

GUIDE POUR FORMATEURICES

VIOLENCES ENTRE PARTENAIRES INTIMES LGBTQIA+ :

En ateliers, comment détecter, réagir et réorienter ?



equal.brussels 
SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES

INTRODUCTION	2
1/ COMPRENDRE LES VIOLENCES DANS LES RELATIONS LGBTQIA+	3
LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCES ET DYNAMIQUES RELATIONNELLES	4
LES TYPES DE VIOLENCES	7
2/ COMMENT RECONNAÎTRE LES VIOLENCES ?	13
LE CYCLE DE LA VIOLENCE	14
LE PROCESSUS DE DOMINATION CONJUGALE (PDC)	15
VIOLENTOMÈTRE ET ROUE DU POUVOIR ET DU CONTRÔLE	17
RECONNAÎTRE LES CIBLES ET LES AUTEURICES	19
3/ COMMENT PRENDRE EN CHARGE ?	22
LES BESOINS SPÉCIFIQUES	24
CADRE DE PRISE EN CHARGE	25
PROTOCOLE	26
CONTACTS UTILES	34
GLOSSAIRE	36
RÉFÉRENCES	38
REMERCIEMENTS	40

INTRODUCTION

Cette brochure s'adresse aux animatrices de Feros, collectif belge qui anime des ateliers sur le soin collectif, l'inclusivité et l'autodéfense féministe. Elle aborde les violences dans les relations intimes* entre personnes LGBTQIA+* qui restent peu visibles et manquent de cadres de prise en charge adaptés. Feros travaille avec ce public et propose ici des outils pour repérer, soutenir et réorienter auteurices et cibles de violence en atelier dans les limites de la fonction. Cette brochure fournit des ressources modulables selon le contexte de l'atelier et les participant.es ainsi qu'un protocole d'intervention.

Nous utilisons « cible de violence » et « auteurice de violence » pour nommer ces dynamiques, car¹ :

Cible : reconnaît la capacité d'action de la personne au-delà de son statut de victime.

Auteurice : insiste sur des comportements pouvant être interrogés et modifiés, plutôt qu'une identité figée de « bourreau ».

Dans nos ateliers, cibles et auteurices LGBTQIA+ peuvent être présent.es. Partageant une expérience commune des oppressions LGBTQIA+, iels sont davantage exposé.es aux violences, ce qui accroît les risques d'exclusion, d'isolement et de rupture des liens communautaires. Prenant en compte ces écueils, l'approche proposée est non punitive et fondée sur la justice transformative*, en mettant l'accent sur la responsabilisation, la réparation des torts et la transformation des dynamiques de pouvoir.

Les termes suivis d'un astérisque () sont définis dans le glossaire à la fin de la brochure.*



COMPRENDRE LES VIOLENCES DANS LES RELATIONS LGBTQIA+

Les relations intimes peuvent impliquer différents types d'interactions, allant des conflits à des agressions graves, souvent difficiles à comprendre dans leur complexité.

Plusieurs sources ont contribué à cette partie : des travaux réalisés pour l'ASBL Tels Quels², une année de thèse à l'Observatoire du sida et des sexualités (ULB), des formations sur les violences conjugales³, ainsi qu'une revue de la littérature sur les violences entre partenaires intimes (VPI) au sein des populations LGBTQIA+.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCES ET DYNAMIQUES RELATIONNELLES

VIOLENCES RÉACTIVES
autodéfense

VIOLENCES ENTRE PARTENAIRES INTIMES

VIOLENCES unidirectionnelles

emprise

VIOLENCES bidirectionnelles

VIOLENCES multidirectionnelles

parfois avec emprises complexes

AGRESSIONS instrumentales

VPI et conflits ne co-existent plus quand la violence est bien installée

AGRESSIONS

AGRESSIONS Expressionnelles

CONFLITS

Les **VPI** se manifestent sous diverses formes : **violences psychologiques, physiques, verbales, sexuelles, économiques ou encore par le contrôle coercitif***⁴. Elles peuvent avoir des conséquences graves, allant de traumatismes et troubles psychologiques à des freins au développement lorsqu'elles affectent des enfants, voire jusqu'au décès⁵. Elles se basent souvent sur les oppressions systémiques* telles que le racisme, le sexisme, l'homophobie, etc., qui amplifient et légitiment ces violences. Elles peuvent être évidentes ou plus subtiles, comme la répartition inégale de la charge mentale*, des rôles relationnels, l'accès aux décisions ou aux ressources dans la relation.

Dans le cadre d'un atelier, une situation violente se reconnaît lorsqu'une personne ne se sent **ni en sécurité, ni capable d'agir, ni libre de ses choix**⁶. Ces trois conditions simultanées permettent d'identifier la violence, même sous ses formes les plus subtiles.

L'**autodéfense** ou la **violence réactive** désigne des actions visant à se protéger ou à mettre fin à une menace dans le cadre de la légitime défense*. À Feros, nous élargissons cette notion pour inclure les réactions à une accumulation de tensions ou de souffrances. Dans ces situations, bien que les comportements puissent prendre une forme violente, ils ne sont pas considérés comme des VPI, car leur objectif est de mettre un terme à une violence déjà existante, sans dynamique de contrôle de l'autre.

Dans les milieux féministes, le terme de VPI est fréquemment utilisé pour désigner les dynamiques de contrôle et d'emprise*, qui entraînent des conséquences spécifiques et se manifestent différemment des autres formes de violences dans les relations intimes. Ce phénomène est également désigné sous le terme de « violence conjugale » et est trop limité au cadre du couple hétérosexuel. Dans cette brochure, le terme VPI est employé pour englober toutes les formes de violence au sein des relations intimes, en tenant compte des particularités des violences vécues dans les réalités LGBTQIA+.

LES AGRESSIONS⁷

Comportements d'attaque ou d'opposition qui surviennent **sans provocation** et peuvent causer des dommages. À distinguer :

- **Agressions expressives** : Généralement dues à une décharge intense d'émotions comme la colère ou la frustration. Il s'agit de l'expression de ces émotions, sans chercher à contrôler ou à dominer l'autre.
- **Agressions instrumentales** : Ces actes ont pour but d'atteindre un objectif spécifique, comme le contrôle du partenaire ou de maintenir un rapport de pouvoir*.

LE CONFLIT

Un conflit est un désaccord ponctuel entre partenaires, dont l'issue est incertaine. Il peut porter sur divers sujets (finances, tâches ménagères, etc.) et vise une répartition équitable du pouvoir et des responsabilités. Chaque partenaire peut s'exprimer librement. Toutefois, certains conflits peuvent inclure des agressions, mais pas nécessairement.

LES VPI AVEC PROCESSUS DE DOMINATION CONJUGALE

Elles se caractérisent par l'ensemble des éléments suivants⁸ :

- **une dynamique de prise de pouvoir** unilatérale d'un.e partenaire sur l'autre, établissant un processus de domination ([voir p.15](#)).
- la mise en œuvre d'un **contrôle coercitif** exercé à travers des comportements répétés, qu'ils soient agressifs ou plus subtils, dans le but de maintenir cette domination.
- ayant **une fonction** normative (imposition de rôles ou de règles), d'appropriation de l'autre⁹, de contrôle et de réduction de son autonomie.
- une **dynamique** impactant profondément la cible sur les plans psychologique, émotionnel, social et se traduisant par des signes **d'emprise** ([voir p.19](#)).

Différence entre contrôle coercitif et emprise

Le contrôle coercitif désigne un ensemble de comportements objectivables, exercés par l'auteurice, visant à dominer et contrôler la cible – tels que le contrôle de ses activités ou les critiques à l'égard de ses relations. En revanche, l'emprise est l'une des conséquences de ce contrôle sur la cible ; elle se manifeste par des signes subjectifs, tels que la perte d'estime de soi, la perte de confiance en ses capacités, ou encore l'internalisation des injonctions de l'auteurice dans les processus internes de la cible. L'emprise est souvent plus difficile à repérer, car elle affecte principalement l'état psychologique de la personne concernée.

LES VIOLENCES RELATIONNELLES ORDINAIRES

Comportements ponctuels ou répétés, qui portent atteinte à la dignité, à la sécurité et à l'autonomie de l'un.e des partenaires, mais sans processus de domination conjugale. Ces violences peuvent inclure des moqueries, des critiques non constructives, le déni des émotions de l'autre, la minimisation des besoins, etc. Ces violences peuvent aussi s'appuyer sur des oppressions systémiques telles que le racisme, le sexisme, etc.

LES TYPES DE VIOLENCES¹⁰

Les VPI se manifestent sous plusieurs formes et sont souvent imbriquées, se renforçant mutuellement.

LES VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES

Elles sont systématiques, ce qui n'est pas le cas des autres types de violences¹¹ et elles servent de base à d'autres formes de violences.

Elles peuvent se manifester par du dénigrement, de l'invalidation, une instrumentalisation, un dévoilement forcé, du contrôle coercitif, des violences verbales telles que des cris, des reproches, des culpabilisations, du chantage affectif, de la manipulation, des critiques, des dévalorisations, des tentatives d'isolement social, un climat de tension permanent, des menaces de violences physiques ou sexuelles, ainsi que des menaces de suicide, etc. Elles s'installent progressivement, de manière insidieuse, et sont souvent difficiles à repérer.

Dans les situations de domination conjugale, les violences psychologiques permettent le contrôle de l'autre¹² et peuvent perdurer bien au-delà de la relation elle-même.

[Il était] jaloux des amis que je fréquentais donc moi j'avais envie d'être avec lui donc je ne fréquentais plus certains amis.¹³

Il a des idées reçues « moi je suis un mec, moi je suis gay, moi je suis avec des mecs, moi j'aime pas les filles.¹⁴ »

Climat de tension

Un environnement constant de conflits et de disputes insécurise la cible, l'épuisant émotionnellement, permettant à l'auteurice d'imposer sa volonté.

Tentative d'isolement

Stratégie visant à couper la cible de ses soutiens sociaux, en dénigrant ses proches et ses activités, renforçant ainsi le contrôle⁴⁹.

LES VIOLENCES SEXUELLES

être forcé.e à faire, à regarder ou subir des actes sexuels, être touché.e sans consentement.

En gros, si on faisait pas l'amour, elle dormait pas. Et donc il s'était installé une espèce d'obligation conjugale de consommer le mariage, sinon ça allait pas bien. Et en plus, si elle ne dormait pas, elle était de mauvaise humeur le lendemain donc tout le monde en prenait. Et donc moi j'avais ça sur moi comme responsabilité.¹⁵

LES VIOLENCES PHYSIQUES

frapper (avec ou sans objet), jeter des objets, mordre, étrangler, agripper, bousculer ou utiliser des objets ou des armes pour blesser saon partenaire¹⁶.

Il m'a empoigné, il m'a secoué dans tous les sens, il m'a jeté dehors.¹⁷

LES VIOLENCES ÉCONOMIQUES

diminuent l'autonomie financière de l'autre pendant ou après la relation et ainsi augmentent sa dépendance matérielle.

