

SI VOUS ÊTES TÉMOIN OU PROCHE D'UNE VICTIME DE VIOLENCES

1) PROTÉGER LA VICTIME

Quand on a connaissance de violences, ou quand on en a été témoin, il est essentiel de mettre en œuvre tout ce qui est possible pour faire cesser les violences, protéger la victime, la mettre hors de danger et la secourir sans se mettre en danger : **voir la page que faire lors de violences : [ICI](#)**

- n'hésitez pas à appeler la police ou la gendarmerie en cas de scène de violences (17 ou 112),

-à signaler les faits quand il s'agit de mineurs ou de personnes en situation de vulnérabilité (personnes handicapées, malades, âgées, femmes enceintes) au 119 et à une cellule de recueil d'informations préoccupantes (CRIP), au 39-77 pour les personnes handicapées, et au 39-19 pour les femmes, si vous pensez que l'enfant ou la personne en situation de vulnérabilité pourrait être en danger et/ou si vous soupçonnez des violences, ou au procureur de la République du Tribunal de Grande Instance en cas de danger imminent et/ou de violences avérées.

-en cas de doute n'hésitez pas à appeler les permanences téléphoniques pour être conseillé : 119 (enfance maltraitée), 39-19 (violences faites aux femmes), 39-77 (maltraitance envers les personnes âgées et les personnes handicapées), 0 800 05 95 95 (viols femmes information du collectif féministe contre le viol), 08-victimes 08 842 846 37, l'AVFT (association contre les violences faites aux femmes au travail) 01 45 84 24 24. Vous pouvez aussi appeler les cellules de recueil des informations préoccupantes CRIP qui ont été mises en place dans chaque département.

-Le code pénal impose de porter secours et d'intervenir pour prévenir des crimes : Non assistance à personne en péril (péril physique immédiat avec **obligation d'action** par vos propres moyens et sans danger pour vous **ou de provoquer un secours**), [223-6 du code pénal](#) ; Non dénonciation de crimes, Article 434-1 du code pénal. Et le code du travail vous protège si vous dénoncez des violences commises dans le cadre du travail ou si vous témoignez. De même si vous exercez une profession soumise au secret professionnel, il est prévu une autorisation de révéler à une autorité : [226-14 du code pénal](#); [434-1](#) et [434-3](#) du code pénal; [L226-2-1 du code de l'action sociale et des familles](#); pour les mineurs et les personnes vulnérables.

Il est important de proposer un témoignage en cas de procédure judiciaire.

2) SOUTENIR ET ACCOMPAGNER LA VICTIME

Pour une victime, bénéficier du soutien, de la reconnaissance, de la solidarité, de la compréhension et de l'aide de son entourage est excessivement important, et représente un atout énorme pour la possibilité d'obtenir justice et pour sa reconstruction (des études scientifiques l'ont même démontré). Toutes les démarches (pour les procédures judiciaires, pour des aides sociales et juridiques, pour les soins) vont être très difficiles pour la victime, être soutenue et accompagnée pour les faire change tout pour elle !

Pour cela il est essentiel que les personnes de bonne volonté de l'entourage qui veulent aider la victime, soient informées de la réalité des violences et de leurs impacts psychotraumatiques, ainsi que des mécanismes neuro-biologiques à l'œuvre : voir la page psychotraumatismes : [ICI](#)

De même connaître la loi , les procédures judiciaires (comment porter plainte, comment signaler, trouver un avocat) et toutes les ressources disponibles est indispensable : voir la page que faire lors de violences : [ICI](#)

Les associations d'aide aux victimes sont à la disposition de l'entourage qui peut les appeler pour leur demander conseil, être soutenu et prendre rendez-vous. voir la page ressources : [ICI](#). Le rôle de l'entourage est de croire la victime, et de ne pas minimiser les violences qu'elle a subi. La victime a besoin avant tout de reconnaissance de ce qu'elle a vécu, et que sa souffrance soit considérée comme légitime. Il faut prendre garde à ne pas mettre en cause des victimes, en critiquant leur «imprudence», en ciblant leur comportement : «pourquoi n'a-t-elle pas crié, ne s'est pas défendue, en demandant : «pourquoi elle porte plainte si longtemps après, comment est-ce possible de ne se souvenir que maintenant, comment a-t-elle pu oublier et si elle n'inventerait pas ... on ne serait pas influencée...».

