence envers les objets/animaux** peut s'exprimer par : tout geste dirigé vers un objet ou un animal avec l'intention d'intimider l'autre. Exemples : briser ou lancer des objets. Blesser, frapper ou même tuer un animal.

La **violence utilisant les enfants** peut s'exprimer par : une disqualification parentale, prise en otage, violences physiques ou ver-

bales sur un enfant devant l'autre parent, utilisation des enfants comme témoin ou comme bouclier, désigner l'enfant de l'autre comme un problème.

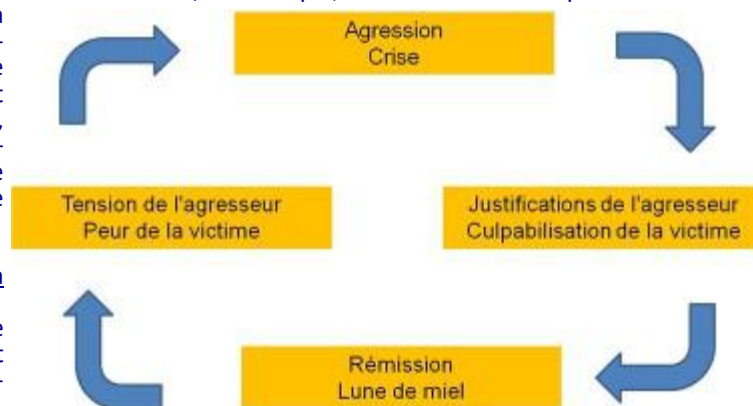
La **violence physique** peut s'exprimer par : gifler, donner un coup de poing, un coup de pied, frapper avec un objet, retenir l'autre contre son gré, bousculer l'autre, le saisir par les bras, le cou ou tout autre partie du corps. En somme, tout contact physique avec l'intention d'agresser et/ou de faire peur à l'autre.

La **violence sexuelle** peut s'exprimer par : attacher le/la partenaire contre son gré afin d'obtenir un rapport sexuel ; le pénétrer de force, l'insulter, l'humilier pendant un rapport sexuel, le brutaliser pendant un rapport sexuel, le harceler sexuellement, le forcer d'agir selon des fantasmes. Refuser à l'autre des contacts sexuels dans le but de le punir ou de le contrôler. Tout geste à connotation sexuelle sans le consentement de l'autre.

La **violence économique** peut s'exprimer par : empêcher l'autre d'avoir un compte bancaire à lui, faire en sorte qu'il n'ait jamais d'argent de poche, le priver de toutes sortes de revenus, encaisser les chèques personnels de son/sa conjoint(e) sans son accord.

La **menace de mort ou de suicide** peut s'exprimer par : menacer de tuer ou de mettre fin à ses jours si la victime ne respecte pas certaines conditions comme par exemple, ne pas quitter le domicile.

Le **meurtre ou le suicide** : constituent les formes les plus extrêmes et les plus destructrices de violence dans le couple ou la famille.



## LE CYCLE DE LA VIOLENCE

Le cycle comporte quatre phases dont le but pour l'auteur est de maintenir son emprise sur l'autre : le climat de tension, la crise, la justification et la lune de miel.

Les deux premiers agissent pour prendre le contrôle du ou de la partenaire : climat de menace et d'agression. C'est là que surviennent les violences.

Les deux autres phases agissent pour récupérer le ou la partenaire : justification, culpabilisation et réconciliation.

Dans les familles ou les couples marqués par la violence, ce cycle se marque de façon répétée et de plus en plus rapide. Plus le cycle se répète, plus la phase « lune de miel » se raccourcit pour parfois disparaître.

A chaque cycle bouclé, les victimes perdent en confiance et en estime vis-à-vis d'elles-mêmes.

Les enfants sont victimes avant tout de ce cycle, pris au milieu de leurs parents, tentant de protéger tantôt la mère, tantôt le père. Ils deviennent parfois l'instrument des tensions impliqués par les parents pour régler ou intensifier leurs conflits.

## LES CONSÉQUENCES DE LA VIOLENCE MANIFESTATIONS, SIGNES ET SYMPTÔMES

Sur les victimes

- Blessures : ecchymoses, coupures, brûlures, commotions, fractures, fausses couches.
- Problèmes de santé chroniques : troubles du sommeil, problèmes gastro-intestinaux, perte d'appétit, maux de tête, maux de dos.
- Mortalité.
- Troubles psychologiques : perte de l'estime de soi, dépression, stress, anxiété, attaques de panique, désespoir, tentatives de suicide.



# la violence : c'est quoi

- Symptômes du syndrome de stress post-traumatique : sentiment de peur ou d'impuissance, cauchemars, évitement des gens et endroits associés au traumatisme, irritabilité, hyper-vigilance.
- Fuite dans l'alcool, les drogues ou les médicaments.
- Isolement social.

Sur les enfants et adolescents exposés

- Risque de blessures et d'agressions sexuelles.
- Problèmes affectifs et comportementaux analogues à ceux des enfants victimes de mauvais traitements physiques.
- Symptômes du syndrome de stress post-traumatique : crainte, irritabilité, cauchemars, explosions de colère, évitement des situa-

tions rappelant les actes de violence vécus.

- Aggressivité, hyperactivité, difficultés à se concentrer.
- Troubles d'apprentissage, décrochage scolaire.
- Fugues, délinquance, grossesses à l'adolescence.
- Isolement, dépression, idées suicidaires.
- Risque de reproduire, à l'âge adulte, les comportements des victimes ou des agresseurs, selon le cas.

Source : <http://www.asblpraxis.be/violences-conjugales-familiales>

## violence et confinement : entre étude et réalité

### Conséquences psychopathologiques du confinement

Violences conjugales en période de Covid-19 : En France, le Journal du Dimanche du 12 avril 2020 a révélé une augmentation importante des signalements pour violences conjugales auprès des services de police (plus 30 %). Le nombre d'appels au 119 pour les enfants victimes de violences a lui aussi augmenté de 20 % avec une augmentation des appels urgents de 60 % comparativement à mars 2019. Dans toutes les situations de crise, qu'il s'agisse de guerres, de catastrophes naturelles ou de graves épidémies, quel que soit le pays concerné, les violences intra-familiales augmentent. Au décours de l'ouragan Katrina, survenu en 2009 aux États-Unis, la prévalence des violences conjugales avait été multipliée par quatre ; la violence physique subie par les femmes avait quasiment doublé (4,2 à 8,3 %). Au cours du week-end qui a suivi le tremblement de terre survenu en Nouvelle Zélande en 2010, la police a rapporté une augmentation de 50 % des appels pour violences familiales (118). Les femmes enceintes ne sont pas non plus à l'abri de violences physiques puisqu'après la catastrophe de Fukushima, la violence physique exercée sur les femmes enceintes a été 4 fois plus importante dans cette région comparativement aux autres provinces japonaises à la même époque qui était d'environ 1,5 % (119). Des données provenant de la province de Hubei en Chine, particulièrement touchée par l'épidémie de coronavirus, ont montré un triplement des signalements de violence intra-familiale en février 2020 pendant le confinement (120). Cependant le fonctionnement réduit des services de justice et la peur de la contamination dans les prisons ont rendu difficile la gestion des agresseurs. À Pékin, le tribunal avait cependant maintenu des audiences en visio-conférence pour juger des agresseurs. Les facteurs de risque habituellement associés aux violences intra-familiales sont exacerbés pendant les périodes épidémiques (faibles revenus, peur de mourir, isolement social, perte des repères, étroitesse des locaux, perte de proches, difficultés d'accès aux services médicaux et sociaux, impossibilité de s'enfuir, augmentation de la consommation de substances addictives ...). L'agressivité masculine avec ou sans alcoolisation apparaît souvent comme un mode de réaction à une situation de crise (121). Dans ces situations de crises dramatiques, l'agressivité masculine a longtemps été plus volontiers excusée surtout lorsque la colère n'était que temporaire et avait pu faire l'objet de regrets sincères. La violence masculine a même pu paraître légitime pour certains, considérant qu'il peut être normal pour un homme d'avoir un comportement agressif dans les situations de crises et de souffrance personnelle, les femmes étant alors accusées d'avoir sur-réagi ou leur demande d'aide face à la violence a parfois été tout simplement ignorée (122).

Violences à l'égard des enfants : type et facteurs de risque : En ce qui concerne les violences à l'égard des enfants, les familles à faibles revenus sont les plus à risque d'exercer des violences sur les enfants. Il s'agit plus volontiers de violences sexuelles exercées sur les filles et de violences physiques à l'encontre des garçons. Les facteurs de risque habituellement retrouvés sont l'exposition aux violences chez les parents, l'abus de substances, la pau-

vreté, le travail des enfants (123). La fermeture des écoles dans les situations de catastrophes intervient alors comme un facteur qui vient accroître le risque de violences sur enfants. Les contraintes supplémentaires que subissent les familles du fait de la crise du Covid-19 comme la perte d'emploi ou la chute des revenus, l'isolement social, le confinement excessif dans des locaux souvent exigus, la peur engendrée par la situation de pandémie et les préoccupations liées à la santé, accentuent le risque de violence à la maison qu'elle soit infligée entre partenaires ou aux enfants par les adultes qui s'occupent d'eux (124, 125). Parallèlement, la crise du Covid-19 accroît le risque d'exploitation sexuelle des enfants sur internet. Europol a récemment informé que les auxiliaires des forces de l'ordre rapportaient davantage d'activité en ligne de la part d'individus recherchant des contenus issus d'abus infligés aux enfants. Le gouvernement français, en partenariat avec les services de soins, les services d'aide aux victimes et la justice, a pris un certain nombre de mesures pour maintenir l'aide aux victimes en cette période de confinement. Les psychiatres, comme tous les médecins et personnels de santé sont en première ligne pour dépister les violences faites aux enfants. Notons par exemple la mise en ligne du site <https://stopblues.fr/detente/covid-19-aide-signalement>

Source : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013700620300750#sec0045>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013700620300750#sec0050>

-\*-

### Le confinement « peut engendrer des violences supplémentaires ou plus graves »

En cette période de confinement, les risques de violences conjugales et de maltraitance des enfants sont en forte augmentation, comme l'indique l'explosion du nombre d'appels d'urgence.

#### Le confinement peut exacerber les violences intrafamiliales.

En pleine crise sanitaire, les violences conjugales ou au sein des familles s'aggravent voire s'amplifient. Un point sur la situation et les solutions pour se faire aider si l'on est victime ou pour alerter quand on est témoin de violences intrafamiliales, avec **Olivia Mons** est porte-parole de la Fédération France Victimes.

On s'y perd un peu entre les différents numéros d'appels d'urgence... Qui appeler quand on est victime de violences au sein de sa famille ?

On travaille tous ensemble, nous ne sommes pas dans la concurrence. En cas d'urgence vitale, il faut appeler le 112, le numéro d'urgence européen, ou le 17, police, gendarmerie. Le 114 est destiné aux sourds, malentendants, ou pour les personnes qui ont des difficultés à téléphoner, quand l'agresseur est à proximité, par exemple, et qui peuvent envoyer alors un SMS. En règle générale,

# violence et confinement : entre étude et réalité

toutes les victimes de violences intrafamiliales – femmes, enfants, hommes – peuvent appeler le 116 006, qui relève du ministère de la Justice. Ce numéro a pour missions d'accueillir et diriger toutes les victimes vers le réseau associatif d'aide aux victimes et les services spécialisés en protégeant leur anonymat et la confidentialité. Nous proposons aux personnes les meilleures solutions en fonction de leur problématique (hébergement, accompagnement psychologique, social ou judiciaire...) en nous appuyant sur notre réseau local. Les femmes victimes de violences conjugales peuvent plus spécifiquement joindre le 39 19. Et quant aux enfants et adolescents en situation de danger, c'est le 119.

## Le confinement génère-t-il davantage de violences au sein des familles ?

C'est à nuancer. Il est difficile de dire que ces violences sont en augmentation. Une chose est sûre, on a beaucoup plus de révélations. La violence conjugale est une « violence continue », c'est-à-dire que les victimes ne se découvrent pas victimes du jour au lendemain. C'est une suite de dénigrement, d'insultes, de « petites claques », de bousculades, etc. En raison du confinement, les victimes n'ont pas le même degré de tolérance : les actes vont s'accumuler, et la fragilité des personnes est mise à mal. L'impossibilité de sortir peut engendrer des violences supplémentaires ou plus graves. Le cycle de la violence est accéléré et les victimes qui nous appellent veulent quitter plus rapidement l'auteur des

agressions. Il n'y a plus la « bouffée d'oxygène » du travail ou des loisirs.

## Comment cela se traduit-il dans les chiffres ?

Entre le 17 mars et le 16 avril inclus, le Réseau des associations France Victimes a pu prendre en charge 17 546 victimes accompagnées dont 46 % de nouvelles victimes. La proportion des violences conjugales est en hausse de 21 %. Près de 8 700 faits ont été signalés dans le cadre du couple, dont plus de 6 700 cas de violences physiques et 300 viols et agressions sexuelles. Sur la semaine du 13 au 19 avril, le nombre d'appels au 119 (enfance en danger), a atteint le chiffre de 14 531 contre 7 674 sur la même période en avril 2019, soit une augmentation de 89,35 %.

## Et les enfants et les adolescents ?

Ce sont eux qui appellent directement, ou ce sont des proches. Depuis le 17 mars, nous avons eu près de 1 660 faits commis sur des mineurs et accompagnés par notre réseau, dont plus de 700 dans le cadre familial, avec de nombreux cas de violence au sein de la fratrie.

