

Reconnaître, comprendre et se reconstruire : ressources autour de la violence psychologique

Parce qu'en parler, c'est déjà commencer à guérir

La violence psychologique est souvent la plus difficile à identifier. Elle ne laisse pas de traces visibles, mais elle détruit peu à peu la confiance et l'estime de soi. C'est un sujet douloureux, mais nécessaire. Cet espace partage quelques ressources et pistes pour accompagner, comprendre et retrouver un peu de lumière.

Comprendre la violence psychologique

- 1 Les critiques constantes, remarques humiliantes ou dévalorisantes.
- 2 Les silences punitifs, l'indifférence ou le mépris.
- 3 Le contrôle, la jalousie, la manipulation affective.
- 4 La culpabilisation : « C'est de ta faute », « Tu es trop sensible ».

Se reconstruire pas à pas

- 1 Parler à un proche, un professionnel, ou à une association spécialisée.
- 2 Se reconnecter à soi : reprendre des activités qui font du bien, écrire, marcher.
- 3 Refuser la culpabilité : la responsabilité appartient à celui qui manipule.
- 4 Chercher du soutien : psychologues, groupes de parole, associations.

Ressources utiles

Numéros d'écoute et d'urgence :

- 1 3919 – Violences Femmes Info (gratuit et anonyme, 24h/24, 7j/7)
- 2 SOS Viols Femmes Informations : 0 800 05 95 95
- 3 Victimes France : 116 006 – écoute et orientation pour toute forme de violence

Associations et sites d'aide :

- 1 federationnationale-solidaritefemmes.org
- 2 stop-violences-femmes.gouv.fr
- 3 violencesconjugales.ca
- 4 avft.org

Livres inspirants :

- 1 Les blessures du silence – Véronique Olmi
- 2 Ces amours qui nous font mal – Saverio Tomasella
- 3 Le jour où j'ai tourné la page – témoignages de femmes libérées de l'emprise

Ce document n'a pas vocation à remplacer un accompagnement professionnel. Il vise à informer, sensibiliser et encourager la parole. Puissent ces ressources t'aider à regarder derrière les apparences et à redécouvrir la beauté d'être toi.