le Mag' VIOLENCES

Hors-série du magazine d'information municipale d'Épinay-sur-Seine | Novembre 2026

Tendance
Savoir doser

Secret beauté
Regard éclairé



Les Limites, savoir les fixer, oser s'en affranchir

Pour la seconde année consécutive, et à l'occasion du 25 novembre, journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes, nous avons le plaisir de vous adresser ce hors-série du magazine d'information municipale Épinay en Scène consacré à l'information et à la prévention des violences faites aux femmes.

Les violences sexistes et sexuelles à l'égard des femmes, celles qui s'exercent au sein du couple, ne connaissent pas de recul, elles constituent depuis des décennies un problème majeur de santé publique et une violation des droits fondamentaux de la femme.

Selon les estimations de l'Organisation Mondiale de la Santé de novembre 2025, au niveau mondial, 1 femme sur 3 de plus de 15 ans, a été exposée au cours de sa vie à de la violence physique ou sexuelle de la part de son partenaire ou d'une personne extérieure. Le constat est alarmant.

Où commence la violence ? A quelles formes de violences les femmes sont-elles confrontées ? Quelles sont les limites à ne pas franchir ? Comment libérer la parole ? Comment dire stop à la violence ? C'est à toutes ces thématiques que répond ce numéro spécial en s'intéressant en particulier à la notion de « limite ».

Comment sensibiliser les femmes aux limites qui définissent leur espace personnel et les protègent ? Comment alerter et prévenir quand elles sont dépassées ? Quelles sont les limites, en droit français, permettant de protéger les droits fondamentaux de la femme dans le cadre de violences conjugales ? Comment dire stop au sein de la famille quand s'exerce une violence de parent à enfant pour garantir écoute, respect et bienveillance ? Ce sont les questions auxquelles répondent, au fil des pages, conseillers, membres d'associations et intervenants de terrain.

« La femme naît libre et demeure égale à l'homme en droits. »

Olympe de Gouges - 1791.

Parce que notre mission consiste à informer, prévenir et sensibiliser, mais aussi à accompagner les victimes de violences, vous trouverez en pages 6, 10, 14, 18, 22 et 23 de ce magazine l'ensemble des dispositifs d'écoute, d'alerte et d'accompagnement utiles aux femmes victimes de violences, mais aussi à celles et ceux qui les côtoient et peuvent les soutenir.

Hervé Chevreau
Maire d'Épinay-sur-Seine

le Mag'

VIOLENCES

Sommaire

5 *Les* Limites *: de la perception au ressenti*

7 *Les* Limites : *à l'épreuve de l'Histoire et du Droit*

11 *Libérer la parole : oser s'affranchir des* Limites

15 *Famille : dire Stop pour mieux s'aimer*

19 *Témoignage*

23 *Numéros d'Urgence*

La Ville d'Épinay-sur-Seine adresse ses remerciements à la Ville de Montfermeil pour l'édition partagée de ce magazine.

Crédits **HORS-SÉRIE du magazine d'information municipale d'Épinay-sur-Seine** • Tiré du hors-série du magazine municipal de la Ville de Montfermeil (93370) de mars 2025 • **Mairie d'Épinay-sur-Seine, 1-3 rue Quétigny, 93800 Épinay-sur-Seine** • Tél. : 01 49 71 99 99 • contact@epinay-sur-seine.fr • **Directeur de la publication** Hervé Chevreau • **Photographe :** Michaël Guichard • **Stylisme** Alexandra Pavlova • **Tenues :** Eddie Corps, Niiki Paris, Dia de Rose • **Coiffure-Maquillage** Émeline Marret • **Impression** Imprimerie GRENIER - Tirage : 23 500 exemplaires • **Distribution** ISA Plus • Dépôt légal à parution.





Les Limites : *de la perception au ressenti.*

Les limites *imaginaires que l'on se donne à soi-même,*
Les limites *physiques, corporelles, verbales, gestuelles que l'on rencontre...*

Contribution du Groupement Hospitalier Intercommunal Le Raincy-Montfermeil.

Dans un premier temps, envisageons nos cinq sens : **le toucher, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût.**

Ces sens nous relient à la vie, au monde, aux autres, ce sont eux qui nous permettent de percevoir le monde qui nous entoure.