Source : <https://www.ouest-france.fr/faits-divers/violences/entretien-le-confinement-peut-engendrer-des-violences-supplementaires-ou-plus-graves-6823172>

## les enfants

### **Lorsqu'un parent est auteur de violences conjugales, il maltraite son enfant et l'empêche de bien grandir**

Les scientifiques ont démontré que le stress, vécu par l'enfant à cause des violences conjugales, avait un impact fort sur le développement de son cerveau. Il altère ses capacités d'apprentissage, ses relations aux autres, cause de l'anxiété et a des répercussions sur l'adulte qu'il deviendra.

enfant victime de la violence d'un parent« Je reste pour mes enfants » puis « Je pars pour mes enfants »

De nombreuses femmes nous disent ne pas pouvoir partir à cause des enfants, pour préserver la famille, parce qu'ils ont besoin de leur père. Cependant, la violence – par les menaces, les insultes, les mises en danger, les bousculades...- terrorise l'enfant, crée chez lui un très grand stress. Ce stress a des conséquences.

Quelques mois après nous avoir rencontrés, avoir pu parler avec les psychologues et les autres femmes, la victime nous confie souvent : « il faut que je parte pour mes enfants ».

Les enfants ne sont pas des « témoins » des violences conjugales. Comme l'explique Lynn Hecht Schafan, avocate et directrice du National Judicial Education Program aux États Unis, considérer les enfants comme des témoins pose deux problèmes.

D'une part, ce terme implique de la passivité alors que les enfants ne sont pas du tout passifs au sein de la famille. Bien au contraire, la cellule familiale est leur environnement, ils en sont dépendants. Lorsqu'ils sont placés au cœur de la violence, ils sont amenés à réagir. D'autre part, l'enfant, qu'il voie les agressions ou non, ressent profondément l'atmosphère de tension et de peur dans laquelle il vit. Ce stress a des conséquences directes sur lui, et ce, de manière récurrente.

Lynn propose d'utiliser le terme d'« enfant exposé à la violence conjugale ». Nous irons plus loin en parlant d'enfant victime.

Les sciences sociales ont clairement montré l'impact des violences conjugales sur les enfants

Lynn Hecht Schafan rappelle que plus d'un millier d'articles, publiés de 1996 à 2006, décrivent les effets des violences conjugales sur les enfants.

Voici leurs conclusions :

- L'enfant, dont le père fait subir des violences conjugales à la mère, connaît des agressions émotionnelles aux implications négatives sur sa santé mentale, psychique et sur ses futures relations avec les autres.
- Grandir dans un foyer violent peut gravement compromettre le développement émotionnel et les capacités personnelles de l'enfant. Ces effets se poursuivront à l'âge adulte et contribueront à alimenter le cycle de la violence.
- Plus un enfant est exposé tôt et de manière prolongée à la violence, plus les problèmes seront graves, car le développement de l'enfant en sera affecté.

Les neurosciences, qui sont beaucoup plus récentes, expliquent maintenant pourquoi les violences conjugales sont si désastreuses pour les enfants

Le docteur Bruce Perry de la ChildTrauma Academy de Houston, le docteur Jack P. Shonkoff, directeur du Center for Developing Child de Harvard et le docteur Edward Tronick, directeur du Center for Developing Child de l'University of Massachusetts à Boston sont les auteurs de nombreuses publications. Ils étudient les mécanismes neurologiques qui se mettent en place chez les enfants lors des violences conjugales.

Dans les premières années, le cerveau de l'enfant est particulièrement souple. Il construit tout un réseau de nouveaux neurones, il développe des connexions en fonction de ses expériences sensorielles, affectives, conceptuelles. Véritable éponge, il absorbe les informations et va se modeler en fonction des relations aux personnes de l'entourage, principalement les parents.

Le stress a un effet particulièrement délétère sur le cerveau.

Les enfants, qui sont exposés à la violence conjugale, vivent dans un état de tension qui génère un taux élevé de cortisol.

Comme le souligne le docteur Catherine Gueguen, pédiatre français, le cortisol altère le développement de la mémoire. Il réduit les synapses et détruit certains neurones. Cette atteinte pourra occasionner des pertes de mémoire, des difficultés de concentration, des crises d'anxiété ou de panique, un manque de confiance en soi, des difficultés à créer des relations avec les autres, etc.

Catherine insiste sur le fait que le stress, vécu par la mère durant la grossesse, retentit sur le développement de l'enfant in utero. Notons que l'on observe 2 fois plus de fausses couches chez les femmes victimes de violences conjugales et que le risque de donner naissance à un enfant prématuré augmente de 37 %.

## La réaction de l'enfant face au stress

Les professeurs américains ajoutent que sous l'effet du stress, l'humain cherche à se défendre ou à fuir. Or l'enfant – surtout lorsqu'il est bébé ou très jeune – ne peut faire ni l'un ni l'autre. Il réagit alors en se dissociant. Il se déconnecte de la réalité. Cet état a des conséquences sur sa santé et génère souvent des problèmes somatiques, une mise en retrait, un sentiment d'impuissance, de la dépendance, de l'anxiété, de la dépression.

Le stress intense, dû à la situation de violences conjugales, occasionne également des troubles du sommeil, des réactions de sur-saut, de l'hyperactivité.

Ainsi, l'enfant exposé aux violences conjugales peut rencontrer plus de difficultés à l'école. Docteur Bruce Perry nous en donne un exemple. Un enfant élevé dans un environnement sécurisé peut être assis dans la même classe qu'un enfant exposé aux violences conjugales, qui lui connaît un état d'alerte permanent. Les deux entendent les instructions du professeur. Alors qu'ils ont un QI identique, le premier enfant se concentrera sur les mots prononcés par le maître ou la maîtresse tandis que le deuxième enfant aura plus de difficultés à traiter et à stocker les informations données par l'adulte.

## Que faire ?

Pour toutes ces raisons, Lynn Hecht Schafan martèle que l'action la plus bénéfique que puisse faire la justice pour un enfant exposé aux violences conjugales est de mettre fin à cette exposition et d'aider le parent qui le protège.

### 1. Assurer la sécurité de l'enfant

Le National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) qui prend en charge les enfants exposés aux violences conjugales explique qu'il faut avant tout aider la famille à se mettre en sécurité, en respec-

tant ce que souhaite le parent victime. La première étape pour l'enfant est de voir que la personne violentée qui prend soin de lui est en sécurité.

Le NVTSN précise que l'accompagnement est complexe et nécessite des savoir-faire multiples pour apporter à la fois un soutien juridique, social et psychologique.

### 2. Renforcer le lien avec le parent non violent

En ce qui concerne l'enfant, l'organisme se donne comme priorité de soutenir et de renforcer la relation entre le parent aimant. Pour la plupart des enfants, une relation forte avec le parent est un facteur clé pour qu'ils puissent guérir des effets traumatiques subis.

### 3. Proposer un programme sur mesure à l'enfant

Ensuite, la structure propose un programme en fonction de l'âge de l'enfant, de la nature et la gravité des violences, des réactions traumatiques, des circonstances et de la disponibilité d'autres soutiens. Les entités du NCTSN offrent des accompagnements en groupe ou/et individuels aux enfants.

Selon elles, il est primordial que les enfants puissent se poser et se rendre compte qu'ils ne sont pas seuls à vivre de telles difficultés et de telles peurs. Ces moments privilégiés leur offrent une chance de parler en présence d'un professionnel neutre et bienveillant et de donner du sens à leurs expériences. Les enfants comprennent souvent mal ce qui s'est passé et pourquoi cela s'est passé. Certains s'en veulent, accusent la victime, s'en prennent à la police ou à d'autres intervenants. Ils se sentent déchirés entre les deux parents, tourmentés par des sentiments contradictoires d'amour et de peur pour le parent violent.

Le psychologue va écouter les tiraillements de l'enfant et discuter avec lui de certaines interprétations. Ce travail est particulièrement bénéfique. Il permet de comprendre ce que l'enfant a vécu, en détail, et d'identifier les éléments qui le perturbent le plus pour pouvoir agir efficacement.

Source : <http://www.ellesimaginent.fr/elles-imaginent/violences-developpement-enfant/#more-1822>

## violences conjugales : avis d'expert

### Les émotions sont des signaux d'alarme et il est primordial d'apprendre à les écouter

Le docteur Stéphanie Hahusseau, médecin psychiatre et psychothérapeute, a répondu aux questions d'Elle's Imagine'nt avec enthousiasme et implication. Spécialiste des émotions, elle aborde les violences conjugales, la peur, la colère, la différence, les relations amoureuses.

« Je soigne davantage par la psychothérapie que par les médicaments et c'est par choix. J'écris également des livres afin de sensibiliser les gens à leurs émotions ».

### Dans votre cabinet, recevez-vous des femmes victimes de violences conjugales ? Et des enfants ?

Je reçois beaucoup de personnes ayant subi des traumatismes. Généralement, je vois plus de personnes avec des antécédents de violences, car les femmes qui sont encore en couple avec un partenaire maltraitant ont du mal à consulter.

Souvent la violence conjugale est une sorte de répétition des maltraitances antérieures infantiles, non perçues comme traumatiques. En effet, si l'on tolère la violence et la maltraitance, c'est soit que l'on a été conditionné, dans l'enfance, et que l'on n'a jamais traité ces traumatismes, soit que l'on se trouve dans une période de fragilité : le deuil, la grossesse... Ces conditions font que l'on est moins apte à décoder que l'on vit quelque chose de traumatique. La répétition, l'absence de témoin, l'isolement amènent la victime à se de-

mander si c'est elle qui a un problème ou la personne en face.

### Je ne travaille pas avec les enfants. **Quand les parents prennent soin d'eux, les enfants vont mieux.**

### Quand on est victime de violences conjugales, comment peut-on gérer ses émotions ?

Je propose aux femmes qui ont été victimes de violences conjugales de noter – chaque jour – ce qu'elles ressentent sur un carnet afin d'être attentives à leurs émotions négatives. Le but est de les aider à la prise de conscience de manière à pouvoir ensuite réagir. Cet exercice les pousse aussi à prendre du recul pour ne pas ruminer les blessures.

Je leur propose également de pratiquer des exercices permettant de percevoir leurs sensations physiques et émotionnelles. Ainsi, elles observent l'endroit, dans le corps, où elles ont le plus mal et elles essayent de travailler leur respiration à ce niveau-là. En général, cela entraîne des émotions fortes qui permettent d'évacuer, de se libérer. Nous ré-enclenchons alors l'activité d'une partie du système nerveux autonome appelé le parasympathique. Il est en charge de déclencher des comportements qui soient bons pour nous-mêmes. Sa stimulation rend possible, de façon automatique, des comportements plus adaptés : partir, signaler en fonction de la situation, etc. Elle évite aussi de se retrouver dans un état de stress permanent (c'est alors le système sympathique qui est hyper-activé) qui nous font courir des risques d'épuisement.

Autre méthode, ne pas hésiter à revenir – si possible en étant ac-



# violences conjugales : avis d'expert

compagné par un professionnel – sur son passé, sur les choses que l'on a vécues, en les visualisant. En plongeant dans les sensations douloureuses, l'on traite, petit à petit, les événements de l'enfance que l'on a normalisés. Par exemple, si, enfant, l'on a été frappée, le fait de revisualiser ces coups et de mettre de la respiration dans les sensations générées permet de traiter ces expériences avec un cerveau d'adulte et de se dire : « ce qui m'est arrivé n'est pas normal, je ne ferai pas subir cela à mon enfant » ou « jamais un adulte ne fera cela à un autre adulte ». Grâce à cet exercice, on peut enfin se dire que « je ne suis pas le problème ».

## Est-ce que les hommes et les femmes sont au même niveau émotionnel ?

C'est un sujet que je traite dans mon dernier livre « Un homme, un vrai ». **Les cerveaux émotionnels des hommes et des femmes sont les mêmes. Nous avons les mêmes émotions, les mêmes besoins. Par contre, culturellement, l'on va plus parler des émotions aux petites filles qu'aux petits garçons.** Les garçons ont des sensations dans le corps et passent à l'acte sans la phase de verbalisation et d'émotion. Un homme qui pleure est perçu comme un homme faible.

Les hommes ont peu le droit d'exprimer la tristesse. Heureusement, cela commence à changer. Pour les femmes, on dit qu'une femme qui pleure est dépressive, qu'une femme en colère est hystérique : on a tendance à catégoriser et à systématiquement attribuer ses émotions à ce qu'elle est et non pas à ce qu'elle vit.

## C'est quoi un homme, un vrai ?

Un homme, un vrai, avec un H majuscule est un être humain, un vrai. Il sait reconnaître ses émotions, les verbaliser, s'en occuper sans culpabiliser. Il est à la fois courageux comme on le dit des hommes et sensible comme on le dit des femmes.

## La violence conjugale s'appuie-t-elle sur la différence que fait notre société entre l'homme et la femme ?

Effectivement. Cette pseudo différence est davantage construite qu'innée. Tout le monde est par exemple persuadé que la maternité rend les femmes heureuses. On se demande parfois si l'on n'est pas en train de régresser par rapport aux droits des femmes. La société – notamment à partir de la maternité – ne protège pas les femmes. Dès que l'on devient mère : au niveau professionnel, du salaire, de la retraite, de l'épanouissement, des aides... c'est la catastrophe.

