

## FICHE D'INFORMATION POUR LES VICTIMES

Pour les victimes de violence familiale, le domicile n'est pas toujours un endroit sûr. Nous savons que les violences familiales augmenteront à la suite de la pandémie de COVID-19 comme c'est le cas après toutes les catastrophes naturelles. Les mesures de santé publique introduites pour réduire la propagation du virus, telles que la «distanciation sociale» et le confinement; l'insécurité financière accrue et la capacité réduite à quitter rapidement son domicile peuvent augmenter leur risque de violence familiale.

Nous savons que la violence est plus facilement niée ou excusée dans les situations de catastrophe naturelle ou sanitaire.

**Pourtant, les périodes de stress et les difficultés rencontrées quelle que soit leur importance ne sont jamais une excuse pour justifier la violence. La personne qui commet des violences familiales est responsable de son comportement violent. Les victimes et les enfants ne sont jamais responsables. Tout le monde mérite de vivre à l'abri de la peur et de la violence familiale.**

Un auteur de violences familiales peut utiliser l'épidémie pour justifier la violence.

Par exemple, il peut:

- Priver sa famille de nourriture, de médicaments, de gel hydro-alcoolique.
- Augmenter l'anxiété des victimes avec la pandémie.
- Utiliser la pandémie comme excuse pour débiter ou pour augmenter le contrôle des finances de la famille.
- Menacer ou empêcher la famille, y compris les enfants, de consulter un médecin en cas de symptômes ou cacher leur carte vitale.
- Accroître sa surveillance et ses critiques à l'égard du comportement de sa partenaire envers ses enfants, en la rendant responsable du fait que les enfants se conduisent mal, ou sont inquiets.
- Isoler davantage sa famille, y compris les enfants, au domicile en restreignant leurs mouvements à l'intérieur de la maison, en les forçant, à rester dans des endroits spécifiques de la maison (garage...).
- Surveiller de plus en plus les téléphones portables, les e-mails, la messagerie en ligne des membres de la famille.
- Utiliser le virus pour excuser ou justifier son comportement violent ou rendre les autres responsables de sa violence.
- Un ex-partenaire peut utiliser le prétexte de l'épidémie pour tenter de se réconcilier avec sa victime et d'entrer ou même de revenir vivre dans le domicile de la victime.
- Il peut essayer de manipuler émotionnellement l'ex-partenaire pour tenter de rester pour «aider» avec les enfants ou la menacer d'isoler les enfants à cause de l'épidémie.

## COMMENT SE PROTEGER AVEC UN PLAN DE SECOURS PREPARE A L'AVANCE

- Pensez à des choses que vous pouvez faire pour être plus en sécurité lorsque vous vivez dans un climat de violence familiale. La meilleure façon d'élaborer un plan de sécurité est de recourir à un soutien extérieur, comme un service spécialisé en violence familiale. Cependant, des amis de confiance et des membres de la famille peuvent également jouer un rôle important dans la planification de la sécurité, en particulier pendant les périodes de risque accru comme en ce moment.
- Vous pouvez vous faire aider en vous mettant d'accord avec une personne extérieure de confiance qui pourra vous aider en convenant d'un mot, d'un signe ou d'un signal sûr que vous, en tant que victime de violence familiale, pourrez utiliser pour l'avertir qu'il faut qu'elle vous aide en urgence. Appelez le 17 ou le 3919 si vous le pouvez ou dites lui de le faire pour vous. Conserver des copies de vos documents importants et/ou un sac «en cas d'urgence» chez cette personne de confiance. La plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes mise en place par le ministère de l'Intérieur pour signaler des violences et bénéficier d'assistance reste disponible sur [arretonslesviolences.gouv.fr](https://arretonslesviolences.gouv.fr), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Elle permet notamment de dialoguer avec des forces de l'ordre formées aux violences sexistes et sexuelles de manière anonyme et sécurisée. Enfin le secrétaire d'État en charge de la protection de l'enfance appelle chacun, y compris les enfants et adolescents victimes, à composer le 119-Allo Enfance en Danger si l'on est témoin, même auditif, de violence sur un enfant.
- En période de confinement, il peut être difficile de sortir de chez vous, un proche peut alors venir vous chercher à un lieu de rendez vous proche de chez vous pour vous conduire à l'hôpital ou au commissariat.
- Il est également important que vous sachiez que vous pouvez demander de l'aide et qu'il existe des services spécialisés en violence familiale pour vous aider. Même pendant la pandémie, des services spécialisés en violence familiale sont ouverts et disponibles pour du soutien et des conseils à toute personne victime de violence familiale qui s'inquiète de la façon dont le confinement actuel aura un impact sur sa sécurité et son bien-être.

