



VOUS ÊTES EN CONTACT

# avec une personne victime de violences ?



**Conseils**  
pour l'aider et l'orienter

**Guide à l'attention des professionnels  
du territoire de la Manche**

# SOMMAIRE

■	<b>Comprendre</b>	4
■	<b>Repérer</b>	6
■	<b>Agir</b>	7
■	<b>Pour aller plus loin</b>	10
■	<b>Les ressources dans la Manche</b>	11

**Conception, réalisation et impression :** Département de la Manche - Novembre 2025  
**Illustrations :** AdobeStock / P. 4 - © Céline Pernot-Burlet / Centre Hubertine Auclert - Région Île de France

## POURQUOI CE GUIDE ?

La réalisation de ce guide découle d'un travail réalisé entre les services de l'État et le Département de la Manche, dans le cadre du premier protocole de prévention et de lutte contre les violences intrafamiliales.

En France, en 2024, 138 personnes\* sont décédées victimes de la violence de leur partenaire ou ex-partenaire : 107 féminicides et 31 homicides.

7 enfants ont également été les victimes de ces violences.

En France, une personne sur cinq déclare avoir été victime de violences intrafamiliales dans l'enfance, qu'elles soient physiques, psychologiques ou sexuelles.

\*Source MIPROF



# COMPRENDRE

## → Quelle est la différence entre violence et conflit au sein du couple ?

Un conflit au sein du couple se caractérise par un rapport d'égalité dans l'opposition entre les partenaires. Il se résout généralement par le langage et la négociation.

À l'inverse, les violences au sein du couple sont un processus de domination. Il s'agit d'une stratégie que l'auteur utilise pour avoir le contrôle sur sa victime, en créant un climat de peur et de tension permanent. Dans un tel modèle, toute tentative d'autonomie de la victime est insupportable pour l'agresseur : cette autonomie pourrait changer son organisation du pouvoir, il devient alors violent pour rétablir celle-ci.

## → Quelles formes peuvent prendre les violences ?

Il peut s'agir de violences verbales, physiques, psychologiques, sexuelles, économiques, administratives, de cyberviolences et de féminicides.

Ces violences peuvent se cumuler et être perpétrées à tout moment de la vie, dans la sphère privée comme publique.



# COMPRENDRE

## → Qui est concerné par les violences ?

Dans une très grande majorité, les victimes sont des femmes (84 %), en raison de stéréotypes sexistes. Les hommes victimes sont moins nombreux et subissent essentiellement des violences psychologiques. Il est à noter que les violences intrafamiliales se produisent quel que soit le milieu socio-économique.

Dans tous les cas de violences dans le cadre familial, la loi considère les enfants témoins comme co-victimes des violences.



## → Quelles sont les conséquences des violences sur les victimes ?

Les violences entraînent des conséquences physiques, psychologiques, somatiques, sociales, professionnelles... Les impacts sont nombreux :

IMPACTS PSYCHOLOGIQUES	IMPACTS PHYSIQUES
<ul style="list-style-type: none"><li>• perte de l'estime de soi et dévalorisation</li><li>• perte de confiance</li><li>• peur des représailles pour elle-même et/ou ses enfants</li><li>• peur de ne pas être crue</li><li>• honte, culpabilité</li><li>• conduite à risques</li><li>• état dépressif et risques suicidaires</li><li>• stress post traumatique</li><li>• minimisation des violences</li><li>• angoisses</li><li>• isolement (famille, amis, collègues)</li><li>• sentiments contradictoires envers l'agresseur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fractures</li><li>• brûlures</li><li>• traces d'étranglement</li><li>• hématomes</li><li>• traumatismes divers</li><li>• infections sexuellement transmissibles</li><li>• grossesses non-désirées</li><li>• handicap</li></ul>

# REPÉRER

## → Quels sont les signes ?

Soyez particulièrement vigilant si une personne est désorientée, épuisée, repliée sur elle-même. Cependant, les signes ne sont pas toujours visibles du fait de la honte et de la culpabilité ressenties par les victimes.

Derrière une demande de logement, d'aide financière, de soins ou d'IVG, des troubles du sommeil, une démarche de divorce ou encore un mal-être au travail peut se cacher une situation de violences.



