



## Prévention primaire des violences intrafamiliales en période de confinement.

### Mieux Communiquer dans la vie relationnelle.

(Association Interdisciplinaire post Universitaire de Sexologie AIUS)

---

A l'heure de la pandémie de Covid -19, nous pouvons, déjà, entrevoir toutes les facettes de l'impact délétère sur la population, celle sur la santé physique étant la plus bruyante mais celle sur la santé mentale la plus sournoise, tout autant dévastatrice et plus durable. Différentes études concernant le Covid-19, comme d'autres épidémies ou catastrophes naturelles, ont mis en évidence, pour une partie de la population, la possibilité de développer des troubles anxieux, dépressifs et des symptômes de stress post traumatique <sup>1</sup>.

- La peur d'être infecté(e), la peur de transmettre le virus à ses proches, la peur des répercussions professionnelles et/ou économiques, la colère de ne plus être libre de ces faits et gestes (sentiment d'infantilisation puisque l'on décide pour nous), la peur de ne plus avoir de temps et d'espace pour soi, la peur de se retrouver 24h/24H avec l'Autre (partenaire, membres de la famille...).
- Toutes ces émotions négatives vont interférer sur nos relations sociales, influencer notre motivation et nos décisions. Elles peuvent, aussi, rendre tout un chacun plus vulnérable à l'explosion de la violence.

Pour une large partie de la population, le confinement sera la première expérience de vie dans des conditions aussi anxiogènes, elle sera donc tout à fait ignorante des réflexes à avoir en cas de violences intrafamiliales qui peuvent en découler.

Pour une autre partie, le confinement ne fera qu'aggraver une situation déjà connue pour être délétère, le Covid-19 constituant, alors, une nouvelle arme redoutable pour le passage à l'acte...

**Ainsi, tout le monde peut être concerné par la violence.**

---

<sup>1</sup> Etude canadienne 2004 épidémie de SRAS, 31% des personnes présentaient des symptômes de dépression et 29% des signes de stress post traumatiques

# Comment éviter d'être submergé (e) par des émotions négatives :

---

## La famille

### 1. Organiser les tâches quotidiennes :

- Bien définir la répartition des tâches pendant le temps de l'isolement : l'aide aux devoirs, cuisine, ménage, courses, etc.
- Comment s'organiser pendant qu'un des parents fait du télétravail ou doit partir au travail ? Au retour, il faudra prévoir un temps de repos pour chacun.
- Ne pas céder à la peur ; reprenez le contrôle de votre existence, pour cela, organisez vos journées autant que possible (ménage, rangement, faites de l'exercice, réalisez ce que vous n'avez pas eu le temps de faire auparavant, etc.)
- En somme, rester actif dans ce qui s'apparente à une nouvelle routine.
- S'atteler à régler les nombreux problèmes psycho-sociaux découlant de la situation de confinement ; pertes de revenus ; annulation de recrutement, des études, des stages ; problèmes logistiques ; rapports employé-employeur, aides attribuées gardes d'enfants pour les professionnels de la santé, accompagnement de proximité en cas de maladie chronique et/ou handicap, etc. (consulter les sites gouvernementaux).
- S'informer :
  - En suivant les informations essentielles émanant de sources sûres sans en faire une overdose (trop anxiogène). Partager vos informations avec votre partenaire, échanger vos opinions, rassurez-vous l'un l'autre.
  - Attention aux fake-news qui renforcent la peur.
    - Faire le tri dans les réseaux sociaux. Evitez les notifications intempestives qui vous rappellent sans cesse que le Covid-19 existe et dont l'abondance de contenu anxiogène pourrait être difficile à gérer émotionnellement, vous rendre irritable, vous mettre en colère.

