



# **Le Cycle de la Violence Conjugale**



### Introduction et contexte de la violence conjugale

Une situation de violence conjugale peut être définie comme suit : une relation de couple, entre deux (ex-)partenaires intimes, au sein de laquelle des épisodes de violence surviennent. Cette violence peut prendre de nombreuses formes, et ces épisodes violents, lors desquels des comportements s'apparentant à de la violence conjugale apparaissent, surviennent au cours d'un cycle : le cycle de la violence (Praxis). Certains iront même jusqu'à déclarer que : « la violence conjugale est un cycle » (CVFE).

### Cycle de la violence

La notion de cycle de la violence dans les couples a été introduite par la psychologue américaine Leonor Walker en 1988, avant d'être reprise par la chercheuse québécoise Ginette Larouche, entre autres (CVFE). C'est une sorte de schéma qui cherche à démêler et comprendre les différents processus répétitifs survenant lors de cas de violence conjugale. Il permet de mettre en lumière la temporalité des violences conjugales et d'expliquer comment elle s'instaure et s'intensifie au fil du temps. Ainsi, il explique en partie la façon dont la victime est amenée à rester ou retourner avec l'agresseur, malgré les actes de violence que ce dernier lui fait subir (Ecoute Violences Conjugales). D'autant plus que la violence s'installe progressivement dans le couple et ne fait qu'escalader, sous forme de continuum (CVFE). Il peut être question de violences conjugales même en l'absence de violences physiques : dans ces cas-là, l'agresseur est capable d'installer un climat de peur, dans lequel, par exemple, la victime adapte son comportement par crainte des réactions de son conjoint, ce qui a finalement des répercussions psychologiquement et moralement similaires à celles des violences physiques (CVFE).

### Phases du cycle

Le cycle de la violence est composé de quatre phases distinctes, s'enchaînant et formant, par conséquent, une boucle de répétition - d'où son nom de 'cycle'. Il vise à maintenir l'emprise de l'agresseur sur la victime (Praxis ; Ecoute Violences Conjugales).

Les quatre phases dont il est question dans le cycle de la violence, perçues et ressenties différemment par la victime et par l'agresseur, sont les suivantes :

#### *1. Climat de tension*

Il s'agit du climat de menace préparant l'agression. La violence passe tout d'abord inaperçue, par des premières manifestations subtiles, paraissant anodines et n'étant pas brutales qui peuvent être prises, à tort, pour des démonstrations d'amour. De la même manière, prises isolément, elles ne sont pas forcément identifiées ou considérées comme des violences, mais mises bout à bout, elles permettent à l'agresseur d'asseoir et maintenir son ascendant sur la victime (SOURCE 4). Généralement, les premières formes de violences faisant leur apparition au sein du couple, de la part de l'agresseur envers la victime, sont psychologiques. Elles peuvent notamment se traduire par des actes d'isolement et de contrôle visant à réduire l'estime de soi de la victime. Après la violence psychologique, ce sont des agressions verbales, physiques ou sexuelles qui peuvent faire leur apparition.

Les tensions sont initiées par l'agresseur, qui cherche à asseoir, renforcer et maintenir son contrôle sur la victime et sur la situation. Il fait monter la tension par un repli sur soi, le silence et des stratégies d'emprise, qui traduisent sa frustration et se présentent sous la forme de divers indicateurs, comme par exemple un silence lourd, un regard menaçant, une certaine forme d'irritation, une augmentation des conflits, une impatience de plus en plus présente, une mise en avant des erreurs...

La victime, quant à elle, est consciente que la tension monte, malgré elle. Par peur, elle a tendance à se plier sur elle-même et à « se conformer le plus possible aux attentes » - inatteignables - de son conjoint (CVFE). Elle est également confortée dans son souhait d'apaiser le climat de tension et de faire diminuer la pression. Elle doute d'elle-même et de ses capacités, elle craint de contrarier son partenaire (Ecoute Violences Conjugales).

#### *2. Crise ou explosion*

La phase de crise correspond à une explosion par le recours à la violence. Il s'agit d'une agression (avec violences). Elle n'est en réalité pas une perte de contrôle, mais, au contraire, le moyen ultime pour prendre ou retrouver le contrôle sur la victime et exercer son pouvoir.

D'ailleurs, dans un premier temps, cette phrase de crise se traduisant par une explosion violente va soulager l'agresseur (CVFE). Ce dernier passe à l'acte « en usant de comportements violents (verbaux, physiques, psychologiques, économiques, sexuels...) », pouvant se faire avec ou sans l'aide d'objets, dans le but de libérer la tension qu'il ressent (Ecoute Violences Conjugales).

L'agression a comme effet sur la victime de lui faire ressentir de la peur, un sentiment de honte, d'humiliation, d'injustice, de tristesse, de désespoir. Elle se sent désemparée.

### 3. *Justification(s)*

Les justifications se font dans le but de récupérer la victime.