Il s'agit de prendre fait et cause pour la victime, l'agresseur n'avait pas le droit de lui faire subir des violences, rien ne peut les justifier. C'est très important que l'entourage rassure la victime qui fréquemment se sent coupable ou responsable pour partie de ce qui s'est passé en raison de la stratégie de l'agresseur et de ses mises en scène pour l'assurer son impunité. Et pour cela il faut prendre soin de ne pas l'assaillir de questions : «mais pourquoi tu as fait..., mais pourquoi tu n'as pas fait...».

Rien ne justifie des violences. Il s'agit de crimes (viols, tentatives de viols, tentatives d'homicide) et de délits. Ce n'est pas à l'entourage d'être juge et d'instruire une enquête pour savoir si la victime dit la vérité. Les enquêtes et les jugements, c'est à la police et à la justice de les faire. Il ne faut pas exposer la victime à son agresseur en organisant des confrontations sous prétexte de rechercher la vérité qui ne pourraient qu'être très angoissantes et traumatisantes pour la victime, et s'avérer des entraves pour l'enquête. Le rôle de l'entourage est de permettre à la victime de parler, de tout faire pour la protéger, d'être solidaire, empathique, rassurant et réconfortant, de lui apporter l'aide dont elle a besoin et

de faire en sorte qu'elle puisse recevoir tous les soins nécessaires et qu'elle puisse faire valoir ses droits (aide juridique, sociale, associative).

Aussi incroyables qu'elles puissent paraître les violences qui sont rapportées par les victimes ne sont souvent qu'une petite partie de ce qu'elles ont subi. Les chiffres des violences sont impressionnants. 10% des femmes ont subi des violences conjugales dans l'année qui précède. 25% des adultes disent avoir subi des violences physiques enfants. Pour les violences sexuelles un peu plus de 20% des femmes ont subi des violences sexuelles dans leur vie (6,8% pour les hommes) c'est à dire une femme sur 5, et 16% des femmes ont subi un viol ou une tentative de viols dont la majorité en tant que mineures (5% des hommes) c'est à dire 1 femme sur 6. Vous avez forcément des victimes de violences dans votre entourage. Seules 10% des victimes de viol portent plainte et moins de la moitié en parlent à une personne de leur entourage, 14% de violences conjugales. Il ne faut pas oublier que les violences sont commises par des personnes connues de la victimes dans leur très grande majorité, celles-ci peuvent paraître insoupçonnables pour leur entourage. **Ne participez pas au déni ! Prenez en compte ce que vous disent les victimes, et ne minimisez pas ce qu'elles ont subi.**

Les violences ne sont pas un différent entre deux personnes, il ne s'agit pas de dire qu'on ne veut pas prendre parti, et qu'on ne veut pas se mêler d'affaires de famille, de couple, de service, etc. Il est nécessaire de s'engager pour la victime et de la protéger, c'est un devoir citoyen. Il faut tout faire pour que la victime ne soit plus exposée à ou aux agresseur-s.

C'est la victime qui doit être secourue, entourée, aidée et défendue, et non pas l'agresseur. C'est elle qui a un besoin vital de solidarité. C'est elle qui a de la valeur et qu'il faut protéger. Elle a besoin qu'on lui renvoie qu'elle a des droits, qu'elle a une dignité et une valeur. Lors les violences, l'agresseur lui a déniés ses droits et sa dignité en le lui faisant croire grâce à sa mise en scène mensongère qu'elle ne méritait que mépris et haine, et en la réduisant à un objet dans son scénario. Tout est plaqué et joué du côté de l'agresseur, tout est imposé par contrainte du côté de la victime et rien ne la concerne.