On avait acheté une maison. Mais comme j'avais un contrat de travail avec un trop petit salaire, je ne pouvais pas être sur les papiers du crédit de la maison. Donc les papiers du crédit de la maison étaient à son nom. Mais je payais ma part du crédit... Donc quand notre relation s'est finie, il m'a dit « la maison est à moi ».¹⁸

LES VIOLENCES ADMINISTRATIVES

utilisent les systèmes administratifs ou juridiques pour contrôler.

C'était horrible. Elle m'a dit « maintenant, t'as tes papiers, t'as pas besoin de moi, t'as profité de la Belge ». J'étais en colère. À ce moment-là, je lui ai dit : « Si j'ai envie, je pars demain. J'ai pas besoin de tes papiers. Je suis vraiment heureuse de venir de mon pays. Je suis ici pour toi et parce que moi je t'aime. C'était mon choix, c'était notre choix. »¹⁹

D'autres formes de violences existent, comme les violences morales, le cyberharcèlement, la violence sur des objets, la violence sur des animaux et la violence sur des enfants. Toutes ces violences peuvent aller jusqu'au meurtre (appelé féminicide pour les relations hétérosexuelles) ou conduire la cible de violences à se suicider (suicide forcé)²⁰.

LES VIOLENCES BASÉES SUR L'IDENTITÉ LGBTQIA+

Ce sont toutes les violences qui visent à dévaloriser, discréditer ou rabaisser l'identité de genre ou l'orientation sexuelle de la cible, déjà stigmatisée socialement²¹. Cela peut inclure des actes comme :

- Révéler l'orientation sexuelle, l'intersexuation ou l'identité de genre de la personne sans son consentement.
- Attaquer ou nier l'identité LGBTQIA+ des partenaires.
- Utiliser des insultes ou des termes désobligeants concernant son identité.
- Isoler la personne des communautés LGBTQIA+²².

Les personnes transgenres sont particulièrement touchées par ce type de violences²³, qui peuvent se manifester par : des pressions pour se conformer à une expression de genre non souhaitée, empêcher ou contrôler la transition, contrôler l'apparence de la personne trans pour que sa propre orientation soit validée par les pairs, chantage à l'outing*, etc. La période de transition constitue un moment particulièrement à risque, au cours duquel la violence peut s'intensifier.

Les violences s'inscrivent souvent dans des rapports sociaux de pouvoir (genre, race, classe, etc.). Dans les relations LGBTQIA+, les dynamiques sont complexes : une personne peut être privilégiée sur certains aspects et marginalisée sur d'autres. **L'analyse des rapports de pouvoir seule ne suffit donc pas à identifier l'auteurice et la cible**, car des biais peuvent fausser cette identification, comme l'idée que la personne plus grande ou ayant une expression de genre plus masculine est forcément l'auteurice, et l'autre la cible. Des biais racistes, grossophobes, classistes ou transphobes peuvent également influencer cette perception. Une analyse fine et nuancée est donc essentielle pour comprendre ces dynamiques.

LES SPÉCIFICITÉS DES VIOLENCES CHEZ LES PERSONNES LGBTQIA+

Souvent invisibilisées, elles sont au moins aussi fréquentes que dans les relations hétérosexuelles²⁴.

De plus, elles prennent des formes spécifiques :

- **Dynamiques relationnelles spécifiques** : Les relations non-monogames, ouvertes ou polyamoureuses peuvent différer des modèles hétérosexuels normatifs. Toutefois, des logiques de jalousie ou de contrôle, souvent associées à la monogamie, peuvent aussi être présentes et sont parfois plus difficiles à repérer.
- **Oppression hétérosexiste*** : Ajoute des défis supplémentaires dans ces relations et crée des conditions qui peuvent favoriser les VPI.

- **Violences bidirectionnelles** : Les deux partenaires exercent de la violence l'un.e envers l'autre. C'est la forme de violence la plus courante chez les hommes gays²⁵, et bien qu'elle soit également présente chez d'autres identités LGBTQIA+, elle reste trop peu documentée pour en évaluer l'ampleur²⁶. Cela inclut aussi du contrôle coercitif dans les deux directions²⁷.
- **Violences multidirectionnelles** : Dans les relations non-monogames, une personne peut être à la fois auteurice et cible de VPI dans différentes relations.
- **Manipulation via une posture victimaire** : L'auteurice peut utiliser son identité marginalisée pour manipuler saon partenaire et l'isoler²⁸, inversion de responsabilité.
- **Fonction normative spécifique** : Imposition de rôles sociaux spécifiques, de codes de comportement, d'apparences ou de modes de transition pour se conformer à des attentes sur l'expression de genre ou l'orientation sexuelle.

Ainsi, les VPI dans les relations LGBTQIA+ sont plus complexes à identifier. De plus, les facteurs suivants peuvent aggraver les violences :

- Invisibilisation des VPI qui ne suivent pas les normes hétérosexuelles, avec des modèles de compréhension des violences centrés sur des relations hétérosexuelles entre personnes cisgenres*.
- Absence de modèles de relations saines qui ne s'appuient pas sur la monogamie et l'hétérosexualité.
- Oppressions structurelles* et continuum des violences exacerbant le risque d'exposition aux violences (syndémie*), en particulier pour les personnes racisées*. Par exemple, l'homophobie familiale crée de l'isolement. Et l'incompréhension du vécu LGBTQIA+ par les professionnel.les ou les proches entrave le lien thérapeutique²⁹.
- Précarité économique et sociale (discriminations* à l'embauche, dépendance financière, manque de solutions de logements sécurisés).

Continuum des violences

Continuité dans l'expérience de violences où celles-ci se perpétuent et peuvent s'aggraver avec le temps⁵⁰. Entraînant une aggravation des risques psycho-socio-économiques et de leurs conséquences.

Enfin, les personnes peuvent être réticentes à rapporter les violences qu'ils vivent³⁵ pour plusieurs raisons :

- Manque de lois et de services adaptés³⁶.
- Peur de se retrouver isolé.e de la communauté LGBTQIA+ si la violence est nommée, particulièrement pour les personnes racisées³⁷.

- Crainte de ternir l'image de la communauté³⁸.
- Nécessité de dévoiler leur orientation sexuelle et/ou leur identité de genre pour obtenir de l'aide³⁹.
- Préférence pour des soutiens informels (ami.es, thérapeutes) plutôt que des institutions comme la police ou les refuges, car inadaptés et risque de violence⁴⁰.
- Risque de victimisation secondaire, en particulier les personnes racisées⁴¹.

Victimisation secondaire

Conséquences négatives qu'une personne subit après avoir cherché de l'aide ou signalé les violences qu'elle a vécues - rejet, conflit, jugement, manque de soutien, discriminations, voire invalidation de son expérience⁵¹.

Feros propose des ateliers en français, néerlandais et anglais. Certains concepts abordés dans cette brochure, tels que « emprise » et « violence conjugale », n'ont par exemple pas d'équivalent direct en néerlandais. En fonction de la langue, les termes utilisés peuvent ne pas rendre parfaitement compte des nuances du concept originel. Il est donc important de prendre cela en compte selon la langue dans laquelle vous animerez un atelier.

STATISTIQUES

Les limites de ces statistiques :

- Elles ne permettent pas de distinguer les dynamiques relationnelles et le contexte des violences (emprise, autodéfense, violence ordinaire, etc.).
- Il existe peu de recherches sur les personnes bisexuelles, transgenres et intersexes et encore moins sur les personnes LGBTQIA+ racisées³⁰.
- Les variations méthodologiques³¹, les échantillons non représentatifs³² et les définitions variables³³ des violences affectent les comparaisons avec les études portant sur les personnes hétérosexuelles.
- Elles sont sous-évaluées, car les violences subies par les personnes LGBTQIA+ ne sont pas toujours perçues comme telles par les cibles elles-mêmes. En raison du manque de reconnaissance de la violence dans ces relations et du stress minoritaire lié à des discriminations envers les personnes LGBTQIA+³⁴.

Stress minoritaire

Stress chronique vécu par les individus appartenant à des groupes sociaux marginalisés, dû à la stigmatisation*, la discrimination et les microagressions liées à leur identité comme la race, la sexualité, le genre, etc.

SELON LES RECHERCHES

VIOLENCE ENTRE PARTENAIRES INTIMES (VPI) : QUI EST LE PLUS TOUCHÉ ?

FRÉQUENCES DE VPI SELON L'ORIENTATION SEXUELLE (AU COURS DE LA VIE)

Groupe	Fourchette %
Hommes gays	26% - 33%
Femmes lesbiennes	32% - 44%
Hommes bisexuels	37% - 87%
Femmes bisexuelles	61% - 91%
Hommes hétéros	8% - 29%
Femmes hétéros	20% - 35%

FRÉQUENCES DE VPI SELON L'IDENTITÉ DE GENRE (AU COURS DE LA VIE)

Identité de genre	Fréquence %
Cisgenres LGBTQIA+	20%
Transgenres LGBTQIA+	31%

ÉTUDE FLAMANDE SUR PERSONNE LGBTQIA+

AU MOINS 1 ACTE DE VIOLENCE DE LA PART DE LEUR PARTENAIRE OU DE LEUR EX-PARTENAIRE

Type de violence	%
Physique	14,5%
Psychologique	57,9%

ÉTUDE FLAMANDE SUR LES JEUNES LGBTQIA+

Type de violence	%
Sexuelle	23%
Physique	43%
Psychologique	59%

ÉTUDE SUR UN ÉCHANTILLON DE 1101 PERSONNES LGBTQIA+ âgées de 18 ans ou plus et vivant en Belgique francophone

46,2% ONT SUBIT AU MOINS 1 ACTE DE VIOLENCE SEXUELLE, PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DE LA PART DE LEUR PARTENAIRE OU DE LEUR EX-PARTENAIRE

Type de violence	%
Sexuelle	9,5%
Physique	19,6%
Psychologique	45,5%

2 /

COMMENT RECONNAÎTRE LES VIOLENCES ?

