

LE GUIDE

---

# AMOUR TOXIQUE



L'AMOUR SOUS EMPRISE,  
C'EST QUOI ?



# INTRODUCTION

L'album *Amour toxique* de Bénédicte Moret, co-écrit avec Anne Schmauch, met en lumière les relations sous emprise et les mécanismes insidieux qui les alimentent. Mais comment identifier ces relations destructrices ? Comment en comprendre les rouages et comment s'en libérer ?

## DANS CE GUIDE PÉDAGOGIQUE VOUS TROUVEZ :

- Les étapes clés d'une relation sous emprise ;
- Les 30 caractéristiques du manipulateur selon l'experte Isabelle Nazare-Aga ;
- Des témoignages forts pour mettre des mots sur ce que beaucoup traversent en silence ;
- Des ressources et des contacts essentiels pour celles et ceux qui ont besoin d'aide.

Ce guide a pour objectif d'informer, de prévenir et d'accompagner chaque personne qui se sentira concernée.

N'hésitez pas à le partager autour de vous !



# LES ÉTAPES CLÉS D'UNE RELATION SOUS EMPRISE

RÉSUMÉ TIRÉ DE L'OUVRAGE *LES SORTILÈGES DE L'EMPRISE* DE GENEVIÈVE ABRIAL, PSYCHANALYSTE,  
ÉDITIONS EYROLLES, FÉVRIER 2025

## L'ÉMERGENCE

### LA PHASE D'ATTRACTION OU LE "LOVE BOMBING"

Tout débute dans une atmosphère presque parfaite, où le manipulateur incarne tout ce que la victime espérait. Ce départ idyllique engendre un sentiment de bonheur intense et une sensation de plénitude.

« Tout était bonheur, chaque geste, chaque mot était multiplié par 10. Il me parlait d'amour vrai, d'amour unique, d'amour comme il n'en existe nulle part ailleurs, l'amour comme au cinéma. »



### LA PRISE DE CONTRÔLE

Le manipulateur satisfait tous les désirs du sujet, devenant ainsi son unique interlocuteur et l'isolant du monde extérieur. « Tu ne seras plus jamais seul, je serai là pour te protéger et te soutenir... ». La victime commence à croire qu'elle a besoin de cette emprise, développant une dépendance vis-à-vis de l'espoir que le manipulateur suscite.

## LA DÉSILLUSION

Progressivement, l'illusion parfaite se fissure. Un écart se creuse entre les promesses initiales et les comportements réels qui ne correspondent pas à ces promesses. La victime, sous l'emprise, commence à perdre sa capacité de jugement. Une partie d'elle s'accroche à l'idéalisé du début, tandis qu'une autre partie comprend, sans vouloir l'admettre, que ses désirs et son équilibre personnel sont négligés.

« Je l'ai dans la peau, je l'ai dans le sang, je me sens vide sans lui. J'aurais été capable de faire n'importe quoi pour lui, pour lui faire plaisir. »

## LE SENTIMENT DE DETTE

Au commencement, la victime est inondée d'attention, de compliments et de faveurs, sans rien demander.

Comment pourrait-elle rendre tout ce qu'elle reçoit ?

Cette dette émotionnelle peut devenir perpétuelle, entraînant une soumission accrue.





## LA CHUTE PROGRESSIVE

### LA DÉVALORISATION

Les critiques commencent par des remarques subtiles sur l'apparence ou les choix de la victime, devenant de plus en plus fréquentes et atteignant son estime de soi. La victime se sent diminuée, doutant d'elle-même et craignant tout geste ou propos qui pourrait susciter des critiques. Elle s'adapte sans cesse pour éviter les conflits, sans y parvenir vraiment.

*« Je guettais en permanence les éléments provoquant les crises, changeant et modelant mon caractère pour contourner les tempêtes. Parfois ça fonctionnait, mais parfois les codes changeaient et rien ne pouvait prévoir ce qui allait se passer. »*



### L'ISOLEMENT

Le cercle social de la victime est critiqué, et le manipulateur nourrit une jalousie maladive. Les détails insignifiants sont déformés et deviennent des obsessions. La victime choisit d'éviter certaines personnes ou de ne pas en parler, cachant tout ce qui va déclencher la colère du manipulateur. Elle anticipe les crises, vivant dans la peur d'une confrontation.



