UNIT AIDE

Comprendre, se protéger, guérir

Livret d’information – Unit Aide

Ce livret est à vous. Lisez-le à votre rythme, seulement si et quand vous le souhaitez.

Unit Aide · 076 822 07 91 · info@unitaide.ch · www.unitaide.ch

1 Bienvenue

Vous n'êtes pas seul·e. Que vous viviez encore la situation, que vous l'ayez quittée depuis peu ou depuis longtemps, ou que vous cherchiez simplement à comprendre et à guérir de ce qui s'est passé : **chercher à comprendre est déjà un pas important**.

La violence n'est pas seulement physique. Elle peut être psychologique, verbale, sexuelle, économique, numérique, ou passer par l'isolement. Quelle que soit sa forme, elle n'est jamais acceptable, et vous avez droit à de l'aide.

Ce livret vous aide d'abord à **comprendre ce que vous vivez**, puis présente **ce que nous pouvons faire avec vous**, et enfin **vos droits** et les numéros utiles. Il n'y a rien à faire, rien à décider. Prenez seulement ce qui vous parle.

> **Une précaution.** Si quelqu'un contrôle vos affaires ou votre téléphone, il peut être plus sûr de ne pas emporter ce livret. Vous pouvez le lire chez nous, le retrouver sur notre site, ou simplement retenir le **142**, la ligne d'aide aux victimes, gratuite et confidentielle, 24h/24.

2 Mettre des mots sur ce que vous vivez

Beaucoup de personnes se demandent : « Est-ce vraiment de la violence ? Ce n'est peut-être pas si grave… » La violence ne se limite pas aux coups. Elle peut prendre plusieurs formes, souvent en même temps, et elle a toujours le même but : **contrôler l'autre**.

Forme de violence	Par exemple
Psychologique et verbale	insultes, humiliations, critiques permanentes, menaces, chantage, cris ; vous faire douter de votre mémoire ou de votre santé mentale
Physique	bousculer, frapper, serrer le cou, enfermer, empêcher de dormir ou de se soigner
Sexuelle	imposer des actes, des rapports ou des pratiques, y compris dans le couple ou le mariage
Économique	contrôler tout l'argent, empêcher de travailler, prendre votre salaire, faire des dettes à votre nom
Isolement	vous éloigner de vos ami·e·s et de votre famille, contrôler vos sorties et vos fréquentations
Numérique	surveiller votre téléphone, vous géolocaliser, exiger vos mots de passe, menacer de diffuser des images intimes
Administrative	confisquer vos papiers, menacer avec votre permis de séjour

Comment l'emprise s'installe

- Au début, souvent beaucoup d'attention, de compliments, l'impression d'une relation très forte.
- Puis de petites critiques, une jalousie présentée comme de l'amour, des règles qui apparaissent.
- Peu à peu, l'isolement : on voit moins ses proches, on justifie, on s'excuse.
- La confiance en soi s'use : on finit par croire qu'on ne vaut rien, ou que tout est de sa faute.
- On s'adapte en permanence : faire attention à tout, éviter les sujets, deviner l'humeur de l'autre.

Pourquoi c'est si difficile de partir

- la peur des représailles, pour soi ou pour ses enfants ; le moment du départ est souvent le plus dangereux, c'est pourquoi il se prépare, si possible avec de l'aide ;
- l'argent, le logement, le travail, le permis de séjour ;
- l'amour, l'espoir que l'autre change, les souvenirs heureux ;
- la honte, la culpabilité, la peur de ne pas être cru·e ;
- l'isolement : ne plus savoir vers qui se tourner.

Quand le corps s'attache : le lien traumatique

La personne qui manipule **souffle le chaud et le froid** : tendresse puis rejet, compliments puis humiliations, sans qu'on sache jamais à quoi s'attendre. Pendant la tension et la violence, le corps vit en alerte : le cœur s'accélère, l'adrénaline et les hormones du stress montent. Puis vient la réconciliation, et un immense soulagement. Répétée, cette alternance entre peur et soulagement crée un attachement très fort, proche d'une dépendance : c'est le **lien traumatique**.

Après un départ, on peut donc ressentir un manque presque physique et une forte envie de revenir. **Ce n'est ni de la faiblesse, ni aimer la violence** : c'est une réaction du corps, qui diminue avec le temps, la distance et le soutien.