## → Poser un cadre d'écoute et de bienveillance

**Interroger systématiquement les personnes sur l'existence de violences permet de les détecter de manière efficace et d'améliorer la prise en charge**

- « Comment vous sentez-vous à la maison ? »
- « Avez-vous déjà été victime de violences physiques, psychologiques, sexuelles au cours de votre vie ? »
- « Vous êtes-vous déjà senti.e humilié.e ou insulté.e par votre partenaire ? »
- « Avez-vous vécu des évènements qui vont ont fait du mal ou qui continuent à vous faire du mal ? »

Une simple affiche sur les violences intrafamiliales dans le bureau d'un.e professionnel.le permet aux victimes d'identifier ce lieu comme un espace d'accueil où elles pourront être entendues.

### Attention aux stéréotypes et préjugés !

**Il faut en moyenne au victimes 7 allers-retours entre le lieu d'hébergement et le domicile conjugal avant de quitter définitivement ce dernier.**

En dépit des campagnes de sensibilisation, les victimes de violences conjugales sont encore stigmatisées par la société, qui se fait l'allié des agresseurs :

- « Elle refuse toute aide. »
- « Elle ne le quitte pas, c'est que cela ne la dérange pas tant que ça. »

# AGIR

## → Connaître les stratégies de l'agresseur et les contrecarrer

STRATÉGIES DE L'AGRESSEUR	STRATÉGIE À UTILISER
• surveille et isole la victime (socialement, géographiquement, professionnellement, familialement)	► Je sors la victime de l'isolement en me rapprochant d'elle et en la mettant en relation avec des personnes qui peuvent l'aider.
• l'humilie, la dévalorise et la traite comme un objet	► Je la valorise en soulignant son courage et la félicitant pour ses actions.
• inverse la culpabilité en la rendant responsable des violences	► Je m'appuie sur la loi pour attribuer à l'agresseur la pleine et totale responsabilité de ses actes.
• fait régner la terreur en se présentant comme tout puissant et en instaurant un climat de peur et d'insécurité	► Je me préoccupe d'assurer sa sécurité en lui proposant des lieux de protection.
• met en place son impunité en la persuadant que personne ne va la croire	► Je crois ce qu'elle me dit.

## → Quelle attitude adopter face à une victime de violence ?

Vous pouvez agir simplement pour aider une personne victime :

- **Déculpabilisez-la et rassurez-la.**  
« Je vous crois. »  
« Vous n'y êtes pour rien, ce n'est pas votre faute, l'agresseur est le seul responsable. »  
« La loi interdit et punit les violences. »  
« Des professionnels peuvent vous aider. »
- **Orientez-la** vers une structure spécialisée pour une écoute et un accompagnement social, médical, psychologique et/ou juridique.
- **Repérez les différents dispositifs d'aide**  
Orientez-là vers la CAF ou la MSA pour une demande d'aide aux victimes de violences conjugales (AVVC)  
Repérez les dispositifs d'accueil, d'accompagnement et d'hébergement des victimes de violences. Fournissez-lui des informations/flyers.

Un annuaire est disponible sur [manche.fr](http://manche.fr)

# AGIR



## 1. Créez un cadre sécurisant

L'entretien avec la victime doit avoir lieu en privé et de manière confidentielle, en l'absence de membres de sa famille (même les enfants). Limitez les allées et venues autour d'elle ; demandez-lui si elle souhaite garder la porte ouverte ou non ; si elle veut être assise ou debout... Cette étape est essentielle pour obtenir la confiance de la victime et assurer sa sécurité.

## 2. Adoptez une écoute active et bienveillante

Écoutez la victime avec attention, laissez-la s'exprimer et aidez-la à formuler ses demandes d'aide. Souvenez-vous qu'elle a subi, récemment ou non, un traumatisme et qu'elle n'a pas été entendue ni respectée dans ses volontés. Donnez du crédit à sa parole, valorisez sa démarche et faites lui savoir qu'elle n'est plus seule.