Ces sens font partie intégrante de notre corps, ce sont des médiateurs entre le **MOI** et le **NON-MOI**, ils réagissent à la moindre transgression, intrusion dans notre bulle de protection ; sphère intime.

Nous allons nous centrer sur les trois premiers ; c'est-à-dire ceux qui prédominent lors des violences.

Dans le toucher, il est essentiel de faire respecter à l'autre son espace privé ; savoir décrypter dans quelle situation la transgression de cet espace nous met mal à l'aise. Interdire le contact de certaines zones de notre corps qui sont intimes et d'autres qui sont plus ou moins sensibles.

Dans le regard, « les yeux levés », « le regard appuyé », qui est d'ailleurs puni de 90 euros d'amende. Cette agression fait partie des violences psychologiques dans la mesure où elle peut impacter la confiance en soi.

Dans la parole, ce qu'on appelle les violences verbales ; elles sont une atteinte personnelle. Les critiques, les moqueries, les insultes particulièrement blessantes, les reproches, les menaces font partie des violences psychologiques.

• Ordonner au monde extérieur de respecter **SES LIMITES** en **IMPOSANT** ses règles aux autres (son espace vital). Il est fondamental de connaître ses propres limites en écoutant les appels de nos sens et en respectant leurs réactions.
Pour certaines personnes, certaines femmes, cela demande un travail psychologique et un accompagnement plus ou moins long qui amène à la connaissance de **SOI**.

Le **Moi**, notre corps nous appartient, conscientiser ce corps qui est nôtre dans l'espace-temps ; poser ses LIMITES dans ce qui vient de l'extérieur.

De ce fait, commencer par **Soi** dans la connaissance de nos limites en se les imposant afin de sécuriser notre territoire.

• Puis, en deuxième temps, il est impératif de les faire respecter à l'autre, au monde extérieur ; ce qui demande une certaine confiance en ce que nous sommes. Pouvoir poser ses limites aux autres reste parfois compliqué car il peut y avoir un blocage lié à la peur de la réaction que l'autre nous renvoie.

Imposer ses limites est une exigence, un ordre sur les règles que l'on s'impose et que l'on pose au monde extérieur ; c'est se protéger totalement de ce qui nous dérange et par conséquent c'est une assurance déjà acquise.

• La violence à l'égard des femmes – en particulier celle qui s'exerce au sein du couple (violence sexuelle, psychologique) – constitue un problème majeur de santé publique et une violation des droits fondamentaux des femmes.

Selon les estimations de l'OMS, près d'une femme sur trois dans le monde (30 %) a été exposée, au cours de sa vie, à des violences, psychologique, physique ou sexuelle au sein de son couple ou à de la violence sexuelle commise par une personne autre que son partenaire.

Le plus souvent, il s'agit de violences au sein du couple. Au niveau mondial, près du tiers (27 %) des femmes âgées de 15 à 49 ans qui ont eu des relations de couple indiquent avoir subi, au cours de leur vie, une forme ou une autre de violence physique ou sexuelle de la part de leur partenaire.

Au niveau de la loi

Les violences sont punies d'une peine pouvant aller jusqu'à 5 ans d'emprisonnement et 75 000 euros d'amende. Une ordonnance de protection* (loi du 9 juillet 2010) est mise en place ainsi que la pose d'un bracelet anti-rapprochement ainsi que le téléphone d'urgence.

* L'ordonnance de protection est une décision rendue par le juge aux affaires familiales pour protéger les victimes de violences conjugales. Elle vise à garantir l'intégrité physique et la tranquillité de la victime, ainsi que celle de ses enfants.

DISPOSITIFS D'ÉCOUTE, D'ALERTE ET D'ACCOMPAGNEMENT

• Intervenante sociale du commissariat d'Épinay-sur-Seine
40 rue Quétigny - 93800 Épinay-sur-Seine. Ouvert 24h/24 - ✆ **01 49 40 17 00.**
L'intervenante sociale fait le lien entre la victime, les associations et les forces de l'ordre. Elle permet aux femmes de découvrir les dispositifs et droits que leur ouvre leur plainte : bracelet anti-rapprochement, aides financières, centres pour se loger.