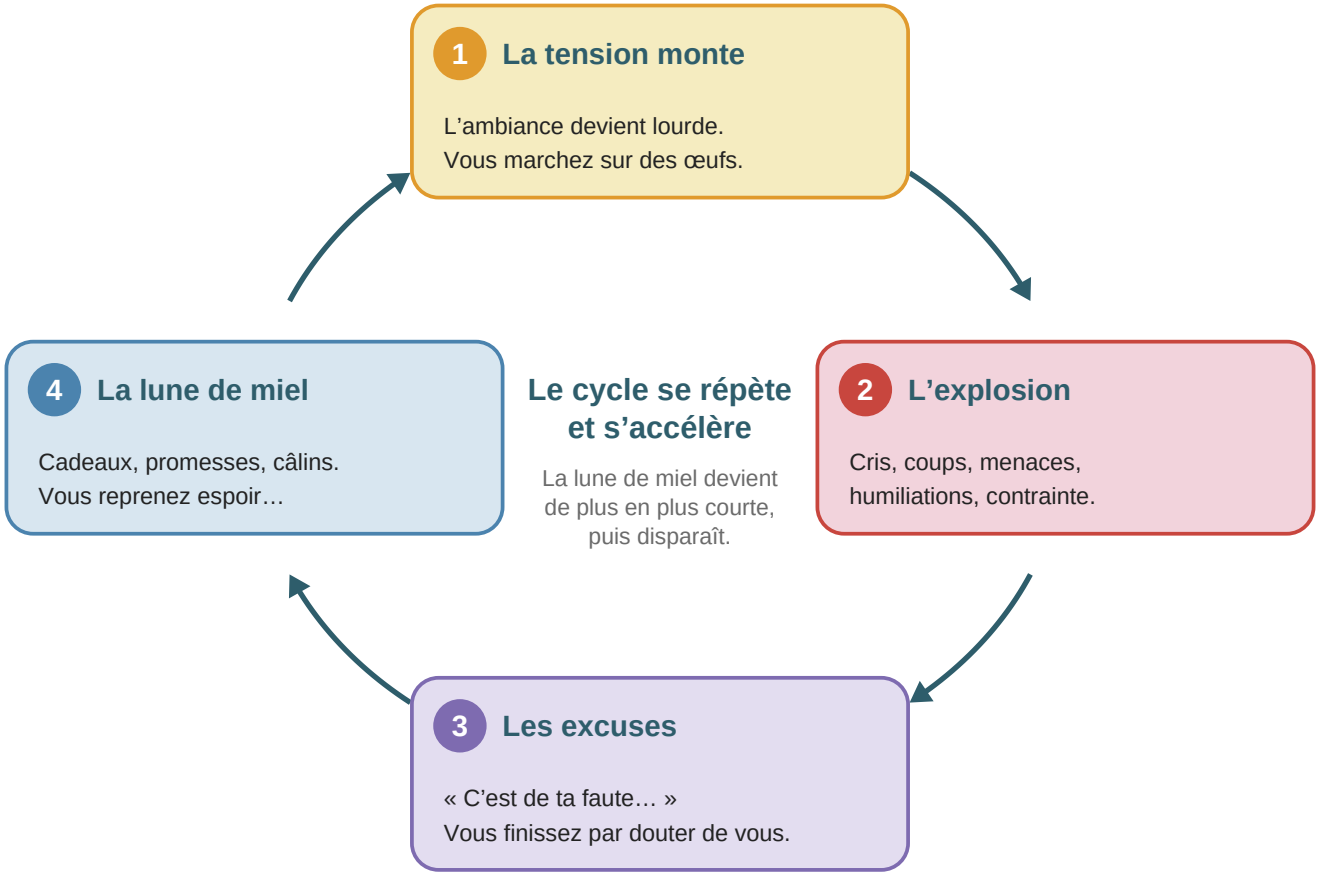
La violence ne s'arrête pas d'elle-même : avec le temps, elle revient et s'aggrave le plus souvent. Se protéger et la quitter, avec de l'aide, est le chemin pour en sortir. Si vous êtes revenu·e ou si vous hésitez, n'ayez pas honte : l'emprise est forte, et nous restons là pour vous aider à vous mettre en sécurité.

