

COMPRENDRE LES
VIOLENCES CONJUGALES

Ce que personne ne t'a expliqué clairement. Ce que tu as le droit de savoir.

Mia Alma

mia-alma.ch | @mia_alma_off

Avant de commencer

Ce guide n'est pas un document médical. Ce n'est pas non plus un cours magistral. C'est ce que j'aurais voulu lire quand j'essayais de comprendre ce qui m'arrivait, quand les mots me manquaient pour nommer ce que je vivais.

Les violences conjugales ne ressemblent pas toujours à ce qu'on imagine. Elles n'ont pas toujours de traces visibles. Et pourtant, elles laissent des marques profondes dans le corps, dans le cerveau, dans chaque décision du quotidien.

Tu trouveras ici les clés pour comprendre ce qui se passe, nommer ce que tu vis, et peut-être commencer à y voir plus clair.

"La femme sous emprise n'est pas passive. Elle calcule, anticipe, protège, résiste."

Evan Stark, Coercive Control, Oxford University Press, 2007

Les différents types de violence

La violence conjugale n'est pas un acte isolé. C'est un système. Un système construit pour réduire progressivement l'espace de vie, de pensée et de liberté d'une personne. Il prend de nombreuses formes, souvent combinées.

Violence physique

Coups, bousculades, étranglements, privation de sommeil ou de nourriture. Elle laisse des traces visibles, mais pas toujours. Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de bleu qu'il n'y a pas de violence.

Violence psychologique

Insultes, humiliations, dénigrement constant, menaces, chantage affectif, gaslighting. Elle est invisible mais dévaste l'identité. C'est souvent la première à s'installer, bien avant toute violence physique.

Violence sexuelle

Relations imposées, pression, chantage, viol conjugal. La loi reconnaît le viol entre partenaires. Le consentement s'applique aussi dans le couple.

Violence économique

Contrôle des finances, interdiction de travailler, destruction de documents, endettement forcé. Elle crée une dépendance matérielle qui rend la séparation dangereusement difficile.

Violence sociale

Isolement progressif de la famille et des amis, surveillance des contacts, dénigrement de l'entourage. Le but : couper tous les liens qui pourraient permettre de partir ou d'être cru.

Contrôle coercitif

C'est la forme la plus dangereuse et la moins visible. Le contrôle coercitif n'est pas une série d'incidents : c'est un régime. Un régime de surveillance, de domination et de privation de liberté qui peut durer des années sans qu'un seul acte ne soit clairement illégal pris isolément. (voir section 02)

Violence post-séparation

Elle ne s'arrête pas avec la rupture. Harcèlement, procédures judiciaires abusives, utilisation des enfants comme vecteur de contrôle. La séparation est souvent le moment le plus dangereux. (voir section 06)

En Suisse, 1 femme sur 3 subit des violences de la part de son partenaire au cours de sa vie.

Source : OFS, Statistiques policières violences domestiques 2024

Le pervers narcissique

Le terme est partout. Mais on l'utilise souvent à tort, en le collant sur n'importe quel ex difficile. Comprendre ce qu'il désigne réellement change tout à la façon dont on analyse ce qu'on a vécu.

Le pervers narcissique n'est pas simplement quelqu'un d'égoïste ou de difficile. C'est une structure de personnalité marquée par un manque profond d'empathie, un besoin constant de domination et une incapacité à assumer ses propres actes. Il ne se remet jamais en question. Il retourne toujours la faute sur l'autre.

Comment il fonctionne :

Le love bombing

Au début : tout est parfait, intense, magique. Il te fait sentir unique. C'est une stratégie de séduction qui vise à créer une dépendance émotionnelle rapide.

La dévaluation progressive

Une fois que tu es attachée, les critiques arrivent. D'abord douces, puis constantes. Tu passes ton temps à essayer de retrouver la version parfaite qu'il montrait au début.

Le gaslighting

Il réécrit la réalité. Ce qui s'est passé n'a pas eu lieu, ou tu l'as mal compris, ou tu exagères. Tu commences à douter de ta propre mémoire, de ta propre perception.

