



MEMO. LE CYCLE DES VIOLENCES

Les violences se produisent lorsque l'un des partenaires cherche à dominer l'autre, en exerçant des pressions qui conduisent à un climat de peur, de détresse et de grande confusion chez la victime. On peut observer que la violence obéit toujours à un cycle qui se répète au cours de la relation, et dont les phases deviennent de plus en plus rapprochées.

PHASE 1 :

L'agresseur instaure un climat de tension avec des crises de colère, des silences pesant ou des regards menaçants. La victime commence à avoir peur, elle tente d'apaiser les choses et de modifier son comportement pour ne pas énerver l'autre.

PHASE 2 :

Les violences commencent, sur le plan physique (gifles, coups, morsures, brûlures, séquestration), sexuel, psychologique, verbal et/ou économique. La victime subit les violences dans un climat de peur et d'injustice.

PHASE 3 :

L'agresseur trouve des excuses à son comportement. Les justifications sont très souvent liées à un élément extérieur (alcool ou drogues, énervement à cause de quelque chose ou de quelqu'un, travail stressant...). La victime essaye d'accepter ses justifications et l'aide à changer. Elle doute de la manière dont elle a perçu les choses et se sent coupables.

PHASE 4 :

Cette phase correspond à un retour au calme apparent. L'agresseur dit qu'il va changer, se faire aider. Il peut faire des cadeaux, payer des vacances, se montrer doux, gentil et compréhensif. La victime salue ses efforts, essaye de changer son comportement, espère que cela va durer.