Il faut, avec elle, remettre le monde à l'endroit, dénoncer et démonter tout ce que l'agresseur a essayé de mettre en place pour la détruire, la réduire au silence et à la haine de soi, et il est essentiel d'identifier la stratégie que l'agresseur a mis en place. L'agresseur va recruter des alliés, surtout s'il est une personne en vue, il faut donc d'autant plus que la victime bénéficie d'un soutien sans faille. Il faut traquer avec elle toutes les incohérences, tous les mensonges.

3) COMPRENDRE, RASSURER ET DÉCULPABILISER LA VICTIME

Il faut pouvoir dire et expliquer à la victime que toutes ses réactions de terreur, de sidération, de paralysie, de sensation de mort imminente de déconnexion, de confusion, de dissociation, de souffrance extrême puis d'anesthésie émotionnelle, ainsi que toutes les réminiscences, tous les flashbacks et les cauchemars sont dus au choc psychotraumatique et à ses conséquences et que ces réactions sont normales. C'est l'agresseur qui les a provoquées en cherchant à traumatiser la victime le plus possible pour commettre les violences en toute sécurité et en toute impunité. Ces réactions sont une conséquence du trauma, le trauma n'est pas qu'une blessure psychique, il s'accompagne d'atteintes neurologiques des circuits émotionnels et de la mémoire dans le cerveau (visibles sur des IRM), et ces atteintes tout comme des fractures sous les coups se réparent, elles nécessitent des soins spécifiques. Ces soins permettent d'éviter la mise en place de troubles psychotraumatiques durables, dont une mémoire traumatique qui fait revivre les violences à l'identique comme une machine à remonter le temps aussitôt qu'un lien rappelle les violences, la victime est alors colonisée par les violences et l'agresseur. Cette mémoire traumatique entraîne une très grande souffrance, elle peut torturer une victime pendant des années, voire des dizaines d'années. Ce phénomène de reviviscence du trauma permet de comprendre qu'il est impossible pour les victimes –comme on le leur demande trop souvent – de prendre sur elles, d'oublier, de passer à autre chose, de tourner la page... Cette mémoire traumatique se traite et, grâce au traitement, elle est transformée en une mémoire autobiographique avec laquelle il est bien plus aisé de composer.

Il est important pour l'entourage de savoir que les victimes peuvent présenter parfois pendant une longue période des symptômes dissociatifs (d'autant plus si elles sont toujours en contact avec leur agresseur), ces symptômes dissociatifs font que l'entourage peut avoir du mal à comprendre et même reconnaître les victimes, elles semblent avoir changé de personnalité (elles peuvent paraître étranges, discordantes). Ces symptômes dissociatifs sont dus à des mécanismes de sauvegardes déclenchés par le cerveau au moment des violences (pour échapper à un risque vital le circuit émotionnel disjoncte) et à des stratégies de survie, ils se caractérisent par une déconnexion et une anesthésie émotionnelle qui donnent l'impression étrange aux interlocuteurs des victimes qu'elles sont absentes, indifférentes à leur sort, pas concernées par ce qui leur arrive. Et comme ce sont des neurones miroirs qui permettent de ressentir les émotions d'autrui (c'est le processus de l'empathie qui est inné chez toute personne et présent dès la naissance) si la victime est dissociée, cela signifie qu'elle est anesthésiée émotionnellement et que les neurones miroirs de l'interlocuteur ne reflètent rien, et ne transmettent aucune émotion, l'interlocuteur ne ressent rien émotionnellement face à la victime.. Cela explique le peu de bienveillance dont bénéficient habituellement les victimes. Fréquemment cette absence de ressenti émotionnel face aux victimes fait que les personnes auxquelles elles s'adressent se sentent indifférentes, ne sont pas touchées par ce que les victimes ont subi, n'ont pas peur et même ne vont pas les croire. Connaître ce processus permet de l'identifier et de lutter contre cette anesthésie émotionnelle et cette indifférence, de reconstruire intellectuellement

ce qu'il faut ressentir et de comprendre qu'au contraire il faut encore plus s'inquiéter pour elles, puisque cela signifie qu'elles sont très traumatisées et qu'elles sont certainement encore en grand danger. Cette dissociation est aussi à l'œuvre dans les processus d'emprise des agresseurs sur leurs victimes et dans les syndromes de Stockholm.

