

# Les violences

Qu'elles soient auto-infligées (comportements suicidaires, auto-mutilations), interpersonnelles (familiales, conjugales, communautaires) ou collectives, elles peuvent être :

**verbales** : injures, hurlements, silences.

**psychiques** : contraintes, chantages, humiliations, dénigrements, harcèlement, manipulations, menaces.

**physiques** : atteintes à l'intégrité corporelle, blessures corporelles, violences contre ou avec des objets.

**sexuelles** : actes sexuels imposés, viols et agressions sexuelles, exploitation sexuelle, mutilations sexuelles.

**économiques** : privation de ressources.

**des négligences et des privations de soins.**

Uniques ou répétées, elles sont :

**graves** : atteintes à l'intégrité psychique et physique, à la dignité, au droit à vivre libre et en sécurité ; s'exerçant contre autrui elles sont illégitimes et punies par des lois qui les prennent de plus en plus en compte.

**fréquentes** : présentes dans tous les milieux socio-culturels, méconnues, sous-estimées, non-identifiées, souvent déniées ou tolérées ; 10% à 20% de violences conjugales, 10 à 30% de violences sexuelles, 20% de violences au travail, 19000 enfants maltraités signalés (ODAS) en 2006...

**le plus souvent commises par des proches** : les violences intrafamiliales et conjugales ne sont pas des affaires privées, mais de société, liées à des inégalités. Ce sont de plus des circonstances aggravantes pour la loi.

**spécifiques** : elles s'exercent de façon majoritaire sur les femmes par les hommes, sur les enfants par les adultes, sur les plus vulnérables.

**intentionnelles** : les violences ont pour but de contraindre, de dégrader l'autre pour le soumettre, les agresseurs s'autorisent à avoir ces comportements, ils ne sont pas violents par essence ou par pulsion, ils sont seuls responsables de leurs actes, les victimes n'y sont pour rien.

# Que faire ?

**Ne pas rester seul(e), se faire aider et surtout EN PARLER** : à des proches fiables, à votre médecin, à des professionnels de la santé, du social, du judiciaire, à la police ou la gendarmerie, à des associations spécialisées.

**Les violences ne sont pas une fatalité, de plus en plus de lois, de ressources existent pour lutter contre elles, pour les dénoncer et les faire cesser.**

*Les personnes qui utilisent contre vous la violence peuvent et doivent renoncer à ces comportements violents en se faisant aider par des professionnels spécialisés, et elles ont à répondre de leurs actes face à la loi.*

**Si vous présentez des symptômes, des troubles psychotraumatiques**, consultez votre médecin qui vous orientera vers une consultation spécialisée de psychotraumatologie, prise en charge par la Sécurité Sociale, confidentielle (secret médical) et qui dans plus de 80% des cas améliorera de façon importante votre santé et votre qualité de vie (cf étude pilote du 92, Muriel Salmona 2008).

**Pour vous faire aider et en savoir plus, n'hésitez pas à appeler ou consulter ces numéros et sites : nationaux**

- ENFANCE MALTRAITÉE : **119**
  - VIOLENCES CONJUGALES : **39 19**
  - 08 VICTIMES : **08 842 846 37**
  - VIOLS FEMMES INFORMATIONS : **0 800 05 95 95**, Collectif Féministe Contre le Viol, <http://www.cfcv.asso.fr>
  - AVFT : **01 45 84 24 24**, Association contre les Violences faites aux Femmes au Travail, <http://www.avft.org>
  - INAVEM : **0 810 098 609**, Institut National d'Aide aux Victimes Et de Médiation
  - VICTIMO (réseau de santé) : <http://www.victimo.org>
- sur le 92 :**
- ASSISTANCE VICTIMES 92 : **01 40 97 14 90**
  - FVV 92 : **01 47 91 48 44**, Femmes Victimes de Violences

Délégation Régionale aux Droits des Femmes et à l'Égalité des chances d'Ile-de-France  
tél : 01 44 42 62 20  
Antenne 92 de l'Institut de Victimologie  
118, avenue du Général-Leclerc  
92340 Bourg la Reine  
[drmsalmona@gmail.com](mailto:drmsalmona@gmail.com)

Antenne 92 de l'Institut de Victimologie

Délégation  
Régionale et  
Départementale aux  
Droits des  
Femmes et à  
l'Égalité  
d'Ile-de-France



## SI VOUS AVEZ SUBI OU SI VOUS SUBISSEZ DES VIOLENCES

### Informations médicales

**Et si votre mal-être  
était lié à des violences subies ?**

Les violences ont de graves conséquences sur votre santé et sur votre intégrité physique et psychique. Les violences sont une atteinte à votre dignité et à vos droits.

Les maltraitements, les violences familiales, conjugales, sexuelles, au travail, NE SONT PAS UNE FATALITÉ, ce sont des infractions que la loi réprime et qu'une société inégalitaire rend possibles, contre lesquelles on peut tous lutter et dont on peut traiter les conséquences sur la santé.

# Les conséquences des violences

## Les psychotraumatismes

**Comme la grande majorité des personnes victimes de violences, vous pouvez vous sentir particulièrement seul(e) et :**

- être dans une très grande souffrance psychique et physique, en proie à des flash-back, des pensées, des sensations et des images liées aux violences qui s'imposent à vous, à des cauchemars fréquents.