• Association l'Amicale du Nid
11/13 rue Félix Merlin - 93800 Épinay-sur-Seine - ✆ **01 41 68 20 28.**
Mail : amicaledunid93@adn93-asso.org - www.amicaledunid93.org
Cette association accueille, écoute et accompagne des personnes en danger ou en situation de prostitution et des femmes victimes de violences.

• SOS Victimes 93
Assure des permanences avec des juristes et des psychologues dans tout le département de la Seine-Saint-Denis pour les femmes victimes de violences.
- **À l'Espace Nelson Mandela,** 64 avenue de la Marne - 93800 Épinay-sur-Seine - ✆ **01 40 71 99 35.**
  Le mardi, sur rendez-vous, de 9h à 12h.
- **À la Maison de Justice et du Droit,** 1 rue de la Terrasse - 93800 Épinay-sur-Seine - ✆ **01 71 29 15 00.**
  Le lundi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, sur rendez-vous.

Point Écoute Femme (PEF) de Juris Secours
9 rue du Maréchal Maison - 93800 Épinay-sur-Seine (1er étage) - ✆ **01 48 30 81 39.**
Ouvert le mardi et le jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h.
Écoute, information, orientation et accompagnement des femmes victimes de violences.

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF 93)
1 rue de la Terrasse - 93800 Épinay-sur-Seine - ✆ **01 71 29 15 00.**
Permanence d'information et d'accompagnement des femmes victimes de violences.
Le jeudi de 9h à 12h et de 13h15 à 16h30. Sur rendez-vous via la Maison de Justice et du Droit.



Les Limites : *à l'épreuve de l'histoire et du droit.*


2024
37e édition
CODE
GÉNÉRAL DES
COLLECTIVITÉS
TERRITORIALES
Annoté
Commenté en ligne

Les violences conjugales n'ont pas toujours été reconnues comme un problème nécessitant une intervention de la force publique.

En 1804, sous le Code civil de Napoléon, le mari, chef de famille, disposait d'une autorité quasi absolue sur son épouse. Les violences, perçues comme des affaires privées, n'entraînaient que rarement une réponse judiciaire.

Une lente évolution du droit français vers la protection des victimes.

Un tournant s'amorce au XX^e siècle grâce aux mouvements féministes des années 1970, qui dénoncent ces violences et ce système de domination et appellent l'État à agir. La réforme pénale de 1992 est une première avancée : elle introduit la notion de violences aggravées lorsqu'elles sont commises par un conjoint. Mais c'est la loi du 9 juillet 2010 qui marque une étape majeure avec la création de l'ordonnance de protection, permettant d'éloigner rapidement un conjoint violent.

Les années suivantes, le cadre législatif continue de se renforcer. En 2014, les violences conjugales s'inscrivent dans une politique globale d'égalité femmes-hommes, avec des dispositifs visant à protéger et accompagner les victimes. En 2019, le Grenelle des violences conjugales conduit à des mesures emblématiques comme le bracelet anti-rapprochement.

Ces évolutions traduisent une prise de conscience : les violences conjugales sont une atteinte grave aux droits fondamentaux s'inscrivant dans un système de domination qui dépasse la sphère privée.

Le droit français : des limites imposées au sein du couple.

• **Le droit français, en reconnaissant les violences conjugales comme une atteinte grave aux droits fondamentaux, impose des limites claires au sein du couple**. Ces violences, qu'elles soient physiques, psychologiques, sexuelles, administratives, économiques ou virtuelles, sont définies comme tout acte ou comportement visant à dominer ou contrôler un conjoint ou partenaire, causant une atteinte à son intégrité ou à sa liberté. La loi considère que les violences conjugales, par leur répétition et leur impact sur les victimes et la société, nécessitent une réponse juridique adaptée et renforcée.

• **Les circonstances aggravantes jouent un rôle central dans la qualification de ces infractions. En cas de violences commises par un (ex) conjoint, concubin ou partenaire pacsé, les sanctions pénales sont alourdies**. Ces circonstances incluent également les violences perpétrées en présence d'un mineur ou ayant entraîné une incapacité totale de travail (ITT). Lorsqu'elles conduisent à des séquelles graves ou à la mort, même sans intention de la provoquer, les peines sont encore plus sévères, atteignant parfois la réclusion criminelle à perpétuité.