La triangulation

Il introduit d'autres personnes pour créer de la jalousie, de l'insécurité, de la compétition. Tu te retrouves à te battre pour sa validation.

Le cycle de rupture-réconciliation

Il part, il revient, il promet que ça va changer. Ce cycle entretient l'espoir et empêche de partir. À chaque réconciliation, l'emprise se renforce.

"Il ne choisit pas ses victimes au hasard. Il choisit les personnes qui ont assez d'empathie pour croire en lui, assez de loyauté pour rester, et assez de doute d'elles-mêmes pour se remettre en question."

Mia Alma, Pas si invincible, 2024

L'emprise et la manipulation

L'emprise ne se construit pas en un jour. C'est un processus lent, progressif, souvent invisible à celui ou celle qui le vit. Quand on prend conscience de l'emprise, on est souvent déjà dedans depuis longtemps.

L'emprise, c'est l'état dans lequel une personne perd progressivement sa capacité à penser de façon autonome, à évaluer correctement la situation, à faire confiance à ses propres perceptions. Ce n'est pas de la naïveté. Ce n'est pas de la faiblesse. C'est le résultat d'un conditionnement neurobiologique réel.

Les mécanismes de l'emprise :

L'isolement progressif

Couper les liens avec ceux qui pourraient voir ce qui se passe et nommer les choses. Les amis deviennent des menaces. La famille devient suspecte. Tu te retrouves seule avec lui, et avec sa version de la réalité.

Le renforcement intermittent

C'est la mécanique la plus puissante de l'emprise. Des moments de douceur et d'affection entrecoupés de violence créent une dépendance similaire à celle d'une addiction. Le cerveau attend la récompense et supporte la souffrance pour l'obtenir.

La confiscation de l'identité

Tes goûts sont idiots. Tes amis sont mauvais pour toi. Tu as tort dans tes jugements. Tu ne sais pas ce qui est bon pour toi. À force, tu cesses d'exister pour toi-même.

La culpabilisation systématique

Tout est de ta faute. S'il crie, c'est parce que tu l'as provoqué. S'il frappe, c'est parce que tu l'as poussé à bout. Cette logique inverse la responsabilité et te maintient dans un état de dette permanente.

La peur comme régulateur

La peur n'est pas toujours la peur de prendre un coup. C'est la peur de sa réaction, de son silence, de sa colère. Cette peur constante monopolise ton énergie cognitive et t'empêche de réfléchir clairement.

L'emprise n'est pas une preuve de faiblesse. C'est la preuve que quelqu'un a travaillé méthodiquement à briser ta résistance.

La violence psychologique

Elle ne laisse pas de bleus. Et c'est précisément pour ça qu'elle est si efficace. Elle détruit sans preuves. Elle isole sans barreaux. Et elle conditionne le cerveau aussi profondément qu'un trauma physique.

La violence psychologique recouvre tout ce qui vise à déstabiliser, humilier, contrôler ou anéantir l'identité de l'autre. Elle peut prendre des formes très différentes, du plus évident au plus subtil.

- + Les insultes et le dénigrement constant
- + Les critiques systématiques sur l'apparence, l'intelligence, les compétences
- + Les menaces voilées ou explicites
- + Le chantage émotionnel et les menaces de suicide
- + Le gaslighting : nier, minimiser, déformer la réalité
- + Le silence punitif prolongé
- + La surveillance et le contrôle de chaque déplacement
- + Les humiliations publiques ou devant les enfants
- + La minimisation de la souffrance : "tu exagères", "tu es folle", "tu es trop sensible"

Ce que la science dit : les études en neuroimagerie montrent que la douleur sociale et émotionnelle active les mêmes zones cérébrales que la douleur physique. La violence psychologique fait littéralement mal. Ce n'est pas une métaphore.

Source : Bessel van der Kolk, Le corps n'oublie rien, Albin Michel, 2014

Ce que tu ressens est réel. Ce que tu as vécu est réel. L'absence de cicatrices visibles ne rend pas ta douleur moins légitime.