Voici quatre outils pour détecter et analyser les violences : **le cycle de la violence, le PDC, le violentomètre et la Roue du contrôle et du pouvoir.**

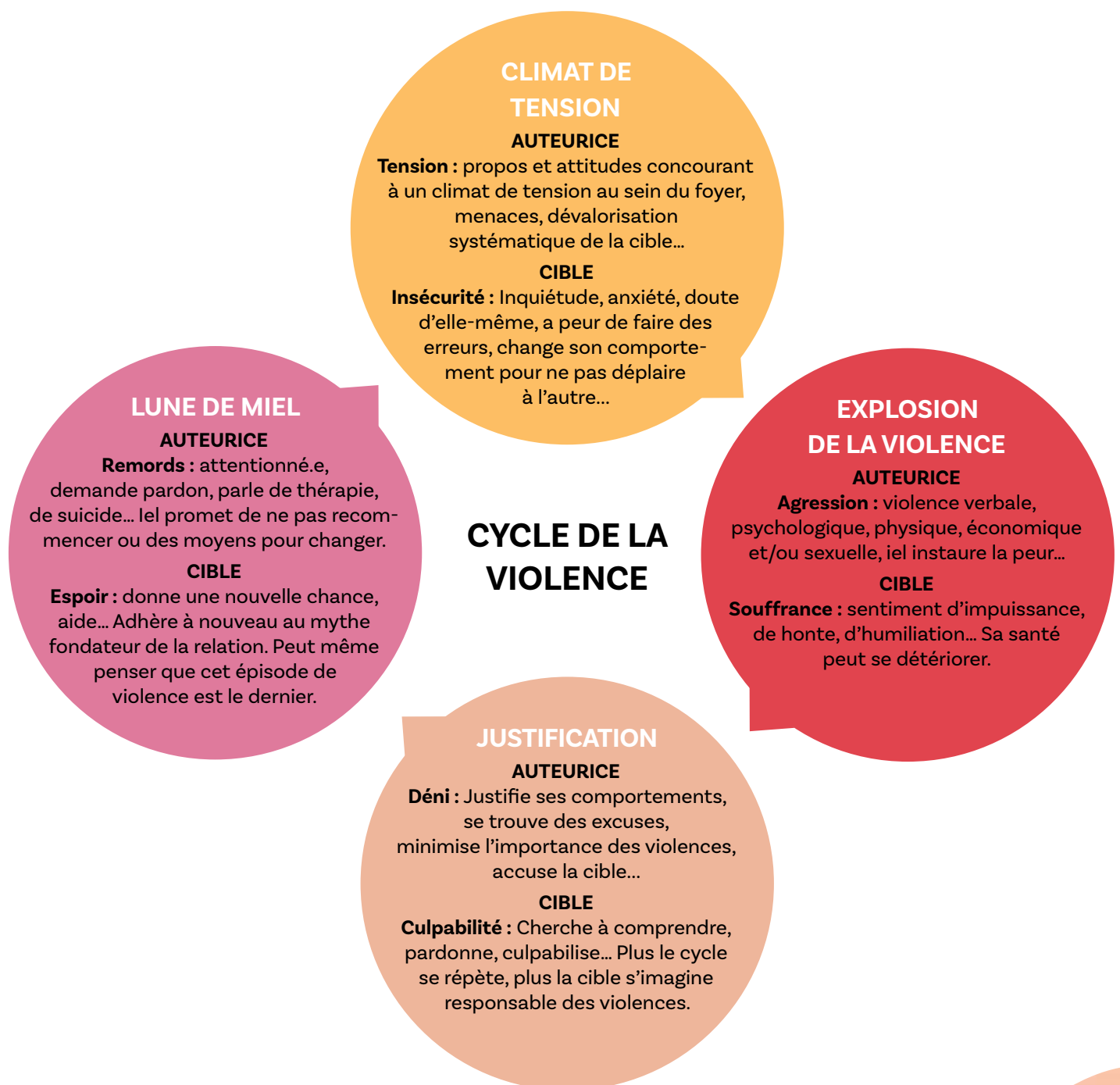
Ces outils peuvent permettre d'identifier les violences et d'analyser les situations. Ils peuvent aussi être partagés comme support avec les personnes concernées lors du processus de soutien et de réorientation.

LE CYCLE DE LA VIOLENCE

Leonor Walker⁴² a décrit un cycle en quatre phases.

Toutes les relations violentes ne suivent pas ce schéma⁴³, et il est possible d'observer ce cycle dans des conflits relationnels.

Toutefois, lorsque ce cycle se répète, en particulier lorsqu'il est associé à des comportements de contrôle et de manipulation, il peut indiquer une violence avec processus de domination conjugale. Dans ce cas, les phases de tension et d'explosion poussent la personne cible à vouloir partir, tandis que la justification et la lune de miel la retiennent, maintenant ainsi l'emprise. Ce cycle peut alors s'accélérer, s'intensifier et entraîner la disparition de certaines phases, telles que la justification et la lune de miel.



LE PROCESSUS DE DOMINATION CONJUGALE (PDC)⁴⁴

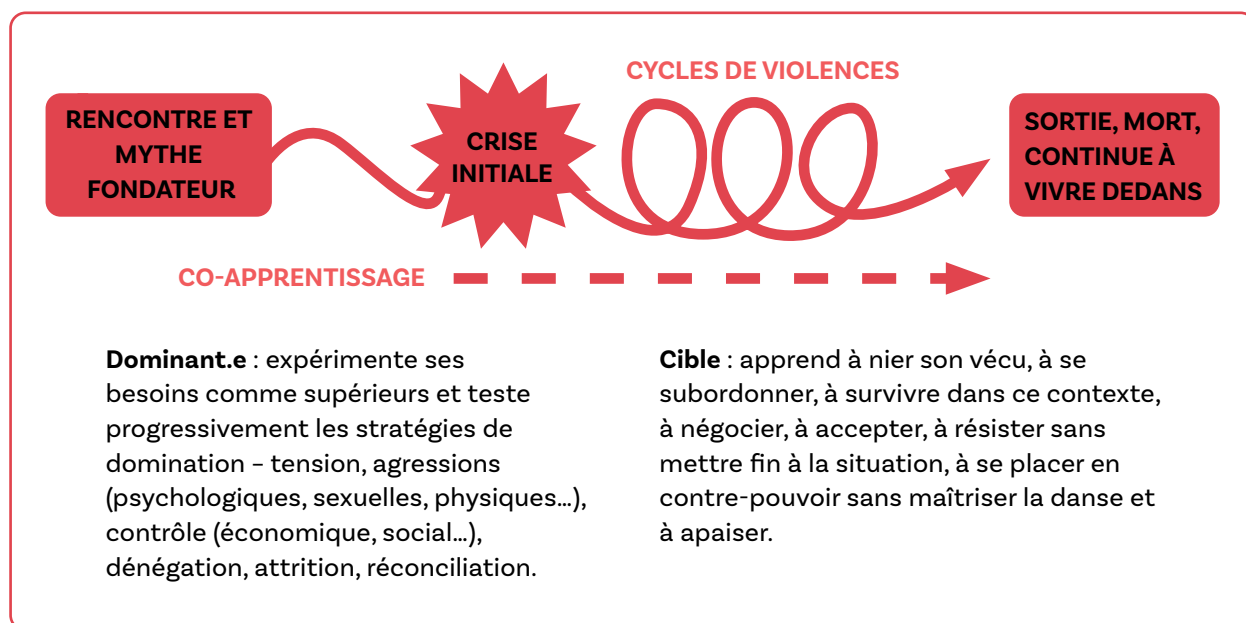
Le PDC est un modèle qui aide à comprendre comment la violence avec domination conjugale s'installe, évolue et se maintient dans le temps, pas juste comme un incident, mais comme un processus de prise de pouvoir d'un.e partenaire sur l'autre.

Il inclut :

- La personne dominante (auteurice qui exerce un contrôle)
- La personne dominée (cible)
- Et les réseaux sociaux (famille, ami.es, institutions, etc.)

Le PDC décrit une dynamique évolutive en interaction constante entre trois pôles :

- **Côté dominant.e** : l'el met en place des stratégies de contrôle violentes (menaces, agressions, isolement, contrôle économique ou social) ou plus subtiles (dédi, minimisation, fausses excuses, réconciliations manipulatrices). l'el s'adapte selon les réactions de la personne dominée et de l'entourage.
- **Côté dominé.e** : l'el adopte des postures de protection pour survivre comme le déni, la subordination (obéir pour éviter la violence), la survie (comme la fuite intérieure/physique ou se taire), ou encore le contre-pouvoir/résistance (comme mettre des limites ou chercher de l'aide). Ces postures varient selon l'histoire de la personne, sa perception du danger et le soutien disponible.
- **Côté réseau** : Les gens autour peuvent soit renforcer la domination (ex. en fermant les yeux, en la validant ou en minimisant), soit soutenir la cible (en croyant, accompagnant, protégeant).



Cette interaction peut prendre différentes formes selon l'intensité du processus, ce qui permet de distinguer trois types de dynamiques relationnelles :

- **À risque** : ça commence, les signes sont subtils.
- **Fonctionnelle** : la domination est bien installée. La cible s'est adaptée pour survivre, la dynamique de violence est stable.
- **Chaotique** : il y a des crises graves, et donc des risques de blessures ou de mort.

LE PDC EN TANT QU'ANIMATEURICE ?

Cet outil permet de prendre conscience que le soutien peut intervenir à différents moments de ce processus, et que chaque moment appelle une posture spécifique pour devenir un véritable facteur de protection.

Par exemple : si un.e participant.e semble se plier aux exigences de saon partenaire, cela ne signifie pas qu'elle accepte la situation. Il peut s'agir d'un mécanisme de subordination visant à éviter le pire.

À l'inverse, lorsqu'un.e participant.e évoque une situation très instable, marquée par des crises fréquentes et une grande peur, cela peut signaler une dynamique chaotique, où le danger est immédiat et grave. Dans ce cas, votre rôle est d'être en mesure de mobiliser rapidement les ressources d'urgence appropriées.

En atelier, conseiller de partir ou de résister est une approche risquée ! Une intervention mal adaptée, même bien intentionnée, peut renforcer la domination.

Par exemple : ne pas comprendre pourquoi iel ne part pas, ou lui suggérer de « simplement quitter » saon partenaire, peut renforcer son sentiment d'isolement, d'incompréhension et de danger.

S'il n'y a pas de dangers imminents, une stratégie à plus long terme centrée sur les besoins de la cible est indiquée, idéalement avec un accompagnement adapté. Ici, c'est donc la réorientation votre principal levier.



Pour des raisons de droits de diffusion, nous ne pouvons pas inclure ici le schéma visuel du PDC. Vous pouvez le consulter en scannant ce QR code.

ou via ce lien : <https://www.divico.org/uploads/images/ressources/2%20-%20Le%20processus%20de%20domination%20conjugale.pdf>

VIOLENTOMÈTRE ET ROUE DU POUVOIR ET DU CONTRÔLE

Ces outils peuvent être utilisés à la fois pour aider la personne à identifier ce qu'elle vit et à reconnaître la violence dans une relation, mais aussi à vous permettre de mieux comprendre la situation et d'adapter votre approche, par exemple en orientant vos questions lors d'un entretien.

Le violentomètre classe les comportements des moins problématiques aux plus dangereux, facilitant ainsi l'identification des signes de violence sans minimisation, tandis que **la Roue du pouvoir et du contrôle** permet d'identifier les différentes formes de violence présentes dans une relation.