Et les enfants ?

Un enfant qui voit ou entend la violence à la maison en est aussi victime, même s'il n'est pas frappé : peur, sommeil difficile, changement de comportement, culpabilité. Des aides existent pour lui : parlez-en avec nous.

3 Comprendre le cycle de la violence

La violence dans un couple ou une famille n'est presque jamais continue : elle suit un cycle qui se répète. Le comprendre aide à voir que ce que vous vivez ou avez vécu n'est pas un accident, ni de votre faute.



La phase de lune de miel explique pourquoi il est si difficile de partir, ou de ne pas revenir : on espère que « cette fois, ça va changer ». Ce mélange de peur, d'espoir et de culpabilité s'appelle **l'emprise**. Il touche des personnes de tous milieux, et il n'a rien à voir avec un manque de force ou d'intelligence.

> **Vous n'êtes jamais responsable de la violence que vous subissez.**

4 Le violentomètre

Le violentomètre aide à repérer si une relation reste respectueuse ou si elle devient violente. La violence ne commence pas toujours par des coups : le contrôle et l'humiliation en font déjà partie. Plus on descend, plus la situation est grave ; un seul comportement suffit pour s'en inquiéter.

Votre partenaire…

Relation saine

Le respect est là.
Profitez-en.

- respecte vos choix, vos goûts et vos ami·e·s
- accepte vos désaccords sans se fâcher
- vous laisse du temps et de l'espace pour vous
- vous encourage dans vos projets
- respecte votre corps et votre consentement

Vigilance

Ce n'est pas de l'amour.
Dites stop, parlez-en.

- fouille votre téléphone, vos messages, vos dépenses
- fait des crises de jalousie
- vous rabaisse ou se moque de vous, « pour rire »
- vous éloigne de vos proches
- décide pour vous : vêtements, sorties, argent
- vous fait culpabiliser quand vous dites non

Danger

Protégez-vous et
demandez de l'aide.
Urgence : 117

- vous insulte, hurle, casse des objets
- vous menace, vous ou vos enfants
- vous bouscule, vous frappe, vous serre le cou
- vous empêche de sortir ou de partir
- vous force à des actes sexuels
- vous prive d'argent ou de vos papiers

Ces repères valent aussi pour un membre de la famille ou un ex-partenaire, et ils aident à reconnaître plus tôt une relation qui ne fait pas de bien. Dès la zone orange, vous pouvez en parler avec nous.

5 Ce que vous ressentez est normal

Vivre de la violence, même sans coups, est un choc. Votre corps et votre esprit y réagissent, parfois longtemps après. Ces réactions sont **une réponse normale à une situation anormale**, pas un signe de faiblesse. Il est fréquent de :

- mal dormir, faire des cauchemars, ou se sentir épuisé·e ;
- revoir des images ou des scènes qui reviennent sans prévenir ;
- sursauter au moindre bruit, se sentir toujours sur ses gardes ;
- se sentir vide, engourdi·e, comme « à côté de soi » ;
- ressentir de la colère, de la tristesse, de la honte ou de la culpabilité ;
- douter de soi, de ses souvenirs, de ses choix ;
- aimer encore l'autre, ou qu'il ou elle vous manque : c'est l'effet de l'emprise, pas une preuve que vous avez tort.

Ce qui aide : dormir et manger à heures régulières, bouger un peu chaque jour, parler à une personne de confiance, éviter l'alcool et les médicaments non prescrits, et vous accorder du temps.

> **Quand demander de l'aide** : si ces réactions durent plus d'un mois, vous empêchent de vivre ou s'aggravent, parlez-en avec nous ou avec un médecin. On parle alors parfois d'**état de stress post-traumatique**, et il se soigne bien. Si vous avez des idées de mourir, appelez tout de suite La Main Tendue (**143**) ou le **144**.

6 Comprendre pour guérir

Se mettre à l'abri de la violence est la première étape. Ensuite, à votre rythme, vous pouvez prendre soin de ce qu'elle a abîmé. Comprendre comment l'emprise s'est installée, et guérir ces blessures, aide à retrouver confiance en soi et à ne pas revivre la même situation dans une prochaine relation.