Finalement, avoir des enfants dans les conditions actuelles est risqué. Les divorces sont fréquents et ce sont alors les mères qui sont responsabilisées des enfants et pas toujours par choix. Parce qu'on les oriente vers des métiers ou vers des occupations où elles prennent les autres en charge, les femmes sont beaucoup confrontées à tout ce qui est incontrôlable : le sang, les cris, les couches... Ancrées dans le réel, elles ne peuvent pas partir dans des dogmes et pondre des systèmes politiques ou philosophiques idéalisés. Elles sont dans la vie. Dès lors, elles ne sont plus écoutées, ni visibles parce qu'elles ne peuvent pas être partout. Elles tapent moins du poing sur la table. Elles s'affirment moins et s'en remettent à un partenaire qui n'est pas toujours bienveillant ni soutenant. Par ailleurs la société ne les valorise pas.

## **Le mal est tellement banalisé que l'on ne s'en rend pas compte.**

Quand on s'est cassé la tête à faire des études, à travailler ou à tenter de construire une carrière, la maternité signifie faire tout mal. Et même sans qu'il y ait forcément de violence au sein du couple, c'est difficile à vivre.

Comme cela ne choque personne, les femmes se culpabilisent, n'osent pas faire confiance à ce qu'elles ressentent, se remettent en question, s'isolent. Dans le cadre de violences conjugales, l'engrenage s'accroît.

Notons que, parfois, les femmes sont conservatrices sur le modèle homme/femme.

## Est-ce que la colère est acceptable dans un couple ? Peut-elle apporter du positif ?

Tout est une question d'équilibre. Normalement, la santé mentale dépend de l'équilibre des émotions : la tristesse, la joie, la peur, la

colère... Le problème advient quand la colère est le seul registre émotionnel, quand une personne exprime uniquement de la colère.

Prenons des chiffres : **les unions qui réussissent répondent à l'équation « 3 fois plus de compliments que de critiques »**. En fait, il faut trouver cet équilibre en soulignant les choses positives. Or, les hommes se dispensent de souligner les éléments positifs et les femmes, quand elles sont dans la frustration, finissent par n'exposer que les critiques.

Chez les femmes, la colère n'est pas un sentiment accepté et sera rapportée à sa personnalité. On dit qu'elle a un souci, qu'elle est hystérique. On ne traite pas la colère des femmes en la rattachant à un contexte. On lui renvoie qu'elle a ses règles, qu'elle est « chiant », qu'elle est « bipolaire », « borderline »...

Dans le couple, si la femme exprime de la colère et que son mari l'invalide de cette manière, les problèmes s'accroissent. Et elle perd de plus en plus confiance en elle.

## Peut-on contrer la peur dans une nouvelle relation amoureuse après avoir subi des violences conjugales ?

Oui, mais il faut prendre un temps pour panser ses blessures, sinon l'on va vers une relation pansement, qui n'est pas une situation durable, en général. Mieux vaut travailler sur soi pour repartir différemment, afin de ne pas surinterpréter ce qui se passe avec la nouvelle personne. Le moindre désaccord risque d'embraser le foyer émotionnel, de réveiller le souvenir de la relation toxique, de susciter des émotions très intenses et la personne en face ne comprendra pas.

## Est-ce alors possible de reconstruire sa vie amoureuse ?

Oui, c'est évidemment possible.

Il est cependant important, selon moi, de diminuer l'enjeu que l'on met sur les femmes, d'arrêter de leur dire qu'être célibataire, c'est être en échec, contrairement aux hommes. La femme est conditionnée dès son enfance à trouver le prince charmant, à se marier. Chez les femmes, on en est encore à Réussir sa vie – c'est réussir son couple, semble-t-il. Cette quête amoureuse est merveilleuse évidemment, mais l'on peut d'autant mieux la poursuivre que l'on s'accomplit autrement : par la spiritualité, un engagement politique, en s'entourant des gens que l'on aime... sans forcément s'enfermer dans cette exclusivité amoureuse. Il faut diminuer cet enjeu amoureux auprès des femmes, un enjeu qui leur fait accepter hélas des choses inacceptables.

## Pour conclure cet échange, avez-vous d'autres recommandations à faire aux femmes ?

Donner autre chose à rêver aux petites filles que la quête d'un homme. **Avant de faire un enfant, être attentif aux modalités de partage des tâches, avoir beaucoup d'indépendance financière, car cela rend plus décisionnaire et ne jamais la lâcher, quoi qu'il arrive. Et puis, dès que l'on sent, en soi, trop d'émotions négatives, il faut vite s'en occuper en lisant des livres, consultant, faisant des exercices. Les émotions sont réellement des signaux d'alarme et il est primordial d'apprendre à les écouter, de s'en responsabiliser. Il faut accepter de les ressentir, de les vivre pour ne pas somatiser.**

Source : <http://www.ellesimaginent.fr/portrait/stephanie-hahusseau/#more-1880>



D'où viennent ces voix intérieures qui vous gâchent la vie : « je ne vauds rien », « personne ne s'intéresse à moi », « je me fais toujours avoir » ? Pourquoi les mêmes souffrances ? Les mêmes erreurs ? A l'origine, il y a sans doute, dans votre enfance, un besoin inassouvi : être aimé, protégé, valorisé. Se met alors en place un schéma de vie, qui, à l'âge adulte, pèse sur vos conduites, vos émotions, vos façons de réagir. C'est ce processus que Stéphanie Hahusseau vous explique dans ce guide pratique : – Identifiez votre schéma de



# violences conjugales : avis d'expert

vie » et vos besoins affectifs non satisfaits. – Apprenez à ne plus en être victime, à soigner vos blessures, et à penser différemment. Un livre très concret, pour partir à la découverte de vous-même et changer de vie.



Quand cessera-t-on de diviser et de différencier les émotions des hommes et des femmes ? Quand cesserons-nous de penser que les émotions sont uniquement affaire de femmes (les femmes ne seraient pas rationnelles !) alors que les hommes aussi ont des émotions ? Quand cesserons-nous de véhiculer des idées fausses qui compliquent le bien-être des hommes et des femmes, et qui nuisent gravement à leurs relations ?

C'est en comprenant mieux les émotions des uns et des autres, en apprenant à fonctionner différemment, en étant plus responsable et plus attentif, sans honte face à ses émotions et à celles de l'autre sexe, que l'on pourra améliorer

notre bonheur de vivre ensemble.

Stéphanie Hahusseau  
Tristesse,  
peur, colère  
Apaiser ses émotions



Vous vous sentez hypersensible ? Vous êtes souvent submergé par vos émotions ? Miné par la colère, l'inquiétude, la tristesse ? Jusqu'à en souffrir, en avoir honte, vous sentir déséquilibré ou anormal ? Pourtant, éprouver toutes ces émotions, c'est normal, voire nécessaire. Même nos émotions négatives peuvent nous aider, à condition de savoir en faire bon usage.

Ce livre vous donne de nombreux conseils pratiques pour y parvenir. Il vous racontera les nouvelles voies de la recherche en psychothérapie et vous aidera à comprendre, à accepter et à réguler toutes vos émotions, pour vivre en paix avec vous-même

Source : <http://www.stephaniehahusseau.com/>

## les dispositifs d'aide en place

### ELLES S'IMAGINESNT



des femmes victimes de violences conjugales (DALIGAND, 2008). Des taux de 5 à 8 fois plus élevés de tentatives de suicide que les personnes de la population générale ont pu être rapportés (M-F HIRIGOYEN, 2005).

Et pourtant, dans le cadre des violences conjugales, l'estime de soi est essentielle pour les victimes car c'est ce qui permet de se reconstruire et d'aller mieux.

C'est pour accompagner les victimes que l'association a développé, en 2019, une action innovante : Estime de soi qui aide les femmes victimes à reprendre confiance en elles. 51 femmes ont pu ainsi bénéficier de ce programme, regagner confiance en elles, prendre un nouveau départ. Toutes témoignent de l'impact positif du programme sur leur quotidien, comme Sophie :

*"A la suite des séances, le changement qui s'est opéré sur moi petit à petit, c'est une certaine prise d'assurance. Je remarque que je me laisse moins envahir par mes émotions. De manière générale, au quotidien, je me sens plus apaisée".*

<http://www.ellesimaginent.fr/>

Contact : [catherine.c@ellesimaginent.fr](mailto:catherine.c@ellesimaginent.fr)

Source : <https://www.carenews.com/fr/news/estime-de-soi-un-programme-qui-offre-aux-femmes-victimes-un-nouveau-depart>

\_\*\_

### HeHop, une appli pour aider les victimes de violences conjugales à obtenir justice

Selon la délégation aux victimes du ministère de l'Intérieur, 121 femmes ont été tuées dans le cadre de violences intra-familiales en 2018. 70 % des auteurs de féminicides avaient déjà commis des violences sur la victime, et une victime de féminicide sur trois avait déposé une plainte classée sans suite.

« LE BÉNÉFICE DU DOUTE N'EST JAMAIS FAVORABLE AUX VICTIMES »

Les victimes éprouvent en effet des difficultés à être prises au sérieux et à prouver les violences dont elles sont victimes. Un constat

qui a frappé Sandy Beky en juin 2018, lorsqu'elle a assisté à une conférence sur le sujet dans laquelle intervenait l'avocate générale de Paris. La directrice du « leadership lab » de l'INSEEC a raconté à Business O Féminin :

25  
ENFANTS  
34  
HOMMES  
123  
FEMMES

Sont morts victimes de violence domestique

Dans 60% des cas, les faits de violence avaient été rapportés à la police. mais dans la majorité des cas, il n'y a pas eu de poursuites par

MANQUE DE PREUVE

« Faute de preuves solides, les procès se terminent souvent par une confrontation de la parole de la victime contre celle de l'accusé. Or, le bénéfice du doute n'est jamais favorable aux victimes. C'est là que j'ai eu le déclic : je me suis demandée comment il était possible qu'en 2018, nous ne puissions pas mettre la technologie au service de ces femmes. »

En discutant de son idée autour d'elle, elle se rapproche d'un spécialiste de la blockchain (ou chaîne de blocs, en français), Marc Couloigner, puis d'une juriste et psychologue, Isabelle Henkens, et de la Web designer Britt Artmeier. Ils construisent ensemble le projet de l'application HeHop - Help for Hope, un outil gratuit permettant à toute personne majeure disposant d'un smartphone de pré-enregistrer une phrase déclenchant l'application pour qu'elle enregistre ce qu'il se passe.

HEHOP  
HELP FOR HOPE

UN « BRAS ARMÉ TECHNOLOGIQUE »

Elle peut détecter les applis espionnes installées par un conjoint malveillant, mais surtout enregistrer discrètement des menaces, agressions et toute forme de violence, aux formats photo, vidéo et audio. Ces enregistrements sont infalsifiables puisqu'ils sont automatiquement géolocalisés, horodatés, cryptés et sanctuarisés de façon à pouvoir servir de preuves à la justice. Pour que la peur change de camp.

La victime peut y accéder à tout moment via son compte Hehop, et

# les dispositifs d'aide en place

dispose ainsi de preuves datées, géolocalisées et sécurisées renforçant son dossier judiciaire. L'application a été pensée comme « le bras armé technologique » de la lutte contre « la violence subie en huis clos par des individus », comme l'indique le site de présentation.

Au printemps 2019, le projet a été inscrit dans une association éponyme, « car il est hors de question de faire payer ce service », a précisé Sandy Beky. HeHop a remporté en 2019 le premier prix du tournoi européen de l'innovation sociale organisé par la Banque Européenne d'Investissement et est l'un des 40 projets gagnants de la Fabrique Aviva. Une plateforme de dons en ligne pour soutenir

le projet a également été lancée.

Source : <https://www.carenews.com/fr/news/social-tech-hehop-une-appli-pour-aider-les-victimes-de-violences-conjugales-a-obtenir> ; [https://boutique.psychologies.com/media/pdf/PSYCHOLOGIES\\_MAGAZINE\\_407.pdf](https://boutique.psychologies.com/media/pdf/PSYCHOLOGIES_MAGAZINE_407.pdf)

Contact : [sandy@hehop.net](mailto:sandy@hehop.net) | Tél. : 06 22 44 52 91

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=11&v=O1iYx1VILiA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=O1iYx1VILiA&feature=emb_logo)

faites un don : <https://hehop.net/soutenir-hehop/>

« LES PREUVES OBTENUES SANS LE CONSENTEMENT D'UNE PERSONNE, MÊME DE MANIÈRE DÉLOYALE OU ILLÉGALE, SONT RECEVABLES POUR LES PROCÉDURES PÉNALES »



Cour Européenne des Droits de l'Homme

Schenk versus/ Switzerland, July 12th 1988, n° 10862/ 84

**Coronavirus : violences conjugales en confinement, l'appli qui peut sauver des vies**



**App-Elles®**

Alerter, En Parler, Agir !

L'application App-Elles permet aux femmes de prévenir d'un danger immédiat à l'insu d'un conjoint violent alors que le confinement réduit drastiquement les possibilités d'échapper aux agressions.

C'est une crainte régulièrement exprimée depuis le début du confinement : que les femmes en situation de danger face à un conjoint violent ne puissent pas s'échapper ou prévenir la police, coincées dans le logement. Un système lancé en 2015 fait à ce sujet à un retour en force, l'application App-Elles qui permet de déclencher une alerte sans que le conjoint ne s'en rende compte.

