

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

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

Je n'arrive plus à me concentrer au travail

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

Edition : Bureau de l'égalité entre les femmes et les hommes du canton de Vaud, Lausanne, 2012.  
Conception : Stéphanie Siggen / Graphisme : Sophie Jaton / Photo : Valérie Frossard.

## ■ Les adresses utiles

### Ecoute, soutien et orientation

#### Centre de consultation LAVI

(Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions)  
Rue du Grand-Pont 2bis  
1003 Lausanne  
Tél. 021 631 03 00

Rue de la Plaine 2  
1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 021 631 03 08

Consultations sur rendez-vous.

Gratuit et strictement confidentiel, le Centre d'aide aux victimes d'infractions offre un soutien à toute personne victime de violences contre son intégrité physique, sexuelle ou psychique (menaces de mort, contraintes, séquestration, etc.).

- Ecoute et soutien.
- Prestations financières à l'intention des personnes reconnues comme 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.

#### 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 une écoute et des conseils personnalisés en ligne. Le site répond aussi aux questions des proches et des professionnel-le-s qui font face à de telles situations. Un site pour les jeunes est également disponible à l'adresse [www.comeva.ch](http://www.comeva.ch).

#### La Main Tendue, tél. 143 [www.lausanne.143.ch](http://www.lausanne.143.ch)

Ecoute confidentielle, anonyme, 24h/24. Le numéro de la Main Tendue n'apparaît pas sur la facture de téléphone. La communication coûte 20ct. depuis un téléphone fixe, quelle que soit sa durée. Soutien possible également par courrier électronique ou tchat individuel.

### Services d'urgence

Police: tél. 117

Appel d'urgence sanitaire,  
ambulance: tél. 144

### Services médicaux

#### Unité de médecine des violences

Rue du Bugnon 44  
1011 Lausanne  
Tél. 021 314 14 14

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.

### Consultations juridiques

#### Centre social protestant

Rue Beau-Séjour 28  
1003 Lausanne  
Tél. 021 560 60 60

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

#### Permanence juridique de l'Ordre des avocats vaudois

Rue du Grand-Chêne 8  
1002 Lausanne  
Tél. 021 320 20 60

Consultations à Lausanne, Nyon, Vevey et Yverdon, prix 40.-.

### Autres services

#### Fondation Jeunesse et Familles Service ViFa

Ch. des Champs-Courbes 25a  
1024 Ecublens  
Tél. 021 644 20 45

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

Av. de Longemalle 1  
1020 Renens  
Tél. 021 316 53 53



# Retardez-vous le moment de rentrer ?

Insulté, menacé,  
frappé à la maison...

**Vous pouvez être aidé.**

**Je suis angoissé**

**J'ai peur de perdre mon enfant**

**Je me sens nul**

**Je veux y croire malgré tout**

■ Si vous êtes un homme victime de violence conjugale, le service suivant peut vous apporter conseils et écoute en toute confidentialité. N'hésitez pas à le contacter.

■ If you are a man and the victim of matrimonial violence, the following service will support you in full confidentiality. Please do not hesitate to contact us.

**Centre de consultation LAVI  
(Aide aux victimes d'infractions)  
Rue du Grand-Pont 2bis - 1003 Lausanne  
Tél. 021 631 03 00  
Rue de la Plaine 2 - 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 021 631 03 08**

**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 conjointe ou amie vous malmène et vous ne savez que faire.

■ **Vous n'êtes pas seul**  
Des services spécialisés existent pour vous aider. Ce document a été réalisé pour vous permettre de voir plus clair dans votre situation et vous informer des ressources à disposition. Il se veut utile également aux hommes gays subissant des violences dans leur couple. La violence conjugale touche principalement les femmes. Toutefois, des hommes aussi peuvent subir des violences dans leur couple. Cette violence touche des hommes de tous les milieux sociaux et de tous les âges. Entre 2000 et 2010, 350 hommes ont consulté le Centre LAVI du canton de Vaud (aide aux victimes d'infractions) suite aux violences exercées par leur compagne ou compagnon.

■ **Qu'est-ce que la violence conjugale ?**  
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 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 ou le chantage.

■ **économique**  
Votre partenaire s'approprie votre argent sans votre consentement.

La violence conjugale 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.

La loi condamne la violence conjugale.

**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, gentillesses), jusqu'à l'épisode 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 hommes subissant des violences dans leur couple peuvent ressentir de la honte et craindre des réactions d'incrédulité et d'incompréhension. Il existe pourtant des personnes spécialement formées pour venir en aide aux victimes de violence conjugale.

**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 (adresse ci-jointe) pourra vous renseigner sur les moyens de protéger vos enfants. Vous pouvez également contacter l'infirmier-ère scolaire, la ou le psychologue scolaire ou un-e pédiatre pour leur trouver un soutien adapté.