Comprendre ne veut pas dire chercher votre faute. La seule personne responsable de la violence est celle qui l'exerce. Il s'agit plutôt de :

- reconnaître les premiers signes d'une relation d'emprise, pour les repérer tôt ;
- comprendre ce que cette relation a touché en vous : la confiance, l'estime de soi, le besoin d'être aimé·e, parfois une histoire plus ancienne ;
- retrouver vos repères, vos envies et votre capacité à dire non ;
- reconstruire autour de vous un cercle de personnes sur qui compter.

Ce chemin se fait mieux accompagné·e : un temps d'écoute au **Havre**, les ateliers **AccelDivy** ou un suivi avec un·e psychologue (le centre LAVI peut, selon votre situation, participer aux frais). Nous vous les présentons dans la partie suivante.

7 Unit Aide : ce que nous pouvons faire avec vous

Unit Aide accompagne les femmes, les hommes et leurs enfants confrontés à la violence. Vous choisissez ce qui vous convient, sans adhésion ni paiement, et vous restez libre d'arrêter ou de revenir quand vous le souhaitez.

Écoute et orientation

Être écouté·e, faire le point, savoir vers qui se tourner.

Le Havre

Un lieu confidentiel pour parler, sans jugement.

La Consolation

Une mise à l'abri discrète et sécurisée, aussi pour les hommes.

Conseil juridique

Grâce à notre juriste, un premier éclairage, puis orientation si besoin.

Autonomie & Enfance

Une garde de vos enfants le temps d'un rendez-vous important.

AccelDivy

Ateliers et contenus en ligne pour reprendre confiance et comprendre l'emprise.

Comment ça se passe ?

1 Vous nous contactez
Appel, message ou sur place

Au 076 822 07 91 ou via notre site. Vous pouvez rester anonyme.

→

2 Un premier entretien
Gratuit et confidentiel

Nous vous écoutons et faisons le point avec vous, sans jugement.

→

3 Vous choisissez
À votre rythme

Écoute, mise à l'abri, conseil, garde, ateliers : c'est vous qui décidez.

Nos services en détail

Écoute et orientation

Un premier contact pour être écouté·e, faire le point et savoir vers qui se tourner : **076 822 07 91**.

Le Havre – un espace d'écoute confidentiel

- un lieu pour être écouté·e sans jugement, mettre des mots sur ce que vous vivez et ne pas rester seul·e ;
- un soutien pendant une période d'attente ou d'hésitation, ou avant un premier contact avec d'autres services ;
- une aide pour clarifier vos besoins et, si vous le souhaitez, vous orienter : centre LAVI, médecin, psychologue, avocat·e, service social ;
- ce que vous dites reste confidentiel, sauf danger grave ou obligation légale. Le Havre n'est ni un service d'urgence, ni une consultation médicale ou juridique.

La Consolation – l'hébergement d'urgence

Si vous avez besoin d'être mis·e à l'abri, nous pouvons proposer un hébergement temporaire, discret et sécurisé, selon la situation et les disponibilités. Les adresses restent strictement confidentielles. **Un hébergement est spécialement dédié aux hommes** victimes de violence, avec ou sans enfants. Le séjour se déroule en trois temps :

1 La mise à l'abri
Les 3 premiers jours

Vous reposer, vous sentir en sécurité, répondre aux besoins urgents. Aucune décision importante n'est attendue de vous.

→

2 Le bilan
Après 3 jours environ

Un entretien avec votre référent·e pour faire le point : vos besoins, vos souhaits, vos priorités.

→

3 La réhabilitation
Les semaines suivantes

Un plan d'accompagnement à votre rythme, vers la stabilité et l'autonomie.

Les ateliers AccelDivy – reprendre confiance en soi

AccelDivy est connu pour aider à **reprendre confiance en soi** et à **comprendre les mécanismes** de la violence et de l'emprise : comment elle s'installe, pourquoi on reste, comment s'en libérer. Les ateliers permettent aussi de sortir de l'isolement et d'avancer, à votre rythme, vers la guérison. En présentiel et progressivement en ligne ; demandez-nous les prochaines dates.