L'alerte permet de géolocaliser la femme en danger immédiatement, et d'enregistrer tout l'environnement sonore. Dans la Loire, c'est l'équipe du collectif « Nous Toutes » qui reçoit à ce moment-là un message et prend tout de suite en charge l'urgence.

C'est crucial dans cette période explique Axelle l'une des membres du collectif : "C'est comme un téléphone grand danger qui peut-être délivré par la justice mais beaucoup de femmes ne l'ont pas et on est donc obligés de s'appuyer sur des outils comme celui-ci. Dans la Loire les procédures de plaintes pour violence conjugales ont diminué mais par contre les appels au 17 de la part de voisins pour violences intrafamiliales ont augmenté. Les femmes ne peuvent plus aller déposer plainte comme elles l'auraient fait avant quand le conjoint était par exemple au travail. Par contre les voisins sont plus présents que d'habitude, entendent les cris et donnent plus l'alerte".

L'application référence, cartographie et centralise l'ensemble des ressources d'aide, d'écoute et d'information disponibles à travers le monde. Vous pouvez à tout moment changer de secteur de référence et afficher uniquement les ressources d'un territoire.

SERVICES DE L'ÉTAT

Services d'urgence  
Pré-plaintes en ligne,  
Tchat police et gendarmerie,

Sites officiels  
NUMÉROS D'AIDE

Appels directs et numérotation rapide  
Ecoute et accompagnement professionnel  
Appels non-surtaxés et services gratuits

LIEUX D'ACCUEIL

Carte interactive internationale,  
Associations, ONG et services d'Etat

INFORMATIONS

Fiches conseils,  
Sites spécialisés sur les violences et les droits des femmes

CHATS ONLINE

Services de discussion en ligne,  
Questions et conseils,  
Signalements des violences

Resonantes est une association à but non lucratif qui a pour objet de lutter contre les violences faites aux filles et aux femmes. C'est un espace de création et de diffusion d'outils de sensibilisation et d'expression.

Créée en 2015 afin de sensibiliser tous les publics, avec une priorité pour les 15-25 ans et les jeunes adultes. Resonantes s'est rapidement doté de moyens d'actions innovants et dynamiques afin d'atteindre efficacement ses objectifs et sa cible.

Plateforme multimédia d'information et de sensibilisation aux violences faites aux filles et aux femmes. : <https://resonantes.fr/>

Première carte internationale interactive et participative recensant les structures et dispositifs venant en aide aux victimes : <https://www.once-upon-a-map.com/>

**RESONANTES**

Source : <https://www.francebleu.fr/infos/societe/coronavirus-violences-conjugales-en-confinement-l-appli-qui-peut-sauver-des-vies-1588409437>

<https://www.app-elles.fr/index.html>  
<http://www.association.resonantes.fr/index.html>

\_\*\_

**Une boîte aux lettres virtuelle pour dénoncer les maltraitances faites aux enfants**

# les dispositifs d'aide en place

L'association Les Papillons a mis en place une plateforme en ligne pour dénoncer toute forme de violences faites aux enfants durant le confinement.

Séverine Artigues, référente bénévole en Isère pour l'association "Les Papillons", présente l'affiche comportant le QR code qui renvoie sur une boîte aux lettres virtuelle. Photo Le DL / V.L.

« Je suis famille d'accueil, c'est-à-dire assistante familiale pour l'Aide sociale à l'enfance. La maltraitance des enfants me touche donc tout particulièrement. » C'est par ces mots que Séverine Artigues explique son engagement pour l'association "Les Papillons" dont elle est référente bénévole en Isère, depuis Pontcharra où elle habite avec son mari et leurs enfants.



« L'association, dont le siège est basé à Baho dans les Pyrénées-Orientales, a pour vocation de lutter contre toutes les formes de violences faites aux enfants. Pas seulement au sein de la famille mais également dans le milieu scolaire ou sportif », explique-t-elle.

Dénoncer en toute discrétion les maltraitances

Et l'un de ses moyens d'action est l'installation de boîtes aux lettres dans les écoles ou d'autres structures accueillant des enfants pour que ceux-ci puissent dénoncer en toute discrétion les maltraitances dont ils pourraient être victimes.

« Il y a bien sûr le 119 qui existe déjà pour dénoncer ces faits-là mais, pour un enfant, ce n'est pas toujours facile, surtout en période de confinement, d'utiliser un téléphone ou tout simplement de parler directement à un adulte. »

Sauf qu'avec le confinement et la fermeture des établissements scolaires, les démarches entreprises pour déposer des boîtes aux lettres dans des écoles iséroises ont été stoppées. « On essaie quand même de rester en contact avec les responsables d'établissements pour les convaincre et pouvoir en installer après le déconfinement. Deux boîtes ont déjà été déposées en France avant l'épidémie (dont une à Ugine en Savoie) qui ont été utilisées par des enfants dans la semaine qui a suivi, ce qui prouve que ça marche. D'autant qu'un de ces courriers a justifié la saisie d'un procureur de la République. »

En attendant, l'association offre une alternative pour poursuivre sa mission par le biais d'une boîte aux lettres virtuelle. « Elle existait déjà avant le confinement mais aujourd'hui, elle est notre seul outil. »

Pour y accéder, une affiche informative est largement diffusée sur les réseaux sociaux. « Elle comporte un QR code qu'il suffit de flasher avec son téléphone portable pour être renvoyé sur cette boîte aux lettres virtuelle. Et je suis en pourparlers avec la Semitag pour que cette affiche soit également apposée dans les transports scolaires du département », poursuit Séverine qui en appelle à toutes les bonnes volontés iséroises qui voudraient rejoindre bénévolement cette association.

Contact : [www.associationlespapillons.org/je-denonce-des-maltraitances](http://www.associationlespapillons.org/je-denonce-des-maltraitances) ou Séverine Artigues : 06 58 03 91 38 ([lonisev@hotmail.fr](mailto:lonisev@hotmail.fr))

Contact : Association Les Papillons - 41 Rue de la Coutibe 66540 Baho - Tel. 06.33.53.69.74 <https://www.associationlespapillons.org/je-denonce-des-maltraitances> <https://www.associationlespapillons.org/boite-aux-lettres-papillons>

~\*~

## Pour les victimes de violences conjugales, Droits d'urgence lance à Paris la plateforme DroitDirect.fr

Depuis le début du confinement, le nombre de signalements pour violences conjugales a bondi dans la capitale. Droits d'urgence, lauréat de la Fondation la France s'engage, a donc lancé à Paris le 6 avril la plateforme DroitDirect.fr pour orienter et accompagner les victimes. L'association lance un appel aux dons pour étendre le dispositif à l'ensemble du territoire.

Pour de nombreuses femmes, vivre confinées ne signifie pas pour autant être à l'abri, bien au contraire. Les chiffres publiés fin mars 2020 par la préfecture de police de Paris illustrent de manière tragique les effets du confinement sur les victimes de violences conjugales : + 36 % de signalements dans la capitale. C'est pourquoi l'association Droits d'urgence, lauréate de la Fondation la France s'engage, a lancé en urgence le 6 avril à Paris la plateforme DroitDirect.fr, pour accompagner et orienter les personnes en danger chez elles.



La plateforme internet interactive, collaborative et géolocalisée, coordonne et sécurise le parcours de droit des victimes. Elle regroupe des fiches pratiques pour répondre aux questions des victimes et des proches inquiets, ainsi qu'un tchatbot disponible 24h/24 et 7j/7 pour les rediriger rapidement vers les équipes locales du réseau de l'association. Des professionnels du droit les accompagneront ensuite pour faire valoir leurs droits. Actuellement mise en place à Paris et sur la commune de Montreuil-sur-Mer dans le département du Pas-de-Calais (62), la plateforme a vocation à



# les dispositifs d'aide en place

être généralisée à l'ensemble du territoire national. Afin de parfaire les évolutions techniques de la plateforme et poursuivre le référencement de l'ensemble des structures d'accueil, référents violences conjugales, Droits d'urgence lance un appel aux dons.

Droits d'urgence lutte contre l'exclusion par l'accès au droit depuis 1995. Chaque année, l'association assure près de 12 000 permanences juridiques généralistes in situ dans 92 lieux d'intervention à Paris : structures dédiées à l'accès au droit de la Ville de Paris, associations humanitaires (Médecins du Monde, Emmaüs, Secours Populaire, etc.), hôpitaux publics, établissements psychiatriques et pénitentiaires. Droits d'Urgences compte 45 salariés et plus de 300 bénévoles, professionnels du droit, qui accueillent, informent et accompagnent en moyenne chaque année plus de 80 000 personnes en situation d'exclusion.

En 2006, l'association a créé un accueil renforcé dédié aux victimes de violences conjugales dans le 20<sup>e</sup> arrondissement de Paris, où elle accompagne les victimes de manière pluridisciplinaire dans le cadre d'un travail en réseau avec l'ensemble des professionnels du territoire. Chaque année l'association accompagne plus de 1 000 femmes victimes de violences.

Partie prenante du Grenelle contre les violences conjugales lancé en septembre dernier par la secrétaire d'État chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations Marlène Schiappa, Droits d'urgence a finalement accéléré le lancement de la plateforme DroitDirect.fr suite aux mesures de confinement et face aux risques pour les victimes.

L'association rappelle qu'une femme meurt tous les trois jours sous les coups de son conjoint. Alors que chaque année, ce sont 225 000 femmes qui subissent des violences, seules 14 % d'entre elles déposent plainte. L'objectif de Droits d'urgence est de faire échec au non recours du droit pour toutes ces femmes.

les violences conjugales sont en recrudescence pendant cette période de confinement. La Secrétaire d'État chargée de l'égalité entre les hommes et les femmes a annoncé une augmentation de 36 % des signalements de violences conjugales dans la zone de la Préfecture de police de Paris en une semaine.

Plus encore qu'hier, il y a urgence à intervenir auprès des victimes.

**Ce service est gratuit, confidentiel et anonyme.**

Source : <https://www.carenews.com/fr/news/violences-conjugales-lancement-de-droitdirect-fr-a-paris-pour-accompagner-les-victimes> ; <https://www.carenews.com/fr/news/>

[valorisonslessolidarites-pour-les-victimes-de-violences-conjugales-droits-d-urgence-lance-a](#)

## L'accès au droit en période de confinement : les violences conjugales



Les avocat.e.s bénévoles du Barreau de Paris Solidarité restent mobilisé.e.s au soutien des victimes de violences conjugales pendant cette période de confinement.

Pour assurer un accès au droit minimum en cette période de confinement aux personnes exposées à des violences conjugales, le Barreau de Paris Solidarité et la Fondation des Femmes adaptent le dispositif « 365 jours pour les droits des femmes = 365 avocat.e.s ». Pour solliciter les conseils bénévoles d'un.e avocat.e du Barreau de Paris, il suffit de remplir le **formulaire en ligne sous ce lien : [ici](#)**

Si vous souhaitez faire part de cette opération de soutien, contactez Aurélia Huot : [ahuot@avocatparis.org](mailto:ahuot@avocatparis.org)

L'Ordre des Avocats de Paris met également à disposition une permanence téléphonique entièrement gratuite dédiée aux victimes de violences conjugales : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h joignable au **01 44 32 49 01**.

En outre, vous pouvez joindre la permanence généraliste SOS avocats du lundi au vendredi de 19h à 23h30, sans RDV au **0825 393 300** (0,15€ la minute).

Vous trouverez par ailleurs sur ce document la liste des autres acteurs utiles en cas de violences conjugales : [ici](#).

Source : <https://www.carenews.com/fr/news/l-acces-au-droit-en-periode-de-confinement-les-violences-conjugales>

Le site : <https://www.barreausolidarite.org/nos-actions/agissons-ensemble-contre-les-violences-faites-aux-femmes.html>

## Comment aider

### Comment aider une victime de violences conjugales

You can be heroes ! Lorsque vous écoutez une victime de violences conjugales vous raconter ce qu'elle vit, vous jouez, sans même le savoir, un rôle très important pour elle. Voici 6 conseils, illustrés d'exemples, pour savoir quoi faire et comment le faire.



### aider une victime de violences conjugales

Quand une femme qui subit des violences partage avec vous son histoire, cela signifie probablement qu'elle recherche une oreille attentive, un soutien, une aide.

Vous n'avez pas à être un expert, soyez juste vous-même :

#### 1. Écoutez

Vous n'avez pas besoin de beaucoup parler pour être présent pour quelqu'un. Une victime a principalement besoin de confier combien ce qui se passe dans son couple est difficile, le poids de son isolement, la culpabilité qu'elle ressent. Elle a besoin de rompre le secret. Écouter sans jugement est un acte de bienveillance et c'est déjà beaucoup.

#### 2. Confirmez-lui votre soutien

Souvenez-vous d'un moment de votre vie où vous vous êtes senti vulnérable ou avez été confronté à une crise... Qu'est-ce qui vous a le plus aidé ? Vous ne vous rappelez pas forcément d'une conversation précise mais du sentiment qu'une personne était là pour vous, vous croyait, vous comprenait, vous soutenait.