Devant une personne dissociée il est important de la mettre en sécurité et de lui tenir un discours très cohérent, très rassurant. Elle a besoin que l'on comprenne son anesthésie émotionnelle, de qu'on lui dise que c'est un phénomène normal, dû aux conséquences psychotraumatiques des violences. Dans ce climat de sécurité et de cohérence les victimes pourront alors petit à petit sortir de cette dissociation. En revanche, leur renvoyer qu'elles ne réagissent pas normalement, les mettre en cause, les secouer parce qu'elles paraissent indifférentes, se moquer d'elles, leur dire qu'elles ont tout faux, qu'elles ne sont pas capables de réagir correctement, est catastrophique et cruel, cela va aggraver leurs sensations d'insécurité et d'angoisse et accentuer leur dissociation. Elles seront alors encore plus confuses, déconnectées et vulnérables face aux agresseurs.

Mais quand la personne sort de son état dissocié (parce qu'elle est en sécurité, protégée de son agresseur), c'est à ce moment là que sa mémoire traumatique (qui n'est plus anesthésiée par la dissociation) risque d'exploser, et la victime va avoir des réactions émotionnelles exacerbées, elle va revivre des moments des violences avec des terreurs, des attaques de paniques, des douleurs importantes, des sensations de mort imminente, parfois elle ré-entend des cris, revoit des scènes et paraît hallucinée, elle peut avoir des comportements de défense). C'est important pour l'entourage de comprendre que là aussi c'est un processus psychotraumatique normal, que la victime ne devient pas folle, qu'elle ne fait pas du cinéma : elle est piégée dans une sorte de machine à remonter le temps qui lui fait revivre des scènes des violences qu'elle a subi à l'identique. Ces épisodes de mémoire traumatique se déclenchent lors de lien qui rappellent les violences, il faut aider la victime à les rechercher pour les identifier et pour qu'elle puisse ainsi mieux contrôler sa mémoire traumatique. Ce qui est important, c'est de ne pas paniquer, de parler à la victime pour la faire revenir dans le monde actuel, en la rassurant et en lui décrivant ce qui se passe, en l'appelant par son prénom et en lui demandant qu'elle vous regarde, ce qui permet de l'aider à la sortir du passé. Plus la victime et son entourage comprennent ce qui se passe, plus la mémoire traumatique peut être contrôlée et désamorcée (c'est le principe du traitement). Ces épisodes peuvent également survenir la nuit lors de cauchemars traumatiques. **voir la page mémoire traumatique : [ICI](#)**

Cette mémoire traumatique est une véritable torture, et sans aide et sans soins spécifiques, les victimes sont obligées de mettre en place des stratégies de survie coûteuses, souvent handicapantes et parfois dangereuses. Sans avoir d'outils de compréhension les stratégies de survie paraissent incompréhensibles et paradoxales pour certaines. Ces stratégies de survie sont des conduites d'évitements (phobies, retrait, des gestes qui pourront rappeler les violences seront insupportables, souvent beaucoup de situations se rapportant au contexte des violences vont être évitées), de contrôle et

d'hypervigilance (avec une peur de tout changement et parfois d'importants troubles obsessionnels compulsifs) pour éviter d'allumer cette mémoire traumatique, et des conduites dissociantes et anesthésiantes qui sont des conduites addictives (alcool et drogues) des conduites à risque avec parfois une véritable addiction au stress extrême. Ces conduites dissociantes peuvent être à l'origine d'accidents graves et des mises en danger, elles s'expliquent par une recherche compulsive de situations ou de produits qui permettent de faire disparaître momentanément la mémoire traumatique en la déconnectant et en l'anesthésiant, cette recherche peut aller jusqu'à des passages à l'acte suicidaires : **voir la page sur les conduites à risque sur le site : [ICI](#)**