Conseil et orientation

Nous vous conseillons et, quand c'est nécessaire, nous vous orientons vers les bons professionnels pour vos démarches.

- **Conseil juridique** : avec l'appui de la juriste de l'association, nous vous apportons un premier éclairage sur vos questions ; pour une procédure, nous vous orientons vers le centre LAVI ou un·e avocat·e ;
- **Démarches** : conseils et orientation pour l'assurance maladie, les papiers, l'aide sociale, le logement ;
- **Santé** : orientation vers un médecin, un constat de blessures ou un soutien psychologique ;
- **Argent et travail** : conseils pour le budget, orientation vers les services d'insertion.

Autonomie & Enfance – la garde de vos enfants

Pour vous permettre d'aller à un rendez-vous ou de faire une démarche importante (avocat·e, médecin, entretien, recherche de logement), nous pouvons organiser une **garde ponctuelle ou d'urgence** de vos enfants, assurée par des professionnel·le·s de la petite enfance. Le motif de votre accompagnement reste confidentiel.

8 Prendre soin de votre sécurité

Ces conseils sont des pistes. Vous connaissez votre situation mieux que personne : gardez ce qui vous paraît sûr, et parlons-en ensemble si vous le souhaitez.

Quand le danger est grave

Certains signes montrent que la situation peut devenir très dangereuse. **Appelez le 117 sans attendre** et parlez-en avec nous si :

- la personne vous a menacé·e de mort, ou menace de se tuer ;
- elle possède une arme, ou vous a menacé·e avec un objet ;
- les violences sont de plus en plus fréquentes ou de plus en plus graves ;
- vous venez de vous séparer, ou vous allez le faire ;
- elle vous surveille, vous suit ou vous harcèle ;
- **elle vous a serré le cou**, même un court instant.

Un étranglement est toujours grave, même sans traces et même si vous vous sentez bien : des conséquences sérieuses peuvent apparaître dans les heures ou les jours qui suivent. Consultez rapidement un médecin ou les urgences.

Si vous vivez encore avec la personne violente

- gardez votre téléphone chargé et les numéros importants à portée de main (**117**, **142**) ;
- convenez d'un mot ou d'un signal avec une personne de confiance, pour qu'elle appelle la police si besoin ;
- en cas de dispute, évitez les pièces sans issue ou avec des objets dangereux, comme la cuisine ou la salle de bain ;
- la violence ne s'arrête pas d'elle-même : préparez votre départ avec nous, pour partir en sécurité, au bon moment.

Si vous envisagez de partir un jour

- mettez si possible en lieu sûr, chez une personne de confiance, une copie de vos documents : pièce d'identité, permis de séjour, carte d'assurance maladie, documents des enfants ;
- préparez un petit sac : un peu d'argent, médicaments, clés, chargeur ;
- parlez-en avec nous avant : un départ se prépare, et une mise à l'abri peut être organisée.

Votre téléphone

- vérifiez les partages de position (WhatsApp, Google Maps, Localiser mon iPhone) et les comptes connectés sur d'autres appareils ;
- changez vos mots de passe si l'autre personne les connaît, mais seulement si cela ne vous met pas en danger ;
- gardez les messages et menaces reçus (captures d'écran), si possible sur un support sûr ;
- enregistrez nos numéros sous un nom neutre si votre téléphone n'est pas sûr.

Si vous êtes séparé·e

- vous avez le droit de ne pas répondre aux appels et messages de la personne violente ou de son entourage : personne ne peut exiger une réponse immédiate ;
- prenez de la distance avec les personnes qui vous culpabilisent ou vous poussent à revenir, et gardez près de vous celles qui vous font du bien ;
- si un contact est nécessaire (enfants, affaires), il peut passer par un tiers : Unit Aide, un·e avocat·e ou la police ;
- ne retournez pas seul·e au domicile pour chercher vos affaires : parlez-en d'abord avec nous ou avec la police.

9 Vos droits : la LAVI

Porter plainte n'est pas obligatoire. La LAVI (loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions) vous donne droit à une aide gratuite et confidentielle, même sans plainte, et même de manière anonyme. Si vous choisissez de porter plainte, vous avez aussi des droits.

