

# SAVE YOU

## EN TANT QUE TÉMOIN : COMMENT AGIR ?

Quand on suspecte une situation de violence

**Vous êtes un.e proche, membre de la famille, un.e ami.e, un.e voisin.e, un professionnel.le de l'accompagnement : ce document a été rédigé pour vous.**

### LE CONTEXTE – L'EFFET DE SIDÉRATION

La personne victime de violences (physique, sexuelle, verbale, psychologique, financière, etc.) et les personnes victimes collatérales sont le plus souvent **enfermées dans le silence**. Il ne faut pas révéler, ne pas en parler.

Pourquoi ? La peur et l'**état de sidération**.

En médecine, la sidération se définit comme **un anéantissement soudain des fonctions vitales**, avec état de mort apparente, sous l'effet d'un violent choc émotionnel.

**Les mots, les situations, les coups, le viol, les peurs anormalement vécues** lorsque l'on est menacé.e crée **cette réaction chimique dans le cerveau et dans le corps**. Il s'agit d'une véritable anesthésie de notre mental et de notre être. On oublie, on ne réagit pas sur le moment, on ne s'en rappelle plus tard ou pas du tout, on s'en veut en se disant qu'on aurait dû intervenir.

Il est primordial de comprendre que **les réactions de la personne victime de violences, son discours, ses souvenirs, ses actions vont paraître totalement inadaptés** d'un point de vue extérieur en comparaison avec la gravité des faits.

Parlons des conséquences de la violence **pour mieux en comprendre le mécanisme et soutenir au mieux les personnes victimes de violences**.

### LES CONSÉQUENCES POSSIBLES DE LA VIOLENCE

1/ **La souffrance émotionnelle** avec la manifestation de **la détresse, du découragement, de la mésestime de soi, des crises d'angoisse** et/ou de panique, la tristesse, la honte, la culpabilité, le stress, la colère, le désespoir, les crises suicidaires, etc.

2/ **La confusion** : **le cycle de la violence fait varier les pensées, les dires, les actions** de la personne victime de violences vis-à-vis de la situation vécue. Ce processus est courant. En tant que témoin : ne surtout pas énoncer de jugements trop tranchés pendant ces changements (la personne reprend confiance dans son couple – période de dite de lune de miel). Faites lui part, plus tard de façon bienveillante

# SAVE YOU

de vos doutes, de votre crainte que cela recommence. Ce qui compte le plus au monde pour vous est le bien-être de la personne. **Elle doit être consciente de votre indéfectible soutien quels que soient ses choix.**

3/ **Le stress post-traumatique** atteint la personne victime de violences et les victimes collatérales (les enfants, la famille, les voisin.e.s, collègues, toute personne étant témoin de la violence subie etc.). On constatera à la suite du ou des traumatismes, **des coupures de contacts avec l'entourage, des cauchemars récurrents, des pensées envahissantes, de l'irritabilité, de la dépression, des difficultés de concentration.**

Ce n'est pas le moment de demander à la personne de se réveiller ou encore de se « secouer » pour faire avancer la situation. **Elle a d'abord besoin d'être entendue, écoutée et entourée.** Quelles que soient les réactions de la personne : gardez en tête que rien n'est dirigé contre vous. Les réactions parleront d'avantage des blessures dues à la maltraitance subie.

4/ **La détérioration physique** : l'alimentation, le sommeil, l'énergie, les défenses immunitaires **pourront être impactés par la violence.** Le corps pourra exprimer son mal-être en développant des troubles liés notamment au stress (douleurs chroniques, problèmes cutanés et digestifs, maux de tête fréquents).

5/ **Les douleurs** : directement engendrées par les coups (ecchymoses, fractures, etc.), dents cassées, perforations des tympanes, éclatements de la rate, commotions cérébrales, plaies par balles, plaies par armes blanches, séquelles de strangulation, etc.

Selon la gravité des atteintes, il sera primordial de **parler le plus franchement possible du danger encouru.** Il est important de constamment **rassurer la personne subissant les violences de votre soutien,** même si elle/il décide de revenir auprès de la personne l'ayant agressé.

6/ **L'altération des liens avec les proches** : elle a deux origines possibles : **l'incompréhension** de part et d'autre et **la volonté directe de la personne qui agresse** de couper les liens avec l'entourage.