Devant tous ces comportements qui peuvent être très déstabilisants, déconcertants et angoissants pour l'entourage, l'entourage ne doit pas paniquer, ni s'en prendre à la victime. Il est tout à fait contre productif de faire la morale à la victime. Il s'agit avant tout de comprendre et de rechercher ce qui provoque l'exacerbation des stratégies de survie, de faire des liens pour désamorcer la mémoire traumatique (par exemple pour une alcoolisation massive, repérer que celle-ci a toujours lieu à l'heure où les violences se sont produites, ou le jour de la semaine). De bien comprendre aussi que ce n'est pas une question de mauvaise volonté, d'irresponsabilité, de pathologie psychiatrique du côté de la victime. Il ne faut pas culpabiliser la victime. Ce dont elle a besoin c'est de compréhension, de faire des liens entre les violences et ses symptômes, et d'être prise en charge et de bénéficier de soins psychothérapeutiques spécialisés. voir la page prise en charge : [ICI](#)

Pour la victime comprendre ses réactions, comprendre ce qui s'est passé est essentiel pour qu'elle puisse sortir d'interrogations sans fin, de doutes et de sentiments de culpabilité destructeurs.

L'entourage doit être solidaire, bienveillant avec la victime, la soutenir, l'accompagner, l'aider à trouver les professionnels ressources qui lui seront le plus utiles.

Il doit respecter son temps, ne rien lui imposer, lui proposer. Il faut souvent beaucoup de temps à la victime pour arriver à faire valoir ses droits et à porter plainte, beaucoup de soutien aussi, il faut qu'elle soit aidée par un avocat, et par des associations, il faut qu'elle soit bien prise en charge sur le plan médical, car il lui faudra surmonter de nombreuses peurs, des doutes, la loi du silence imposées par l'agresseur, ses menaces et le brouillage qu'il a mis en place. L'entourage peut aider la victime à se remémorer les faits, à mieux les identifier, et à construire un récit plus précis de ce qui s'est passé, ce qui lui sera très utile par rapport à une éventuelle procédure, et pour le travail thérapeutique.

Ne pas juger ses comportements (il n'y a qu'à... Il faudrait que...), ne pas considérer qu'elle n'a rien compris, ni qu'il faut lui apprendre à bien réagir, comme si elle n'était pas capable de savoir comment il faudrait réagir. Mais considérer qu'elle en est empêchée par un agresseur qui la colonise avec ses mises en scène et son extrême violence qu'il faut identifier et désamorcer.

Considérer que tous ses symptômes, ses troubles du comportement sont liés aux violences et à la stratégies de l'agresseur et les analyser à la lumière de ce qui s'est passé, et non en en attribuant la cause à la victime elle-même.

Faut-il le rappeler une victime n'est pas «fascinée par le trauma», «vautrée dans la victimisation», elle n'est pas l'artisane de son propre malheur, elle a été attaquée par un agresseur qui l'a torturée et qui par l'intermédiaire de la mémoire traumatique de la victime a encore le pouvoir de continuer à la torturer sans fin si elle reste abandonnée sans aide, ni soin efficaces.

4) SE FAIRE CONSEILLER ET AIDER

Être témoin de violences ou être un proche d'une victime, parents, conjoint, ami, collègue peut être déstabilisant, douloureux, voire traumatisant et générer des troubles psychotraumatiques, particulièrement si l'on a été confronté à des violences effroyables, si on s'est senti dans l'incapacité d'agir, impuissant à protéger, à aider, à trouver les bons comportements.

Surtout faites-vous aider, ne restez pas seul-e. Il a été démontré que le fait de recevoir en consultation les proches de victimes pour les entendre, les informer, les soutenir, les conseiller, voire de leur prodiguer des soins si c'est nécessaire, a un impact très positif sur eux mais aussi sur la prise en charge de la victime.