Pour des raisons de droits de diffusion, nous ne pouvons pas inclure ici la Roue du pouvoir et du contrôle. Vous pouvez la consulter en scannant ce QR code.

ou via ce lien : <https://www.loveisrespect.org/lir-files/LGBT-Power-and-Control-Wheel.pdf>

PROFITE TA RELATION EST SAINNE QUAND IEL...	Respecte tes orientations (sexuelle, romantique et relationnelle), ton identité et expression de genre, tes choix de vie, tes pratiques intimes, tes désirs...
	Accepte tes adelphe.s, tes ami.e.s, ton/ta Mother/Father, ta famille choisie, ses méta partenaires, tes autres proches, ton groupe...
	A confiance en toi, et te soutient dans tes démarches de transition(s), PMA, adoption, GPA...
	Est content.e quand tu te sens épanoui.e, y compris avec un.e méta-partenaire (compersion)
	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble, surtout si cela peut vous exposer aux LGBTQIA+ phobies (ex. se tenir la main dans la rue)
VIGILANCE, DIS STOP ! IL Y A DE LA VIOLENCE QUAND IEL...	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose (ex. menace d'outing, call-out diffamatoire...)
	Rabaisse tes opinions, tes projets personnels, ton engagement bénévole, tes actions militantes...
	Se moque de toi en public (ex. dénigre ton passing, te compare aux personnes cis-hétéro-dyadiques, te désigne par des réappropriations d'insultes...)
	Est jaloux.se et possessif.ve
	Te manipule (ex. utilise la méthode D.A.R.V.O., te souffle le chaud et le froid, te culpabilise...)
	Contrôle tes sorties (y compris dans des soirées communautaires), tes habits, ton maquillage, ton passing, ton expression de genre, tes tatouages...
	Fouille tes textos, mails, applis (dont de rencontres), et cela vaut pour les TDS avec leurs client.e.s (tu es lea seul.e qui choisit tes client.e.s : c'est ton corps !)
	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes, et cela compte aussi pour une relation qui est uniquement virtuelle (tu ne lui dois rien !)
	T'isole de ta famille (biologique et/ou choisie), de tes proches, tes autres partenaires, tes lieux de sociabilité (associations, collectifs, soirées...)
T'oblige à regarder des contenus pour adultes (ex. films, magazines, œuvres d'art explicites...) et cela compte même si ces contenus sont féministes	
DEMANDE DE LAIDE ! TU ES EN DANGER QUAND IEL...	T'humilie (ex. utilise ton dead-name, te mégenre, te désigne par des termes LGBTQIA+ phobes, te traite de fol.le...) quand tu lui fais des reproches
	« Pète les plombs » (c'est-à-dire qu'il s'énerve subitement, l'intensité de son énervement est disproportionnée, c'est une colère extrême)
	Menace de mettre fin à ses jours et/ou fait des tentatives en disant que c'est de ta faute
	Menace de diffuser des photos intimes de toi (cela comprend des photos payantes de ton travail...)
	Dégrade et/ou détruit et/ou te vole tes affaires (ex. ta tenue préférée, ton costume de scène, tes clefs de voiture, tes devoirs ou ton mémoire...)
	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
	S'exhibe (c'est-à-dire se dénude, sans ton consentement, peu importe depuis combien de temps vous vous fréquentez : c'est interdit !)
	Te touche les parties intimes (entre tes jambes, ta poitrine/torse, tes fesses) sans ton consentement
	T'oblige à avoir des relations sexuelles (peu importe ton orientation sexuelle, tes parties intimes et pratiques imposées : c'est interdit !)
	Menace de te tuer

RECONNAÎTRE LES CIBLES ET LES AUTEURICES

LES CIBLES

Vivre une situation de violence génère un stress intense, avec des répercussions émotionnelles et psychologiques normales qui aident à surmonter l'événement.

Réactions courantes :

- **Ré-expérimentation** : souvenirs intrusifs, cauchemars, flashbacks*, sentiment d'être bloqué dans l'événement.
- **Évitement et suppression** : isolement, évitement des rappels de l'événement, pertes de mémoire, difficulté à en parler, consommation de substances, immersion dans le travail ou les relations sociales, hyperactivité, dissociation*.
- **Amplification des émotions** : troubles du sommeil et de la concentration, anxiété, colère, culpabilité, dépression, pensées suicidaires, sentiment d'impuissance, insensibilité émotionnelle.

Ces réactions s'atténuent généralement en 4 à 6 semaines. Toutefois, certains facteurs augmentent le risque de conséquences durables :

- Antécédents de violences répétées (ex. VPI avec processus de domination conjugale, harcèlement) ou d'autres traumatismes. Ici, la syndémie et le continuum des violences jouent un rôle majeur.
- Expériences passées d'agressions et/ou d'oppressions systémiques (ex. racisme, violences dans l'enfance).
- Isolement social et précarité financière, limitant l'accès aux ressources.
- Responsabilité d'autrui pendant l'événement (ex. enfants).
- Menace vitale pour soi ou ses proches lors de l'événement.
- Perte d'un proche ou blessures graves liées à l'événement.

Emprise et violences répétées⁴⁵

L'emprise implique la répétition des violences et le conditionnement de la cible dans un contexte coercitif, entraînant des conséquences spécifiques, identifiables lors des ateliers.

La présence de ces effets ne signifie pas systématiquement que la personne est en situation d'emprise. C'est l'accumulation de ces effets qui peut nous alerter.

Voir le tableau suivant.

Conséquences spécifiques	Description	Repérer en atelier, exemples pratiques
SOUFFRANCE ÉMOTIONNELLE	Détresse psychologique : perte de confiance, anxiété, crises de panique*, tristesse, honte, culpabilité, stress, colère, désespoir, etc.	« Je ne suis pas assez bien » « C'est ma faute » Pleurs fréquents Difficulté à se concentrer
CONFUSION	Périodes de doute, remise en question de sa perception (doutes sur ce qui est réel ou imaginaire) et de sa responsabilité (justification et minimisation).	« D'un côté, je sais que c'est mauvais, mais de l'autre, iel me dit que je suis responsable » « J'ai l'impression que je ne comprends plus rien, tout est flou dans ma tête... »
STRESS POST-TRAUMATIQUE	Réaction émotionnelle intense à un événement traumatique, caractérisée par des flashbacks, des cauchemars et une hypervigilance*. Il peut également provoquer de l'anxiété, des troubles du sommeil, des comportements d'évitement et des difficultés à gérer les émotions.	Sursaut Agitation, nervosité Regard vide Détresse manifeste ou évitement pendant l'évocation de certains sujets
DÉTÉRIORATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ PHYSIQUE	Effets physiques du stress prolongé : troubles du sommeil, fatigue, maux de tête, douleurs chroniques, problèmes digestifs.	Expressions de douleurs physiques (ex. mal de dos, migraines) Manque d'énergie, regards éteints
ALTÉRATION DES LIENS AVEC LES PROCHES	Isolement social, conflits interpersonnels, perte de confiance et de soutien des proches.	Retrait des interactions sociales avec le groupe Signes de méfiance, comme un ton sec ou brusque Minimiser ses besoins, comme si elle ne croyait plus qu'il y ait des personnes prêtes à l'aider
BLESSURES PHYSIQUES	Blessures visibles ou non visibles : ecchymoses, fractures, lésions cérébrales, etc.	Réactions physiques à la douleur Marques
ALTÉRATION DE LA RELATION AVEC LES ENFANTS	Les enfants sont directement affectés par la violence, avec des répercussions émotionnelles et comportementales.	Commentaires sur des changements dans le comportement des enfants (agitation, repli sur soi, troubles du sommeil, problèmes d'amitié, etc.)
PERTES FINANCIÈRES, PAUVRETÉ ET EXCLUSION SOCIALE	Dépenses liées aux violences (avocat, traitement, déménagement), conduisant souvent à la pauvreté et à l'exclusion sociale.	« Je ne peux pas me permettre de payer pour mes soins »
DIFFICULTÉ À POSER DES LIMITES	Les cibles ont souvent du mal à établir des frontières saines en raison de la manipulation, de la peur ou de la dépendance émotionnelle.	« Je ne dis rien quand iel me parle mal, je préfère éviter les conflits.» « Je ne peux pas lui dire non, iel va m'en vouloir. »
PEURS ET INCAPACITÉ À AGIR	Elle peut ressentir une peur constante et ne pas savoir comment réagir face aux situations, se sentant figée ou paralysée dans l'incertitude.	Avoir du mal à participer aux discussions Comportement de retrait Personne silencieuse
DIFFICULTÉ À FAIRE DES CHOIX, SENTIMENT D'IMPUISSANCE	La personne peut avoir l'impression de ne plus avoir de voix propre, de se sentir paralysée par l'influence d'autrui, incapable de prendre des décisions.	« Je me sens perdue » « Je ne sais plus ce que je veux »

LES AUTEURICES

Il est souvent difficile de repérer un.e auteurice, car soit la personne le cache, soit iel a normalisé ses comportements violents. Iel développe fréquemment des stratégies pour rationaliser la violence, se déresponsabiliser, minimiser l'impact sur la cible et rendre la situation plus acceptable pour soi et les autres.

Cependant, certains discours en atelier peuvent vous alerter :

→ **Minimisation** : Réduire la gravité des actes violents.

Exemple : « Tout le monde se dispute, ce n'est pas de la violence. » « Ce n'était qu'un cri, ça arrive dans toutes les relations. »

→ **Justification** : Rationaliser les actes violents.

Exemple : « Je suis stressé.e à cause de ma situation familiale. » « Mon partenaire n'est pas fidèle, il faut bien que je me renseigne sur ses activités. »

→ **Déni** : Nier les faits, la responsabilité ou les conséquences de la violence.

Exemple : « Je n'ai pas été violent.e, c'est juste que notre relation est compliquée. »
« Ce n'était pas une menace, j'étais juste en colère. »

3 /

COMMENT PRENDRE EN CHARGE ?

Dans nos ateliers, la prise en charge regroupe l'ensemble des actions mises en place pour soutenir une personne exposée à la violence, qu'elle soit cible ou auteurice, en tenant compte de ses besoins spécifiques et en respectant son autonomie. Et ce :

→ Si une personne partage un fait de violence, qu'elle soit consciente ou non de la violence vécue ou exercée, que ce soit en groupe ou en tête-à-tête.

→ Si des signes sont présents sans verbalisation.

À ce niveau d'intervention, la même procédure peut être appliquée face à l'ensemble des violences mentionnées. Ceci dit, dans les situations de domination conjugale et de coercition, il est encore plus crucial d'établir un lien de confiance, de vérifier s'il y a un danger immédiat, de faire en sorte que la personne se sente entendue de manière adaptée à ses besoins et de la réorienter.

Une personne peut passer par quatre étapes dans son parcours face aux violences :

→ **Reconnaître et définir le problème.**

→ **Décider de chercher de l'aide.**

→ **Chercher de l'aide auprès de ressources formelles et/ou informelles⁴⁶.**

→ **La situation violente est gérée et les impacts sont en cours de guérison.**

Selon l'étape à laquelle la personne se trouve, votre intervention peut être ajustée dans les actions et réorientations proposées, mais le schéma de prise en charge demeure identique, en fonction de ses besoins et de son degré d'engagement dans le processus de soutien.

