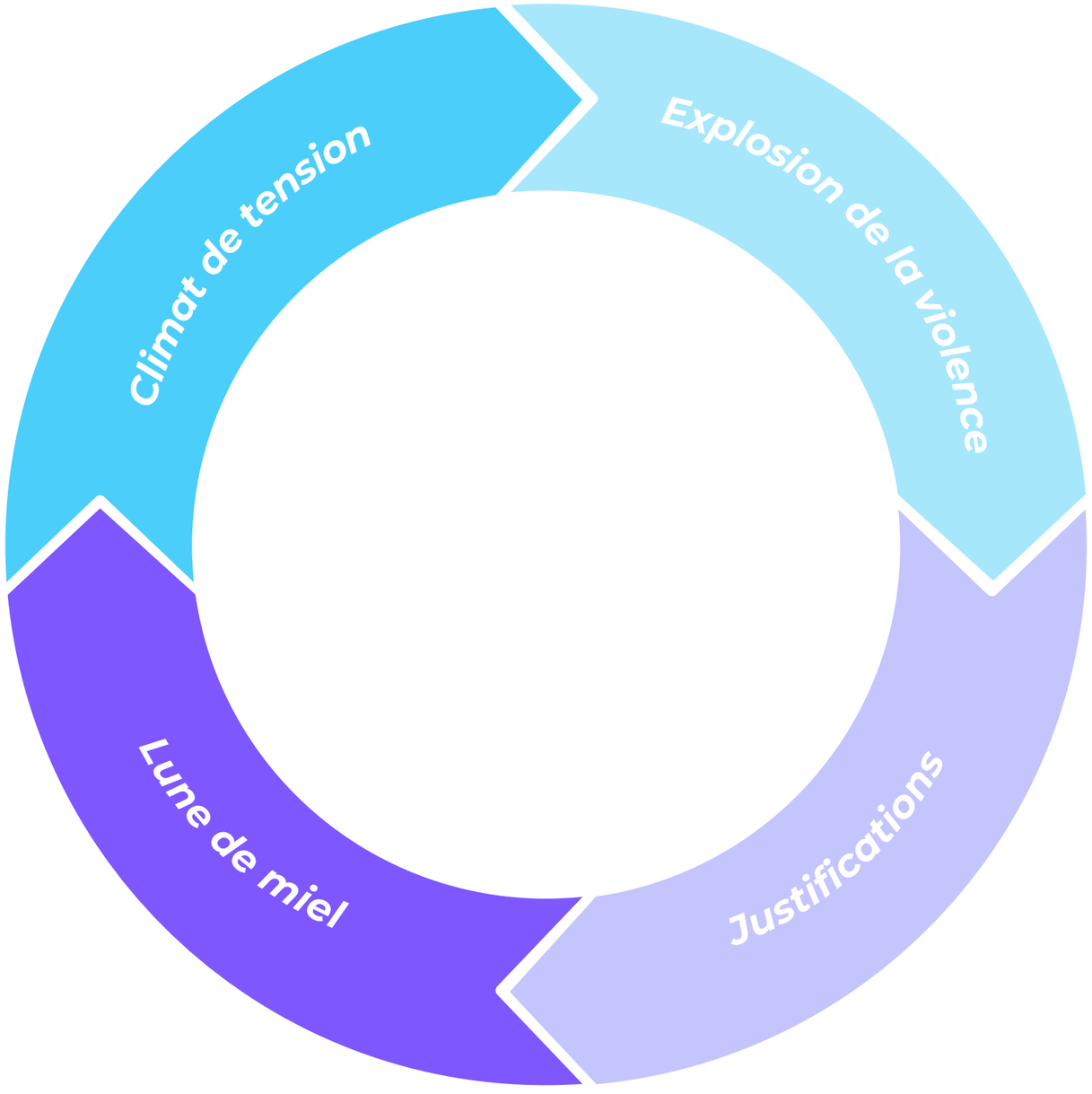
LE CYCLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE

Climat de tension

Auteur : Menaces, dévalorisation, silences lourds, regards menaçants. Crée un climat tendu.

Victime : Inquiétude, anxiété, doute de soi, peur de faire des erreurs. Modifie son comportement pour éviter de déplaire.



Explosion de la violence

Auteur : Agressions verbales, psychologiques, physiques, économiques, sexuelles. Climat de peur.

Victime : Sentiment d'impuissance, honte, humiliation, injustice, colère. Risque de détérioration de la santé physique et mentale.

Lune de miel

Auteur : Remords, attentionné, demande pardon. Peut évoquer thérapie ou suicide, promet de ne pas recommencer.

Victime : Espoir, donne une nouvelle chance, souhaite aider, croit que ce sera le dernier épisode de violence.

Justifications

Auteur : Trouve des excuses, minimise les violences, accuse la victime.

Victime : Culpabilité, cherche à comprendre et à pardonner, se sent responsable des violences.

LE CYCLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE

Cet outil décrit le cycle de la violence conjugale en quatre étapes. Ce processus, qui s'intensifie et s'accélère avec le temps, aide à comprendre pourquoi la victime reste ou retourne vers son agresseur. Connaître ces étapes est essentiel pour saisir la complexité de la dynamique de la violence conjugale et les réactions des personnes impliquées.

Climat de tension : L'auteur est stressé et utilise des comportements et propos qui créent une atmosphère tendue. Il ou elle peut menacer, dévaloriser la victime, entretenir des silences lourds ou lancer des regards menaçants. La victime se sent alors inquiète et anxieuse, doute d'elle-même et craint de faire des erreurs. Elle change son comportement pour ne pas déplaire à l'autre.

Crise ou explosion de la violence : L'auteur commet des actes de violence verbale, psychologique, physique, économique et/ou sexuelle, instaurant ainsi un climat de peur. La victime se sent impuissante, honteuse et humiliée, éprouvant un sentiment d'injustice et de colère face à la situation. Sa santé peut en souffrir.

Justifications : L'auteur justifie son comportement, trouve des excuses, minimise la gravité des violences et peut même accuser la victime. Celle-ci tente de comprendre et de pardonner, mais ressent une grande culpabilité. Avec le temps, elle finit par se croire responsable de ces violences.

Lune de miel : L'auteur exprime des remords, se montre attentionné et demande pardon. Il ou elle peut parler de thérapie ou de suicide et promettre de ne pas recommencer. La victime retrouve l'espoir et accorde une nouvelle chance, persuadée que cet épisode de violence sera le dernier.

Source : https://infos-violences-femmes-bordeaux.fr/jai-besoin-daide/suis-je-concernee/