« Je suis désolé de ce qui t'arrive »

« Je te crois »

« Ce que tu vis est très difficile »

« Ce n'est pas de ta faute »



# les dispositifs d'aide en place

« Tu n'es pas seule, je suis là. Je suis contente que tu m'aies raconté ce qui se passait. »

Les victimes de violences conjugales culpabilisent beaucoup. Nous sommes constamment bombardés d'idées reçues les concernant et ces préjugés leur font beaucoup de mal (Elle a dû l'énervé car elle est souvent pénible. C'est un bon père de famille. Si elle reste, c'est que ce n'est pas si grave que cela. Dans un couple, il faut se forcer un minimum. Elle la choisit pour le meilleur et pour le pire.) Rappelons que rien n'excuse la violence psychologique ou physique. La violence n'est pas due à la victime mais à l'agresseur. Il peut être bon de dire régulièrement :

« Rien de ce que tu fais ou de ce que tu as fait ne mérite cela »  
« La responsabilité incombe à la personne qui a été violente avec toi. »

« Personne n'a le droit de te frapper. »  
« Je te promets que ce n'est pas de ta faute, que tu ne l'a pas cherché »  
« Je sais que tu penses avoir fait quelque chose de mal. Mais ce n'est pas vrai. Tu n'as rien fait. »  
« Peu importe ce que tu as fait ou pas. Personne n'a le droit d'être violent avec toi. »

3. Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider  
La violence est liée au pouvoir et au contrôle. Il est primordial que les victimes retrouvent leur libre arbitre, décident de ce qu'elles souhaitent faire, en toute indépendance. Il peut être désastreux de pousser une personne à agir alors qu'elle ne s'en sent pas prête (porter plainte, partir du foyer...)

Laissez la personne suivre son propre rythme. Ne remplacez pas la dépendance qu'elle avait à l'homme violent par une dépendance à vous, son ami(e), sa collègue, un membre de sa famille...

4. Sachez orienter la personne

Le meilleur moyen d'aider une victime est de réfléchir avec elle à toutes les possibilités qu'elle a et de lui laisser le choix.

Vous trouverez sur cette carte interactive les associations proches de chez elle, que vous pourriez lui conseiller. Nous vous invitons aussi à nous contacter si vous souhaitez plus de renseignements.

5. Gardez la main tendue

Le parcours de la femme victime peut être particulièrement long avec des hauts et des très bas. Dites à la victime que vous serez toujours là pour elle, et ce, quoiqu'elle fasse. Le fait de savoir que vous l'accompagnerez et ne la jugerez pas est un énorme soutien pour elle et peut faire toute la différence.

6. Prenez soin de vous

Il est très difficile de recevoir les confidences d'une victime, de l'accompagner, d'accepter les revirements de situation, de se sentir souvent impuissant...

Aider une personne qui subit des violences a toujours un impact sur nous, immédiat ou à plus long terme.

C'est la raison pour laquelle il est important de faire attention à soi, de savoir si l'on est trop fatigué pour écouter avec compassion ou bien submergé par ses propres émotions suite au récit que l'on nous a confié. Ces sentiments sont complètement normaux. Les témoins ont aussi besoin de parler, de partager leurs doutes, de prendre du recul. Les associations comme la nôtre sont là pour les soutenir.

Source : <http://www.ellesimaginent.fr/elles-imaginent/comment-aider-une-victime-de-violences-conjugales/>

## Des mots pour les maux

« On ne peut vaincre les mauvaises habitudes qu'aujourd'hui seulement, et non pas demain. » **CONFUCIUS**

« Tout ce qui vit, craint les souffrances; tout ce qui vit, craint la mort. Reconnais-toi non seulement dans un homme, mais aussi dans chaque être vivant; ne tue pas et ne cause pas de souffrance ni de mort. Tout ce qui vit veut la même chose que toi; reconnais-toi donc dans chaque être vivant. » **PROVERBE BOUDDHISTE**

« Aucun homme ne peut être ni un instrument, ni un but. Là est sa dignité d'homme. Et de même qu'il ne peut disposer de sa personne à aucun prix (ce qui serait contraire à sa dignité), il n'a pas le droit de disposer de la vie d'autrui; autrement dit, il doit reconnaître la dignité humaine de chaque homme, et c'est pourquoi, il doit exprimer son respect à chaque homme. » **KANT**

« S'il est vrai que les hommes bons souhaitent de voir cesser tous les méfaits: vols, misère, meurtres, tous les crimes qui souillent la vie humaine, ils doivent comprendre qu'on ne saurait y parvenir par la lutte et la vengeance. Toute chose engendre une chose à son image et tant que nous ne neutralisons pas les offenses et les violences des malfaiteurs par des actes absolument contraires et que nous continuons à agir comme eux, nous ne ferons qu'encourager et cultiver en eux tout le mal que nous désirons supprimer. Nous arriverons à redonner au mal un aspect différent, mais le fond restera ». **BALLOU**

« La vertu de l'homme ne se mesure pas par ses exploits extraordinaires, mais par son effort de chaque jour. » **PASCAL**

Quelques mots de **TOLSTOY** :

« Le bonheur de la vie des hommes est dans l'amour entre eux; or, une mauvaise parole détruit l'amour. »

« Une des raisons principales des malheurs des hommes est de croire à la possibilité d'améliorer, d'organiser la vie des autres hommes en recourant à la violence. »

« Punir veut dire en russe: donner une leçon. Or, on ne peut enseigner que par la bonne parole et le bon exemple. Lorsqu'on rend le mal pour le mal on n'instruit pas, mais on déprave. »

« Il n'y a pas de temps, il n'y a qu'un instant. Et c'est précisé ment en cet instant qu'est toute notre vie. C'est pourquoi il faut donner toutes nos forces à cet instant. »

« Les hommes gâtent moins leur vie en ne faisant pas ce qu'ils doivent faire, qu'en faisant ce qu'ils ne doivent pas faire. C'est pourquoi le plus grand effort que l'homme doit faire sur lui-même pour avoir une vie heureuse—

est de s'abstenir de faire ce qu'il ne faut pas faire. »

Source : [http://www.gutenberg.org/files/43761/43761-h/43761-h.htm#CHAPITRE\\_IV](http://www.gutenberg.org/files/43761/43761-h/43761-h.htm#CHAPITRE_IV)



# retour sur la 1ère édition du défi de janvier



## Le Dry January, une solution pour tester une vie moins alcoolisée

Avec les fêtes de fin d'année, les repas festifs, souvent bien chargés en alcools, sont en vigueur. Pour se refaire une santé, beaucoup adoptent après les fêtes un concept anglais : le Dry January, un défi qui consiste à ne pas boire d'alcool tout le mois de Janvier.

Si certains se mettent au sport ou au régime après les fêtes de fin d'année pour se remettre en forme, d'autres adoptent la version française du Dry January : le Défi de Janvier. Un concept simple dans l'idée, puisqu'il s'agit simplement de ne pas boire d'alcool durant le mois de Janvier. Cela permet d'équilibrer les abus faits possiblement lors des retrouvailles en familles ou entre amis de fin d'année.

Cependant, le Défi de Janvier va plus loin que ça. Il s'agit d'un concept permettant aussi aux personnes victimes d'addiction de lutter plus en profondeur contre leur envie d'alcool.

L'alcool est une culture très présente en France, et si cela peut avoir ses bons côtés des conséquences plus négatives sont également présentes.

L'alcool est à la source de 81% des violences familiales, 50% des accidents de la route et 40% des emprisonnements

Le Dry January à la française a permis aux personnes en prise avec l'alcool de prendre du recul, et parfois de stopper net leur consommation, pour leur plus grand bien.

Le gouvernement français avait prévu de mettre en place un Dry January, avant de reculer courant fin d'année 2019. Si la lutte contre le tabac est bien présente en France et relayé autant par le gouvernement et les médias, ce n'est pas encore le cas pour la lutte contre l'alcoolisme. Certaines associations de lutte contre le l'alcool ont quand même relayé le message du Dry January, soutenu par quelques médias.

Quelques chiffres :

- Près de 9 000 inscrits (Les anglais avaient mobilisé 4 000 personnes la première année)
- 86% des participants ont fait des économies,
- 67 % ont eu plus d'énergie,
- 58% ont perdu du poids
- 70 % ont mieux dormi

**Marie CONSTANCIAS**  
Administratrice CAMERUP

Sources : [https://www.anpaa.asso.fr/images/media/TELECHAR-2020/d-40-14-02-2020\\_Un\\_Dfi\\_relev\\_et\\_russi\\_en\\_janvier.pdf](https://www.anpaa.asso.fr/images/media/TELECHAR-2020/d-40-14-02-2020_Un_Dfi_relev_et_russi_en_janvier.pdf)

**Interview de Philippe, ancien alcoolique membre de l'association La Croix Bleue, par Jean-Philippe Bonan de Radio Plurielle**

Ce mois de janvier était le dry january, le mois de janvier sans alcool. Nous aurions pu rencontrer un addictologue ou un professeur mais nous avons décidé d'aller voir des personnes de l'association

de lutte contre l'addiction à l'alcool La Croix Bleue. Nous avons rencontré Philippe, ancien alcoolique.

Il était intéressant que l'on lui parle de l'abstinence à l'alcool, quelque chose de beaucoup plus franc, beaucoup plus direct sur ce fléau. Cela nous a semblé plus pertinent que ce soit lui qui nous réponde.

Il va nous parler de son addiction à l'alcool, comment il lutte pour s'en sortir, de ses difficultés et de l'application « Dry January »

## Qu'est-ce que le dry january ?

Philippe : *Je ne suis pas un expert mais dans mon parcours personnel je m'en suis servi, je crois que cela vient d'Angleterre. C'est pour faire prendre conscience aux gens de leurs problèmes avec l'alcool. C'est une application que l'on peut télécharger pendant tout le mois de janvier : vous avez un petit agenda où chaque jour où vous n'avez pas consommé s'affiche une petite tasse thé avec un parasol et puis vous dites combien vous consommiez par jour et au fur à mesure des jours ou vous n'avez pas bu. L'application vous note le nombre*

*d'unités d'alcool que vous n'avez pas bu et l'argent que vous avez économisé et le nombre de calories que vous avez sauvé. Il est vrai que cette année, cette application était en anglais donc je n'ai pas compris toutes ses subtilités.*

## Quand avez-vous installé cette application ?

*J'ai commencé dès le début du mois de janvier 2020. Maintenant, c'est passé au mois de février parce que cela continue en fait. Cela peut permettre aux gens de continuer au-delà du mois de janvier.*

## Qu'est-ce que cela peut apporter aux personnes qui ont une addiction avec l'alcool ?

*Quand vous avez été addictifs au produit et que vous arrêtez, la première semaine et les trente premiers jours vous comptez. C'est quelque chose que je fais beaucoup, c'est lié aussi aux personnes qui font des cures car quand vous arrivez vous comptez les jours, vous comptez les semaines. C'est un processus qui rassure.*

## Pour en revenir au Dry January : tous les soirs vous mettez une petite croix qui correspond au fait que vous n'avez pas consommé, ou vous faites cela le lendemain, car une fois le soir

on ne sait pas comment peut finir la journée ? N'est pas compliqué de mettre une abstinence en place tout seul :

*Mettre en place une abstinence c'est à la fois simple et très compliqué à la fois. Il suffit d'arrêter avec le produit, mais après une cure ou un arrêt avec ce produit, il faut mettre en place une sorte de thérapie. Cela consiste en voir un médecin addictologue, un psychologue et rejoindre un groupe de paroles et d'entraide comme la Croix Bleue. Se dire qu'avec le Dry January au premier janvier j'arrête de boire, pour les personnes qui ont des problèmes d'addictions ce n'est pas gagné. Cela est plus lié à des personnes qui ne seraient pas complètement addictives.*

*Par exemple, une amie du théâtre l'a fait, elle l'a suivi l'application. Elle boit beaucoup dans le cadre de son travail et cela lui a fait bizarre de ne pas boire pendant un mois. Elle s'est rendu compte que c'était quelque chose de mondain, qui n'est pas naturel, et qu'elle ne gérait pas du tout sa consommation. Elle s'en est rendu compte que cela la mettait en difficulté en ayant des angoisses, et des accidents ménagers et qu'elle avait surtout un problème avec l'alcool.*



# retour sur la 1ère édition du défi de janvier

## Faut-il être volontaire pour aller en cure ?

*Avec ma première cure que j'ai fait en 2014 sous l'impulsion de mes parents, je me suis rendu compte qu'à la sortie cela n'avait pas marché. Cela aurait pu. Il n'y a pas de règles. Je pense qu'il faut faire de bonnes rencontres au bon moment*

## Vous gardez pourtant espoir sur la guérison ?

*J'ai plusieurs fois un an d'abstinence où je me sens bien. Pourtant, il y a des périodes où je déconne mais je garde espoir, car au fur et à mesure que vous vivez sans le produit, vous mettez des choses en place : des moyens pour répondre à vos angoisses, à ce qui vous trouble, et vous mettez des stratégies en place, comme faire du sport, renouer avec sa famille ou créer du tissu social. Cela s'appréhende et c'est un long combat.*

## Suite à cette expérience, on s'aperçoit que le Dry January n'a pas été appuyé par les pouvoirs publics. Pourquoi ?

*Ce n'est pas une priorité, je pense qu'il y a une histoire de lobby... C'est tellement fou d'entendre cela mais quand on entend un ministre de l'agriculture qui dit que les jeunes ne deviennent pas ivres avec le vin, c'est une absurdité.*

*En alcoologie une unité d'alcool c'est : un verre de vin c'est 12 cl ou encore un verre de bière. On n'est pas addict si on boit trois unités d'alcool par jour et que l'on peut s'abstenir deux jours dans la semaine.*