• Tout au long de la vie du couple, des règles sont imposées afin de garantir la sécurité et l'intégrité de chacun. Ces mesures permettent de maintenir une égalité entre les partenaires, élément essentiel pour se prémunir de toute forme de violence.

• **Toute relation sexuelle au sein du couple doit être consentie : en cas de contrainte, de menace ou d'absence de consentement, il s'agit d'un viol, même entre époux.** Le harcèlement moral ou économique est également sanctionné et peut être puni de plusieurs années d'emprisonnement.

• La prise en charge des cyberviolences marque également un tournant puisqu'elle vient élargir l'idée de contrôle d'une personne sur une autre. Ainsi, il est interdit d'utiliser tout dispositif de géolocalisation, d'écoute, ou encore de transfert d'appel.

• **Dans le cadre du mariage, le Code civil fixe des devoirs réciproques, tels que le respect, le secours et l'assistance. Ces principes imposent l'interdiction de comportements abusifs ou d'exploitation économique d'un partenaire par l'autre**.

Le devoir de fidélité et de communauté de vie peut être invoqué dans une procédure de divorce, notamment pour faute.

• Lorsque des violences conjugales sont présentes, elles peuvent avoir un impact direct ou indirect sur les enfants. Le juge peut suspendre ou limiter les droits de visite et d'hébergement de l'auteur des violences pour préserver leur sécurité physique ou psychologique.

Quand le droit et les limites personnelles diffèrent.

Les limites imposées par le droit en matière de violences conjugales se heurtent souvent à celles que les individus s'imposent à eux-mêmes, révélant un écart entre normes juridiques et réalités personnelles. La loi établit une frontière claire : tout comportement de domination ou de violence dans le couple est interdit, indépendamment des circonstances ou des motivations. Pourtant, sur le plan individuel, les victimes, comme les auteurs, peuvent avoir une perception différente de ce qui est acceptable ou tolérable.

• Pour les victimes, les limites personnelles sont souvent floues, influencées par des facteurs sociaux, culturels et psychologiques. Elles peuvent minimiser ou excuser les actes de violence, les percevant comme des incidents isolés ou des manifestations d'amour. La dépendance affective, la peur des représailles ou des pressions sociales peuvent aussi freiner une prise de conscience. Ainsi, il n'est pas rare qu'une victime considère comme « normal » ce que la loi qualifie de violence conjugale, renforçant son isolement.

• Du côté des auteurs, une méconnaissance ou une banalisation des actes peut les amener à franchir des limites sans percevoir leur gravité. Certains comportements, comme les violences psychologiques ou économiques, ne sont pas toujours identifiés comme répréhensibles par ceux qui les exercent, bien qu'ils soient explicitement condamnés par le Code pénal.

Cet écart entre les limites légales et personnelles souligne l'importance de l'éducation et de la sensibilisation. Expliquer ce que recouvrent les violences conjugales, les mécanismes de contrôle et les conséquences juridiques permet de clarifier ces frontières. En renforçant la prévention et en accompagnant les victimes pour redéfinir leurs propres limites, la Loi ne se contente pas de réprimer : elle vise à transformer durablement les comportements.

DISPOSITIFS D'ÉCOUTE, D'ALERTE ET D'ACCOMPAGNEMENT

• L'association Solidarité Femmes, au **3919** - 7j/7 et 24h/24, appel anonyme et gratuit.
Si vous n'êtes pas en danger immédiat.
Ou contact via la plateforme **https://arretonslesviolences.gouv.fr**

• La Maison des femmes
1, chemin du Moulin Basset, 93200 Saint-Denis, France.
✆ **01 42 35 61 28 - secretariat.mdf@ch-stdenis.fr**

• Association Pow'her
Lieu d'accueil, d'orientation et d'accompagnement des jeunes filles et femmes victimes de violences sexistes et sexuelles, âgées de 15 à 25 ans.
✆ **01 71 29 50 02 - lao@associationfit.org**

• Service social départemental
38/40 avenue Salvador Allende - 93800 Épinay-sur-Seine
✆ **01 71 29 43 80**

• Fédération GAMS
Groupe pour l'abolition des mutilations sexuelles féminines, des mariages forcés et/ou précoces, et autres pratiques traditionnelles néfastes à la santé des femmes et des filles.
https://federationgams.org/



Libérer la parole : oser s'affranchir des limites.