La famille, les proches (amis, collègues, voisin.e.s, etc.) peuvent parfois baisser les bras considérant que la personne refuse d'ouvrir les yeux et ne fait rien pour s'en sortir. Ne lâchez pas.

Par ailleurs, la personne qui agresse a un intérêt certain à isoler sa proie car plus celle-ci est esseulée plus il/elle peut se déchaîner et l'assujettir.

7/ **L'altération des relations avec les enfants** : si elle existe, elle peut avoir plusieurs origines : **Le(s) enfant(s) peuvent ne pas comprend(ennent) pourquoi leur parent est « si faible » et reste avec son/sa « bourreau ».** L'un des parents peut exercer également ce que l'on nomme un « contrôle parental » conditionnant ainsi le ou les enfants contre l'autre parent. Il(s) peuvent être instrumentalisé(s) voir complice(s) du dénigrement présentant la personne victime des mauvais traitements comme **un parent défaillant, une personne déséquilibrée.**

# SAVE YOU

8/ **La perte financière et pauvreté** : les difficultés pécuniaires sont souvent un des axes majeurs des maltraitements imposés à une personne victime ; par exemple, **si on la prive des moyens d'assurer sa subsistance et celle de la famille**. Ensuite, au moment d'une séparation le **coût de l'installation, les frais d'avocat, les prises en charge thérapeutiques, etc.** posent rapidement la question de l'argent. **Un soutien financier peut être nécessaire dans la mesure de vos possibilités.**

9/ **Les coûts sociaux** : la violence conjugale et intra-familiale induit une grande pression, un investissement direct et/ou psychologique dans les démarches liées à l'activation du système de solidarité sociale (Sécurité Sociale, coûts des procédures criminelles et civiles, de la protection de la jeunesse, de la santé, des aides sociales, les intervenants sociaux, etc.).

## MAIS POURQUOI ELLE/IL RESTE ALORS ?

Dans les faits, quitter une situation de violences conjugales est très difficile et comporte **de nombreux enjeux difficilement perceptibles dans l'entourage.**

1/ **Le potentiel de danger** : POINT D'ATTENTION.

**La rupture** est l'un des moments les plus périlleux et dangereux pour la sécurité des victimes de violences. Ce moment de bascule peut dramatiquement aggraver la relation et l'amener à ce qu'on appelle « crime passionnel » qui n'est autre qu'un meurtre avec ou sans préméditation (féminicide). La personne faisant subir la violence ne supportant pas l'idée de cette séparation et que la personne puisse poursuivre sa vie sans lui/elle, qu'elle ne lui appartienne plus.

**Il est primordial que la vigilance familiale et l'entraide soient maximales à ce moment là.**

2/ **Les menaces du partenaire** augmentent dangereusement lorsqu'il y a séparation. **Le/la conjoint.e violent.e cherche à faire rentrer la personne victime au domicile par tous les moyens.** Le conflit va crescendo, pouvant entraîner des blessures très graves voire le décès du parent et des enfants maltraités.

3/ **L'isolement de la victime** : En l'absence de soutien familial ou amical concret, **la possibilité du départ est d'autant plus compliquée à envisager.**

4/ **La peur pour les enfants** : le/la conjoint.e violent peut se servir des enfants comme d'un moyen de pression, de chantage, de « monnaie d'échange ». **Rester** ou revenir constituant de ce fait non pas un aveu de faiblesse, mais **une volonté de protection des enfants.**

5/ **Les répercussions de la violence.** Il est possible que le cycle de la violence vécue soit ancien et profondément ancré; il est d'autant plus difficile pour la personne victime de violences de sortir de cette emprise.

# SAVE YOU

6/ **Le manque de ressources financières** peut être **un véritable frein au départ**. Les femmes ou les hommes ayant suivi un.e conjoint.e **en expatriation sont souvent sans travail, au foyer, sans source de revenu directe**. Cela induit une limitation des possibilités de s'extraire du contexte violent.

## QUOI FAIRE ? COMMENT AIDER ET SOUTENIR AU MIEUX LA PERSONNE VICTIME DE VIOLENCES ?

**1/ Soyez un point d'ancrage infaillible et écouter sans jugement.**

même si l'expatriation vous tient à distance, le lien est toujours possible grâce au **téléphone, à internet, aux réseaux sociaux**.