*« Il m'a éloignée de mes amis, puis de ma famille. On avait construit notre cercle et c'est lui qui choisissait les personnes qui entraient dedans. Petit à petit, je me suis éteinte, mais j'ai continué à le suivre comme un robot, je n'avais plus de joie en moi, sauf en public. Oui, en public il fallait toujours montrer que tout allait bien ! »*

## LES MESSAGES CONTRADICTOIRES

Le manipulateur adopte un comportement incohérent, oscillant entre des propos durs et des silences soudains. La relation traverse des hauts et des bas extrêmes en fonction des humeurs du dominateur. Le retrait et le silence deviennent des tactiques manipulatrices.

« Un jour, une phrase pouvait le faire mourir de rire et le lendemain, la même phrase le mettait dans une colère noire. »

## L'ATTENTE ANXIEUSE

La victime vit dans l'angoisse constante d'être abandonnée, ressentant une culpabilité croissante. Elle attend désespérément un signe de réconciliation, qui se manifeste souvent sans explication. Les situations ambiguës s'accumulent, créant un climat d'insécurité. Le manipulateur suggère que la victime est responsable des conflits, engendrant un sentiment de culpabilité et une vigilance constante pour éviter d'éventuels affrontements.

« Je devais marcher sur des œufs et faire attention à tout ce que je disais, ce que je faisais. Je me pliai en quatre pour lui faire plaisir afin d'éviter une crise... »

## LA CULPABILITÉ ET LE CHANTAGE ÉMOTIONNEL

Le manipulateur minimise ses propres actions, ignorant l'impact qu'elles ont sur la victime, qui se retrouve seule à porter le poids de la culpabilité. Le manipulateur retourne la culpabilité contre elle.

## LA CONFUSION ET LE DOUTE

Le manipulateur utilise son charme et sa capacité à convaincre pour obtenir des excuses. La victime se retrouve dans un état de confusion, ne sachant plus si elle a des raisons d'être mécontente, et sa perception de la réalité s'ébranle.



# LES CONSÉQUENCES DE L'EMPRISE

## LA DÉPENDANCE

La victime développe une dépendance psychologique qui la rend craintive face à la séparation, la poussant à se soumettre par peur d'un abandon. Elle finit par croire qu'elle ne peut se passer du manipulateur. La dévalorisation qu'elle subit la fait se sentir insuffisante, incapable d'agir seule.

*« Petit à petit, je n'avais plus de libre arbitre, mon avis n'avait pas de valeur. La moindre de mes décisions, même la plus anodine, était jugée, analysée. Aller boire un café ou prendre rendez-vous chez le coiffeur, tout devait être accordé, alors que lui n'avait de compte à rendre à personne. »*



## L'HUMILIATION

L'emprise s'accompagne d'une série d'humiliations : se sentir rabaissee, ignorée, et manipulée, tout cela contribuant à un profond sentiment de dévalorisation.

## LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIQUE

L'emprise s'exprime par divers types de violence : mensonges, menaces, culpabilisation, dénigrement, pouvant parfois être accompagnés de violences physiques. La brutalité est inhérente à cette dynamique, visant à anéantir l'autre et à profiter de lui sans respect pour sa personne. La victime subit des réactions violentes, avec des mots blessants et des accès de colère, suivis d'excuses, avant que le cycle ne recommence. La violence physique devient une extension de ce processus, intensifiant la peur de la victime et renforçant sa dépendance.

