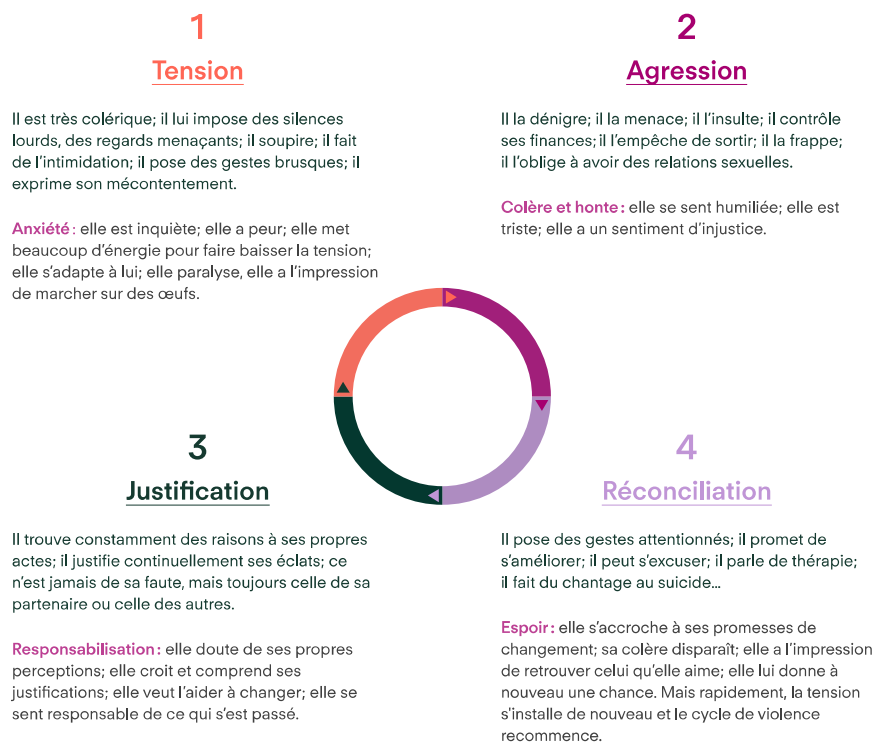


Annexe B

Le cycle de la violence conjugale¹⁴



¹⁴ Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale (RMFVVC), Et si c'était plus qu'un conflit de couple ? 2024.

Le contrôle coercitif s'installe progressivement et de manière subtile dans une relation. Au début de la relation, dans la plupart des cas, le partenaire ne démontre pas de comportements violents. Il prend le temps de séduire sa partenaire et d'identifier des éléments de vulnérabilité. Une fois la relation bien établie, le contrôle coercitif s'installe à travers un cycle répétitif composé des phases suivantes : tension, agression, justification et réconciliation.

Dans la phase de **tension**, le partenaire violent impose des règles changeantes et contradictoires, ainsi que des restrictions sur divers aspects de la vie de la victime. Ces règles peuvent prendre la forme de contraintes sur des aspects quotidiens de sa vie, tels que la manière de s'habiller, de préparer les repas, de faire le ménage, d'entretenir des relations sociales, de s'occuper des enfants, etc. La victime peut se retrouver dans un état de confusion et de peur constante. Elle a l'impression de marcher sur des œufs en permanence dans la relation.

L'**agression** peut survenir à tout moment, indépendamment des efforts de la victime pour l'éviter. Elle peut se manifester sous diverses formes, telles que les dénigrements, le blâme, la violence sexuelle, la violence physique, etc. La victime ressent de la colère et de l'humiliation, et elle sait qu'elle ne mérite pas un tel traitement. Durant cette phase, la victime peut prendre la décision de partir ou d'aller chercher de l'aide.

La **justification** est une stratégie utilisée par le partenaire violent pour maintenir la victime dans la relation. Il trouve des excuses à ses comportements et se déresponsabilise de ses actes. Il peut même nier les gestes violents, en accusant la victime d'exagérer ou d'inventer des histoires. Il se positionne en victime en mettant la faute sur des facteurs comme sa consommation, le stress au travail, ou en suggérant que les comportements de la victime auraient pu être différents pour éviter le geste violent. La victime doute d'elle-même et de sa perception de la réalité. Elle se sent coupable et responsable de la violence.

Lors de la phase de **réconciliation**, souvent appelée la « lune de miel », le partenaire violent tente de se faire pardonner, il promet de changer, de suivre une thérapie ou il essaie de convaincre la victime qu'il ne peut pas vivre sans elle. Il peut même menacer de se suicider. Ou au contraire, offrir des fleurs, montrer de l'affection et redevenir l'homme attentionné et aimant qu'il était au début. La victime retrouve alors celui qu'elle aime, nourrit l'espoir d'un changement, et souhaite l'aider à s'améliorer.

Ce cycle répétitif a pour effet de maintenir les victimes dans un état de peur constante, de les faire douter de leurs émotions et de remettre en question leurs perceptions de la réalité.