GUIDE PRATIQUE FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES

Emprise et violences psychologiques dans le couple : comment les reconnaître

Les violences psychologiques laissent peu de traces visibles, mais elles sont punies par la loi. Ce guide vous aide à les reconnaître et à rassembler des preuves.

Des Racines et des Ailes vers l'Avenir
Association d'aide aux femmes victimes de violences · Oise et Paris

Édition octobre 2026 · des-racines-des-ailes.org

Sommaire

01 Qu'est-ce que l'emprise dans le couple ?

02 Quels sont les signes de violences psychologiques ?

03 Comment fonctionne le cycle de la violence ?

04 Pourquoi est-il si difficile de partir ?

05 Les violences psychologiques sont-elles punies par la loi ?

06 Comment prouver des violences psychologiques ?

07 Questions fréquentes

08 Être accompagnée et numéros utiles

En cas de danger immédiat : appelez le 17, ou envoyez un SMS au 114. Le 3919 écoute et oriente gratuitement, 24 heures sur 24, de façon anonyme.

Ce guide explique vos droits et les démarches, à partir des informations officielles. Il ne remplace pas le conseil d'un avocat. Pour être orientée, contactez notre permanence juridique gratuite.

© 2026 Des Racines et des Ailes vers l'Avenir. Tous droits réservés. Ce guide est une création originale de l'association : toute reproduction, adaptation ou diffusion, totale ou partielle, sans son autorisation écrite est interdite. Les informations juridiques s'appuient sur les sources officielles citées en dernière page.

1 Qu'est-ce que l'emprise dans le couple ?

L'emprise est un processus lent et insidieux. Le partenaire crée une dépendance affective et, en même temps, dévalorise sa compagne. Peu à peu, celle-ci perd confiance en elle et en son propre jugement.

L'emprise explique pourquoi il est si difficile de reconnaître les violences, d'en parler et de partir. Ce n'est ni de la faiblesse ni un manque de volonté : c'est l'effet d'une stratégie de domination.

> **Vous n'êtes pas responsable des actes de votre partenaire.** Rien de ce que vous dites ou faites ne justifie la violence.

2 Quels sont les signes de violences psychologiques ?

Les violences psychologiques sont les plus fréquentes au sein du couple. Elles laissent peu de traces visibles, ce qui les rend difficiles à nommer. Voici des signes qui doivent alerter :

- il vous humilie, vous dénigre ou vous rabaisse, seule ou devant d'autres ;
- il vous insulte ou vous menace, vous ou vos enfants ;
- il se montre d'une jalousie extrême et contrôle vos sorties, vos fréquentations, vos dépenses ;
- il vous éloigne de votre famille, de vos amies, de vos collègues ;
- il exerce un chantage affectif ;
- il surveille votre téléphone, vos messages ou vos déplacements, parfois par géolocalisation ou par un logiciel espion ;
- il vous dévalorise en tant que mère ou menace de partir avec les enfants ;
- il vous fait croire que tout est de votre faute.

Vous vous sentez sans cesse sur vos gardes, vous pesez chacun de vos mots pour éviter une crise ? Ce sentiment de peur est, à lui seul, un signal important.

3 Comment fonctionne le cycle de la violence ?

Les violences conjugales suivent souvent un cycle en quatre phases :

1. **Le climat de tension.** Il s'énerve pour un rien, vous avez peur, vous faites tout pour l'apaiser.
2. **L'agression.** La violence éclate : cris, insultes, menaces, coups, violences sexuelles.
3. **La justification.** Il minimise ou rejette la faute sur vous. Vous finissez par douter et par vous sentir responsable.
4. **La rémission.** Il s'excuse, promet de changer, redevient attentionné. Vous reprenez espoir.

Puis la tension remonte, et le cycle recommence. Avec le temps, il se répète plus vite et la phase de rémission se raccourcit. C'est pendant cette phase que la victime a le plus de mal à accepter de l'aide, car elle croit au changement.

© 2026 Des Racines et des Ailes vers l'Avenir · Tous droits réservés · Reproduction interdite sans autorisation écrite

4 Pourquoi est-il si difficile de partir ?

L'agresseur met en place, souvent sans le dire, une véritable stratégie :

- **il isole** sa partenaire de ses proches et limite ses moyens de communiquer ;
- **il dévalorise** jusqu'à ce qu'elle croie mériter ce qu'elle subit ;
- **il installe la peur** par un contrôle constant et des réactions imprévisibles ;
- **il inverse la culpabilité** en faisant porter la responsabilité de ses actes à la victime ;
- **il s'assure l'impunité** en manipulant l'entourage, parfois en se présentant comme la victime.

Ces violences ont des conséquences réelles sur la santé : troubles du sommeil, anxiété, état d'alerte permanent, dépression, douleurs chroniques. Le stress post-traumatique est fréquent. Ces réactions sont normales face à des violences répétées. Elles ne disent rien de votre valeur.

Le moment de la séparation, et les premiers temps qui la suivent, sont des périodes de risque. Préparez votre départ et faites-vous accompagner.