*« Très vite, des crises de colère se sont installées. Un petit grain de sable pouvait le faire vriller radicalement, il m'insultait, me rabaisait, tapait dans les murs et me disait que j'étais responsable, que je le rendais fou. »*



# LES 30 CARACTÉRISTIQUES DU MANIPULATEUR

SELON L'EXPERTE ISABELLE NAZARE-AGA

[©isabellenazare-aga.com](http://isabellenazare-aga.com)

Sur une période de 7 ans, Isabelle Nazare-Aga a élaboré une liste de 30 caractéristiques et signes chez un manipulateur. Cette liste, qui s'applique autant aux femmes qu'aux hommes, a été publiée pour la première fois en 1997 dans le livre *Les manipulateurs sont parmi nous* aux Éditions de l'Homme.

Si la personne à laquelle vous pensez coche à minima 14 critères sur 30, il est fort probable que cette dernière soit manipulateuse. Nous vous invitons cependant à vous rapprocher d'un professionnel pour un avis qualifié (voir p.24).

1 IL CULPABILISE LES AUTRES AU NOM DU LIEN FAMILIAL, DE L'AMITIÉ, DE L'AMOUR, DE LA CONSCIENCE PROFESSIONNELLE

2 IL REPORTE SA RESPONSABILITÉ SUR LES AUTRES, OU SE DÉMET DES SIENNES

3 IL NE COMMUNIQUE PAS CLAIREMENT SES DEMANDES, SES BESOINS, SES SENTIMENTS ET OPINIONS

4 IL RÉPOND TRÈS SOUVENT DE FAÇON FLOUE

5 IL CHANGE SES OPINIONS, SES COMPORTEMENTS, SES SENTIMENTS SELON LES PERSONNES OU LES SITUATIONS

6 IL INVOQUE DES RAISONS LOGIQUES POUR DÉGUISER SES DEMANDES

7 IL FAIT CROIRE AUX AUTRES QU'ILS DOIVENT ÊTRE PARFAITS, QU'ILS NE DOIVENT JAMAIS CHANGER D'AVIS, QU'ILS DOIVENT TOUT SAVOIR ET RÉPONDRE IMMÉDIATEMENT AUX DEMANDES ET QUESTIONS



8 IL MET EN DOUTE LES QUALITÉS, LA COMPÉTENCE, LA PERSONNALITÉ DES AUTRES : IL CRITIQUE SANS EN AVOIR L'AIR, DÉVALORISE ET JUGE

