

CINÉ
DÉBAT
DU 26 NOVEMBRE 2025



**CAM
8 MARS**

Comité d'Action Mutualiste

*pour les droits
des femmes*

Dans le cadre de la Journée Internationale
pour l'élimination de la violence à l'égard
des femmes autour du thème



LE CONTRÔLE COERCITIF

**LA CAGE INVISIBLE
DE LA VIOLENCE CONJUGALE**



Document mis à disposition par le Comité d'Actions Mutualistes 8 Mars pour les droits des femmes

Véronique SALAMAN | v.salaman@mutuelles-entis.fr | Tél. : 06 74 94 06 76



DÉFINITION

« Quand quelqu'un te surveille, t'isole, te rabaisse ou te fait peur, ce n'est pas normal, et ce n'est pas ta faute. »

Et si c'était plus qu'un conflit de couple ?

60 à 80 % des femmes demandant de l'aide pour violence conjugale s'avèrent avoir déjà subi une situation de contrôle coercitif :

Un continuum de violence, d'exploitation, d'humiliation et de manipulation exercées de façon répétée, dans le but de maintenir une domination sur sa victime et de la priver de façon continue de ses droits.

Le contrôle coercitif
à des conséquences
sur la famille.
Les enfants sont
très souvent
des co-victimes

Principales manifestations du contrôle coercitif et exemples associés

SURVEILLANCE CONSTANTE & INTRUSION	<ul style="list-style-type: none">• Vérification constante du téléphone, des réseaux, des déplacements• Interrogatoires : avec qui ? où ? quand ? pourquoi ?
ISOLEMENT	<ul style="list-style-type: none">• Critique et éloigne des amis, de la famille, des collègues• Interdiction de sortir, de travailler, de mener ses activités habituelles
CONTRÔLE MATÉRIEL & ÉCONOMIQUE	<ul style="list-style-type: none">• Accès limité aux comptes bancaires• imposition des décisions du quotidien
RABAISSEMENT, CULPABILISATION & PEUR	<ul style="list-style-type: none">• Humiliations, insultes, culpabilisation systématique• Intimidation, menaces (de se faire mal, de faire perdre la garde des enfants)
ATTEINTES SEXUELLES & ÉMOTIONNELLES	<ul style="list-style-type: none">• Pression• Chantage pour des actes sexuels• Déstabilisation psychologique• Menaces voilées
ABUS TECHNOLOGIQUE	<ul style="list-style-type: none">• Lecture des messages, géolocalisation, piratage de comptes• Surveillance des réseaux sociaux



CONSEILS POUR RENFORCER VOTRE SÉCURITÉ

Si vous subissez des violences physiques et/ou sexuelles

Ces violences ne sont jamais
"méritées" ou "provoquées".
Elles sont punies par la loi.



Consulter un médecin/les urgences

Et demander que les faits soient notés dans le dossier médical



Conserver un maximum de preuves

(photos, messages, ordonnances)



Déposer une plainte ou une main courante

Si vous vivez la peur, des menaces ou un contrôle croissant

Même sans coup,
ce sont des situations de danger;



Parler à une personne de confiance et envisager un mot de code pour signaler la peur



Contactez le 3919

(gratuit, anonyme, 24h/24)

ou la plateforme de signalement en ligne
arretonslesviolences.gouv.fr

SI VOUS NE POUVEZ PAS ENCORE PARTIR

- Éviter les confrontations directes
- Préparer discrètement un sac d'urgence (papiers, ordonnances, clés, argent...)
- Conserver des copies de documents (sur une clé USB, dans le cloud)

SI VOUS COMMENCER À ENVISAGER UN DÉPART



Garder des documents

Numéros de proches et associations



Repérer un trajet

pour sortir en sécurité



Chercher un point de chute

ami.e.s, famille, hébergement d'urgence



Appeler une Association

pour être accompagnée



APRÈS LE DÉPART

Après votre départ, la violence peut continuer :
vous protéger n'est pas de la paranoïa
mais de la prévention.

- Informer l'école, le travail, les services sociaux
- Bloquer les contacts au maximum sur le téléphone et les réseaux
- Être accompagné par une association spécialisée
- Demander une ordonnance de protection au tribunal (possible même sans dépôt de plainte)

EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT

A utiliser, si possible, uniquement sans vous mettre en danger



Appeler le 17 (police) ou 112 (urgence européenne)



Si vous ne pouvez pas parler : envoyer un SMS au 114

(numéro d'urgence accessible pour les personnes en danger silencieux)



Rejoindre un lieu sûr :

chez un voisin de confiance,
un commerce ouvert, une pharmacie
(dire le mot code "VIOLENCES CONJUGALES")



Chercher à rester près d'une sortie si une dispute éclate

ASSOCIATIONS QUI PEUVENT VOUS AIDER

Surtout, ne restez pas seule !

OSTARA – Annecy

Association engagée dans l'accompagnement des femmes victimes de violences sexistes et sexuelles, offrant un soutien global et individualisé
Tél. : 06 49 82 12 02 – ostara.association@gmail.com

Espace Geneviève D (Genevois, Chablais, bassin annécien, vallée de l'Arve)

Association dédiée à l'accompagnement des femmes âgées de 16 ans et plus, victime de violences conjugales.
Tél. : 04 50 97 61 90 – espacefemmes74@gmail.com

CIDFF Rhône-Arc Alpin

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles. Elle a une mission d'aide dans l'accès aux droits et aux informations juridiques. Elle accompagne les femmes à développer leur autonomie sur les plans social, personnel et professionnel. Elle apporte des informations sur les droits des femmes et des familles.
Tél. : 09 78 08 74 76 – cidff.contact@cidff-id.fr

AVIJ Des Savoie

Association dédiée à l'aide aux victimes présente dans les tribunaux d'Albertville, Annecy, Bonneville, Chambéry et Thonon-les-Bains. Elle réunit une équipe pluridisciplinaire de juristes et de psycho-criminologues. Elle peut mettre en place des dispositifs de protection pour les victimes de violences conjugales.
Tél. : 04 50 52 90 75 – avij.des.savoie@gmail.com

WOMEN SAFE & CHILDREN HAUTE-SAVOIE - Evian

Association dédiée à l'accompagnement des femmes et des enfants (à partir de 6 ans) victimes de toutes les violences sous toutes ses formes. Elle apporte un soutien médical, psychologique en prévention des violences, un accompagnement juridique et des soins personnalisés.
Tél. : 09 81 34 98 02 – accueil74@women-safe.org

LA MAISON DES AVOCATS

- consulter l'annuaire des avocats inscrits au Barreau
- prendre des renseignements sur les permanences d'accès au droit organisées au sein du barreau d'Annecy
- trouver de la documentation relative à l'accès à la justice (aide juridictionnelle, bons de consultation gratuite...)
- prendre des renseignements sur les commises d'office

Tél : 04 50 45 60 80

CONSEIL AUX AMIS, FAMILLES, COLLÈGUES DE TRAVAIL....

Pour soutenir le mieux possible une femme prise au piège d'une relation de violence conjugale, il est important de lui dire que vous serez là pour elle, quelle que soit sa décision de rester ou de partir.

En gardant un lien de confiance avec elle, vous lui offrez la possibilité d'aller chercher le soutien dont elle a besoin.

