

# Retardez-vous le moment de rentrer ?

Insulté, menacé,  
frappé à la maison...  
Vous pouvez être aidé.

## Consultations juridiques

### Centre social protestant

Tél. 021 560 60 60

Consultations juridiques gratuites sur rendez-vous à Lausanne, Bex, Morges, Nyon, Orbe, Payerne, Renens, Vevey, Yverdon.

## Autres services

### Centre Prévention de l'Ale

Tél. 021 321 24 00

Entrevues individuelles et rencontres de groupe pour femmes et hommes souhaitant mettre fin à leurs comportements violents au sein du couple ou de la famille.

### Service de protection de la jeunesse

Tél. 021 316 53 53

## Services d'urgence

Police : tél. 117

Appel d'urgence sanitaire, ambulance : tél. 144



possible également par courrier électronique ou tchat individuel.

### Profa

Tél. 0840 860 860  
info@problemedecouple.ch  
Consultation de couple

### Bureau de l'égalité entre les femmes et les hommes (BEFH)

Tél. 021 316 61 24  
Information, conseils et orientation.

## Services médicaux

### Unité de médecine des violences

Lausanne - Tél. 021 314 00 60  
Yverdon - Tél. 024 424 42 20  
Montreux - Tél. 021 966 64 77  
Nyon - Tél. 021 314 08 51

La consultation à l'Unité de médecine des violences offre :

- un accueil et une écoute attentive permettant aux victimes de raconter les événements violents auxquels elles ont été confrontées.
- un examen clinique en vue d'élaborer un constat médical.
- une orientation auprès des services partenaires.

### Les Boréales CHUV

Tél. 021 314 66 33

Centre de consultation psychiatrique sur rendez-vous qui propose différents types de prise en charge pour des personnes ayant subi ou commis des violences ou des abus sexuels dans la famille.

## Contacts utiles

### Ecoute, soutien et orientation

#### Centre de consultation LAVI

(Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions)

Lausanne - Tél. 021 631 03 00  
Yverdon - Tél. 021 631 03 08  
Aigle - Tél. 021 631 03 04

Consultations sur rendez-vous. Gratuit et strictement confidentiel, le Centre d'aide aux victimes d'infractions offre un soutien à toute personne victime d'une atteinte à l'intégrité physique, sexuelle ou psychique en raison d'une infraction (menaces de mort, contraintes, séquestration, etc.).

- Ecoute et soutien.
- Prestations financières pour les victimes au sens de la LAVI (frais de protection, consultations juridiques, soutien psychologique, etc.).
- Informations sur la procédure pénale et sur les droits spécifiques des victimes LAVI.
- Orientation vers les services spécialisés.
- Anonymat possible.

#### Centre MalleyPrairie

Tél. 021 620 76 76

Consultations sur rendez-vous à Lausanne, Nyon, Orbe, Yverdon, Payerne, Montreux, Vevey, Bex. Gratuit et confidentiel.

- Ecoute et soutien.

- Travail centré sur la violence.
- Informations juridiques et sociales.
- Orientation vers les services spécialisés. Possibilité d'entretien pour les couples confrontés à l'usage de la violence.

#### Pôle Aggression et Violence (PAV)

Tél. 077 438 96 50 (24h/24)  
contact@association-pav.ch  
(réponse assurée dans les 48 heures)

Entretiens par téléphone, conseil et soutien par mail, rendez-vous possibles pour les personnes victimes de violence à caractère sexuel ou de violence envers les personnes LGBT.

#### www.violencequefaire.ch

Sur ce site, les victimes et les auteur-e-s de violence peuvent confier anonymement leur situation et poser toutes les questions qui les préoccupent. Des personnes spécialisées dans la violence au sein du couple leur offrent des conseils personnalisés en ligne. Le site répond aussi aux questions des proches qui font face à de telles situations.

#### La Main Tendue

Tél. 143  
www.lausanne.143.ch

Ecoute confidentielle, anonyme, 24h/24. Le numéro de la Main Tendue n'apparaît pas sur le display. Les appels téléphoniques coûtent de 20 à 70 centimes quelle que soit la durée de l'appel (attention aux appels passés en région limitrophe). Soutien

Qui pourrait croire ce que je vis ?

J'ai peur de rentrer à la maison

Je suis fouillé à mon arrivée

Je n'ai pas le droit de prendre  
mon enfant dans les bras

Je crains pour ma vie

Violence à la maison :  
Ne restez pas seul, vous pouvez  
être aidé.