9 IL FAIT FAIRE SES MESSAGES PAR AUTRUI



10 IL SÈME LA ZIZANIE ET CRÉE LA SUSPICION, DIVISE POUR MIEUX RÉGNER

11 IL SAIT SE PLACER EN VICTIME POUR QU'ON LE PLAIGNE

12 IL IGNORE LES DEMANDES MÊME S'IL DIT S'EN OCCUPER

13 IL UTILISE LES PRINCIPES MORAUX DES AUTRES POUR ASSOUVIR SES BESOINS

14 IL MENACE DE FAÇON DÉGUISÉE, OU PRATIQUE UN CHANTAGE OUVERT

15 IL CHANGE CARRÉMENT DE SUJET AU COURS D'UNE CONVERSATION

16 IL ÉVITE OU S'ÉCHAPPE DE L'ENTRETIEN, DE LA RÉUNION



17 IL MISE SUR L'IGNORANCE DES AUTRES ET FAIT CROIRE EN SA SUPÉRIORITÉ

18 IL MENT

19 IL PRÈCHE LE FAUX POUR SAVOIR LE VRAI

20 IL EST ÉGOCENTRIQUE

21 IL PEUT ÊTRE JALOUX

22 IL NE SUPPORTE PAS LA CRITIQUE ET NIE LES ÉVIDENCES

23 IL NE TIENT PAS COMPTE DES DROITS, DES BESOINS ET DES DÉSIRS DES AUTRES

24 IL UTILISE SOUVENT LE DERNIER MOMENT POUR ORDONNER OU FAIRE AGIR AUTRUI

25 SON DISCOURS PARAÎT LOGIQUE OU COHÉRENT ALORS QUE SES ATTITUDES RÉPONDENT AU SCHÉMA OPPOSÉ



26 IL FLATTE POUR VOUS PLAIRE, FAIT DES CADEAUX, SE MET Soudain AUX PETITS SOINS POUR VOUS

27 IL PRODUIT UN SENTIMENT DE MALAISE OU DE NON-LIBERTÉ

28 IL EST PARFAITEMENT EFFICACE POUR ATTEINDRE SES PROPRES BUTS MAIS AUX DÉPENS D'AUTRUI

29 IL NOUS FAIT FAIRE DES CHOSES QUE NOUS N'AURIONS PROBABLEMENT PAS FAIT DE NOTRE PROPRE GRÉ

30 IL FAIT CONSTAMMENT L'OBJET DES CONVERSATIONS, MÊME QUAND IL N'EST PAS LÀ



# LES TÉMOIGNAGES

## QUI ONT NOURRI L'HISTOIRE DE L'ALBUM

**J**amais je n'avais ressenti ça. Notre amour était explosif, avec un grand A, je le savais avec certitude, c'était lui et personne d'autre. Sans lui, je n'existaient plus. Tout était bonheur, chaque geste, chaque mot était multiplié par 10. Il me parlait d'amour vrai, d'amour unique, d'amour comme il n'en existe nulle part ailleurs, l'amour comme au cinéma.

Puis le néant. Le silence. L'ignorance. Du jour au lendemain, il ne me considérait plus, notre amour n'existant plus. Mon monde s'écroulait, je manquais d'air, plus rien n'avait de goût. Il me disait des mots durs, des mots terribles : « *On n'est pas fait pour être ensemble, tu es trop jeune, il y a trop de décalage intellectuel entre nous...* », je me sentais rabaissée, humiliée, infantilisée.

Et il partait. Il me quittait et c'en était terminé. Comment cette passion avait pu passer d'un extrême à l'autre en si peu de temps ? Je n'avais pas compris à l'époque que ce n'était que le début du processus de manipulation pour me rendre bien docile. Le lendemain, il revenait en prétextant qu'il n'était pas prêt à assumer mais que notre amour était plus fort que la raison.

Et c'était reparti pour un tour de manège, de montagnes russes, alternant matraquage d'amour puis rejet. Il m'a quittée plusieurs fois, peut être cinq fois, je ne sais plus. Jusqu'à ce que la peur de l'abandon soit complètement en place, jusqu'à ce que ma confiance et mon estime de moi soient au plus bas.



Dès lors, j'étais à sa merci. Petit à petit, je n'avais plus de libre arbitre, mon avis n'avait pas de valeur. La moindre de mes décisions, même la plus anodine, était jugée, analysée. Aller boire un café ou prendre rendez-vous chez le coiffeur, tout devait être accordé, alors que lui n'avait de compte à rendre à personne.

Je guettais en permanence les éléments provoquant les crises, changeant et modelant mon caractère pour contourner les tempêtes. Parfois ça fonctionnait, mais parfois les codes changeaient et rien ne pouvait prévoir ce qui allait se passer. Un jour, une phrase pouvait le faire mourir de rire et le lendemain, le mettre dans une colère noire.

Tant d'années à raser les murs, à modifier qui j'étais, à disparaître progressivement dans quelqu'un qui n'était pas moi. Je me sentais triste, seule et vide. Tributaire de l'humeur de mon conjoint, lui seul décidait si la journée serait bonne ou pas. Je ne me sentais heureuse que lorsqu'il n'était pas là et pourtant, son absence me terrifiait, me sentant incapable d'exister seule.

**Anonyme - M -**



**J**e l'avais dans la peau. Je l'ai rencontré alors que je n'étais qu'une ado et il a bouleversé ma vie. Il m'a volé une partie de ma jeunesse, de mon existence. Tout a commencé par un amour passionnel, on se connaissait par cœur. Il était tout pour moi, il passait avant moi, avant ma famille, avant mes amis. Il me disait qu'on s'aimerait toute la vie, que c'était une évidence.