Le Trouble de Stress Post-Traumatique complexe (TSPTc)

Le TSPTc n'est pas une faiblesse de caractère. C'est une blessure neurologique documentée, reconnue par l'OMS en 2019 dans la Classification internationale des maladies (CIM-11). C'est ce que le cerveau fait pour survivre à une exposition prolongée à la terreur.

Ce qui se passe dans le cerveau :

L'hippocampe : siège de la mémoire et du temps. Sous traumatisme prolongé, il se rétrécit. C'est pour ça que les souvenirs traumatiques ne sont pas rangés comme les autres. Ils surgissent de façon fragmentée, chaotique, comme si c'était toujours maintenant.

L'amygdale : centre de l'alarme. Elle reste en hyper-vigilance permanente. Un ton de voix, une odeur, une silhouette peuvent déclencher une réaction de terreur complète alors qu'il n'y a objectivement aucun danger. Ce n'est pas de la paranoïa. C'est un cerveau conditionné.

Le cortex préfrontal : siège de la raison et de la régulation émotionnelle. Sous stress extrême, il se déconnecte. C'est pour ça qu'en situation de crise, tu ne peux pas 'juste te calmer'. Le circuit neurologique est coupé.

Les symptômes du TSPTc :

Reviviscences : flashbacks, cauchemars, intrusions, réactions corporelles déclenchées par des stimuli ordinaires.

Évitement : fuir tout ce qui rappelle le trauma. Les lieux, les personnes, les conversations, parfois ses propres souvenirs.

Altérations du système de valeur : honte profonde, culpabilité, sentiment d'être fondamentalement abîmée ou différente des autres.

Dérégulation émotionnelle : réactions qui semblent disproportionnées de l'extérieur mais qui sont le résultat d'un système nerveux épuisé.

Difficultés relationnelles : méfiance profonde, peur de l'intimité, difficulté à maintenir des liens stables.

Dissociation : sentiment de ne pas être tout à fait là, de se regarder de l'extérieur, de perdre des morceaux de temps.

Entre 58 et 80 % des victimes de violences conjugales répétées développent un TSPTc.

Source : OMS, CIM-11, 2019 | Van der Kolk, 2014

Le TSPTc est aussi fréquemment mal diagnostiqué. On te parle de dépression, de trouble de la personnalité, d'anxiété généralisée. Ces étiquettes peuvent être vraies en surface mais elles passent à côté de la cause profonde : le traumatisme.

La survivante stratège

Pendant des années, on a regardé les femmes sous emprise et on a demandé : "Mais pourquoi elle reste ?" C'est la mauvaise question. Et elle révèle une incompréhension totale de ce que c'est de vivre dans un système de contrôle coercitif.

Le chercheur américain Evan Stark a introduit le concept de survivante stratège dans son ouvrage *Coercive Control* (Oxford University Press, 2007). Ce concept renverse complètement la façon de comprendre le comportement des femmes victimes de violences conjugales.

Ce que montre la recherche :

La femme sous emprise n'est pas passive. Elle n'est pas naïve. Elle n'est pas faible. Elle est engagée dans un calcul de survie permanent, rationnel, adapté à une situation irrationnelle.

- + Elle évalue en permanence le niveau de danger réel
- + Elle adapte son comportement pour minimiser les risques pour elle et ses enfants
- + Elle anticipe les crises avant qu'elles n'arrivent
- + Elle protège les autres au détriment d'elle-même
- + Elle trouve des micro-espaces de résistance dans les contraintes imposées
- + Elle maintient des liens discrets avec l'extérieur quand c'est possible
- + Elle planifie parfois une sortie sur des mois, voire des années

"Elle ne restait pas parce qu'elle était faible. Elle restait parce qu'elle avait calculé que partir était, à ce moment-là, encore plus dangereux que rester."

Mia Alma, Pas si invincible, 2024

Ce que la société appelle passivité est en réalité de l'intelligence adaptative. Ce que les proches appellent incompréhensible est une réponse rationnelle à une menace permanente.