### 2. Créer des échappatoires positives en famille :

- Acceptez de mettre en pause plusieurs fois par jour portable, télé, radio...de les remplacer par des jeux, de la cuisine où vous réaliserez des plats nouveaux en essayant de satisfaire les goûts de chacun, mais aussi de la musique, des danses, penser à visionner des instants heureux (anniversaires, mariages, vacances, etc.).
- Prendre le temps de se souvenir des bons moments du passé, des moins bons et de se demander ce qui ferait plaisir dans l'avenir

### 3. Eviter le repli sur soi :

- Téléphonnez, Skypez, envoyez des sms, des emails aux membres de la famille, aux amis, etc.
- Sortez de la relation à deux en prenant du temps pour appeler des amis, et d'autres membres de la famille pour échanger des astuces et mieux vivre le confinement.
- En cas de mal être, d'irritabilité voire d'agressivité, de troubles du sommeil, ne pas se « décharger » sur son conjoint et/ou les enfants, **avoir le réflexe de s'isoler pour s'apaiser**. Si les symptômes se majorent, appeler son médecin traitant, ou d'autres professionnels ressources (psychiatre, psychologue, professionnel de la relation comme un sexologue/thérapeute de couple<sup>2</sup>, par téléphone, par téléconsultation ou en présentiel, si vous ressentez le besoin pressant de sortir de votre lieu de vie.
- Apprenez à utiliser des applications sur Smartphone pour vous détendre, seul ou ensemble : sport à domicile, relaxation, méditation pleine conscience, etc.
- Attention aux substances comme l'alcool, les drogues, pouvant conduire à des schémas de violence dans le couple et sexuelle.
- Les moments conviviaux (source d'émotions positives) doivent être privilégiés mais sans consommation systématique d'alcool (Skype apéro, Coronapéro), les jus de fruit peuvent contenter petits et grands.

---

<sup>2</sup> Trouverun sexologue.fr

#### 4. Vignette clinique :

##### **Oser se dire à soi-même ce qui fait monter les tensions :**

- La situation est dure, c'est injuste d'en être là, pourquoi on en est là, sans savoir pour combien de temps...
- J'en ai assez de ne pas pouvoir sortir...
- Je me sens seul-e pour gérer les enfants qui m'énervent...
- Je n'ai pas l'habitude de vivre avec mes enfants en permanence, c'est dur...
- Mon ou ma conjoint-e m'énerve : toujours en télétravail ou devant la télé, ne participe pas aux tâches....
- J'en ai marre de ces connexions qui ne marchent pas pour travailler et mon entourage qui ne comprend pas...
- Mon employeur ou les profs nous donnent plein de choses à faire, j'en peux plus...
- Déjà avant, j'avais du mal à vivre avec lui ou elle...alors là...
- Les parents y'en a marre, tout le temps sur mon dos...

##### **TENSIONS = RISQUE DE VIOLENCE**

Se parler à soi-même, se demander à qui on peut dire nos difficultés pour trouver de l'aide

## Favoriser des souplesses !

Varié les occupations

Ne pas s'accabler de tâches ménagères

Ne pas s'accabler de tâches professionnelles : s'autoriser à exprimer à son employeur-e ses limites

Partager les tâches domestiques : faire des tours entre parents et enfants et changer régulièrement de rythme ou de personnes

S'intéresser à ce que fait l'entourage présent ou à distance

Accepter que les autres s'intéressent à nous

Accepter qu'adultes et enfants puissent avoir des temps seul(e)s

Définir de nouvelles limites pour les temps d'écran et les aménager au fil du temps

Prêter son portable sur des temps définis et annoncer à l'avance les moyens de négociation pour le récupérer : friandise, histoire, jeu...

## Développer de nouvelles capacités d'arbitrage

Mettre de la discussion en famille sur des sujets basiques :

Exemples : Lister les choses source de plaisir ou de l'inverse (aliments, vêtements, musique, animaux, personnes, paysages...) et discuter de ce qu'elles procurent. Visiter ses tiroirs à la recherche de photos, images...

Limiter le temps d'exposition aux écrans à 5 heures à partir de 13 ans, le fractionner et prendre le temps de proposer de regarder, de jouer, pour discuter des contenus...avec souplesse !

Et au maximum veiller au partage de commentaires et critiques de chacun(e) avec humour et respect

Arbitrer en remettant des gestes de tendresse : prendre un enfant dans les bras, le câliner, et aux ados leur rappeler comme ils aimaient bien petits être câliné-es !