Puis la jalousie s'est invitée dans notre couple, il surveillait mes sorties et mes fréquentations. Je devais lui demander la permission pour faire telle ou telle chose et, très vite, des crises de colère se sont installées. Un petit grain de sable pouvait le faire vriller radicalement, il m'insultait, me rabaissait, tapait dans les murs et me disait que j'étais responsable, que je le rendais fou.

De mon côté la peur s'est installée, la peur de lui, la peur qu'il me laisse. Je devais marcher sur des œufs et faire attention à tout ce que je disais et à tout ce que je faisais. Je me pliai en quatre pour lui faire plaisir, afin d'éviter une crise...

Je m'efforçais de garder le sourire face à ma famille et mes amis, qui étaient bien conscients du malaise, mais je continuais de le défendre.

Je minimisais, je me disais que tout allait bien, que c'était normal.

Je n'en parlais pas, car j'avais honte, honte d'accepter l'inacceptable, honte de le subir, honte de moi. Mais je ne réagissais pas, je m'efforçais de raser les murs pour éviter les crises et, à la fois, j'avais ce besoin viscéral d'être avec lui. Pourtant, il me mentait, me trompait, me manipulait, m'insultait et me rabaissait.



Puis, on commençait à s'essouffler et on se quittait. Mais on était malheureux et il me disait qu'il allait changer, que notre amour était plus fort que tout. Alors on se remettait ensemble et me faisait des promesses. Il me disait qu'il allait changer, et ça recommençait.

On se quittait de nouveau et on se retrouvait, et ça une dizaine de fois...

Ça durait des années, la peur était là.

J'avais perdu toute confiance en moi, toute estime de moi. Je me sentais moche et je me posais des questions. Et si le problème venait vraiment de moi comme il le disait ?

Je fatiguais, je m'essoufflais, je n'arrivais plus à suivre. Mais mon rôle de maman prenait le dessus et je me réveillais doucement de ce cauchemar.

Je ne pouvais plus.

Je passais de l'amour à la haine.

Il revenait, il repartait, ça continuait.

Mais STOP ! Il fallait que je me libère. J'avais peur, mais la vie sans lui s'est finalement révélée plus belle, plus simple.

J'ai le cœur en miettes, mais je me sens libre, libérée de lui. J'étais à terre mais je me relève. La reconstruction prendra des années, il laissera des traces indélébiles au plus profond de moi mais aujourd'hui je peux le dire, je n'ai plus peur.



**A**u début tout était beau et rose, j'ai tout quitté pour le rejoindre. Petit à petit, je me suis rendue compte qu'il était d'une jalousie extrême et cela me faisait un peu peur. J'avais droit à des crises venues d'un autre monde puis le lendemain il s'excusait, il ne pouvait pas vivre sans moi car j'étais tout pour lui. Il n'était pas violent avec moi, il ne me rabaisait pas non plus, bien au contraire. Il me mettait beaucoup trop en avant et me mettait sur un piédestal, je ne m'en sentais pas digne du tout...

Mais j'ai laissé faire. Il était enjoué, il avait plein de projets et faisait en sorte de les réaliser. Moi dans tout ça, je ne savais pas où aller ni quoi faire de ma vie, donc je suivais, je suivais, je suivais, mais je ne vivais pas. À côté de ça, de manière progressive, il m'a éloignée de mes amis, puis de ma famille. On avait construit notre cercle et c'est lui qui choisissait les personnes qui entraient dedans. Petit à petit, je me suis éteinte, mais j'ai continué à le suivre comme un robot, je n'avais plus de joie en moi, sauf en public. Oui, en public il fallait toujours montrer que tout allait bien ! D'ailleurs on me l'a dit quand je l'ai quitté : « *On n'a rien vu, vous aviez l'air tellement heureux !* ». Oui, heureux en apparence, car à l'intérieur je mourais à petit feu, je ne pouvais rien faire sans qu'il soit au courant. Où j'étais, avec qui j'étais, de quoi on parlait... Je n'avais pas le droit de faire la moindre sortie sans lui, même aller faire de simples courses me terrifiait !

Mais les enfants sont arrivés, puis le mariage, et donc on ne peut pas partir. Il fallait être sage et écouter la voix de la raison.