Précautions pour la participation aux ateliers de personnes en relation :

- Dans la communication, demander de ne pas venir avec des proches.
- Envoyez la liste des prénoms des personnes inscrites à toutes qu'elles s'organisent (sans inclure de noms de famille ni de coordonnées).
- Si des violences sont connues avant l'atelier, proposer de venir séparément à deux ateliers ou orienter l'un.e des personnes auprès d'une autre organisation ([voir p.34](#)). Prévenir les animatrices de la situation.
- En cas de violence détectée pendant l'atelier, prendre en charge les personnes concernées séparément et veiller à prendre soin du groupe avant de poursuivre ([voir p.26](#)).

LES BESOINS SPÉCIFIQUES

Pour qu'une personne puisse partager son vécu, votre rôle est d'offrir un espace où elle se sent en sécurité, respectée et non jugée. Elle ne recherche pas forcément une solution immédiate ou une intervention extérieure.

Lorsque les cibles parlent de leurs expériences de violences, cela leur permet souvent de :

- **Exprimer et reconnaître leur vécu** : Nommer la violence les aide à mieux la comprendre.
- **Rechercher validation et soutien** : L'écoute et la validation (ex. "je te crois") aident à contrer la minimisation de l'expérience et le doute intérieur.
- **Se réapproprier le vécu** : Mettre des mots sur leur expérience leur permet de reprendre le contrôle.
- **Explorer des options** : Parler aide à identifier des personnes/lieux ressources et d'envisager différentes pistes avant d'agir concrètement.

Pour les auteurices de violences, évoquer leurs actes peut les amener à remettre en question leur comportement. Elles cherchent souvent à s'humaniser, garder/retrouver le lien, à trouver du réconfort, de la validation ou un espace d'écoute sans jugement. En distinguant l'individu de ses actions, vous prévenez le rejet et vous ouvrez un espace propice au changement.

CADRE DE PRISE EN CHARGE

- **Rôle** : Ni thérapeutes ni médiatrices, votre rôle est très ponctuel. Il consiste à identifier les besoins des personnes, à les orienter vers les ressources adaptées et à les soutenir et les écouter, tout en respectant leur rythme et leur autonomie dans la prise de décision.
- **Pas de proches** : Si vous connaissez la personne à soutenir, il est préférable que ce soit votre binôme d'animation qui la prenne en charge.
- **Choix d'intervenir** : L'intervention est libre. Si une situation impacte le groupe, réagissez immédiatement. Sinon, consultez votre binôme pour décider de comment le faire au mieux pour vous.
- **Prendre soin** : Écouter des récits de violence entraîne du stress, même si cela ne semble pas vous affecter. Reconnaître ces impacts, discuter avec le binôme et si nécessaire demander du soutien à l'organisation.
- **Éviter la distorsion des vécus** : Reconnaître les vécus violents sans minimiser et soyez clair.e avec les participant.es sur ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.
- **Confidentialité** : Ce qui est partagé reste dans l'atelier, sauf si un danger grave ou immédiat est identifié.

Face à un récit de violence, la posture est importante et s'appuie sur :

- **Écoute active** : Prêter attention à la personne, non seulement à ses mots, mais aussi à ses émotions, en captant ce qui est dit et ce qui ne l'est pas.
- **Observer le non-verbal** : Observer les gestes, expressions et postures pour mieux comprendre l'état émotionnel des participant.es et ajuster votre approche.
- **Non-jugement** : Accueillir chaque expérience sans critique, tout en maintenant un cadre clair sur la violence.
- **Bienveillance et sécurité** : Créer un environnement respectueux et accueillant pour permettre à chacun.e de s'exprimer librement.
- **Respect des limites et autonomie** : Respecter les choix des participant.es et leur rythme de partage, sans pression.
- **Lien de confiance** : Maintenir une posture constante et bienveillante pour permettre aux participants de se sentir en sécurité.
- **Co-régulation*** : Être un modèle de calme et de présence, qui aide à maintenir la sécurité et la stabilité dans l'atelier.
- **Validation des émotions** : Reconnaître et valider les émotions des participant.es pour qu'ils se sentent entendu.es et compris.es.

PROTOCOLE

SI PRÉSENCE DE SIGNES

Certains comportements en atelier, tels que des propos, des émotions, des façons d'interagir ou des réactions corporelles, peuvent laisser penser qu'une personne vit des violences, même si cela n'a pas été exprimé de manière explicite. Ce sera souvent plus évident pour la cible. Un.e auteurice se repère généralement à travers la parole : minimisation, justification et déni des faits de violences commises ([voir p.19](#)).

Votre première action est d'offrir un espace propice à l'expression et à la prise de conscience, sans chercher à obtenir une révélation. Votre rôle n'est pas de nommer la violence ni de diagnostiquer, mais de permettre à chacun.e de mettre des mots sur son vécu, s'iel le souhaite. Il s'agit donc de créer un climat de confiance, d'observer sans tirer de conclusions hâtives, de respecter l'autonomie et le rythme de la personne et d'éviter la pression ou l'insistance.

Si la cible présente les signes suivants, il est nécessaire d'aller la voir et de lui proposer un temps d'échange :

- **Signes relationnels** : isolement du reste du groupe, peur de parler, contrôle extérieur (téléphone, emploi du temps).
- **Signes physiques** : blessures visibles, signe d'une fatigue extrême.
- **Signes émotionnels et comportementaux sévères** : réactions de panique, peur excessive, anxiété, hypervigilance, dissociation.

Que faire dans ces cas ?

- Checker la personne, sans pression, et proposer un moment individuel :
J'ai remarqué ta réaction tout à l'heure, cela m'inquiète, serais-tu d'accord d'en parler ?
- Poser des questions ouvertes :
Comment te sens-tu en ce moment ?
- Si la personne témoigne, suivre le protocole plus bas.
- Si iel ne parle pas, respecter le silence, rester disponible et lui rappeler qu'iel peut revenir quand iel le souhaite, sans pression.

SI LA PERSONNE PARTAGE UN FAIT DE VIOLENCE

La première réaction est importante, car elle influence le lien et la possibilité d'intervention. Le silence peut isoler, tandis qu'une réponse trop rapide ou jugeante peut couper la communication. Il est crucial de réagir avec calme et sensibilité, en adaptant la réponse au contexte (en groupe ou en tête-à-tête).

EN TÊTE-À-TÊTE

Ce n'est pas une ligne d'écoute. Votre intervention doit être ponctuelle, rapide et ciblée, car votre responsabilité première est de gérer l'ensemble du groupe.

Une intervention typique se déroule selon les points suivants :

- 1. Se checker et évaluer le moment et l'espace.**
- 2. Poser le cadre.**
- 3. Écouter, analyser la demande et la situation.**
- 4. Normaliser et valider les réactions, aider à nommer ce qui peut l'être.**
- 5. Établir un plan d'action concret.**
- 6. Clôture et retour avec le groupe.**

Ce protocole permet à la personne de s'exprimer librement, sans pression de détails, tout en lui offrant un soutien émotionnel pour réguler les émotions présentes et activer les ressources nécessaires pour chercher de l'aide si besoin.

1. SE CHECKER ET ÉVALUER LE MOMENT ET L'ESPACE

- Ralentissez, respirez pour vous recentrer et adopter une posture calme.
- Rappelez-vous votre cadre, la posture et le protocole.
- Suis-je en état d'écouter l'autre ?* En cas de doute, consultez votre binôme.
- Analysez si le moment et l'espace sont appropriés pour la discussion. Si ce n'est pas le cas, proposez un autre moment ou un autre endroit, à une pause ou après l'atelier.

2. POSER LE CADRE

- Établissez le cadre de la discussion, vos possibilités d'action, en précisant le temps disponible et en garantissant la confidentialité.
- Expliquez l'objectif de la discussion : offrir un soutien tout en précisant les limites de celui-ci.
- Ce cadre peut être posé dès le début ou au fur et à mesure de la conversation, en fonction de la situation.
- Si vous connaissez la personne, il est préférable de faire appel à votre binôme. Si cela n'est pas possible, demandez à la personne si c'est ok pour iel et si oui, établissez des limites claires, telles que :
 - Rappeler que vous êtes là pour offrir un soutien ponctuel et aider à réorienter la personne selon ses besoins, mais que vous ne réaliserez pas une prise en charge par la suite.
 - Expliquer que tout ce qui est dit restera confidentiel et que vous n'en parlerez pas à l'avenir, à moins que la personne ne choisisse d'en reparler.

3. ÉCOUTER, ANALYSER LA DEMANDE ET LA SITUATION

- Permettre un premier dépôt de parole, sans entrer dans les détails pour éviter une réactivation trop forte des émotions.
- Écouter activement et être pleinement disponible émotionnellement.
- Utiliser des relances et des reformulations pour montrer que la personne est entendue et l'aider à exprimer ce qui se passe.
- Respecter les limites du protocole tout en veillant à ce que la personne se sente entendue.
- Évaluer la demande de la personne : écoute ? recherche d'informations ? ou aide à la recherche de solutions ?
- Vérifier les dynamiques de violence : poser des questions ouvertes non intrusives.
- Identifier s'il y a une dynamique de pouvoir et de contrôle en jeu. Et les facteurs de risques éventuels s'ils sont mentionnés par la personne ([voir p.19](#)).

« Est-ce que cet incident est quelque chose qui s'est produit plusieurs fois auparavant ? »

« As-tu déjà vécu d'autres situations similaires avec cette personne ? »

« Comment te sens-tu généralement dans ta relation ? »

« À quel point te sens-tu respecté.e et écouté.e dans ta relation ? »

« Te sens-tu en sécurité chez toi ? Et avec cette personne ? »

« Dans ta relation, te sens-tu souvent sous pression ou contrôlé.e ? »

« Est-ce que tu as parfois l'impression de marcher sur des œufs avec cette personne ? »

« Si tu devais évaluer taon partenaire sur une échelle de 1 à 10, où 1 représente une personne complètement bienveillante et 10 une personne qui te fait souffrir, où lae situerais-tu et pourquoi ? »

- Identifier s'il y a un danger immédiat, c'est-à-dire évaluer si la personne se trouve dans une situation où sa sécurité physique ou émotionnelle est menacée de manière imminente.

« Est-ce que tu as eu peur pour ta vie ou pour ta sécurité à ce moment ? »

« Iel t'a menacé.e de manière sérieuse ou violente récemment ? »

« Te sens-tu en danger si tu restes avec taon partenaire ce soir ? »

- Ne pas poser trop de questions.

Une personne peut être à la fois **auteurice** et **cible** (violence bidirectionnelle, multidirectionnelle). Si c'est le cas, valider les expériences de victimisation tout en favorisant une responsabilisation par rapport aux actes violents, en soulignant l'impact sur autrui. Dans ces situations, il est préférable d'évaluer les actes concrets plutôt que d'attribuer rigide-ment les rôles d'auteurice et de cible, car la dynamique de violence peut être complexe.