## Que répondez-vous aux gens qui vous disent que vous êtes des hy-

## giénistes ?

*On n'est pas contre l'alcool, on est là pour aider des personnes qui ont eu ou ont des problèmes avec l'alcool. On ne va pas faire du recrutement le samedi soir dans les bars, ce sont plutôt les personnes qui viennent nous voir. Qu'elles sortent de prison, de divorce ou de nulle part on ne va pas les juger car on est aussi passé par là.*

## Pourquoi restez-vous à la Croix Bleue ?

*Avec les réunions à la Croix Bleue j'ai rencontré des amis, je suis à l'abri avec eux, il n'y a pas de tabous même si c'est difficile d'en parler.*

*Ce week-end, on a fêté les 25 ans de la section de Moulins. On était dans un bowling et boîte de nuit. Je me sentais bien avec eux, malgré l'ambiance de boîte de nuit qui avant m'aurait mis en danger. Je dis souvent que je suis un rescapé car j'ai beaucoup d'amis qui sont morts et j'aurais pu mourir cent fois. A la croix bleue on a des parcours différents, tous les statuts sociaux sont représentés, mais la dose d'alcool est la même si on boit un litre de vin rouge sur un banc, où qu'un whisky de quinze ans d'âge sur un canapé en cuir.*

## Quand allez-vous en avoir fini avec l'application du Dry January ?

*Je ne peux pas vous dire, le Dry January peut nous aider à nous rendre compte de notre faiblesse avec l'alcool, mais je pense que l'on ne peut pas s'en sortir tout seul. L'alcool est une béquille pour gérer nos difficultés, et pour arrêter l'alcool il faut savoir gérer nos difficultés autrement. C'est un travail de longue haleine.*

## publications

### Lettre ouverte des proches de malades alcooliques

#### Lettre ouverte des proches de malades alcooliques

À Madame Marlène Schiappa, Secrétaire d'État chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations,

À Madame Agnès Buzyn, Ministre des Solidarités et de la Santé,

À Madame Christelle Dubos, Secrétaire d'État auprès de la Ministre des Solidarités et de la Santé,

Nous nous adressons solennellement à vous au nom du collectif des Proches de Malades Alcooliques (CoPMA), qui regroupe des associations de proches de personnes dépendantes à l'alcool. Cette démarche est soutenue par la CAMERUP (qui regroupe les principales associations d'entraide) et France Patients Experts Addictions.

En effet, il nous apparaît que, dans le cadre du Grenelle contre les violences conjugales, un facteur majeur de ces violences n'est pas pris en compte, alors qu'il constitue l'un des principaux facteurs sur lesquels il est possible d'agir pour prévenir. Et il nous semble que cet oubli s'inscrit plus largement dans le tabou et la méconnaissance de la souffrance subie au quotidien auprès d'un malade alcoolique, malgré sa fréquence et souvent sa gravité, dont nous pouvons témoigner.

L'alcool est un déterminant majeur des violences conjugales.

Il nous paraît donc impensable que, dans le cadre de ce Grenelle, les violences conjugales et familiales sur fond d'alcool ou de toxicomanie soient passées sous silence. On sait en effet, grâce à l'analyse des morts violentes au sein du couple survenues en 2018 et plus particulièrement des 121 féminicides, publiée par la délégation d'aide aux victimes, que dans bien des cas au moins l'un des deux, auteur ou victime, est sous l'emprise d'une substance (alcool, stupéfiants, etc.). Cette situation est très largement connue des personnels de police et de justice, comme des associations de protection des victimes.

Une stratégie de prise en charge pourrait éviter des drames.

Les féminicides ne sont que l'issue irréparable d'un parcours de violences et d'humiliations quotidiennes et anciennes dans l'intimité du couple et de la famille. Si, dans certains cas, la violence et le désir de séparation sont tels qu'il faille accompagner une séparation et mettre en place immédiatement des mesures de protection, dans

d'autres cas, tous les liens ne sont pas rompus: une stratégie d'accompagnement et de soins pourrait alors permettre d'éviter des récives de violence et sauvegarder un couple.

Il faut en effet prendre en compte la complexité des liens d'attachement dans un couple: il existe souvent une longue période pendant laquelle la victime espère qu'il sera possible de soigner et de sauver un partenaire auquel elle reste liée. Cette ambivalence entraîne, en général, l'incompréhension de l'entourage et des divers intervenants. Il nous apparaît donc nécessaire que soient discutées, lors du Grenelle contre les violences conjugales, les modalités d'interventions possibles pour agir sur ces situations extrêmement fréquentes et susceptibles de prévenir les récives:

- Évaluation des particularités de la relation du couple par des personnes compétentes.
- Propositions éventuelles d'un accompagnement du couple, d'une médiation, voire d'une thérapie familiale.
- Propositions d'une prise en charge effective de la consommation d'alcool ou de substances.
- Obligation de soins si nécessaire.

Il ne s'agit évidemment pas de limiter le débat et les mesures à prendre à ces éléments. Mais, en revanche, leur absence rendrait le débat incomplet et priverait de mesures efficaces.

La souffrance des proches et des aidants n'est pas prise en compte.

C'est pour rompre le silence, autour de ce problème grave que nous avons créé notre collectif, le CoPMA, pour sortir de la honte et de la culpabilité.

Car, en dehors de situations exceptionnelles voire mortelles, ce que nous vivons est totalement méconnu par les professionnels de santé, de la justice, de l'éducation, des travailleurs sociaux qui ignorent ce que nous vivons au quotidien.

La maladie alcoolique est aussi une maladie familiale grave, qui détruit les familles et qui constitue non seulement un problème de santé publique, mais un problème social souvent ignoré. En effet, pour un malade de l'alcool, 4 à 5 proches sont affectés et souffrent, soit 8 à 10 millions de personnes.

CoPMA demande à l'État de remédier à l'abandon de cette partie



# Lettre ouverte des proches de malades alcooliques

de la population française, aujourd'hui non considérée. Les conséquences sociétales pour les proches parents de malades alcooliques sont aussi terribles que les violences verbales et physiques, harcèlement, dépressions, hospitalisations, arrêts de travail, pertes d'emploi, du logement, chômage, surendettement, problèmes avec la justice, maltraitance des

enfants, échec scolaire, déscolarisation, délinquance, divorce, familles monoparentales, précarité, à l'extrême suicide ou meurtre.

Nous sommes souvent exclus du système de soins, par méconnaissance du problème par les professionnels ou par précarité financière, et il n'existe aucun lieu d'accueil spécifique pour recevoir cette souffrance particulière, à moins de mois d'attente.

Cette population non identifiée est en danger.

Au même titre que pour la campagne contre le tabagisme, nous vous demandons d'examiner en urgence nos propositions ci-jointes. Nous sommes à votre disposition pour évoquer avec vous ce problème.

lettre ouverte est signée par: Betty Morisset pour le CoPMA (Collectif de proches de malades alcooliques), Françoise Gaudel pour la FPEA (France patients experts addictions), Felix Le Moan pour la CAMERUP (Coordination des associations et mouvements d'entraide reconnus d'utilité publique - aide et accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool et de leur entourage), Jean-Claude Tomczak pour les Amis de la Santé.

## Violences intrafamiliales et confinement : les femmes et les enfants d'abord !

### Violences intrafamiliales et confinement : les femmes et les enfants d'abord !

Paris, le 15 avril 2020

Comme il était hélas prévisible, les violences intrafamiliales sont en train d'augmenter dans le cadre du confinement obligatoire : +32% pour les violences conjugales en zone de gendarmerie (+36% dans la zone de la préfecture de police de Paris) et +20% pour les violences envers les enfants (1).

La situation de confinement peut exacerber les conflits intrafamiliaux, et l'impossibilité de sortir facilement est un facteur d'angoisse supplémentaire pour les potentielles victimes. Le confinement représente donc un vrai danger pour les femmes et enfants victimes de violences domestiques.

Dans cette augmentation des violences, la consommation d'alcool et de psychotropes joue un rôle important. En effet, dans l'analyse des morts violentes au sein du couple survenues en 2018 plus de la moitié (55%) impliquait l'alcool ou un autre psychotrope.

Nous avons déjà insisté sur le sujet dans le cadre du Grenelle des violences conjugales, car ces consommations d'alcool et de psychotropes sont un des facteurs sur lesquels il est possible d'intervenir pour diminuer les dommages.

Lors du Grenelle sur les violences conjugales, nous avons demandé la mise en place de plusieurs mesures portant à la fois sur l'amélioration des connaissances, la prévention dans les lieux festifs, la réduction des risques liés à la consommation d'alcool, mais aussi des mesures spécifiques envers le consommateur violent.

Le Gouvernement a tenu compte en partie de ces demandes puisque le plan d'action "**Arrêtons les violences - De la mobilisation à l'action**" contient, à côté des mesures éducatives et de prévention des violences et des mesures de prise en charge des victimes, des mesures visant à favoriser la prise en charge addictologique chez les auteurs de violence lorsqu'une dépendance ou un mésusage a été établi.

Elles visent à renforcer la coordination des acteurs judiciaires et sanitaires, actuellement expérimentés dans un certain nombre de juridictions, pour prendre en charge les auteurs ayant des conduites addictives à fort risque de violence et notamment de récidive.

### Les mesures d'urgence du gouvernement contre les violences conjugales et intrafamiliales

Alerté par les acteurs de terrain sur les risques accrus du fait du confinement, dont la presse s'est fait largement l'écho, le gouvernement a réaffirmé sa détermination. Madame Schiappa a notamment

rappelé que le 3919 et le site <https://arretonslesviolences.gouv.fr/> étaient toujours actifs, et le maintien des personnels écoutant sur le 119, numéro dédié aux violences faites aux enfants.

(1) Selon les annonces du Ministre de l'intérieur, Christophe Castaner, et celles du secrétaire d'Etat à la Protection de l'Enfance, Adrien

Taquet.

Par ailleurs, un plan de continuité d'activité dans les tribunaux judiciaires pour traiter les contentieux urgents et protéger les enfants.

Le gouvernement a également mis en place, avec la Fédération Nationale d'Accompagnement des Auteurs de Violences, un numéro pour les hommes qui seraient susceptibles de passer à l'acte : le

**08.019.019.11**, ligne ouverte du lundi au dimanche, de 9h à 19h. Le Ministère de la Justice a aussi annoncé la création d'une « plateforme de logements » pour l'éviction des auteurs de violences conjugales, un dispositif temporaire.

### Des actions nécessaires concernant l'alcool et les psychotropes

Les mesures prises sont adaptées à la situation exceptionnelle que nous affrontons, pour autant aucune ne concerne les consommations d'alcool et de psychotropes. Or, la situation de confinement peut favoriser leur consommation, car ils servent de soupape à certaines personnes pour lesquelles le confinement est difficile à supporter. De plus, ces consommations sont favorisées, sinon encouragées, par la banalisation de la consommation sur les réseaux sociaux (apéros en ligne, vidéo de consommateur d'alcool confinés)

### Pendant le confinement, il faut mieux protéger les victimes, les femmes et les enfants eux-mêmes, témoins ou victimes de ces violences, mais aussi en agissant sur ces consommations problématiques :

- Si l'interdiction générale de la vente de boissons alcooliques n'est pas pertinente car elle peut conduire à des sevrages brutaux qui peuvent être eux-aussi générateurs de violences, et dangereux pour les personnes alcoolodépendantes (delirium tremens), la restriction de l'accès à l'alcool doit être posée de manière pragmatique et ciblée.

- Malgré les difficultés de la période, **l'évaluation doit être systématique dans tous les cas de violences familiales et conjugales**. Elle doit être **addictologique, psychologique et sociale** (pour la mise en place des mesures de protection, notamment pour les enfants). L'ensemble des structures addictologiques ont mis en place un plan de continuité de leurs activités.

- **Des soins addictologiques obligatoires**, assortis de mesures de contrôle, peuvent être mis en place, même pendant le confinement.

- Un accompagnement doit également pouvoir être proposé sans délai aux victimes quand leur propre alcoolisation a pu amplifier encore leur victimisation.

- Le rappel du cadre de la loi Evin est indispensable pour éviter de voir fleurir des incitations à consommer de l'alcool sous prétexte d'état de crise.

- Le lien entre les professionnels de l'addictologie et ceux de la protection de l'enfance et des familles ainsi que du milieu policier et juridique doit être maintenu, sinon renforcé.

**Pour rappel, voici les principaux numéros d'urgence, ligne**

# Violences intrafamiliales et confinement : les femmes et les enfants d'abord !

## d'écoute et plateformes d'assistance.

**Violences conjugales** : 39-19 ligne téléphonique violences conjugales <https://arreteonslesviolences.gouv.fr/> SoS Viol : 0 800 05 95 95 / 114 sms violences conjugales

**Violences aux enfants** : 119 ligne téléphonique enfance maltraitée / <https://www.allo119.gouv.fr/> La Voix de l'Enfant : 01 56 96 03 00 / L'enfant bleu – Enfants maltraités : 01 56 56 62 62 / Sos violences familiales : 01 44 73 01 27

## LES SIGNATAIRES

**Les professionnels de santé** : Pour l'ANPAA, Bernard Basset, Président / Pour la Maison des Sciences de l'Homme Alpes, Pr Laurent

Bègue / Pour la Fédération Addiction, Dr Jean-Michel Delile / Pour la Fédération Française d'Addictologie, Pr Amine Benyamina, Président / Pour le Fonds Actions Addictions, Pr Michel Reynaud, Président, et Dr Jean-Pierre Thierry, Conseiller médical du Fonds Actions Addictions et de France Assos Santé / Pour la Société Française d'Addictologie, Pr Mickaël Naassila, Président

**Les associations de patients** : Pour la CAMERUP, Felix Le Moan, Président / Pour le CoPMA, Betty Morisset, Présidente / Pour la Fédération Alcool Assistance, Auguste Charrier, Président National / Pour la Fédération nationale des Amis de la Santé, Jean-Claude Tomczak, Président / Pour France Patients Experts Addictions, Françoise Gaudel, Présidente

## Cohabiter avec un malade alcoolique pendant le confinement

### Cohabiter avec un malade alcoolique pendant le confinement

Le confinement peut faire apparaître des difficultés extrêmement douloureuses à vivre au quotidien.