Les phrases clés qui peuvent apaiser et soulager énormément la personne : **« Tu as bien fait de m'en parler », « Je te crois », « je suis là »**. **Surtout : laissez-la parler. Sans jugement.**

Si vous vous sentez seul.e et commencez à ne plus voir les issues, possibilités : n'hésitez pas à agrandir le cercle des aidants. La famille, les ami.e.s, les professionnel.le.s de l'accompagnement peuvent être sollicités. Ne culpabilisez pas. Votre sentiment d'impuissance est normal.

Prenez soin de vous avant tout.

**Contactez notre plateforme SAVE YOU disponible à tout moment et gratuitement partout dans le monde :**

Par appel téléphonique :

**+33 1 88 61 51 51**

Numéro gratuit et accessible partout dans le monde

Par Whatsapp :

**+33 7 61 01 70 01**

Par email : [saveyou@jointhesorority.com](mailto:saveyou@jointhesorority.com)

# SAVE YOU

## 2/ Ne vous laissez pas influencer par la personne autrice des violences.

Les personnes qui agressent peuvent se montrer très convaincant.e.s et ne reculeront devant rien pour décrédibiliser leur(s) victime(s).

Les phrases clés : Il n'y en a pas. Vous pouvez entendre son discours mais protégez-vous en autant que possible. **Prenez le recul nécessaire. Restez ancré.e et focalisé.e sur l'aide et le soutien à apporter à la personne subissant les violences.**

Tenter de raisonner l'agresseur risque de s'avérer une perte de temps et d'énergie pour vous et pour la personne subissant les violences. **Le silence peut être votre meilleur allié** durant ces moments de confrontation. **Ne divulguez pas d'informations ou éléments** qui pourraient se retourner par la suite contre la personne victime subissant les violences.

## 3/ Soyez conscient.e du danger et soutenir la personne victime pour élaborer une solution de protection et de repli

Les phrases qui peuvent aider à avancer :

- « Décidons ensemble **d'un mot code, pour signaler que tu es en danger**, que tu ne peux pas parler, qu'il/elle est présent.e, etc. »
- « Si tu veux laisse des vêtements et des affaires chez quelqu'un, au cas où tu devrais partir à la hâte » : attention à bien garder proches de soi les papiers et documents importants au cas où le/la conjoint.e les demandent afin de ne pas attirer son attention.

Là encore, l'expatriation peut compliquer la mise en sécurité. S'il n'y a pas d'amis ou de famille sur place, il faut envisager les solutions possibles **avec les associations et les relais existants dans le pays.**

**Contactez notre plateforme SAVE YOU disponible à tout moment et gratuitement partout dans le monde :**

Par appel téléphonique :  
**+33 1 88 61 51 51**

Par Whatsapp :  
**+33 7 61 01 70 01**

Par email : [saveyou@jointhesorority.com](mailto:saveyou@jointhesorority.com)

# SAVE YOU

## 4/ Aidez la personne subissant des violences à cheminer dans sa propre prise de conscience.

Ce que vous voyez comme une évidence n'est pas accessible immédiatement à une personne sous emprise. Le temps sera votre/son principal allié.

Les phrases qui peuvent aider pour engager la discussion sans la/le blesser tout en la/le soutenant :

- « Si une de tes amies vivait la même situation **quel conseil lui donnerais-tu ?** »
- « Peu importe la situation, **rien ne justifie ce qu'il/elle t'a fait.** »
- « Tu as tenté de sauver ton couple, **je comprends.** »
- « **Il est normal** d'avoir cru en sa bonne volonté pour changer les choses »
- « **Tu as le droit** de ne pas avoir le même avis que elle/lui »
- « **Tes réactions sont normales, ce que tu vis ne l'est pas** »
- « **C'est épuisant** physiquement et mentalement, **le stress que tu vis** »
- « **Je suis là. Je ne te lâcherai pas** »

Il ne faut pas abreuser la personne de paroles. Il est important de semer des graines qui germeront petit à petit pour la soutenir et supporter au mieux dans chaque étape.

## 5/ Donner des informations sur les aides et recours possibles mais toujours laisser la possibilité à la personne d'enclencher ou non les actions. Sans jugement.