4. NORMALISER ET VALIDER LES RÉACTIONS, AIDER À NOMMER CE QUI PEUT L'ÊTRE

- Cette étape se fait souvent en parallèle avec la précédente.
- Normaliser et valider les réactions émotionnelles et comportementales sans jugement : « *Ce que tu ressens est compréhensible dans cette situation.* »
- Désamorcer la culpabilité en recadrant les croyances erronées : « *Personne ne mérite de vivre ce genre de situation.* »
- Pour les auteurices : Encourager la responsabilisation en identifiant l'impact des actes sur l'autre, sans justifier la violence et encourager l'empathie par rapport à la cible. Nommer la possibilité de changement et désamorcer les croyances erronées ou la culpabilité : « *Je suis un monstre.* »

Lorsqu'une personne partage son vécu en témoignant en tête-à-tête, elle peut être consciente ou non de la violence subie/exercée :

- **La violence peut être nommée directement :**

Exemple cible : « *Je vis dans une relation où mon partenaire me menace et me contrôle tout le temps. Je n'ai pas le droit de sortir seule, et il m'insulte constamment.* »

Exemple auteurice : « *Je sais que j'ai eu des comportements violents envers mon partenaire. J'ai parfois crié, insulté et même poussé l'autre.* »

- **La violence peut être nommée indirectement :**

Exemple cible : « *Je me sens souvent épuisé.e dans ma relation. J'ai l'impression de marcher sur des œufs, de ne jamais pouvoir être moi-même.* »

Exemple auteurice : « *Parfois, je dis des choses que je regrette ensuite, mais sur le moment, ça m'échappe. Je n'arrive pas à maîtriser mes émotions.* »

5. ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION CONCRET

- Renforcer la sécurité à court terme :
 - Si danger immédiat :
 - Réorienter la personne vers un lieu sécurisé.
 - Vérifier et mobiliser le réseau de soutien pour garantir sa sécurité.
 - Si pas de danger immédiat :
 - Discuter des mesures à mettre en place à plus long terme pour sécuriser la situation.

Pour la cible : Définir des actions simples pour se protéger si la violence se répète.

Exemples : « *Que pourrais-tu dire ou faire pour arrêter la situation ?* », « *Que ferais-tu si cela se reproduisait ?* »

Pour l'auteurice : Définir des actions simples pour éviter la violence, avant, pendant ou après un déclencheur.

Exemples : « *Que ferais-tu pour prévenir la situation ?* », « *Comment te retirer ou demander de l'aide si tu sens que tu perds le contrôle ?* »

- Proposer une réorientation.

- Vérifier et renforcer le recours au réseau de soutien :
 - Demandez à la personne les ressources disponibles (ami.es, famille, services d'accompagnement) et aidez-la à définir comment solliciter leur aide : « *Si la situation se reproduit, qui pourrais-tu appeler ?* »
 - Vérifier les risques d'isolement ou d'exclusion sociale, qui pourraient couper la personne de ses soutiens et aggraver la situation.
- Soutenir dans le plan d'action :
 - Exprimer clairement votre volonté d'aider : « *Est-ce que cela te va si je te donne des infos ?* », « *Est-ce que cela te va si on se contacte dans une semaine pour voir comment ça se passe ?* »
 - Si pertinent, proposer une réorientation si la personne le souhaite.
 - Si domination conjugale ou situation complexe, et que vous êtes d'accord de le faire, proposer un suivi limité dans les semaines qui suivent :
 - Proposer un contact par téléphone ou en personne pour vérifier l'avancée de la réorientation et des actions mises en place.
 - Définir le cadre du suivi (nombre d'appels, dates et modalités de contact).

Réorienter

Vous n'êtes pas des professionnels de première ligne et vous n'intervenez pas ici pour traiter les situations complexes. Votre rôle se limite à soutenir les personnes pendant l'atelier. Toutefois, vous avez la responsabilité de réorienter les participant.es si :

- La personne le souhaite.
- La personne est en danger.

La réorientation implique :

- Expliquer clairement les raisons et objectifs de l'orientation.
- Assurer un relais approprié.
- Maintenir le lien tout au long du processus.

6. CLÔTURER ET RETOURNER AVEC LE GROUPE

- Parler peut entraîner des réactions fortes immédiatement ou dans les temps qui suivent. Prévenez la personne et identifiez ses ressources pour y faire face.
- Vérifiez si la personne n'a rien d'autre à ajouter et évaluez si c'est le moment approprié pour conclure.
- Faire un récapitulatif de la situation et des actions. Proposer d'écrire le plan d'action et les ressources si nécessaire.
- Organiser un moment de co-régulation avant le retour en grand groupe ou le retour chez la personne, avec une respiration pour se recentrer par exemple.

Si une personne évoque un vécu de violence en début de journée, assurez-vous de revenir vers elle régulièrement pour vérifier son état.

Si une personne commence à parler, mais change d'avis, il est essentiel de préserver le lien de confiance afin qu'elle se sente libre de revenir vous parler si elle le souhaite. Il est donc important de ne pas insister.

PARTAGE EN GROUPE

1. ÉVALUER SI C'EST LE BON ENDROIT ET MOMENT

- **La pertinence du partage en fonction du type d'atelier** : Certains ateliers de Feros offrent des moments pour parler des faits de violence, tandis que d'autres ne le permettent pas.
- **Le groupe** : Si le groupe est déjà dans une dynamique émotionnelle intense, cela pourrait aggraver la situation de la personne. Dans ce cas, il est préférable d'interrompre le témoignage en nommant ce que l'on est en train de faire.
- **La personne** : Si la personne semble dans un état émotionnel fragile ou si le sujet abordé est trop intime, il peut être nécessaire d'interrompre et de proposer d'en parler en tête-à-tête.

2. EN FONCTION, ÉCOUTER COLLECTIVEMENT OU INTERROMPRE AVEC BIENVEILLANCE

- Si la personne paraît calme, que le moment de l'atelier est approprié et que le groupe est prêt à aborder ce type de contenu, il peut être possible de poursuivre collectivement l'écoute et le partage du témoignage. Lorsque le partage est terminé, remercier et clore la discussion avec douceur en veillant à ce que tout le monde se sente à l'aise pour continuer l'atelier.
- Si ce ne sont pas les bonnes conditions, interrompre la personne en expliquant que son partage est important et qu'un temps plus approprié pourra lui être dédié en tête-à-tête : « *Ce que tu partages est important et j'aimerais en discuter avec toi. Toutefois, en groupe et maintenant, ce n'est peut-être pas le meilleur moment. Est-ce que ça te conviendrait d'en parler pendant la pause ou à la fin de l'atelier ? Je viendrai te voir.* »

3. SOUTENIR LA PERSONNE CONCERNÉE

- Si la personne semble être dans un état nécessitant un soutien immédiat, un.e du binôme d'animation peut sortir avec elle pour commencer une prise en charge individuelle ([voir p.27](#)).

4. GÉRER L'IMPACT SUR LE GROUPE

- Après l'intervention, évaluez si le groupe peut poursuivre. Observez les signes d'activation tels que l'inconfort, l'agitation ou un silence tendu, et n'hésitez pas à demander directement au groupe comment il se sent. En cas de doute, il est probablement nécessaire de procéder à un recentrage physique.
- Si nécessaire, nommez ce qui vient de se passer sans dramatiser.
- Proposez un shaker, une pause ou une activité corporelle pour apaiser les tensions.
- Discutez avec votre binôme avant de proposer une action : « *Que penses-tu d'un exercice de mise en mouvement avant la suite ?* »

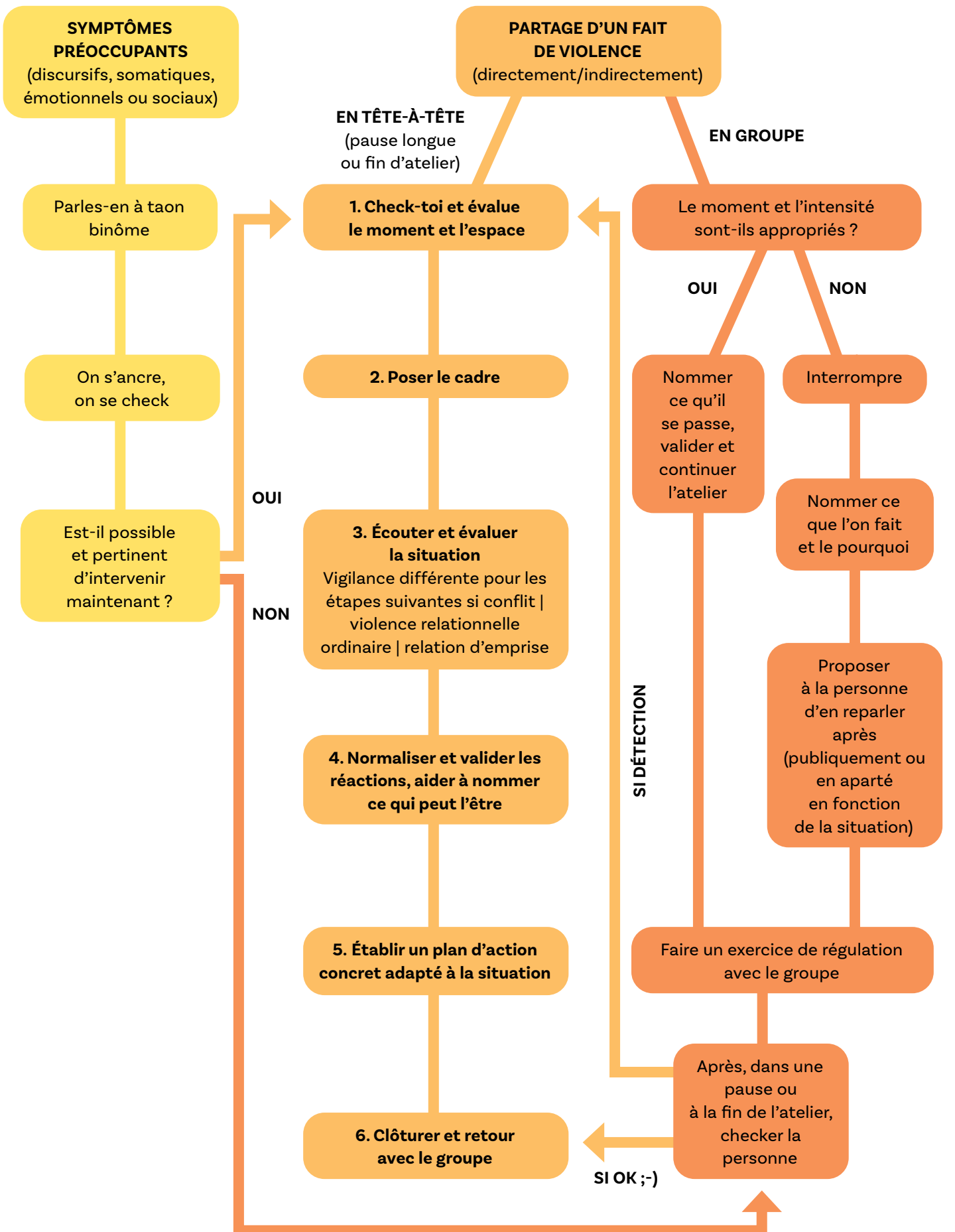
5. VÉRIFICATION DES ANIMATEURICES

- Après l'intervention, il est important de vérifier si l'on se sent en capacité de poursuivre l'atelier.
- Si ce n'est pas le cas, demandez un relais à votre binôme d'animation pour garantir la continuité et la qualité de l'atelier.

