

# Le cycle de la violence

- Les agressions conjugales surviennent à l'intérieur du cycle de la violence conjugale.
- Ce cycle est mis en place et orchestré par l'agresseur (conjoint, ami...), il permet à celui-ci de maintenir sa domination (contrôle) sur sa conjointe.
- Le cycle de la violence conjugale est un cercle vicieux qui comporte quatre phases : tension, agression, justification, rémission (lune de miel).
- Dans une relation conjugale marquée par la violence, ce cycle se répète plusieurs fois et de façon de plus en plus accélérée.
- Plus le cycle se répète, plus la phase de la rémission raccourcit, jusqu'à disparaître. Le régime de terreur étant de plus en plus présent, l'agresseur n'a plus besoin de faire de promesse ou d'excuse pour maintenir son contrôle. De la même façon, la phase de justification peut aussi en venir à disparaître, l'agresseur n'ayant plus besoin de mettre la faute sur sa conjointe car elle s'attribue elle-même la responsabilité de ce qui s'est produit.

## 1- TENSION :

Des excès colériques,  
des silences lourds,  
des intimidations,  
des regards menaçants.

### Anxiété :

Je sens que ça risque d'aller mal,  
je me sens inquiète, je mets  
beaucoup d'énergie pour baisser  
la tension, j'ai peur : je paralyse,  
j'ai l'impression de marcher  
sur des œufs.

## 4- RÉCONCILIATION :

Tout pour se faire pardonner,  
demande de l'aide, parle de  
thérapie, de suicide...

### Espoir :

je vois ses efforts de  
changements, je lui donne  
une chance, je l'aide,  
je retrouve celui que j'aime,  
je change mes attitudes.

## LE CYCLE DE LA VIOLENCE



## 2. AGRESSION :

Verbale, psychologique,  
physique, sexuelle,  
économique.

### Colère et honte :

je suis humiliée, je suis triste,  
j'ai un sentiment d'injustice.

## 3. JUSTIFICATION :

Trouve des excuses, explique  
pourquoi il y eu éclatement :  
les raisons sont à l'extérieur  
de lui.

### Responsabilisation :

je vais croire et comprendre  
ses justifications, si je pouvais  
l'aider à changer, je vais  
m'ajuster à lui, je doute  
de mes perceptions (est-ce  
vraiment une agression?)  
je me sens responsable et  
ma colère disparaît.