Lors de cette phase, l'agresseur s'est calmé et se sent dès lors honteux ou mal à l'aise suite à ses comportements violents. Il exprime des regrets, les justifications se font sous la forme d'un discours allant systématiquement vers la déresponsabilisation de ses actes, puisqu'en cherchant à se déculpabiliser, il tente de rejeter la faute sur l'autre, d'une part, en expliquant ses comportements, et d'autre part, en culpabilisant la victime. Les justifications peuvent s'exercer de plusieurs manières, notamment à travers une minimisation des faits et des conséquences des actes et comportements violents de l'agresseur ou un renvoi de la faute vers une multitude de causes extérieures à lui, par exemple l'alcool, les problèmes médicaux, les problèmes financiers, la belle-famille (CVFE). Des phrases telles que 'Tu n'avais pas à...!', 'C'est toi qui m'as poussé à bout', 'Je suis trop sensible' (Ecoute Violences Conjugales) peuvent également être utilisées dans le but de convaincre la victime qu'elle est responsable de ce qu'il s'est passé. A ce discours de justifications peuvent s'ajouter des marques de pardon, comme un cadeau ou un moment privilégié à deux, ainsi que des bonnes résolutions et des promesses, concernant un changement de comportement, au niveau de l'alcool ou du travail par exemple. Dans ce cadre, il peut user de phrases comme : « Je vais aller voir un psy », « C'est la dernière fois », ou même « Je vais me suicider si tu pars ». Il peut arriver que le contexte de rencontre du couple soit évoqué afin de mettre l'accent sur la connexion soi-disant atypique et unique qui existerait entre les deux partenaires.

Les justifications de l'agresseur font culpabiliser et douter la victime d'elle-même ainsi que de ses propres perceptions. Elle est poussée à accepter les justifications de l'agresseur, se remet elle-même en question, se sent responsable de la violence subie et perd en estime de soi. Elle devient convaincue que si son comportement à elle change, la violence cessera. Eventuellement, un souhait d'aider l'agresseur à changer peut aussi faire son apparition.

Tous ces éléments réunis laissent alors place à la phase 'lune de miel' ou 'rémission'.

### 4. *Lune de miel ou rémission*

La lune de miel ou rémission correspond à la réconciliation, au pardon des violences.

Après les justifications de l'agresseur, la victime est apaisée par le calme suivant l'épisode de violences, elle se sent à nouveau reconnue, estimée et aimée. Elle est dans l'attente et nourrit l'espoir d'un changement à l'avenir ou d'un retour à la situation connue au début du couple. Il lui arrive également de culpabiliser d'avoir mis en péril sa relation avec l'auteur, que ce soit en s'étant éloignée de lui, en ayant tenté de le quitter, ou même en ayant porté plainte. C'est dans cette optique qu'elle donne une seconde (ou énième) chance à son partenaire violent. Dans ce cadre, il peut arriver à la victime de soutenir son partenaire ou de changer ses propres habitudes pour répondre aux attentes de l'agresseur - attentes jamais satisfaites.

La victime s'accroche aux moments privilégiés vécus pendant cette phase. Ainsi, lorsque de nouvelles agressions ont lieu, elle aura tendance à les considérer comme des faits isolés. Ce voile occultant la réalité est un mécanisme de défense qui permet à la victime de survivre et d'espérer encore.

### Fréquence et conséquences

Dans les couples sujets à la violence conjugale, le cycle de la violence dont les phases sont décrites ci-dessus se produit de façon répétée et de plus en plus fréquemment. Autrement dit, au fil du temps, il s'intensifie, non seulement par un rythme de plus en plus élevé (au niveau de la fréquence), mais également par des agressions et violences de plus en plus marquées (au niveau de la gravité), pouvant aller jusqu'au féminicide ou suicide, et permettant d'installer la domination. Arrivé à un certain stade, la phase 'lune de miel' ou 'rémission' se fait de plus en plus courte, de plus en plus rare, jusqu'à finalement parfois disparaître, alors que les épisodes de violence deviennent de plus en plus intenses et répétés (Praxis ; Ecoute Violences Conjugales ; CVFE). En conséquence, à chaque fin de cycle de la violence, les victimes perdent un peu plus confiance en elles et un peu plus de leur estime de soi (Praxis).

Il peut également arriver que les enfants soient victimes de ce cycle de la violence, en étant impliqués, malgré eux, dans une situation concernant leurs parents (Praxis).

Sources

CVFE (Collectif Contre les Violences Familiales et l'Exclusion), 2023, *La Violence Conjugale Est un Cycle*, <https://www.cvfe.be/services/violences-conjugales/je-veux-comprendre/dynamique-repetitive>

Ecoute Violences Conjugales, 2024, *Cycle de la Violence*, <https://www.ecouteviolencesconjugales.be/pour-quoi-appeler/victime/cycle-de-la-violence/>

Le Monde, 2021, *Emprise et Féminicide : Quand la Domination Psychologique Dans le Couple Peut Tuer*, <https://www.youtube.com/watch?v=iA6S17tPPLA>

Praxis, 2014, *Les Violences Conjugales - Le Cycle de la Violence*, <https://www.asblpraxis.be/violences-conjugales/cycle-violence>