Jusqu'au jour où on se rend compte qu'on doit quitter cette vie toxique, cette vie où on ne peut plus respirer, où le moindre moment seule avec lui devient un enfer, où le moindre effleurement de sa part vous fait frissonner - pas de plaisir, mais d'horreur, de dégoût - quand même votre corps réagit au moindre geste. Là on prend vraiment conscience que ce n'est pas une vie, qu'on ne peut pas continuer à faire croire à tout le monde que tout va bien, on ne peut plus faire semblant. On a juste besoin de s'accrocher et de prendre la décision de Sa Vie. Juste être libre et soi-même. Le quitter.

## Anonyme - C -

À ce printemps 99 où tout a recommencé...

Nos chemins se recroisent et d'un coup, tout a chaviré ! En un regard mon cœur s'est si vite emballé !

On se retrouve après quelques années et l'Amour si jeune que nous avions quitté nous revient comme s'il était prédestiné à être éternel...

Le temps s'arrête et plus qu'une seule chose ne compte... Toi !  
Le reste autour n'a plus tellement d'importance.  
Il fait beau, il fait chaud, c'est l'été et déjà l'emprise est là, et tes petits démons déjà connus, très vite réapparaissent.  
Ils auraient tellement dû m'alerter, me dire de m'éloigner de toi !

Mais non, moi je suis folle de toi, depuis déjà bien longtemps. Je ferais et donnerais tellement pour toi, toi qui vis ta vie, tes envies et moi qui meurs d'impatience en attendant ton appel pour qu'enfin l'envie te soit d'être avec moi.

Je t'aime à en mourir, je suis là, j'attends impatiemment et quand enfin tu me passes ce coup de fil, j'arrive, follement, en courant...  
Et cet Amour si passionnel a dérivé en quelque temps en une emprise éternelle...

On emménage ensemble, le rêve devient réalité mais très vite le quotidien m'angoisse, m'effraye...

Tu décides tout, tu contrôles tout !

Mes choix, mes envies, mes goûts,  
mes contacts, mes amies !

Je chavire et dérive, sous ta domination  
je ne suis plus moi !

Tu calcules tout et, tes yeux rivés sur moi  
je mesure tout.

Mes gestes, mes mots, mes actes,  
mes paroles.

Qui, en un seul geste, peuvent tout faire  
voler en éclat !

Tu casses, tu brises, tu fracasses en un  
instant sous des états de crises.



Pour toi, c'est rire, fête, potes, tu vis ta vie mais moi de tout ça, je ne fais pas partie.

Je suis là et je t'attends patiemment, aveuglée, seule et enfermée, toujours aussi passionnée.

Et je me tais face à cette réalité où je me bats, face à ce quotidien.  
Et me dis que j'arriverai bien à changer tout ça !

Multiples tromperies démenties, moi, dans tes mensonges, je plonge...

J'y crois une fois de plus, tu es là, à moi, rien qu'à moi.

Tu m'aimes fort et pour moi, comme tu me le dis, tu changeras...  
Mais changer, pour toi, est loin d'être une priorité !

Ma vie n'est plus mienne, je suis à toi, tu tiens les rênes et tu guides entre tes mains mon propre chemin où le quotidien est vite rythmé par les mêmes journées.

Tu me rabaises et me dénigres à chaque moment, comme tu le dis  
« Je suis ton mentor et sans moi tu n'es rien... ».

À ces années où l'amour ne rime plus avec passion et affection...  
Mais avec prison, poison, pulsion et manipulation.

Confiance avec Influence.

Bonheur avec Peur.

Promesse avec Tristesse.

Patience avec Souffrance.



Mais loin de me dire qu'un jour tu changeras, que tout cessera, je n'y crois plus. Mais qu'est-ce qui me retiens, là, à toi, je ne sais pas... Comment tout arrêter, tout quitter, stopper cette emprise, moi qui crains toutes crises.

Je reste là figée, liée à toi, à cet amour si toxique, et je me dis que de toute façon depuis tant d'années tout est brisé.