Elle concerne toute personne qui a subi une atteinte à son intégrité physique, psychique ou sexuelle à cause d'une infraction. Les violences psychologiques répétées, les menaces, la contrainte ou le harcèlement peuvent aussi en faire partie. Vos proches peuvent également être aidés.

Ce que la LAVI vous apporte

- **Des conseils et un soutien** : juridique, psychologique, médical, social et matériel.
- **Une aide immédiate** et, selon votre situation, une aide à plus long terme.
- **Le secret** : les centres LAVI ne transmettent rien à la police ou à quiconque sans votre accord.
- **Des droits dans la procédure pénale** si vous portez plainte : personne de confiance, éviter la confrontation avec l'auteur.
- **Une indemnisation ou une réparation morale**, sous conditions, à demander **dans les 5 ans** après les faits.

Il existe des centres LAVI dans chaque canton, et vous pouvez choisir celui qui vous convient. Vous trouvez la liste sur **www.aide-aux-victimes.ch**, ou en appelant le **142**. Les centres du canton de Fribourg :

Pour qui	Centre LAVI	Contact
Femmes	Solidarité femmes / Centre LAVI	026 322 22 02 – info@sf-lavi.ch – www.sf-lavi.ch
Hommes, enfants, adolescent·e·s	Centre LAVI enfants, hommes et victimes de la circulation	026 305 15 80 – lavi-ohg@fr.ch Bd de Pérolles 18A, 1701 Fribourg

Vous pouvez les contacter directement. **Unit Aide n'est pas un centre LAVI**, mais nous pouvons vous aider à prendre le premier contact.

10 Si un jour vous voulez agir

Rien ne presse et rien n'est obligatoire. Voici simplement les possibilités qui existent, pour que vous les connaissiez.

- **Garder des traces, même sans blessures** : captures d'écran des messages, un carnet avec les dates et ce qui s'est passé (gardé en lieu sûr), les noms de personnes témoins. Ces éléments comptent aussi pour les violences psychologiques, sexuelles ou économiques.
- **Faire constater des blessures** : aux urgences d'un hôpital ou chez un médecin, même sans savoir si vous porterez plainte. Les mineur·e·s de moins de 16 ans sont reçu·e·s aux urgences pédiatriques.
- **Porter plainte** auprès de la police ou du Ministère public. En Suisse, la plupart des violences dans le couple sont **poursuivies d'office** : la police et la justice peuvent agir même sans plainte.
- **Faire partir la personne violente** : en cas de violence domestique, la police peut l'expulser du logement commun pour une durée limitée.
- **Demander une protection au juge** : interdiction de vous approcher, de vous contacter ou de venir dans certains lieux (article 28b du Code civil).
- **Enfants** : la garde et le droit de visite peuvent être réglés par le tribunal ou la justice de paix, en tenant compte de la violence.
- **Permis de séjour lié au mariage** : des règles protègent les victimes de violence conjugale. Parlez-en au centre LAVI avant toute démarche.

Ce livret est un résumé simplifié. Il ne remplace pas un conseil juridique personnalisé, que le centre LAVI peut vous aider à obtenir.

11 Numéros utiles

Gardez ces numéros à portée de main.

Numéro	Pour quoi	Quand
117	Police – en cas de danger, même si vous n'êtes pas sûr·e que ce soit « assez grave »	24h/24
142	Aide aux victimes – écoute et orientation, gratuit et confidentiel	24h/24
026 322 22 02	Centre LAVI pour les femmes – Solidarité femmes Fribourg	
026 305 15 80	Centre LAVI pour les hommes et les enfants – Fribourg	Lu–ve 8h–11h30, 14h–17h
076 822 07 91	Unit Aide – écoute, conseil et orientation (info@unitaide.ch)	

12 À votre rythme

Vous n'avez rien à décider, ni à savoir à l'avance. **Vous pouvez simplement venir parler**, une fois ou aussi souvent que vous en avez besoin. Être écouté·e, mettre des mots sur ce que l'on vit, c'est déjà prendre soin de soi.

Comprendre et guérir prend du temps. Mais face à la violence, **votre sécurité passe avant tout** : si elle continue, n'attendez pas pour vous protéger. Et si vous êtes revenu·e vers la personne violente, il n'est jamais trop tard pour redemander de l'aide : **notre porte reste toujours ouverte**.