5 Les violences psychologiques sont-elles punies par la loi ?

Oui. Le harcèlement moral au sein du couple est un délit. Il concerne les propos ou comportements répétés qui dégradent vos conditions de vie et altèrent votre santé physique ou mentale. La loi s'applique au conjoint, au partenaire de Pacs, au concubin, et aussi aux ex.

Selon la gravité des faits, les peines vont de 3 à 10 ans d'emprisonnement et de 45 000 € à 150 000 € d'amende.

> **Le suicide forcé est reconnu.** Lorsque le harcèlement a conduit la victime à se suicider ou à tenter de le faire, la peine est portée à 10 ans d'emprisonnement et 150 000 € d'amende.

Vous pouvez porter plainte jusqu'à 6 ans après le dernier fait de harcèlement. Vous pouvez aussi demander une ordonnance de protection au juge aux affaires familiales, sans avoir porté plainte.

6 Comment prouver des violences psychologiques ?

Les violences psychologiques peuvent être prouvées par tout moyen. Rassemblez, dès que possible :

- des captures d'écran de SMS et de messages ;
- des copies de courriels ;
- des enregistrements audio ou vidéo ;
- des attestations de témoins, avec leur identité complète ;
- un certificat médical, par exemple de votre médecin traitant.

Datez vos éléments autant que possible. Des faits anciens de plusieurs années peuvent être pris en compte.

Une unité médico-judiciaire peut aussi constater les atteintes psychologiques, et pas seulement les blessures physiques. Elle évalue une éventuelle incapacité totale de travail.

© 2026 Des Racines et des Ailes vers l'Avenir · Tous droits réservés · Reproduction interdite sans autorisation écrite

Conservez vos preuves hors de portée de votre partenaire : chez une personne de confiance, dans une association, ou dans l'application sécurisée Mémo de vie, recommandée par les pouvoirs publics.

7 Questions fréquentes

Comment savoir si je suis sous emprise ?

Plusieurs signes doivent alerter : vous vous sentez isolée, vous avez peur de ses réactions, vous doutez de vous, vous vous sentez responsable de ses colères. Le 3919 vous écoute gratuitement et anonymement, 24 heures sur 24, pour vous aider à y voir clair.

Peut-on porter plainte pour violences psychologiques ?

Oui. Le harcèlement moral au sein du couple est un délit, puni de 3 à 10 ans d'emprisonnement selon la gravité. La plainte est possible jusqu'à 6 ans après le dernier fait.

Qu'est-ce que le suicide forcé ?

C'est le fait, pour un partenaire, de pousser sa compagne au suicide ou à une tentative de suicide par le harcèlement. La loi le punit de 10 ans d'emprisonnement et de 150 000 € d'amende.

Quelles preuves rassembler pour des violences psychologiques ?

Captures d'écran de messages, courriels, enregistrements, témoignages écrits et certificats médicaux. Datez-les et conservez-les en lieu sûr, hors de portée de votre partenaire.

© 2026 Des Racines et des Ailes vers l'Avenir · Tous droits réservés · Reproduction interdite sans autorisation écrite

Vous n'êtes pas seule

Notre association vous écoute, vous oriente et vous accompagne, gratuitement et en toute confidentialité.

Cercles de parole

Retrouvez d'autres femmes qui ont vécu la même chose, en ligne, chaque semaine.

Je m'inscris à un cercle →

Ligne d'écoute

Une écoutante vous répond sans jugement, de façon anonyme et gratuite, le mardi et le jeudi de 14h à 19h.

Parler à une écoutante →

Permanence juridique

Une bénévole vous aide à vous repérer dans vos droits et vous oriente vers les bons interlocuteurs.

Je fais ma demande →

Nous contacter

SITE WEB
des-racines-des-ailes.org

TÉLÉPHONE (ACCUEIL)
09 72 22 34 70

E-MAIL
contact@des-racines-des-ailes.org

INSTAGRAM
@racines.ailes.vers.l.avenir

Scannez pour ouvrir le site

Numéros utiles

17
Police secours, en cas de danger immédiat

114
Urgences par SMS, si vous ne pouvez pas parler

3919
Violences Femmes Info, gratuit et anonyme, 24h/24

116 006
France Victimes, aide aux victimes

115
Hébergement d'urgence

119
Enfance en danger

Des Racines et des Ailes vers l'Avenir
Association d'aide aux femmes victimes de violences · Oise et Paris

Sources officielles consultées en octobre 2026 :
https://arretonslesviolences.gouv.fr/sites/default/files/2022-06/MIPROF_guide_p%C3%A9dagogique_Outre_Mer_MAI%202022%20VD.pdf
https://arretonslesviolences.gouv.fr/sites/default/files/2025-03/Guide-Acteurs-Violences-femmes-FEV25.pdf
https://arretonslesviolences.gouv.fr/besoin-d-aide/violences-au-sein-du-couple
https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F2354
https://www.justice.gouv.fr/sites/default/files/migrations/portail/art_pix/Grenelle_violence_conjugales-Livret.pdf
https://www.masecurite.interieur.gouv.fr/fr/fiches-pratiques/famille-et-aides-aux-victimes/accompagner-victimes-de-violences-conjugales

© 2026 Des Racines et des Ailes vers l'Avenir · Tous droits réservés · Reproduction interdite sans autorisation écrite