## Reconnaitre les moments de tensions pour mettre en oeuvre des solutions

Informé, parler des risques de la violence avec ses enfants : elle nuit à la santé qui est précieuse. Mais on a des solutions pour prévenir les violences entre personnes

**Si risque :** Accepter de regarder en face la colère de l'un(e)

Réorienter les occupations de chaque enfant : regarder quelque chose de sympa, dessiner, raconter une histoire, faire un gâteau...

Ou se dire : « Là il faut de suite passer à un niveau de contrôle, ça va dérapé »

en séparant physiquement, en donnant la parole à chacun pour les associer à la recherche de solution, en appelant quelqu'un de ressource par téléphone (famille ou amis...) pour désamorcer la colère et affirmer qu'on ne veut pas de violence.

**Avoir recours aux numéros d'aide si on n'arrive pas à gérer :**

## Le couple

### 1. **Activité à deux :**

- Nouvelles recettes de cuisine à réaliser ensemble, jeux de société, bricolage, recherche d'information sur un projet à réaliser à la fin du confinement.

### 2. **Communication :**

- Définir un temps à deux pendant que les enfants jouent, dorment ou étudient pour prendre le temps de communiquer
- Essayer d'analyser vos émotions
  - Tout d'abord, identifier ce que l'on ressent (par ex de la colère envers son compagnon ou sa compagne parce qu'il ne respecte pas les règles de confinement) ou celle des autres (par ex : la peur de l'infection) pour faciliter leur compréhension, leur expression, leur régulation et leur utilisation adéquate.
  - Comprendre les causes de l'émotion souvent liée à l'insatisfaction d'être confiné(e), de ne pas avoir d'espace à soi, de devoir s'occuper des enfants toute la journée, etc.
  - Ecouter ses émotions et les exprimer à son partenaire, à ses enfants ou au reste de ses relations familiales ou amicales par téléphone. Ecoutez les conseils et trouver une solution concrète à votre problème.
  - Réguler ses émotions sans jamais la déverser sur ses proches comme la colère, l'agressivité. Exprimer ses peurs, sa frustration pour que vos proches vous comprennent, vous conseillent, en rien parfois plutôt que de créer une atmosphère conflictuelle.

### 3. **Etre seul (e) pour mieux se retrouver :**

- A tour de rôle selon besoin, trouver si possible une pièce où l'on peut s'isoler, se retrouver seul (e), pour réfléchir, se reposer, lire, se connecter, contacter des proches (éviter de regarder des reportages qui vous perturbent comme des séries ou des jeux angoissants, violents, etc..)

### 4. **Faire des projets pour l'Après :**

- Sorties, vacances, Week-end, etc., voire même se réinventer une relation de couple plus complice, plus proche, réparer le passé pour sortir plus fort de l'épreuve que représente la pandémie au COVID-19.

5. Lieux de vie :

- En fonction du type de logement, il est d'autant plus important de veiller à définir des espaces collectifs et des espaces où l'on peut se retrouver soi-même.
- La chambre des parents est leur espace intime, la sexualité étant l'affaire des adultes. .
- Toutefois, cela peut être, dans un temps défini ( par ex, certains matins au réveil), le lieu de jeux en famille dans une tendresse de parents à enfants sans confusion avec la sexualité.

6. **Profiter du temps disponible pour se retrouver dans son couple et son intimité :**

- Massages, caresses, jeux (augmenter la connivence, la complicité : effets ocytocine).
- **L'excitation que ce contact peut éveiller ne pourra s'accomplir physiquement et devenir sexuel que s'il existe un consentement mutuel.**
- **La proximité permanente n'est pas synonyme d'une sexualité acquise.**
- Comprendre que la disponibilité physique n'induit pas obligatoirement une disponibilité psychique : le confinement génère des facteurs stressants (frustration, ennui, promiscuité, bruits, perte des habitudes sécurisantes, etc.)

7. Grossesses non désirées

- Vous pensez ou vous découvrez que vous êtes enceinte, prenez le temps d'en parler avec votre partenaire, tranquillement et dans un lieu calme et isolé.
- Que vous décidiez de poursuivre votre grossesse ou non, contactez votre médecin, votre sage-femme ou votre gynécologue pour avoir la conduite à tenir et répondre à vos questions concernant la grossesse et le COVID-19, notamment déclarer votre arrêt de travail éventuel sur [declare.amelie.fr](http://declare.amelie.fr).