### APPELEZ LE 17 EN CAS D'URGENCE

(pour les malentendants et muets le 114 reçoit des sms).

**APPELEZ le 3919** si vous souhaitez un entretien anonyme et confidentiel, des informations ou un hébergement entre 9h et 19h du lundi au vendredi.

Il existe également des associations locales, rattachées à des fédérations comme la FNSF qui gère le 3919 ou la FNCIDFF, qui ont mis en place des permanences téléphoniques. Informations sur les sites des préfecture et site gouvernemental.

Un numéro d'écoute spécifique a été mis en place en Martinique : 0800 100 811.

**PLATEFORME NATIONALE : [arretonslesviolences.gouv.fr](https://arretonslesviolences.gouv.fr) :** La plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes mise en place par le ministère de l'Intérieur pour signaler des violences et bénéficier d'assistance reste disponible sur [arretonslesviolences.gouv.fr](https://arretonslesviolences.gouv.fr), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Elle permet notamment de dialoguer avec des forces de l'ordre formées aux violences sexistes et sexuelles de manière anonyme et sécurisée.

La pharmacie ou le supermarché peut servir de relais pour se mettre en sécurité.

Enfin le secrétaire d'État en charge de la protection de l'enfance appelle chacun, y compris les enfants et adolescents victimes, à composer le 119-Allo Enfance en Danger si l'on est témoin, même auditif, de violence sur un enfant.

## **CONSEILS DE SECURITE EN CAS DE VIOLENCE**

- Si vous vous retrouvez impliqué(e) dans une dispute, tentez de minimiser les risques :
  - Allez de préférence dans des pièces avec deux sorties
  - Enlevez tout ce qui peut être utilisé comme une arme
  - Allez si possible dans un endroit où vous pouvez être vu ou entendu de l'extérieur (les cuisines, salles de bain et garages sont plus dangereux que les salons, salles à manger ou chambres).
- Apprenez - et apprenez à vos enfants - à se positionner «entre les ennuis et la porte».
- Apprenez aux enfants à appeler la police au 17 et à connaître par coeur leur adresse personnelle en utilisant des stratégies adaptées à leur âge.
- Dans la mesure du possible, ayez un téléphone en permanence chargé près de vous et un plan de sauvegarde au cas où vous seriez séparé de votre téléphone (2<sup>ème</sup> téléphone caché).
- Créez des signaux et/ou des mots de code qui permettront à vos enfants de sortir et de se rendre dans un lieu où ils seront en sécurité et que vous aurez déterminé à l'avance avec eux.
- Créez des signaux qui permettront à vos voisins ou membres de la famille d'appeler le 17 si vous ne pouvez pas le faire. Par exemple, une lumière allumée, une ombre dessinée ou un message par téléphone "Je ne peux pas venir jeudi".
- Ayez un plan d'évacuation. Répétez le y compris dans le noir et avec vos enfants.
- Gardez des clés de rechange et tous vos documents importants à portée de main ou chez une personne extérieure de confiance.
- Ayez de l'argent caché en cas d'urgence.
- Faites tout ce que vous pouvez faire pour gagner du temps, désamorcer la situation ou pour vous protéger et protéger vos enfants en cas de violence.
- Réfléchissez aux types de services essentiels avec lesquels vous pouvez entrer en contact pendant les restrictions liées au virus (comme les médecins généralistes et autres services de santé, la poste, les supermarchés) et comment vous pouvez les utiliser dans le cadre de votre plan de sécurité.
- Votre plan de sécurité doit être suffisamment flexible pour vous permettre de mettre en œuvre d'autres plans d'urgence si votre plan d'origine devient irréalisable.
- Comme tout le monde est confiné à la maison, vous pouvez vous sentir isolé de vos amis, de votre famille et de votre réseau de soutien. Même si vous êtes isolé, essayez de maintenir les connexions sociales en ligne ou par téléphone si cela est possible.
- Il est important que vous sachiez que vous pouvez demander de l'aide et que des services spécialisés en violence familiale sont là pour vous aider même en ce moment.