Mais, tétanisée, pour moi partir rime avec panique...

Le temps passe et trépasse.

On se dit adieu je ne sais combien de fois.

Ce fut long et poignant, ce fut long et angoissant, mais le courage me prend, la force me pousse et ce temps où je me disais qu'on s'aimerait à l'infini, depuis bien longtemps est parti...

À toutes ces années où tes mots étaient loin d'être doux.

Et où depuis ces mots ancrés en moi résonnent aujourd'hui dans mes maux.

Même si tu m'as brisée j'ai su reprendre les rênes, et ma vie est redevenue mienne.

Mais aujourd'hui plus rien ne sera jamais pareil !

Anonyme - AAI -



# DEMANDER DE L'AIDE

## C'EST FAIRE UN PREMIER PAS

Si vous vous sentez pris ou prise au piège dans une relation toxique, ou si vous avez l'impression qu'un ou une de vos proches est sous emprise, sachez que vous n'êtes pas la seule personne à vivre cela. Il est parfois difficile de poser des mots sur les choses mais des professionnels sont là pour vous écouter sans jugement : médecins, psychologues, associations... leur soutien peut faire toute la différence.

Qu'il s'agisse de violences psychologiques, physiques, sexuelles de manipulation ou de harcèlement, les relations toxiques ne se limitent pas à la sphère amoureuse. Elles peuvent également surgir dans l'amitié, en famille, au travail...

## LES NUMÉROS D'URGENCE EN FRANCE

### VIOLENCES CONJUGALES, FAMILIALES, SEXUELLES

**3919** - Pour les femmes victimes de violences

**114** - SMS à envoyer, pour toutes les personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler (sourds, malentendants, personne en danger...)

**0 800 05 95 95** - Aide aux personnes ayant subi des violences sexuelles souhaitant des informations pour les démarches qu'elles veulent entreprendre

[www.soshommesbattus.com](http://www.soshommesbattus.com) - Infos en ligne pour les hommes

### HARCÈLEMENT PHYSIQUE, MORAL OU SEXUEL AU TRAVAIL

**www.avtf.org** - Plateforme de soutien juridique et psychologique pour les femmes victimes de violences au travail

**www.anact.fr** - Mise à disposition de ressources pour comprendre le harcèlement et agir

Vous pouvez également vous adresser directement à votre inspection ou médecin du travail.

### POUR LES PLUS JEUNES

**3018** - Pour les jeunes victimes et les témoins de harcèlement et de violences numériques (cyberharcèlement)

**0800 235 236** - Pour les jeunes de 12 à 25 ans qui ont des questions de santé, de harcèlement, de violences...

### AUTRE

**116 006** - France Victimes  
Vous ou un proche êtes victimes de violences physiques, sexuelles ou psychologiques, au sein de la famille ou en dehors



## LES NUMÉROS D'URGENCE EN BELGIQUE

**0800 30 030** - Écoute violences conjugales

**0800 98 100** - Écoute violences sexuelles

**107** - Pour toute personne en détresse ou en souffrance psychologique

**103** - Pour les enfants et les jeunes confrontés à des violences ou à des situations inquiétantes

**CPVS** - (Centres de Prise en charge des Violences Sexuelles) avec accompagnement médical, psychologique et juridique, sans obligation de porter plainte

## LES NUMÉROS D'URGENCE EN SUISSE

**0848 00 13 13** - Violence Que Faire ? Ligne nationale d'aide pour toute personne concernée par des violences dans la sphère privée : victimes, auteur·es, proches

**Centre LAVI** - Soutien juridique, psychologique, social pour toutes les victimes d'infractions (violences, harcèlement, agressions, etc.)

**147** - Pro Juventute : Pour les jeunes jusqu'à 25 ans : harcèlement, maltraitance, angoisses, violences...

**<https://www.maenner.ch>** - Plateforme pour les hommes confrontés à la violence, qu'ils soient victimes ou auteurs

**[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)** - Informations officielles sur le harcèlement au travail, les droits des employés, recours possibles