## 3. Évaluez la situation pour identifier le danger encouru

N'hésitez pas à lui demander si elle a peur, si elle subit des menaces, des représailles, si elle est suivie... afin de repérer une éventuelle situation de danger pour elle et/ou pour ses enfants. Qu'a-t-elle fait dans le passé pour tenter d'assurer sa sécurité ? Cela avait-il été efficace ? A-t-elle un lieu où aller si elle était obligée de s'enfuir ?

## 4. Agissez à votre niveau

Si vous avez repéré une situation de violences, vous êtes légitime pour aider la victime dans ses démarches. Pour savoir ce que vous pouvez faire à votre niveau, consultez les fiches réflexes par métier sur [arretonslesviolences.gouv.fr](http://arretonslesviolences.gouv.fr) : trame de plainte, modèle de certificat, attestation...

Les professionnels répertoriés dans l'annuaire peuvent également vous renseigner à ce niveau.



# AGIR

## 5. Orientez vers les structures spécialisées

Pour sortir des violences, un accompagnement spécialisé et pluriprofessionnel (médico-social, psychologique, médical, juridique, au logement...) est essentiel.

À l'aide de l'annuaire, orientez les personnes victimes de violences avec lesquelles vous êtes en contact vers les structures spécialisées. Elles sauront répondre à leurs besoins spécifiques.

Le numéro national gratuit **3919** « Violences Femmes Info » est destiné aux personnes victimes, à leur entourage et aux professionnels. Il est accessible 24h/24 et 7 jours/7.



## 6. Respectez son choix

Remettez-lui le numéro **3919** et/ou la carte « vous êtes victime ou témoin de violences » pour qu'elle puisse les contacter elle-même. Dans tous les cas : respectez son choix. Si elle ne veut pas porter plainte ou prendre contact avec les structures tout de suite, elle est décisionnaire. Grâce à votre aide, elle saura qui contacter quand elle sera prête.

**Vous êtes victime ou témoin de  
violences faites aux femmes ?  
Des solutions existent :**

**C 3919**

Appeler le 3919  
Numéro d'aide et d'écoute,  
anonyme et gratuit.

**ARRÊTONS  
LES  
VIOLENCES  
.GOUV.FR**

Se rendre sur le site  
[ArretonsLesViolences.gouv.fr](http://ArretonsLesViolences.gouv.fr)  
Plateforme de signalement en ligne,  
anonyme et gratuite.

**C 17      SMS 114**

En cas d'urgence  
appeler le 17 Police Secours  
ou envoyer un SMS au 114

Ces outils sont disponibles 24h/24 et 7J/7. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [ArretonsLesViolences.gouv.fr](http://ArretonsLesViolences.gouv.fr)

# POUR ALLER PLUS LOIN

→ Retrouvez plus d'informations sur les sites Internet suivants :



- Arrêtons les violences (site gouvernemental) :  
[arretonslesviolences.gouv.fr](http://arretonslesviolences.gouv.fr)



- Haute Autorité de Santé :  
[has-sante.fr/jcms/p\\_3116900](http://has-sante.fr/jcms/p_3116900)



- Centre Hubertine Auclert :  
[centre-hubertine-auclert.fr](http://centre-hubertine-auclert.fr)  
[arretonslesviolences.gouv.fr](http://arretonslesviolences.gouv.fr)



# LES RESSOURCES DANS LA MANCHE

Le Département de la Manche s'engage à développer et pérenniser les réseaux de prévention et de lutte contre les violences intrafamiliales. Ces réseaux mettent en commun leurs connaissances afin de fluidifier le parcours des victimes.

## → Qu'est-ce qu'un réseau VIF ?

Il s'agit d'un réseau de professionnels associatifs, du médico-social, de la justice, des forces de sécurité, du médical, du logement... agissant dans une dynamique partenariale pour une meilleure prise en charge et accompagnement des victimes comme des auteurs de violences.

Ces professionnels se regroupent régulièrement afin de mettre en place un plan d'action autour de la prévention des violences (expositions, animations, conférences, ateliers, formations...) et de l'accompagnement des victimes.

## → Coordonnées des structures d'écoute et d'accueil des victimes de violences conjugales dans la Manche :



[manche.fr](http://manche.fr)



Département de la Manche

**02 33 055 550**