## **PROTEGEZ VOS ENFANTS**

- Maintenez une routine de vie régulière (heure du lever et du coucher).
- Aider les enfants d'âge scolaire à poursuivre leurs activités éducatives, plutôt que de considérer ce moment comme des «vacances».
- Pour certains enfants, l'école peut être considérée comme un espace sûr. Y a-t-il un espace sûr à la maison?
- Si votre enfant a un problème de santé existant, parlez à son professionnel de la santé de la façon de gérer cela pendant cette période de distanciation sociale et de confinement.
- Organisez une réunion de famille et discutez avec les enfants de la façon dont vous envisagez de gérer le fait d'être coincés à la maison ensemble. Soyez ouvert avec eux sur les raisons pour lesquelles ils ne peuvent pas faire de sport, participer à d'autres activités ou rendre visite à leur famille et leurs amis - pour les habituer à cette nouvelle routine restreinte.
- La personne qui utilise la violence au foyer peut cibler les enfants en les rendant responsables de sa propre angoisse, de sa frustration et de son sentiment d'impuissance.
- Ayez un plan de sécurité en place pour vous et les enfants si vous avez besoin d'aide en cas d'urgence. Le secrétaire d'État en charge de la protection de l'enfance appelle chacun, y compris les enfants et adolescents victimes, à composer le 119-Allo Enfance en Danger si l'on est témoin, même auditif, de violence sur un enfant.

## **FICHE D'INFORMATION POUR LES FAMILLES, AMIS ET VOISINS DE VICTIMES DE VIOLENCE**

La distanciation sociale, l'isolement et le confinement sont d'importantes mesures gouvernementales de politique de santé publique qui aideront à réduire l'épidémie virale. Cependant, ces mesures peuvent également augmenter le risque de violence familiale, y compris pour les enfants, lorsque les familles sont confinées au domicile. Nous savons que l'isolement physique et social est souvent utilisé pour que l'agresseur puisse établir sa relation d'emprise sur la victime. Lorsque les victimes sont isolées des amis, de la famille et des systèmes de soutien, cela peut limiter considérablement leurs possibilités d'obtenir de l'aide.

Si vous êtes préoccupé par la sécurité et le bien-être d'un ami, d'un membre de la famille, d'un voisin ou d'un collègue, vous devriez les appeler régulièrement et leur offrir le plus de soutien possible.

Vous pouvez les aider en les contactant régulièrement par téléphone, SMS ou réseaux sociaux (considérez les restrictions COVID-19 comme une occasion de renouer avec vos amis qui pourraient être dangereux, en utilisant votre propre isolement social pour expliquer pourquoi vous appelez plus souvent que d'habitude); en vous mettant d'accord sur un mot, un signe ou un signal sûr que la personne victime de violence familiale peut utiliser pour vous avertir qu'elle a besoin de vous pour obtenir de l'aide. Appeler la police au 17 en cas d'urgence. Conserver des copies de ses documents importants et/ou stocker un sac «d'évasion» pour elle chez vous. Contactez votre pharmacien le plus proche si vous êtes un voisin.

Vous pouvez les aider en allant les chercher dans un endroit proche de leur domicile pré-planifié pour ensuite les conduire dans un service d'urgence de l'hôpital ou au commissariat de police.

Il est également important que les victimes sachent qu'elles peuvent demander de l'aide et qu'il existe des services spécialisés en violence familiale pour les aider même pendant la pandémie (3919 ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h pour tout renseignement sur les violences, numéro anonyme, gratuit et confidentiel. Un numéro d'écoute spécifique a été mis en place en Martinique : 0800 100 811.

La plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes mise en place par le ministère de l'Intérieur pour signaler des violences et bénéficier d'assistance reste disponible sur [arretonslesviolences.gouv.fr](https://www.arretonslesviolences.gouv.fr), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Elle permet notamment de dialoguer avec des forces de l'ordre formées aux violences sexistes et sexuelles de manière anonyme et sécurisée.

Enfin le secrétaire d'État en charge de la protection de l'enfance appelle chacun, y compris les enfants et adolescents victimes, à composer le 119-Allo Enfance en Danger si l'on est témoin, même auditif, de violence sur un enfant.

Prof F. Thibaut  
CHU Cochin, AP-HP, Université de Paris, INSERM U1266, IPNP  
florence.thibaut@aphp.fr

Présidente de l'International Association of Women's Mental Health avec l'aide de: Prof. Kulkarni, Melbourne Australie; Prof. Kornstein, Richmond USA; Dr Carbadella Federation Française de Sexologie.