Elle seule peut décider. Elle seule peut entamer ce changement, avec votre soutien mais l'impulsion doit venir d'elle. Elle se réapproprie sa vie, c'est une première étape importante.

Les phrases qui peuvent aider :

- « **Tu es la seule à pouvoir décider** pour toi-même (et tes enfants). Je suis là si tu as besoin de moi. »
- « Sois assuré.e que **je ne ferai rien sans ton accord.** »
- « **Tu es la personne la mieux placée** pour juger de ta situation et de ce qu'il faut faire. Fais-toi confiance. Si besoin je suis là.»

Les actions qui peuvent aider :

- **Donner les coordonnées d'une association d'aide aux personnes victimes de violences.**
- **Indiquer les numéros de secours et d'urgence**, relatifs au pays de résidence, voire à la ville de France où la personne a décidé de revenir s'installer.
- **Donner les coordonnées de notre plateforme SAVE YOU**

# SAVE YOU

## 6/ Valorisez les avancées et déculpabilisez les pas en arrière. Aidez-la à reprendre confiance.

Bien rappeler que l'emprise peut toucher tout le monde. Avoir été violenté.e ne signifie pas qu'on n'a pas de valeur, qu'on est plus faible ou plus bête qu'un.e autre. Personne n'est protégé face au système de l'emprise et au cycle de la violence.

Les phrases qui peuvent aider :

- « **Tu avances, à ton rythme**, laisse-toi le temps nécessaire. »
- « **Tu es rentrée parce que tu croyais que les choses allaient s'arranger**, il/elle te l'avait promis, cela n'a pas fonctionné **mais tu as bien fait d'essayer**. Tu peux voir les choses un peu plus clairement et **continuer d'avancer à ton rythme. Je suis là. Je le serai toujours.** »

**Les allers-retours sont fréquents.** En moyenne entre 6 et 10 avant la séparation finale selon les relations. Ne les jugez pas. Ils font partie du processus.

## 7/ Créez un réseau d'aidant.e.s en local pour soutenir et accompagner la personne dans les démarches vers les ressources professionnel.le.s de la prise en charge des personnes victimes de violence.

Les actions qui peuvent aider :

- Faire le tour avec l'intéressé.e, de **toutes les personnes susceptibles d'apporter une aide.**
- **Lister les relais proposés par chacun.e** (hébergement, appels réguliers, soutien financier, dépôt des affaires, etc.).
- **Enregistrer dans vos contacts les coordonnées des autres proches** afin de demander des nouvelles ou de les alerter en cas d'inquiétude.
- Voir **notre brochure PRÉPARER LE DÉPART** pour plus de détails (directement sur notre site).

**Invitez la personne à créer un compte sur l'outil Mémo de Vie**, l'espace sécurisé pour déposer son vécu dans le journal de bord, mettre en sécurité des documents, des preuves (photos, enregistrements, copies d'écran, etc.) enregistrer ses contacts de confiance en cas d'urgence et accéder à des informations utiles à tout moment et gratuitement, pour avancer.



**Invitez la personne à télécharger sur son téléphone THE SORORITY**, la communauté d'entraide bienveillante pour s'entourer, pour trouver à tout moment de l'aide, du soutien, une écoute attentive ou encore un lieu sûr pour fuir au plus vite en cas de danger. Accès entièrement sécurisé. Profils vérifiés et validés (respect RGPD). Disponible gratuitement sur les stores, présente partout dans le monde.

## THE SORORITY



# SAVE YOU

Invitez la personne à contacter notre plateforme SAVE YOU  
disponible à tout moment et gratuitement partout dans le monde :

Par appel téléphonique :

**+33 1 88 61 51 51**

Par Whatsapp :

**+33 7 61 01 70 01**

Par email : [saveyou@jointhesorority.com](mailto:saveyou@jointhesorority.com)

### Attention :

Si l'auteur.ice des violences vous paraît dangereux.se, **n'allez pas à la confrontation seul.e.**  
**Prévenez toujours les autorités locales en cas de danger immédiat.**

L'important est d'agir. De rester attentif.ve et présent.e pour chacun.e.  
**En nous unissant et en agissant nous y arriverons. Ensemble.**

# SAVE YOU

Plus d'informations et de brochures d'aide sur notre site :  
**[www.jointhesorority.com/saveyou](http://www.jointhesorority.com/saveyou)**