Que faire si le groupe rejette l'auteurice ?

Lorsque des violences commises sont révélées, il peut y avoir une réaction de rejet de l'auteurice par le groupe. Si cela se produit, il est important d'arrêter la situation, de rappeler le cadre, et d'expliquer les principes de la justice transformatrice ainsi que l'importance de travailler en communauté dans le milieu LGBTQIA+ (ex. risques d'isolement). Il est aussi important de rappeler que le rejet renforce la honte et le silence autour des auteurices de violences, ce qui n'aide pas à éviter leur reproduction. Enfin, il est possible de mentionner que les VPI entre partenaires LGBTQIA+ sont fréquentes et que probablement d'autres personnes dans l'atelier sont auteurices sans l'avoir exprimé.

PROTOCOLE



CONTACTS UTILES

Voici quelques services que nous vous recommandons sur Bruxelles, qui peuvent être utiles pour réorienter des personnes. Nous avons sélectionné ces services en nous basant sur des retours positifs concernant leur prise en charge, bien que cela ne garantisse pas que ce sera toujours le cas.

Nous sommes conscients que la plupart des services ne sont pas adaptés à une prise en charge spécifique des personnes LGBTQIA+. Il est essentiel d'informer la personne lors de la réorientation.

HÉBERGEMENT D'URGENCE

Le Refuge Bruxelles

Structure d'hébergement, d'urgence et d'accompagnement pour personnes LGBTQIA+ âgées de 18 à 25 ans et en situation d'exclusion en raison de leur orientation sexuelle et/ou de leur identité de genre.

Tél : 02 880 68 69

Mail : info@refugeopvanghuis.be

Site web : <https://www.refugeopvanghuis.be/>

PRISE EN CHARGE

Police - Cellule EVA MIDI

Prise en charge des victimes de violences intrafamiliales et sexuelles (premier accueil et information, accompagnement juridique). Service formé aux spécificités des violences intrafamiliales et sexuelles.

Ouvert en journée du lundi au vendredi. Ouvert le soir et les week-ends.

Adresse : Rue Démosthène 36, 1070 Anderlecht

Tél : 02 559 81 36

Mail : zpz.midi-zuid.eva@police.belgium.eu

C.P.V.C.F (Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales)

Propose un accompagnement spécialisé à toute personne concernée par les violences conjugales et/ou intrafamiliales. Principalement pour des personnes cis hétérosexuelles.

Ouvert tous les jours de la semaine, entre 9h et 17h.

Tél : 02 539 27 44

Mail : info@cpvcf.org

Site web : <https://www.cpvcf.org/>

Tels quels

ASBL qui vise à lutter contre les discriminations LGBTQIA+ phobes disposant d'un service social.

Travail ciblé sur les VPI dans les relations intimes entre personnes LGBTQIA+.

Ouvert sur rendez-vous ou sans rendez-vous sur horaire de permanences (voir site internet).

Adresse : Place de la Liberté 4, 1000 Bruxelles

Tél : 02 502 00 70

Mail : service.social@telsquels.be

Site web : <https://telsquels.be/>

CPVS

Prise en charge multidisciplinaires aux victimes de violences sexuelles et des conseils aux personnes de soutien. Prise en charge possible que si les violences sexuelles ont eu lieu il y a moins d'un mois.

Ouvert 24h/24h.

Adresse : UMC Saint-Pierre, Rue Haute 320, 1000 Bruxelles

Tél : 02 535 45 42

Mail : cpvs@stpierre-bru.be

Site web : <https://cpvs.belgium.be/fr>

Utsopi ASBL

Aide administrative et légale pour les travailleuses du sexe.

Ouverture en semaine, entre 10h et 18h.

Adresse : Rue d'Aerschot 208, 1030 Schaerbeek

Tél. : 0472 25 64 26

Site Web : <https://www.utsopi.be/>

Praxis

ASBL qui prend en charge les auteurices de violences conjugales et intrafamiliales via l'animation des groupes de responsabilisation. Principalement des hommes cis hétérosexuels judiciairisés, mais il existe aussi des groupes de femmes.

Adresse : Rue du Marteau 19, 1000 Bruxelles

Tél : 02 217 98 70

Mail : bruxelles@asblpraxis.be

Site web : <https://www.asblpraxis.be/>

SOS Viol

Soutien psychologique, accompagnement social et juridique. Consultations sur rendez-vous.

Horaires de la permanence téléphonique : du lundi au vendredi, entre 8h et 18h.

Adresse : Rue Coenraets 23 et Rue d'Albanie 117 (1er étage), 1060 Saint-Gilles

Tél : 0800 98 100

Mail : info@sosviol.be

Site web : <https://www.sosviol.be/>

LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute Gratuite Violence Conjugale

0800 300 30

Anonyme et gratuit.

24h/24h - 7j/7j

SOS Viol

0800 98 100

Anonyme et gratuit.

De lundi à vendredi, de 8h à 18h.

Mail : info@sosviol.be

La ligne d'écoute du Centre de Prévention du Suicide

0800 32 123

Anonyme et gratuit.

24h/24h - 7j/7j

Télé-accueil

107

Anonyme et gratuit.

24h/24h - 7j/7j

AUTODÉFENSE FÉMINISTE

Garance ASBL (Bruxelles)

Organise, entre autres, des ateliers de prévention des violences à destination des femmes et des personnes LGBTQIA+.

<http://www.garance.be/>

Tél : 02 216 61 16

info@garance.be

GLOSSAIRE

LGBTQIA+ : acronyme qui désigne les communautés lesbienne, gay, bisexuelle, transgenre, queer, intersexe, asexuelle et d'autres identités de genre et orientations sexuelles.

Légitime défense : légalement, La légitime défense permet de se protéger lorsqu'on est cible d'une agression en cours/imminente, injuste et grave, que ce soit envers soi-même ou quelqu'un d'autre. Elle n'est valable que si la personne n'a pas d'autres moyens de se défendre et ne peut pas faire appel aux autorités. Par exemple, tirer sur un.e auteurice qui fuit n'est pas accepté, et la simple peur d'une agression ne justifie pas l'usage de la force. L'auteurice qui attaque à nouveau après avoir été repoussé.e ne peut pas utiliser la légitime défense pour se protéger. Enfin, la légitime défense ne s'applique pas pour protéger des objets matériels comme des bijoux ou des animaux.

Cisgenre : désigne une personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

Charge mentale : référence à l'ensemble des tâches cognitives et organisationnelles, souvent invisibles, liées à la gestion quotidienne de la vie personnelle, familiale ou professionnelle, et qui peuvent entraîner une pression psychologique importante.

Contrôle coercitif⁴⁷ : c'est un ensemble de comportements délibérés inscrits dans une dynamique de domination et de contrôle où la cible se sent piégée et dépendante de l'auteurice. Ceux-ci incluent des violences physiques, psychologiques, économiques, administratives ou sexuelles visant à humilier, isoler et soumettre la cible. Telles que : la surveillance des communications, des déplacements et de la vie quotidienne, l'intimidation et les menaces, le contrôle financier en privant la cible d'argent ou en forçant la cible à justifier ses dépenses, le chantage émotionnel pour manipuler et culpabiliser, l'isolement en coupant la cible de ses proches et de ses ressources, etc. L'emprise peut être une de ses conséquences.

Co-régulation : désigne le processus par lequel deux ou plusieurs individus interagissent et s'ajustent mutuellement pour réguler leurs émotions, comportements ou réponses dans une situation donnée, favorisant ainsi un équilibre émotionnel ou social.

Crise de panique : épisode soudain de peur intense accompagné de symptômes physiques comme des palpitations, des sueurs, des tremblements, des difficultés respiratoires ou une sensation d'étouffement.

Discrimination : désigne le fait de traiter de manière inégale des individus ou groupes en raison de caractéristiques perçues comme distinctives, telles que la race, le genre, la croyance, etc.

Dissociation : mécanisme psychologique de détachement émotionnel ou mental d'une expérience. Les formes dissociées s'étalent sur un spectre allant d'un simple détachement à des altérations comme l'amnésie, la dépersonnalisation, la déréalisation, la confusion et l'altération de l'identité, notamment dans des contextes traumatiques⁴⁸. Elle peut aussi affecter la motricité et les sens.

Emprise : l'emprise, dans un contexte relationnel, est un processus psychologique progressif par lequel la cible en vient à douter d'elle-même, à perdre sa liberté de penser, d'agir et d'être en relation. Il s'agit d'une des conséquences du contrôle coercitif et des violences au sein d'une relation. Elle se manifeste par des impacts traumatiques, une perte de confiance en soi, une diminution de l'autonomie, des croyances limitantes, une dépendance émotionnelle et une incapacité à poser des limites saines.

Flashback : reviviscence soudaine et intense d'un événement traumatique, qui se réveille de manière très vive et réaliste, comme si l'événement se produisait à nouveau.

Hypervigilance : désigne un état d'attention excessive aux stimuli externes où la personne est constamment en alerte et perçoit des menaces, même quand il n'y en a pas.

Hétérosexisme : oppression des personnes qui ne correspondent pas aux normes dominantes hétérosexuelles.

Justice transformatrice : approche communautaire de la justice qui vise à répondre aux violences et préjudices sans recourir au système judiciaire traditionnel (punitifs), en mettant l'accent sur la responsabilisation, la réparation des torts et la transformation des dynamiques de pouvoir.

Oppressions systémiques (ou structurelles) : ensemble de systèmes, de structures qui utilisent la discrimination, la violence et les préjugés pour contrôler et soumettre les personnes qui ne respectent pas les normes de la société (stigmates*). Ces systèmes oppressifs agissent à quatre niveaux :

- **Institutionnel** : Les institutions comme les états, les partis politiques, etc.
- **Historique** : Les impacts des événements passés et des héritages des générations précédentes (comme l'esclavage, la déportation, les luttes des personnes LGBTQIA+, etc.).
- **Culturel** : Les pratiques d'un groupe social et la manière dont elles sont représentées dans les médias, les arts, etc.
- **Personnel** : Ce que chaque individu a intégré, souvent sans y réfléchir, et qu'il peut reproduire en tant que violences ou discriminations envers soi-même ou les autres.

Outing : désigne l'acte de divulguer publiquement l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'une personne. Dans certains cas, cela peut mettre en danger sa sécurité et sa vie privée.

Racisé.e : une personne qui est l'objet de perceptions ou de comportements racistes.

Rapports (sociaux) de pouvoir : désignent les relations inégales entre groupes sociaux, où certains ont plus de pouvoir, d'influence ou de ressources que d'autres, souvent à cause de leur genre, leur origine ou d'autres caractéristiques.

Relation intime : désigne une relation entre deux ou plusieurs personnes où il existe un lien profond et personnel, souvent marqué par la proximité émotionnelle, physique et parfois sexuelle.