Je suis angoissé

J'ai peur de perdre mon enfant

Je reçois chaque jour des dizaines d'appels et de sms

Je n'arrive plus à me concentrer au travail

Je me sens nul

Je veux y croire malgré tout

■ Vous êtes un homme victime de violence au sein du couple ? Vous pouvez recevoir de l'aide.

■ Vous trouverez ici des informations sur la violence et des adresses de services qui peuvent vous apporter conseil et soutien en toute confidentialité.

### Insulté, menacé, frappé...

Vous avez peut-être de la difficulté à mettre le mot violence sur ce que vous vivez, à vous reconnaître comme victime, mais vous constatez que votre partenaire vous malmène et vous ne savez que faire.

### ■ Vous n'êtes pas seul

Les hommes peuvent aussi être victimes de violence au sein du couple. Cette violence peut être particulièrement difficile à identifier et à nommer. Il est pourtant important de le faire. Des services spécialisés existent pour vous aider.

### ■ Qu'est-ce que la violence de couple ?

La violence peut se manifester de différentes façons au sein du couple. Elle peut être :

#### ■ psychologique

Votre partenaire vous insulte, vous humilie, vous dénigre sans cesse, vous menace, détruit vos effets personnels ou des objets de la maison, vous empêche de voir vos ami-e-s, vos parents, vous harcèle ou surveille continuellement vos appels téléphoniques, vos sms, votre courrier, votre emploi du temps.

#### ■ physique

Votre partenaire vous pousse, vous mord, vous griffe, vous pince, vous gifle, vous donne des coups de poing ou de pied, vous enferme, vous immobilise, vous brûle ou vous blesse avec un projectile, un couteau, une arme.

#### ■ sexuelle

Votre partenaire vous oblige à des contacts sexuels que vous ne souhaitez pas, par la menace, le chantage ou la force.

#### ■ économique

Votre partenaire s'approprie votre argent sans votre consentement.

La violence au sein du couple se manifeste par des abus répétés et une attitude générale de contrôle et de domination. Elle s'accompagne d'un sentiment de contrainte et de danger chez la personne maltraitée, qui vit en état d'alerte.

En cas de violence, de menaces ou de harcèlement, des mesures de protection peuvent être demandées à l'autorité judiciaire civile. En cas de crise, la personne auteure de l'atteinte peut être expulsée du domicile commun par la police. Elle peut également être obligée à un entretien socio-éducatif au minimum conformément à la loi d'organisation de la prévention et de la lutte contre la violence domestique (LOVD).

### Un cercle vicieux destructeur

La violence se déroule habituellement sous la forme d'un cycle de trois phases qui se répètent : la tension monte, la violence explose puis suit un temps d'accalmie (excuses, promesses, gentillesse), jusqu'à l'épisode de violence suivant.

Souvent les victimes minimisent et excusent les actes de leur partenaire (stress, maladie, histoire personnelle), mais la violence est inacceptable, quel que soit le contexte. Elle détruit le bien-être et dégrade la santé (anxiété, dépression, etc.). Elle entraîne aussi des difficultés au travail, dans la famille et pousse à l'isolement (perte d'ami-e-s et de vie sociale).

### ■ Souffrez-vous en silence ?

Les personnes subissant des violences dans leur couple peuvent ressentir de la honte et craindre des réactions d'incrédulité et d'incompréhension. Il existe pourtant des équipes spécialement formées pour soutenir et accompagner les victimes de violence de couple.

### Que faire si vous êtes concerné ?

Nous vous encourageons à rompre le silence, à parler de votre situation. C'est un premier pas important pour sortir de la violence. Il est difficile d'arrêter l'engrenage de la violence sans soutien extérieur. Votre partenaire a besoin d'aide pour stopper ses comportements et vous pouvez vous-même bénéficier d'une écoute et de conseils appropriés, que vous souhaitiez ou non poursuivre la relation.

### ■ Si vous êtes père

Les enfants qui vivent dans une famille où règne la violence en sont aussi victimes : pipi au lit, troubles du sommeil ou de l'alimentation, maux de ventre, de tête, pleurs, anxiété, agitation, agressivité, difficultés d'apprentissage, etc. Face à ce climat de peur et d'insécurité, ils ont besoin de soutien et de protection.

Vous n'êtes pas responsable de la violence de votre partenaire. Il est en revanche du devoir des deux parents d'agir pour le bien-être et la sécurité des enfants. Le service de protection de la jeunesse (contact au verso) pourra vous renseigner sur les moyens de protéger vos enfants. Vous pouvez également contacter l'infirmière ou l'infirmier scolaire, la ou le psychologue scolaire ou un-e pédiatre pour leur trouver un soutien adapté.