Dans un contexte de violences conjugales, on entend souvent des remarques telles que « À sa place, j'aurais fait autrement » *ou* « Moi, au moins, j'aurais fait ci ou ça ». *Cependant, chacun perçoit les choses selon son propre vécu et ses expériences, ce qui influence sa compréhension et son jugement de la situation.*

Les violences conjugales peuvent prendre de multiples formes et se manifester par divers types de comportements (physiques, psychologiques, économiques, sexuels), mais tous ne sont pas reconnus ou pris en compte de manière uniforme.

Par ailleurs, il existe plusieurs types de *limites* dans le cadre des violences faites aux femmes, ce qui peut être un frein à la résolution d'une situation.

Les limites *légales*

Il faut savoir que toute forme de violence conjugale qu'elle soit physique, psychologique, sexuelle, économique, est illégale dans de nombreux pays. Les lois fixent des limites strictes en matière de protection, par exemple en délivrant des ordonnances restrictives.

Il est tout de même important de rappeler que tous les pays n'ont pas la même définition légale de la violence conjugale, ce qui peut créer des disparités dans la protection des victimes.

Les limites *sociales et personnelles*

Dans certaines cultures, les violences conjugales sont banalisées ou considérées comme affaire privée. Ce qui est considéré comme violence dans une culture peut être perçu différemment ailleurs, en fonction des normes sociales et des attentes de genre. On peut parfois entendre « j'en ai pris des gifles durant mon enfance, j'en suis pas morte… »

Les normes culturelles peuvent influencer la reconnaissance des violences conjugales. Parfois des comportements abusifs sont minimisés ou normalisés.

Dans certaines situations, les victimes peuvent craindre d'être stigmatisées et les pressions liées au jugement social ou familial peuvent les décourager de parler.

Par peur d'un manque de soutien, elles restent discrètes sur leur vécu. L'entourage peut minimiser les faits, privant ainsi la victime d'aide, comme dans cet exemple d'une situation vécue : une femme se confie, hésitant fortement quant à un éventuel dépôt de plainte. Elle demande alors à sa mère de la conseiller. Cette dernière lui suggère de déposer une main courante. Une fois la plainte déposée, la victime rappelle sa mère qui lui tient ces propos : « Oh non, qu'est-ce que tu as fait ma fille, c'est ton mari… » Cette femme, victime, s'est sentie totalement incomprise, jugée. Ce qui a généré chez elle une très forte culpabilité, se demandant même si elle devait retirer sa plainte.

Le manque de sensibilisation auprès d'un public peut entraîner une ignorance de certaines lois, de certains faits interdits…

Parfois les personnes ne reconnaissent pas les comportements abusifs comme tels, surtout dans le cas de violences psychologiques.

Les limites *psychologiques*

Les violences invisibles, telles que les violences psychologiques et économiques, sont souvent sous-estimées car elles ne laissent pas de marques physiques visibles. Les victimes ont alors plus de difficulté à se reconnaître en tant que telles.

La culpabilité et la peur peuvent également influencer les victimes, qui peuvent hésiter à dénoncer des faits de violence en raison de pressions psychologiques, d'attachement émotionnel ou par peur de représailles.

La dépendance affective ou financière constitue un frein majeur pour une victime de violences lorsqu'il s'agit de partir. La manipulation émotionnelle est telle que l'agresseur utilise des tactiques comme la culpabilisation, les promesses de changement ou la minimisation pour maintenir la victime dans la relation. La charge d'un enfant peut également intensifier cette dépendance.

Le déclic dans les violences conjugales survient souvent lorsque les enfants sont directement affectés par les violences. Que ce soit en tant que témoins ou victimes. Ce moment peut provoquer une prise de conscience chez le parent victime, l'incitant à agir pour protéger ses enfants, même s'il n'arrive pas à se protéger lui-même.