Stigmate : trait psychologique ou physique souvent supposé qui sert à discriminer des personnes par rapport à une norme sociale considérée comme supérieure. Par exemple, la couleur de peau, le type de cheveux, etc. On peut parler alors de stigmatisation.

Syndémie : entrelacement de maladies, de facteurs biologiques et environnementaux qui, par leur interaction, aggravent les conséquences de ces maladies sur une population. Pour les VPI entre personnes LGBTQIA+, les maladies sont les conséquences anxio-dépressives des violences systémiques*.

Violence systémique : fait référence aux violences résultant des oppressions systémiques, englobant à la fois les violences entre individus et celles exercées par les institutions étatiques ou culturelles.

RÉFÉRENCES

- 1 LDTP. (2016). *JOUR APRÈS JOUR... Violences entre proches : Apporter du soutien et changer les choses collectivement.* (p.83). <https://infokiosques.net/spip.php?article1300>
- 2 Poncelet, T. (2023). *Les violences entre partenaires intimes vécues par les personnes non hétérosexuelles.* Tels Quels asbl. <https://telsquels.be/download/etude-les-violences-entre-partenaires-intimes/>
- 3 Terrando, L. (2024). *Recherche exploratoire – Les vécus et les ressources des personnes LGBTQIA+ confrontées aux violences entre partenaires.* Tels Quels asbl. <https://telsquels.be/recherche-exploratoire-les-vecus-et-les-ressources-des-personnes-lgbtqia-confrontees-aux-violences-entre-partenaires/>
- 3 Fonck, P. (2024). *Formation de base : violences conjugales et enfants exposés.* CPSE.
- 4 Peitzmeier, S. M., Malik, M., Kattari, S. K., Marrow, E., Stephenson, R., Agénor, M., et al. (2020). *Intimate partner violence in transgender populations: Systematic review and meta-analysis of prevalence and correlates.* *American Journal of Public Health, 110(9), e1–e14.* <https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305774>
- 5 Kirschbaum, A. L., Metheny, N., Skakoon-Sparling, S., Grace, D., Yakubovich, A. R., Cox, J., et al. (2023). *Syndemic factors and lifetime bidirectional intimate partner violence among gay, bisexual, and other sexual minority men.* *LGBT Health, 10(S1), S89–S97.* <https://doi.org/10.1089/lgbt.2023.0117>
- 5 Organisation mondiale de la santé. (2002). *Rapport mondial sur la violence et la santé.* Genève : Organisation mondiale de la santé.
- 6 Garance ASBL. (2023). *Child Abuse Prevention (CAP, Enfants CAPables).* [Programme d’animation].
- 7 Fonck, P. (2024). *Formation de base : violences conjugales et enfants exposés.* CPSE.
- 8 Donovan, C., & Hester, M. (2010). ‘I Hate the Word “Victim”’: An Exploration of Recognition of Domestic Violence in Same Sex Relationships1. *Social Policy and Society, 9(2), 279–289.* Walters, M., Jenkins, L., & Merrick, M. (2012). *National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): Summary of Findings for 2010.*
- 9 Watremez, V. (2005). *La violence des femmes et des lesbiennes: analyses et enjeux politiques contemporains?.* *Recherches féministes, 18(1), 79–99.*
- 9 Guillaumin, C. (1978). *Pratique du pouvoir et idée de Nature (1) L’appropriation des femmes.* *Questions féministes, 5–30.*
- 10 Bell, K. M., & Naugle, A. E. (2008). *Intimate partner violence theoretical considerations: Moving towards a contextual framework.* *Clinical psychology review, 28(7), 1096–1107.*
- 11 Hajbi et al., 2007 citées dans Dufrou, J., & Sorel, O. (2024). *L’emprise psychologique dans les violences conjugales.* In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique.* Elsevier Masson.
- 12 Ibid.
- 13 Poncelet, T. (2023). op. cité.
- 14 Ibid.
- 15 Ibid.
- 16 Il s’agit d’items issus de la *Dating Violence Scale* développée dans Shen, A. C.-T. (2008, March). *Coping strategies of dating violence: A national study of Taiwanese college students.* Paper presented at the International Family Aggression Society Conference, Preston, UK.
- 17 Poncelet, T. (2023). op. cité.
- 18 Ibid.
- 19 Ibid.
- 20 Mellul, Y., Nectoux, M., Portugaels, D., Stappaerts, C., & Scaillet, C. (2022). *Les suicides forcés: les suicides provoqués par les violences conjugales.*
- 21 Guadalupe-Díaz & Anthony, 2017; Scheer et al., 2019; Woulfe & Goodman, 2018, citées dans Scheer, J. R., Martin-Storey, A., & Baams, L. (2020). *Help-seeking barriers among sexual and gender minority individuals who experience intimate partner violence victimization.* *Intimate partner violence and the LGBT+ community: Understanding power dynamics (pp.139–158).* Brenda Russell Editor. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-44762-5>
- 22 Ibid.
- 23 Ibid.
- 24 Peitzmeier, S. M., Hughto, J. M., Potter, J., Deutsch, M. B., & Reisner, S. L. (2019). *Development of a novel tool to assess intimate partner violence against transgender individuals.* *Journal of interpersonal violence, 34 (11), 2376–2397.*
- 24 Brown, T. N., Langenderfer-Magruder, L., Walls, N. E., Whitfield, D. L., Brown, S. M., & Barrett, C. M. (2016). *Partner violence victimization among lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer youth: Associations among risk factors.* *Child and adolescent social work journal, 33, 55–68.*
- 25 Kirschbaum, A. L., et al (2023), op. cité.
- 26 Peitzmeier, S. M., et al. 2020, op. cité.
- 27 Ibid.
- 28 Poncelet, T. (2023). op. cité.
- 29 Schulman, S. (2024). *Les liens qui empêchent : L’homophobie familiale et ses conséquences.* Édition B42.
- 30 Etaugh, C. (2020). *Prevalence of intimate partner violence in LGBTQ individuals: An intersectional approach.* *Intimate partner violence and the LGBT+ Community: Understanding power dynamics (pp. 11–36).* Brenda Russell Editor. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-44762-5>
- 31 Bartholomew et al., 2008; Goldberg & Meyer, 2013; Houston & McKirnan, 2007; Waldner-Haugrud et al., 1997; Walters et al., 2013, citées dans Langenderfer-Magruder et al., op. cit.
- 32 Brown, T. N., & Herman, J. (2015). *Intimate partner violence and sexual abuse among LGBT people.* eScholarship, University of California.
- 33 Hellemans, S., Loeys, T., Buysse, A., Dewaele, A., & De

- Smet, O. (2015). *Intimate partner violence victimization among non-heterosexuals: Prevalence and associations with mental and sexual well-being*. *Journal of Family Violence*, 30, 171-188.
- 32 Murray, C. E., & Mobley, A. K. (2009). *Empirical research about same-sex intimate partner violence: A methodological review*. *Journal of homosexuality*, 56(3), 361-386.
- 33 Hellemans et al., op. cit.
- 34 Meyer, 2003, cité dans Scheer et al., op. cit.
- Balsam & Szymanski, 2005, citées dans Scheer et al., op. cit.
- 35 Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). *A theoretical framework for understanding help seeking processes among survivors of intimate partner violence*. *American journal of community psychology*, 36(1-2), 71-84.
- Scheer et al., op. cit.
- 36 Delage, P. (2017). *Croiser genre et sexualité, un vrai dilemme? Réflexions sur la prise en charge des violences dans les couples de même sexe/genre à Los Angeles*. *Alizés: Revue angliciste de La Réunion*, (42), 43-55.
- Counselman-Carpenter & Redcay, 2018, citées dans Etaugh, op. cit.
- Ristock, J., & Timbang, N. (2005). *Relationship violence in lesbian/gay/bisexual/transgender/queer [LGBTQ] communities*. *Violence Against Women Online Resources*.
- 37 Ristock & Timbang, op. cit.
- 38 Cantera Espinosa, L. M. (2005). *Mas allá del género: nuevos enfoques de «nuevas» dimensiones y direcciones de la violencia en la pareja*. *Universitat Autònoma de Barcelona*.
- 39 Brown & Herman, op. cit.
- 40 Renzetti, 1992; Ristock, 1994, 1998, 2001; Scherzer, 1998; Turell, 1999, citées dans Ristock & Timbang, op. cit.
- 41 Chung & Lee, 1999, citées dans Ristock & Timbang, op. cit.
- Mendez, 1996 ; Thompson, 1995 ; Waldron, 1996, citées dans Ristock & Timbang, op. cit.
- 42 Walker, L. E. (1979). *Battered women: A psychosociological study of domestic violence*. New York, Harper and Row.
- 43 Hirigoyen, M. F. (2005). *Femmes sous emprise: les ressorts de la violence dans le couple*. Oh! éditions.
- 44 Tremblay, D., Bouchard, M., & Ayotte, R. (2002). *L'évaluation de la sécurité des victimes de violence conjugale par le modèle du Processus de domination conjugale (PDC)*. Disponible sur: http://web.archive.org/web/20180917105354/http://asblpraxis.be/sites/default/files/documents-utiles/evaluation_de_la_securite_des_victimes.pdf (Letzter Zugriff: 01.06.2020).
- 45 SOS violence conjugale. (s.d.). 9 conséquences de la violence conjugale. Consulté le 3 mars 2025, à <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/articles/9-consequences-de-la-violence-conjugale>
- 46 Scheer et al., op. cit.
- 47 Institut pour l'égalité des femmes et des hommes. (2023). Outil de détection du contrôle coercitif.
- 48 Association Francophone du Trauma et de la Dissociation. (s.d.). Accueil. Consulté le 3 mars 2025, à <https://www.aftd.eu/page/3030259-collection-aftd>
- 49 Vasallo, B. (2018). *El sistema monógamo*. En B. Vasallo, *Pensamiento monógamo, terror poliamoroso* (pp.23-39). La oveja roja.
- 50 Kelly, L. (1988). *Surviving sexual violence*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- 51 Symonds, M. (1980). *The "second injury" to victims*. *Evaluation and change*, 7(1), 36-38.
- Liang et al., op. cit.

REMERCIEMENTS

Pour la recherche et l'écriture : Mélodie Polge, murmure et Rike Robin.

Pour le travail de recherche sur les violences entre partenaires LGBTQIA+ : Lena Terrando et Tels Quels ASBL.

Pour les relectures : Joun (animatrice d'autodéfense féministe), Maya (Matrisses), Vanessa Guyot (CPVS de Bruxelles), Célia Roman (CPVS de Bruxelles) et Delphine Polge.

Pour la formation de base en violence conjugale : Fédération Laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF) et le Centre de Promotion Sociale de Liège (CPSE).

Pour le Violentomètre pour personne LGBTQIA+ : Niena Louis Rodrigues-Ribeiro Bonnefoy.

Pour l'illustration : éli chemin.

Pour le graphisme : Katerina Chronopoulou.