**CoPMA**, association de Proches de Malades Alcooliques, a participé au Grenelle des Violences faites aux femmes. Elle a publié dans les médias un courrier de soutien, repris par les professionnels.

Nous vivons ou avons vécu avec un.e malade alcoolique. Nous souhaitons partager notre expérience et vous proposer quelques suggestions, ce ne sont en aucun cas des conseils. Chaque situation est particulière mais on retrouve souvent des similitudes de fonctionnement familial.

Nous nous excusons de cette parution tardive mais comme chacun d'entre nous, nous avons vécu un effet de sidération.

Dans ce message, nous n'aborderons pas les situations de violences conjugales avec alcool mais les situations en amont où l'alcool est dans la famille et rend la vie quotidienne très difficile.

Nous vous proposons deux cas de figure possibles :

**Vous ignoriez que votre proche présentait des problèmes avec l'alcool. Vous découvrez au cours de cette promiscuité 24h/24 un dysfonctionnement de son rapport à l'alcool :**

- Vous le découvrez. En effet, votre proche présentait cette addiction en dehors de la famille (socioprofessionnelle, solitaire, festive) et il n'y avait aucun retentissement familial préoccupant.
- Vous aviez des doutes, un certain déni. Le quotidien vous ramène à une autre réalité.

**Vous saviez que votre proche était malade alcoolique :**

- Vous aviez un équilibre familial précaire mais stable du fait de vos activités professionnelles ou personnelles.
- Votre quotidien était difficile avant le confinement mais pour de multiples raisons, vous restez !

Notre Vie, dans les circonstances actuelles est avant tout un mode de survie. Il faut l'adapter au mieux afin d'éviter de gros conflits, sources de violence.

Il faut surtout aller chercher au fond de nous, toutes nos ressources méconnues pour aménager notre quotidien.

Les propositions que nous vous faisons ne signifient en aucun cas que nous acceptons la situation.

Elles ont pour but de vous aider à passer au mieux cette période de confinement.

C'est possible et pour cela nous vous faisons quelques suggestions :

**Accepter que ce problème relationnel à l'alcool est une maladie :**

Se met-on en colère contre un proche qui a un cancer ? Du diabète ? Une paralysie ?

Il est vrai que cette maladie se soigne avant tout à l'initiative du

malade et qu'il en fait rarement la demande. Très souvent, il dit ne pas être concerné. Cette attitude est normale dans le déroulé de la maladie.

Il nie parce qu'il a honte, qu'il se sent coupable et pour d'autres raisons personnelles.

Le confinement actuel peut nous surprendre et peut-être nous apporter de bonnes surprises. Il est plus probable que ces nouvelles conditions de vie soient à l'origine d'anxiété et que le malade recherche dans l'alcool un apaisement.

**Comprendre que cette maladie est celle de votre proche.**

Ce n'est pas votre maladie et vous n'êtes pas coupable.

Vous n'êtes pas responsable de son alcoolisme, même, si souvent, il vous dit que c'est à cause de vous qu'il boit.

**Ne pas dire :**

« Je vais le sauver, je vais y arriver » Il va vous faire plonger avec lui.

**Entendre que vous n'avez aucune raison d'avoir honte :**

Il faut donc que vous sortiez de votre solitude, que vous contactiez des associations, que vous échangiez avec des personnes qui ont vécu la même situation.

Pendant le confinement, de nombreuses associations ont créé des antennes d'écoute sur internet et sur les réseaux sociaux. Allez-y...

**Apprendre à gérer ses colères en mettant en place des stratégies :**

Pour se mettre en colère, c'est mieux quand on est deux.... Seul.e, cela marche très nettement moins bien....

- Ne pas répondre,
- Parler d'autre chose, mettre de la musique...
- Eviter tous les sujets qui l'agacent,
- Ne pas agresser, ne pas s'énervier ....en un mot ... ne pas faire monter la mayonnaise,
- Changer de sujet,
- Changer de pièce,
- S'isoler et faire quelque chose qui vous fait du bien.

**Ne pas aborder le thème de la consommation d'alcool pendant cette période :**

Cela ne changera rien à sa consommation mais augmentera son agressivité et vos tensions.

Vous savez qu'il boit, il sait qu'il boit, il sait que vous savez, vous savez qu'il sait que vous savez..... Il sera temps après le confinement d'aborder le sujet avec votre médecin .

- Ne pas contrôler les bouteilles,
- Ne pas les vider,
- Ne pas faire de reproches.

Cela ne signifie pas que vous subissez mais au contraire que temporairement vous mettez en place des stratégies de vie au quotidien plus confortables pour tous.

# Cohabiter avec un malade alcoolique pendant le confinement

## Profiter et développer des bons moments quand tout va bien :

- Le malade alcoolique peut-être très agréable lorsqu'il n'a pas consommé. C'est la raison pour laquelle nous avons un espoir que cela change.
- Essayez de partager ces moments en les positivant.
- Essayez d'avoir des petites activités qui le valorisent, en effet le malade est en général en totale perte de confiance en lui-même. Il a une très mauvaise image de lui.
- Vous allez trouver de petites activités qui peuvent vous rapprocher et vous faire du bien à tous.

## Prenez soin de vous :

Ce n'est pas une suggestion mais un conseil :

- Autorisez-vous des petits plaisirs que vous vous étiez interdits,
- Apprenez à dire NON en douceur,
- Acceptez d'être égoïste,
- Développez les ressources que vous aviez enfouies depuis des années,
- Recentrez vous sur VOUS, VOUS et encore VOUS.

Avec ces propositions, nous souhaitons vivement vous aider à améliorer ce quotidien et vous projeter aussi vers un avenir plus radieux.....

Cordialement,  
L'équipe CoP'MA

## fiches d'information aux victimes et entourage

### FICHE D'INFORMATION POUR LES VICTIMES

Pour les victimes de violence familiale, le domicile n'est pas toujours un endroit sûr. Nous savons que les violences familiales augmenteront à la suite de la pandémie de COVID-19 comme c'est le cas après toutes les catastrophes naturelles. Les mesures de santé publique introduites pour réduire la propagation du virus, telles que la «distanciation sociale» et le confinement; l'insécurité financière accrue et la capacité réduite à quitter rapidement son domicile peuvent augmenter leur risque de violence familiale.

Nous savons que la violence est plus facilement niée ou excusée dans les situations de catastrophe naturelle ou sanitaire.

**Pourtant, les périodes de stress et les difficultés rencontrées quelle que soit leur importance ne sont jamais une excuse pour justifier la violence. La personne qui commet des violences familiales est responsable de son comportement violent. Les victimes et les enfants ne sont jamais responsables. Tout le monde mérite de vivre à l'abri de la peur et de la violence familiale.**

Un auteur de violences familiales peut utiliser l'épidémie pour justifier la violence. Par exemple, il peut:

- Priver sa famille de nourriture, de médicaments, de gel hydro-alcoolique.
- Augmenter l'anxiété des victimes avec la pandémie.
- Utiliser la pandémie comme excuse pour débiter ou pour augmenter le contrôle des finances de la famille.
- Menacer ou empêcher la famille, y compris les enfants, de consulter un médecin en cas de symptômes ou cacher leur carte vitale.
- Accroître sa surveillance et ses critiques à l'égard du comportement de sa partenaire envers ses enfants, en la rendant responsable du fait que les enfants se conduisent mal, ou sont inquiets.
- Isoler davantage sa famille, y compris les enfants, au domicile en restreignant leurs mouvements à l'intérieur de la maison, en les forçant, à rester dans des endroits spécifiques de la maison (garage...).
- Surveiller de plus en plus les téléphones portables, les e-mails, la messagerie en ligne des membres de la famille.
- Utiliser le virus pour excuser ou justifier son comportement violent ou rendre les autres responsables de sa violence.
- Un ex-partenaire peut utiliser le prétexte de l'épidémie pour tenter de se réconcilier avec sa victime et d'entrer ou même de revenir vivre dans le domicile de la victime.
- Il peut essayer de manipuler émotionnellement l'ex-partenaire pour tenter de rester pour «aider» avec les enfants ou la menacer d'isoler les enfants à cause de l'épidémie.

### COMMENT SE PROTEGER AVEC UN PLAN DE SECOURS PREPARE A L'AVANCE

- Pensez à des choses que vous pouvez faire pour être plus en sécurité lorsque vous vivez dans un climat de violence familiale. La meilleure façon d'élaborer un plan de sécurité est de recourir à un sou-

tien extérieur, comme un service spécialisé en violence familiale. Cependant, des amis de confiance et des membres de la famille peuvent également jouer un rôle important dans la planification de la sécurité, en particulier pendant les périodes de risque accru comme en ce moment.

- Vous pouvez vous faire aider en vous mettant d'accord avec une personne extérieure de confiance qui pourra vous aider en convenant d'un mot, d'un signe ou d'un signal sûr que vous, en tant que victime de violence familiale, pourrez utiliser pour l'avertir qu'il faut qu'elle vous aide en urgence. **Appelez le 17 ou le 3919 si vous le pouvez ou dites lui de le faire pour vous. Envoyez un sms au 114.** Conserver des copies de vos documents importants et/ou un sac «en cas d'urgence» chez cette personne de confiance. La plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes mise en place par le ministère de l'Intérieur pour signaler des violences et bénéficier d'assistance reste disponible sur [arretionslesviolences.gouv.fr](https://arretionslesviolences.gouv.fr), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Elle permet notamment de dialoguer avec des forces de l'ordre formées aux violences sexistes et sexuelles de manière anonyme et sécurisée. Enfin le secrétaire d'État en charge de la protection de l'enfance appelle chacun, y compris les enfants et adolescents victimes, à composer le 119- Allo Enfance en Danger si l'on est témoin, même auditif, de violence sur un enfant.

- En période de confinement, il peut être difficile de sortir de chez vous, un proche peut alors venir vous chercher à un lieu de rendez-vous proche de chez vous pour vous conduire à l'hôpital ou au commissariat.

- Il est également important que vous sachiez que vous pouvez demander de l'aide et qu'il existe des services spécialisés en violence familiale pour vous aider. Même pendant la pandémie, des services spécialisés en violence familiale sont ouverts et disponibles pour du soutien et des conseils à toute personne victime de violence familiale qui s'inquiète de la façon dont le confinement actuel aura un impact sur sa sécurité et son bien-être.

### APPELEZ LE 17 OU ENVOYEZ UN SMS AU 114 EN CAS D'URGENCE

**APPELEZ le 3919** si vous souhaitez un entretien anonyme et confidentiel, des informations ou un hébergement entre 9h et 19h du lundi au vendredi. Un numéro d'écoute spécifique a été mis en place en Martinique : 0800 100 811.

**PLATEFORME NATIONALE : [arretionslesviolences.gouv.fr](https://arretionslesviolences.gouv.fr)** : La plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes mise en place par le ministère de l'Intérieur pour signaler des violences et bénéficier d'assistance reste disponible sur [arretionslesviolences.gouv.fr](https://arretionslesviolences.gouv.fr), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Elle permet notamment de dialoguer avec des représentants des forces de l'ordre formées aux violences sexistes et sexuelles de manière anonyme et sécurisée.

Un dispositif d'alerte en pharmacie a de plus été élaboré en partenariat avec l'Ordre national des pharmaciens, permettant ainsi à une femme qui serait battue de donner l'alerte en se rendant dans une pharmacie sans son mari, avec comme objectif que les forces



# fiches d'information aux victimes et entourage

de l'ordre puissent intervenir en urgence. Au cas où le conjoint imposerait sa présence, la femme pourrait utiliser un « code, par exemple : masque 19 »

Enfin le secrétaire d'État en charge de la protection de l'enfance appelle chacun, y compris les enfants et adolescents victimes, à composer le 119-Allo Enfance en Danger si l'on est témoin, même auditif, de violence sur un enfant.

## CONSEILS DE SECURITE EN CAS DE VIOLENCE

- Si vous vous retrouvez impliqué(e) dans une dispute, tentez de minimiser les risques :

- ⇒ Allez de préférence dans des pièces avec deux sorties
- ⇒ Enlevez tout ce qui peut être utilisé comme une arme
- ⇒ Allez si possible dans un endroit où vous pouvez être vu ou entendu de l'extérieur (les cuisines, salles de bain et garages sont plus dangereux que les salons, salles à manger ou chambres).

- Apprenez - et apprenez à vos enfants - à se positionner «entre les ennuis et la porte».

- **Apprenez aux enfants à appeler la police au 17 ou à envoyer un sms au 114** et à connaître par cœur leur adresse personnelle en utilisant des stratégies adaptées à leur âge.