## Les personnes isolées

Pour ceux qui sont confiné (e) s seul (e) s chez eux, c'est à l'inverse du **besoin de relation** dont nous sommes privé (e) s et donc, frustré ( e )s.

L'être humain est un être social, il a besoin de relation pour se sentir bien.

1. Utiliser tous les moyens de la technologie moderne :

- Pour contacter votre famille, vos amis, pour vous occuper, jouer en ligne, chat en ligne.

2. Pour ceux n'ayant aucune relation sociale, n'hésitez pas à appeler des numéros verts comme SOS Amitié.

### 3. Relation intime

- Pour les célibataires et/ou adeptes des relations ponctuelles, des dates et autres relations occasionnelles, éviter les rencontres et les relations sexuelles pendant la période de pandémie (respecter le confinement). On ne peut pas savoir si la personne que vous rencontrez est porteuse du virus ou non (de même on peut la contaminer si on ne se sait pas que l'on est porteur du virus).
- On proposera une **sexualité virtuelle** avec le, la, les, partenaire (s) à distance (SMS, MMS, appels téléphoniques, vidéos, chat, messagerie).

## Les Ados et Pré-ados

### 1. Ose te dire et dire :

- La situation est dure, c'est injuste d'en être là, pourquoi on en est là, sans savoir pour combien de temps...
- Ras le bol de ne pas pouvoir sortir...mes ami(e)s me manquent
- J'ai pas de téléphone à moi...
- Les parents y'en a marre, tout le temps sur mon dos...
- Je n'ai pas l'habitude de vivre avec mes vieux en permanence, c'est dur...
- Ils m'énervent toujours en télétravail ou devant la télé
- Quand ils nous donnent des ordres...
- Mes frères et sœurs trop pénibles : les petits veulent que je sois avec eux
- Les grands me traitent de petit encore plus qu'avant
- J'en ai marre de ces connexions qui ne marchent pas pour travailler ou être avec mes potes...
- Les profs nous donnent plein de choses à faire, j'en peux plus, c'est pire qu'avant...
- Déjà avant, j'avais du mal à suivre à l'école...alors là...tout-e seul-e, ils se rendent pas compte...

### 2. EN CAS DE RISQUE DE VIOLENCE

Se parler à soi-même, se demander à qui on peut dire ses difficultés pour trouver de l'aide.

### 3. Prévention

- Varie tes occupations
- Demande à avoir des temps tranquilles dans ta chambre
- Intéresse-toi à ce que fait ton entourage
- Accepte que les autres s'intéressent à ce que tu fais
- Si tu n'as pas de portable, demande un téléphone à tes parents pour discuter avec des ami-es



- Appelle tes ami-es pour un Skype, un FaceTime pour vous amuser, rire, danser, faire du sport...jouer en ligne ou à d'autres jeux...
- Limite le temps d'exposition aux écrans à 5 heures et fractionne-le
- Propose des jeux de société avec tes « vieux »

## MAIS

- Ne t'isole pas en permanence dans ta chambre sur écran
- Limite ton temps sur des contenus violents
- Ne perds pas ton temps sur du porno

## En cas de violence



1. Demander de l'aide aux autorités, au numéro d'enfance en danger, à des voisins, à des amis, à la famille, par SMS, messagerie, réseaux sociaux, appels si possibilité de ne pas être entendu(e)
2. DES SOLUTIONS EXISTENT POUR RETROUVER DANS TOUS LES TYPES DE VIOLENCES, PROTECTION ET SECURITE AU PLUS VITE, MEME EN PERIODE DE CONFINEMENT
3. Situation de gestes à caractère sexuel :
  - Ecouter l'enfant qui dit avoir subi, ne pas nier, écouter l'enfant qui a pu commettre.
  - Dire aux enfants concernés que l'on va chercher rapidement des solutions car ces gestes ne peuvent pas être banalisés au titre des violences sexuelles et nécessitent de protéger les enfants.

Être confinée chez soi avec un homme violent est dangereux.

Il est déconseillé de sortir.

**Il n'est pas interdit de fuir.**

Besoin d'aide ?  
**Appelez le 3919.**

Message tiré d'une campagne des associations féministes sylvaines

noustoutes.org