



Quand la vie de couple  
devient une souffrance...

« Longtemps j'ai cru qu'il changerait.  
Mais maintenant, je sais que je suis la seule à  
pouvoir changer les choses. »

### **Vous n'êtes pas un cas isolé!**

Parlez à votre médecin, faites attester vos blessures.  
Faites-vous conseiller par rapport aux aides médicales  
possibles, comme les cours proposés par votre caisse  
d'assurance maladie, ou sur les différentes thérapies.  
Demandez conseil auprès de votre cabinet médical  
pour connaître les services de conseil et les centres  
d'accueil ou d'hébergements spécialisés.

### **Vous vous sentez en danger?**

L'assistance téléphonique BIG Hotline, les services de  
conseil et la police vous proposent des informations  
gratuites pour votre sécurité et vous accompagnent  
dans vos futures démarches. Vous pouvez également  
y obtenir des informations sur la loi de protection  
contre la violence.

**Si vous souffrez dans votre couple,  
ce n'est pas votre faute.**

**Vous avez le droit à une vie sans  
violence dans votre foyer!**

## **Soutien en cas de violence au sein du couple**

### **Berlin**

Assistance téléphonique BIG Hotline :

030 611 03 00 (24h /7 jours sur 7)

Consultation anonyme et dans différentes langues.

Aide sur place si nécessaire.

➔ [www.big-hotline.de](http://www.big-hotline.de)



Consultation en ligne

➔ [big-hotline.assisto.online](http://big-hotline.assisto.online)



### **En cas d'urgence :**

Téléphone 110 (police)

Fax d'urgence au 110 (police)



➔ [https://www.berlin.de/polizei/\\_assets/  
service/notruffax.pdf?ts=1690283873](https://www.berlin.de/polizei/_assets/service/notruffax.pdf?ts=1690283873)

### **Dans toute l'Allemagne**

Assistance téléphonique « Violence envers  
les femmes » 116 016

➔ [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)



Praxisstempel:

Koordinierungsstelle S.I.G.N.A.L. e.V.

[www.signal-intervention.de](http://www.signal-intervention.de)

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege  
S.I.G.N.A.L.e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.



..... Aide



*« Mon ami est très gentil normalement, mais ces derniers temps j'ai souvent peur de lui... »*

### **La violence se présente sous différentes formes**

... il critique constamment mes propos ou mon apparence

... il m'insulte souvent

... parfois, il m'humilie vraiment

... il m'empêche de faire beaucoup de choses

... il veut toujours savoir exactement à qui je parle, où je vais

... il est devenu anormalement jaloux

... il m'a déjà menacée de me prendre les enfants si je le quitte

... lors d'une dispute, il m'a déjà frappée, bousculée, giflée, ou il a essayé de m'étrangler

... il ne respecte pas mon choix quand je ne souhaite pas faire l'amour

Vous avez déjà vécu de telles situations ?

### **La violence au sein du couple est un phénomène très répandu.**

Elle concerne majoritairement les femmes – de tous âges, de tous milieux culturels, diplômées ou non. Les femmes handicapées sont particulièrement touchées. Mais les femmes peuvent elles aussi être violentes - en couple hétérosexuel ou homosexuel.

..... **Couple**

*« J'ai de plus en plus peur, je ne dors plus la nuit, je suis nerveuse et j'ai toujours mal à la tête. »*

### **La violence est physique et psychique.**

Les blessures physiques guérissent généralement vite, mais la douleur psychique dure plus longtemps. Cela peut avoir des répercussions sur votre santé, même si les violences physiques et les blessures morales remontent déjà à quelques temps.

### **Les types de douleurs classiques sont :**

- Douleurs chroniques : maux de tête, mal de dos
- Maux de ventre
- Difficultés respiratoires, troubles cardiaques
- Crises d'angoisse, de panique
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'alimentation
- État de fatigue générale
- État dépressif
- Consommation excessive d'alcool, de tabac, de médicaments
- Problèmes d'addiction

..... **Violence**

*« Je pensais que les enfants ne voyaient rien. Mais cela les réveille et ils entendent tout. »*

### **Ce qui vous fait souffrir, fait également souffrir vos enfants.**

Les enfants se sentent menacés et responsables lorsqu'ils sont témoins de violences à la maison. La santé de vos enfants en est affectée. Les enfants présentent des troubles tels que de l'anxiété, des troubles du sommeil et alimentaires, des maux de tête et de ventre. Ils n'arrivent plus à se concentrer, ce qui a des conséquences sur leurs résultats scolaires.

Les enfants ont besoin d'exemples positifs, de respect et de confiance.

Ils ont besoin de sécurité et de protection afin de se développer correctement.

### **Des aides existent!**

Ayez le courage de briser le silence. Confiez-vous à quelqu'un.

..... **Santé**