La séparation : le moment le plus dangereux

La séparation n'est pas une fin. C'est souvent le début d'une nouvelle phase, et pour beaucoup de femmes, la phase la plus dangereuse de toute la relation.

Les données sont claires et elles sont brutales. Le moment où une femme quitte son partenaire violent est celui où le risque de féminicide est le plus élevé. Pas avant. Pas après. Au moment où elle part.

En Suisse, une femme meurt sous les coups de son partenaire ou ex-partenaire toutes les deux semaines en moyenne.

Source : Stop Feminizid, décompte féminicides Suisse 2025

Pourquoi la séparation déclenche une escalade :

La perte de contrôle

Partir signifie lui retirer le contrôle sur toi. Pour quelqu'un dont l'identité est bâtie sur la domination, c'est une menace existentielle. La violence peut s'intensifier brutalement pour reprendre le contrôle.

La narcissistic rage

La blessure narcissique déclenchée par le rejet peut provoquer une réaction de rage qui n'a plus aucune mesure avec ce qu'il montrait avant.

L'utilisation des enfants

Quand il ne peut plus te contrôler directement, les enfants deviennent le levier. Procédures de garde abusives, aliénation parentale, utilisation des rendez-vous d'échange comme points de contact forcés.

Les procédures judiciaires comme arme

Le système judiciaire peut devenir un prolongement de la violence. Plaintes abusives, dénigrement, instrumentalisation de chaque interaction légale pour épuiser et déstabiliser.

Et pourtant. Partir reste une nécessité vitale.

Rester n'est pas une solution. La violence ne diminue pas avec le temps. Elle s'intensifie. Elle se normalise. Elle se transmet aux enfants qui grandissent en croyant que c'est comme ça qu'on aime.

Partir doit être préparé. Avec du soutien. Avec un plan. Pas seule si possible.

En Suisse : Centre LAVI (Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions) Chaque canton dispose d'un centre LAVI gratuit et confidentiel. lavi.ch pour trouver le centre le plus proche.

Urgences & ressources

Tu n'as pas à traverser ça seule. Ces numéros sont gratuits, confidentiels, et disponibles même si tu n'es pas encore prête à partir.

SUISSE

Police

117

Urgence immédiate, 24h/24

Ambulance

144

Urgence médicale

Aide aux victimes LAVI

0800 040 040

Gratuit, confidentiel, 24h/24. Soutien psychologique, juridique et financier. lavi.ch

Ligne violences domestiques Vaud

0800 60 60 60

Gratuit, 24h/24

Centre CSAJ Femmes battues Genève

022 736 02 40

Hébergement d'urgence et soutien

Dargebotene Hand

143

Écoute psychologique, 24h/24, toutes langues

Pro Juventute (enfants/ados)

147

Gratuit, 24h/24, si les enfants ont besoin d'aide

FRANCE

Police

17

Urgence immédiate, 24h/24

SAMU

15

Urgence médicale

3919 Violences Femmes Info

3919

Gratuit, 7j/7, 9h-22h (lun-ven), 9h-18h (week-end). Écoute, information, orientation

Numéro d'urgence européen

112

Depuis n'importe quel téléphone, 24h/24

Fédération Nationale Solidarité Femmes

3919

Aussi accessible sur solidaritefemmes.org

Enfance en danger (SNATED)

119

Gratuit, 24h/24, si les enfants sont en danger

Si tu es en danger immédiat : sors de la pièce, appelle le 117 (Suisse) ou le 17 (France), ou envoie un SMS au 114 si tu ne peux pas parler (France uniquement).

Tu n'es pas seule.

Ce que tu as vécu a un nom.

Ce que tu ressens a une explication.

Et ce que tu portes n'est pas une honte.

Pour t'aider à comprendre ce que tu as vécu

et l'ampleur de l'emprise,

mon livre témoignage est disponible.

Pas si invincible

162 pages | Amazon KDP Select

Blog

mia-alma.ch

Instagram

[@mia_alma_off](https://www.instagram.com/mia_alma_off)

Mia Alma