- Dans la mesure du possible, ayez un téléphone en permanence chargé près de vous et un plan de sauvegarde au cas où vous seriez séparé de votre téléphone (2ème téléphone caché).

- Créez des signaux et/ou des mots de code qui permettront à vos enfants de sortir et de se rendre dans un lieu où ils seront en sécurité et que vous aurez déterminé à l'avance avec eux.

- Créez des signaux qui permettront à vos voisins ou membres de la famille d'appeler le 17 si vous ne pouvez pas le faire. Par exemple, une lumière allumée, une ombre dessinée ou un message par téléphone "Je ne peux pas venir jeudi".

- Ayez un plan d'évacuation. Répétez le y compris dans le noir et avec vos enfants.

- Gardez des clés de rechange et tous vos documents importants à portée de main ou chez une personne extérieure de confiance.

- Ayez de l'argent caché en cas d'urgence.

- Faites tout ce que vous pouvez faire pour gagner du temps, désamorcer la situation ou pour vous protéger et protéger vos enfants en cas de violence.

- Réfléchissez aux types de services essentiels avec lesquels vous pouvez entrer en contact pendant les restrictions liées au virus (comme les médecins généralistes et autres services de santé, la poste, les supermarchés) et comment vous pouvez les utiliser dans le cadre de votre plan de sécurité.

- Votre plan de sécurité doit être suffisamment flexible pour vous permettre de mettre en œuvre d'autres plans d'urgence si votre plan d'origine devient irréalisable.

- Comme tout le monde est confiné à la maison, vous pouvez vous sentir isolé de vos amis, de votre famille et de votre réseau de soutien. Même si vous êtes isolé, essayez de maintenir les connexions sociales en ligne ou par téléphone si cela est possible.

- Il est important que vous sachiez que vous pouvez demander de l'aide et que des services spécialisés en violence familiale sont là pour vous aider même en ce moment.

## PROTEGEZ VOS ENFANTS

- Maintenez une routine de vie régulière (heure du lever et du coucher).

- Aider les enfants d'âge scolaire à poursuivre leurs activités éducatives, plutôt que de considérer ce moment comme des «vacances».

- Pour certains enfants, l'école peut être considérée comme un espace sûr. Y a-t-il un espace sûr à la maison?

- Si votre enfant a un problème de santé existant, parlez à son professionnel de la santé de la façon de gérer cela pendant cette pé-

riode de distanciation sociale et de confinement.

- Organisez une réunion de famille et discutez avec les enfants de la façon dont vous envisagez de gérer le fait d'être coincés à la maison ensemble. Soyez ouvert avec eux sur les raisons pour lesquelles ils ne peuvent pas faire de sport, participer à d'autres activités ou rendre visite à leur famille et leurs amis - pour les habituer à cette nouvelle routine restreinte.

- La personne qui utilise la violence au foyer peut cibler les enfants en les rendant responsables de sa propre angoisse, de sa frustration et de son sentiment d'impuissance.

- Ayez un plan de sécurité en place pour vous et les enfants si vous avez besoin d'aide en cas d'urgence. Le secrétaire d'État en charge de la protection de l'enfance appelle chacun, y compris les enfants et adolescents victimes, à composer le 119-Allo Enfance en Danger si l'on est témoin, même auditif, de violence sur un enfant.

## FICHE D'INFORMATION POUR LES FAMILLES, AMIS ET VOISINS DE VICTIMES DE VIOLENCE

La distanciation sociale, l'isolement et le confinement sont d'importantes mesures gouvernementales de politique de santé publique qui aideront à réduire l'épidémie virale. Cependant, ces mesures peuvent également augmenter le risque de violence familiale, y compris pour les enfants, lorsque les familles sont confinées au domicile. Nous savons que l'isolement physique et social est souvent utilisé pour que l'agresseur puisse établir sa relation d'emprise sur la victime. Lorsque les victimes sont isolées des amis, de la famille et des systèmes de soutien, cela peut limiter considérablement leurs possibilités d'obtenir de l'aide.

Si vous êtes préoccupé par la sécurité et le bien-être d'un ami, d'un membre de la famille, d'un voisin ou d'un collègue, vous devriez les appeler régulièrement et leur offrir le plus de soutien possible.

Vous pouvez les aider en les contactant régulièrement par téléphone, SMS ou réseaux sociaux (considérez les restrictions COVID-19 comme une occasion de renouer avec vos amis qui pourraient être dangereux, en utilisant votre propre isolement social pour expliquer pourquoi vous appelez plus souvent que d'habitude); en vous mettant d'accord sur un mot, un signe ou un signal sûr que la personne victime de violence familiale peut utiliser pour vous avertir qu'elle a besoin de vous pour obtenir de l'aide. Appeler la police au 17 en cas d'urgence ou envoyez un sms au 114. Conserver des copies de ses documents importants et/ou stocker un sac «d'évasion» pour elle chez vous. Contactez votre pharmacien le plus proche si vous êtes un voisin.

Vous pouvez les aider en allant les chercher dans un endroit proche de leur domicile pré-planifié pour ensuite les conduire dans un service d'urgence de l'hôpital ou au commissariat de police.

Il est également important que les victimes sachent qu'elles peuvent demander de l'aide et qu'il existe des services spécialisés en violence familiale pour les aider même pendant la pandémie (3919 ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h pour tout renseignement sur les violences, numéro anonyme, gratuit et confidentiel. Un numéro d'écoute spécifique a été mis en place en Martinique : 0800 100 811.

La plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes mise en place par le ministère de l'Intérieur pour signaler des violences et bénéficier d'assistance reste disponible sur [arretonslesviolences.gouv.fr](https://arretonslesviolences.gouv.fr), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Elle permet notamment de dialoguer avec des forces de l'ordre formées aux violences sexistes et sexuelles de manière anonyme et sécurisée.

Enfin le secrétaire d'État en charge de la protection de l'enfance appelle chacun, y compris les enfants et adolescents victimes, à composer le 119-Allo Enfance en Danger si l'on est témoin, même auditif, de violence sur un enfant.

Source : Prof F. Thibaut / CHU Cochin, AP-HP, Université de Paris, INSERM U1266, IPNP / [florence.thibaut@aphp.fr](mailto:florence.thibaut@aphp.fr) / Présidente de l'International Association of Women's Mental Health avec l'aide de: Prof. Kulkarni, Melbourne Australie; Prof. Kornstein, Richmond USA; Dr Carbadella Federation Française de Sexologie.

En raison de la crise sanitaire, les formations sont reportées au 2e semestre ; De nouvelles dates seront communiquées ultérieurement.

En attendant, nous vous suggérons de vous renseigner sur les formations disponibles en ligne.

## FUNMOOC

Funmooc laisse en accès libre la formation "comprendre les addictions" (Dans le cadre de l'épidémie du Coronavirus, ce MOOC est accessible en mode « Archivé ouvert » : il n'y a donc pas de forum sur ce cours, pas d'animation ni de suivi de l'équipe pédagogique, et aucune attestation de suivi avec succès ou de certificat ne sera délivré.) :

<https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:UPSUD+42004+session04/about?fbclid=IwAR3-Pb5-RLNVu2o17J3kkTdMq34jnCc6nwKxYZQcrga7qdaa4YRMitBiKBg#>

Elle met également à disposition la formation tabac : arrêtez comme vous voulez disponible par ici :

<https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:USPC+37021+session01/about>



Et parce qu'une addiction peut conduire à la perte de soi-même, nous vous suggérons également la formation « conduites suicidaires : identifier et prévenir » : <https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:umontpellier+08010+session02/about>

Enfin, Funmooc met également à disposition un cours sur les violences faites aux femmes que vous pouvez retrouver ici : <https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:USPC+37011+session01/about>



## OPPELIA

Suivez la formation en ligne « 6 clés sur les addictions pour découvrir un langage commun et comment agir ! » prochaine session prévue à l'automne 2020



<https://www.oppelia.fr/actualite/le-mooc-6-cles-sur-les-addictions-et-pour-le-pouvoir-dagir/?fbclid=IwAR0VfCbQUwVyx8MOQYNahUvEiPDF56LdC9LRmZVADCziSgwOyr-bZfwk8E>

# savoir + savoir faire + faire-savoir

## savoir

<https://www.fun-mooc.fr/>

Enquête sur les violences faites aux femmes : [enveff-iledefrance-rapport.pdf](https://www.iledefrance-rapport.pdf)

## savoir faire

- <https://www.associatheque.fr/>
- <https://www.animafac.net/>
- <https://www.maam.fr/pages/outils-et->

## ressources-7

- <https://guidepratiqueasso.org/>
- <https://blog.assoconnect.com/>

## faire savoir

Dry January ou le défi de janvier

Twitter : [@fr\\_dry](https://twitter.com/fr_dry) / [www.dryjanuary.fr/](https://www.dryjanuary.fr/)  
facebook : [Dry January - Le Défi de Janvier](https://www.facebook.com/Dry-January-Le-Défi-de-Janvier)

## CAMERUP

[www.camerup.fr](http://www.camerup.fr)  
Facebook : <https://www.facebook.com/Camerup/>  
Twitter : [@Camerup1](https://twitter.com/Camerup1)

## Adhérents CAMERUP

[www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr) - [www.alcoolassistance.net](http://www.alcoolassistance.net)  
[www.vielibre.org](http://www.vielibre.org) - [www.alcoolecoute.com](http://www.alcoolecoute.com)  
[www.lesamisdelasante.org](http://www.lesamisdelasante.org)

## Sites amis

[www.sfalcoologie.asso.fr](http://www.sfalcoologie.asso.fr) - [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)  
[www.inserm.fr](http://www.inserm.fr) - [www.eurocare.org](http://www.eurocare.org)  
[www.fpea.fr](http://www.fpea.fr) - [www.federationaddiction.fr](http://www.federationaddiction.fr)  
[www.france-assos-sante.org](http://www.france-assos-sante.org)  
[www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr)

## Ils nous soutiennent

[www.msa.fr](http://www.msa.fr) - [ministère de la santé -DGS](http://www.ministere-de-la-sante-dgs.fr)  
[www.justice.gouv.fr](http://www.justice.gouv.fr)

# contacts de la coordination

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

### BEDIER Christian

Alcool Assistance (77)  
[christianbedier@gmail.com](mailto:christianbedier@gmail.com)  
06 62 35 93 50

### CALLES Alain

Vie Libre (93)  
[alain.issime@wanadoo.fr](mailto:alain.issime@wanadoo.fr)  
06 08 64 19 21

### CHARRIER Auguste

Vice président / Trésorier  
Alcool Assistance (49)  
[alcool.assistance49@orange.fr](mailto:alcool.assistance49@orange.fr)  
06 73 60 86 71

### CONSTANCIAS Marie

Croix Bleue (69)  
[constanciasm@aol.com](mailto:constanciasm@aol.com)  
06 21 88 44 72

### CORREGE Marie-Josée

Alcool Ecoute Joie et Santé (86)  
[alcool-ecoute-fnjs@wanadoo.fr](mailto:alcool-ecoute-fnjs@wanadoo.fr)  
06 81 57 95 32

### LE MOAN Félix

Président  
Vie Libre (29)  
[felix.lemoan@bbox.fr](mailto:felix.lemoan@bbox.fr)  
06 84 51 15 20

### MARGELIDON Marc

Relations Extérieures  
Croix Bleue (03)  
[margelidon.marc@wanadoo.fr](mailto:margelidon.marc@wanadoo.fr)  
06 71 70 84 17

### MIRANDA Guilaine

Vice présidente / Secrétaire adjointe  
Croix Bleue (93)  
[mirandaguil@hotmail.fr](mailto:mirandaguil@hotmail.fr)  
06 19 27 16 51

### MUNIER Martine

Alcool Ecoute Joie et Santé (03)  
[martine-munier@bbox.fr](mailto:martine-munier@bbox.fr)  
06 15 97 14 67

### MULLER Brigitte

Alcool Assistance (14)  
[alcoolassistance.bayeux@laposte.net](mailto:alcoolassistance.bayeux@laposte.net)  
07 62 54 39 48

### PELTIER Patrick

Les Amis de la Santé (67)  
[patrick.peltier14@wanadoo.fr](mailto:patrick.peltier14@wanadoo.fr)  
06 63 20 21 79

### RATZEL Marcel

Vice président / Secrétaire  
Vie Libre (57)  
[m.ratzel@free.fr](mailto:m.ratzel@free.fr)  
06 81 54 41 61

### SAYER Philippe

Vice président / Trésorier Adjoint /  
Relations Extérieures  
Les Amis de la Santé (22)  
[ph.sayer@orange.fr](mailto:ph.sayer@orange.fr)  
06 81 56 81 87

### SOLLIER Michel

Vie Libre (73)  
[sollierm@gmail.com](mailto:sollierm@gmail.com)  
06 36 98 65 88

### VIAUT Jacques

Les Amis de la Santé (47)  
[contact@soifdevie47.com](mailto:contact@soifdevie47.com)  
06 82 59 81 85

### VINCENT Jean-Gilles

Vice président  
Alcool Ecoute Joie et Santé (74)  
[alcoolecouteфин@yahoo.fr](mailto:alcoolecouteфин@yahoo.fr)  
06 17 97 68 51

### SIEGE

10 rue des Messageries  
75010 PARIS  
[camerup@orange.fr](mailto:camerup@orange.fr)  
01 45 65 19 28

AALAIY Marianne  
swiss knife

LABOURG Estelle  
number woman



## L'actualité de votre coordination



# ARRÊTONS LES VIOLENCES