- vous sentir déconnecté(e), avec un sentiment de vide, de dépersonnalisation, de culpabilité, de honte, d'être étranger au monde, avoir une perte de confiance et de l'estime de vous.

- vous sentir en état de danger permanent, hypervigilant(e), très anxieux(se) avec des attaques de panique soudaines qui vous terrassent, des évitements phobiques ; vous sentir irritable avec des colères explosives, tendu(e), n'arrivant plus à vous projeter dans l'avenir, dépressif(ve), en retrait social, affectif, intellectuel ; en échec scolaire, professionnel ; présenter des troubles de la mémoire, de la concentration et de l'attention, et aussi des troubles du sommeil, de la sexualité.

- être en prise avec des comportements et des conduites qui s'imposent à vous (compulsifs) et que vous ne comprenez pas, comme des conduites à risque, des mises en danger, des conduites agressives et/ou auto-agressives (tentatives de suicide, automutilations), des conduites addictives (alcool, drogue, tabac, médicaments, jeux, sexualité), des troubles alimentaires (anorexie et/ou boulimie).

- la vie peut être devenue pour vous un état de guerre permanente, sans espoir d'en sortir.

**Il s'agit de conséquences normales de situations anormales (les violences) sur la santé mentale, avec des troubles psychiques spécifiques comme l'état de stress post-traumatique.**

# Les mécanismes des psychotraumatismes

## 1. La mémoire traumatique

**Peut-être pensez-vous être « inadapté(e) à la vie », « particulièrement fragile » ou « né(e) comme ça », ce n'est pas le cas : tous ces symptômes et comportements s'expliquent et sont les conséquences habituelles des violences, ils sont liés à des mécanismes de sauvegardes neurobiologiques exceptionnels connus depuis peu, mis en place par le cerveau pour échapper au risque vital que font courir les violences. Ils peuvent être traités par des professionnels de la santé spécialisés, mais sont encore rarement identifiés, dépistés, diagnostiqués et pris en charge.**

**Une violence à laquelle on ne peut pas échapper crée un stress extrême et une forte réponse émotionnelle** qui entraîne un risque vital cardio-vasculaire et neurologique par « survoltage » (comme dans un circuit électrique). Pour arrêter ce risque fonctionnel, le circuit neuronal « disjoncte » automatiquement grâce à la sécrétion de drogues dures sécrétées par le cerveau (endorphines à hautes doses et drogues « kétamine-like »).

**Cette déconnexion « éteint » la réponse émotionnelle** et entraîne une anesthésie psychique et physique, un état dissociatif (conscience altérée, dépersonnalisation, être spectateur de soi-même) et des troubles de la mémoire, dont une **mémoire traumatique** : « hypersensibilité émotionnelle » piégée, isolée par la déconnexion, qui n'a pas été intégrée « dans le disque dur du cerveau », c'est une véritable bombe à retardement, prête à « exploser » à l'occasion de toute situation rappelant les violences, en redéclenchant la même terreur, la même détresse, les mêmes sensations, de façon incompréhensible quand on ne connaît pas ce phénomène.

**La vie devient alors un terrain miné et pour éviter de déclencher la mémoire traumatique le patient est obligé de mettre en place des conduites d'évitement. Mais quand les conduites d'évitement ne suffisent plus, souvent seules des conduites dissociantes dont on a soi-même fait l'expérience de leur efficacité peuvent calmer l'état de détresse.**

## 2. Les conduites dissociantes

**Il s'agit de redéclencher la disjonction du circuit émotionnel en augmentant le niveau de stress** (par des conduites agressives et/ou auto-agressives, des conduites à risques, dangereuses, des conduites addictives) ce qui va entraîner **une anesthésie affective et physique, une dissociation et calmer l'anxiété**, mais va recharger et aggraver encore plus la mémoire traumatique et créer une dépendance aux drogues dures sécrétées par le cerveau.

**Ces conduites dissociantes** qui s'imposent sont paradoxales et déroutantes à la fois pour les personnes victimes de violences et pour les professionnels qui s'en occupent (quand ils n'ont pas été formés pour les reconnaître). Elles sont responsables de sentiments de culpabilité et d'une vulnérabilité accrue face aux agresseurs, lesquels par expérience connaissent bien ces phénomènes dont ils profitent pour assurer leur emprise sur des victimes et les instrumentaliser pour leur confort personnel.

**Les violences ont un impact catastrophique sur la santé. Une prise en charge médicale spécialisée et psychothérapique permet de relier les symptômes psychotraumatiques aux violences, d'en comprendre les mécanismes, de les contrôler, et d'y échapper.**

## Les conséquences sur votre santé physique

**En plus des lésions traumatiques directes liées aux violences physiques, les conséquences du stress peuvent être :**

- très souvent une fatigue intense, des douleurs chroniques, des céphalées (maux de tête), des dorso-lombalgies (mal de dos).

- des troubles digestifs, gynécologiques et génito-urinaires, endocriniens, immunitaires, allergiques, ORL, dermatologiques.

- des troubles cardio-vasculaires, palpitations, hypertension artérielle, atteinte coronaire, et aussi diabète, affections pulmonaires, voire neurologiques.