

LA VIOLENCE QUE  
VOUS SUBISSEZ  
PEUT ÊTRE VERBALE,  
PSYCHOLOGIQUE,  
ÉCONOMIQUE,  
PHYSIQUE  
OU SEXUELLE.

DANS TOUS LES CAS,  
VOUS POUVEZ  
OBTENIR DE L'AIDE  
AU BOUT DU FIL.

Appel anonyme, écoute spécialisée  
et professionnelle

**0800 30 030**

LIGNE ECOUTE VIOLENCE CONJUGALE

Du lundi au samedi de 9h à 20h  
Pour tout appel urgent, appelez le 112

ECOUTEVIOLENCECONJUGALE.BE



**FRED:**

T'ES NULLE, T'ES  
BONNE À RIEN!  
T'AS ENTENDU?  
TU ME RÉPONDS  
QUAND J'TE  
PARLE!

.....  
**marie:** Mais...  
.....

**FRED:**

TU VAS QUAND  
MÊME PAS  
PLEURER POUR  
ÇA?

**POUR UN COUPLE SUR HUIT  
CECI N'EST PAS UNE FICTION**

LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE, C'EST DE LA VIOLENCE TOUT COURT

**0800 30 030**  
ECOUTEVIOLENCECONJUGALE.BE

# VOTRE PARTENAIRE OU EX-PARTENAIRE VOUS...

- CONTRÔLE SANS CESSÉ ?
- APPELLE SANS CESSÉ ?
- DÉVALORISE ?
- RABAISSÉ FRÉQUEMMENT ?
- EMPÊCHE DE FRÉQUENTER VOTRE FAMILLE ?
- HUMILIE, INSULTE ?
- LANCE DES OBJETS ?
- BOUSCULE, FRAPPE ?
- HARCÈLE SEXUELLEMENT ?
- MENACE DE SE SUICIDER SI VOUS LE/LA QUITTEZ ?
- MENACE SI VOUS DEMANDEZ DE L'AIDE ?



## MOINS VISIBLE QUE LES COUPS...

LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE N'EN DÉTRUIT PAS MOINS CELLES ET CEUX QUI EN SONT VICTIMES.

Contrairement à la violence physique, la violence psychologique est plus difficile à identifier mais tout aussi destructrice.

Le ou la partenaire ou ex-partenaire ayant des comportements violents manifeste une jalousie excessive, manipule, néglige, menace, harcèle, dénigre l'autre, l'humilie, le ou la surveille dans ses moindres faits et gestes ainsi que dans ses fréquentations...

La victime qui subit la violence psychologique perd confiance en elle et en ses possibilités, a peur, est sur le qui-vive, se replie sur elle-même, s'isole, s'enferme dans la honte, se sent incompétente et nulle...

.....

~~T'AS PAS FINI DE DRAGUER TOUT CE QUI PASSE ?  
T'ES VRAIMENT BONNE À RIEN.  
TU NE SAIS PAS T'OCCUPER DE TES GOSSES.  
T'AS VU À QUOI TU RESSEMBLES ?~~

.....

## PREMIER PAS

PARLER POUR SORTIR DE L'ISOLEMENT...

Appeler à l'aide vous semble difficile, inutile peut-être ?  
Votre situation vous paraît insurmontable aujourd'hui ?

Ce que vous ressentez est partagé par de nombreuses victimes de violences conjugales.

Vous n'êtes pas seul-e. Des professionnelles sont à votre écoute pour vous aider.

D'autres personnes de votre entourage et/ou des personnes de confiance sont également à votre écoute : médecin, travailleur social, associations spécialisées, avocat-e, ... Ces personnes de confiance vous donneront les informations dont vous avez besoin.

## QUI PEUT APPELER ?

### Les victimes

**Les auteurs** qui souhaitent se faire aider pour sortir de la violence

**Les proches** de toute personne concernée par la violence qui se demandent comment réagir face à cette situation : parents, enfants, ami-e-s, collègues, etc.

**Les professionnels** qui souhaitent bénéficier de l'expertise d'une équipe spécialisée et développer une meilleure compréhension des situations de violence entre partenaires dans lesquels ils sont amenés à intervenir (médecin, infirmier-ière, assistant-e social-e, psychologue, pharmacien-ne, enseignant-e, etc.).

## AU BOUT DU FIL

DES PERSONNES COMPÉTENTES...

- vous offrent une écoute spécialisée et vous permettent de vous exprimer dans la confidentialité;
- apportent des réponses aux diverses situations de violences dans le couple (ou ex-couple) auxquelles vous êtes confrontées;
- vous fournissent des informations complètes et appropriées, notamment juridiques et sociales;
- peuvent vous orienter vers des services spécialisés.