Les enfants peuvent parfois poser une forme de limite indirecte dans une situation de violences conjugales, bien qu'ils ne soient pas en mesure de résoudre la situation par eux-mêmes. Leur présence, leur comportement ou leurs réactions peuvent jouer un rôle clé dans la prise de conscience de la victime.

Cette dernière peut percevoir l'enfant comme une responsabilité qui l'incite à poser des limites : prise de conscience de l'impact (voir les enfants affectés émotionnellement ou physiquement), volonté de protection.

Il est tout de même important de rappeler que les enfants ressentent et subissent souvent un fort sentiment de culpabilité ou d'impuissance face à la situation.

Les limites *institutionnelles*

- L'accès à l'aide : certaines personnes ne peuvent accéder facilement aux ressources (mises à l'abri, aides juridiques) en raison de barrières géographiques, financières ou administratives.
- Les interventions tardives : les institutions peuvent être limitées dans leur action en l'absence de preuves concrètes ou de plaintes officielles.
- Certaines personnes ne savent pas qu'elles sont victimes de violences conjugales. Les limites dans l'éducation et la prévention, l'absence de discussions ouvertes sur les relations saines peuvent limiter la capacité des individus à identifier les comportements toxiques.

Un manque de sensibilisation précoce peut empêcher de reconnaître les signaux d'alerte, tant pour les victimes que pour leur entourage.

Ces limites montrent l'importance d'une approche intégrée combinant la législation, la sensibilisation, le soutien aux victimes et le changement des mentalités pour lutter efficacement contre les violences conjugales.



↑ Baromètre des violences



Famille : dire stop pour mieux s'aimer.

La famille est souvent perçue comme un havre de paix, un lieu où l'on peut trouver réconfort, soutien et amour. Pourtant, les relations familiales ne sont pas exemptes de tensions, d'incompréhensions et même de conflits. Aussi, définir dans ces relations familiales des limites claires est essentiel pour maintenir des relations saines, équilibrées et respectueuses.

Décryptage avec l'association Les Perri'elles.



Cela peut sembler paradoxal et pourtant, poser des limites dans les relations familiales est primordial nous rappellent d'une même voix Ana, Ash et Sarah qui nous accueillent au sein des *Perri'elles*, association dédiée au soutien des victimes de violences sous toutes leurs formes.

Loin de créer de la distance, ces repères sont essentiels pour protéger l'amour, le respect et la compréhension mutuelle. Ils forment le socle de relations durables et saines.

Pourquoi est-ce si important ?

D'abord parce que poser des limites permet de prévenir, d'éviter les conflits et donc de réduire les tensions au sein de la cellule familiale. *Les limites permettent également d'encourager l'autonomie de chacun. De même, elles favorisent le respect mutuel et permettent ainsi de reconnaître les besoins, les valeurs et les préférences de chacun.*

Mais comment distinguer ce qui est acceptable de ce qui ne l'est pas ? Et surtout, comment poser des limites claires et les faire respecter par son entourage ? Voici quelques pistes concrètes pour y parvenir.

Ce qui est acceptable dans les relations familiales

Définir ce qui est acceptable dans les relations familiales est un exercice délicat car chaque famille est différente, évolue dans un contexte culturel, émotionnel et historique propre. Pourtant, certaines valeurs fondamentales transcendent ces particularités. L'association Les Perri'elles rappelle que la condition *sine qua non* de toute relation saine passe d'abord par une communication respectueuse.

• Pouvoir exprimer ses besoins, ses émotions et ses désaccords sans craindre d'être jugé ou blessé constitue la base d'un échange équilibré. À l'inverse donc, les comportements tels que les insultes, les critiques constantes ou encore le refus d'écouter sont inacceptables.



Au-delà de la communication, le respect de l'intimité et des choix individuels est une autre pierre angulaire des relations familiales harmonieuses.

Chaque membre de la famille, quelle que soit sa place ou son âge, a droit à un espace personnel, à des moments de solitude, à un jardin secret. Ce respect de l'intimité passe par des gestes simples, comme frapper à la porte avant d'entrer dans une chambre. En revanche, espionner, fouiller dans les affaires personnelles ou encore interroger de manière intrusive un membre de sa famille n'est pas acceptable.

• L'encouragement et le soutien sont également au cœur des relations familiales heureuses. La famille est un lieu où chacun doit se sentir encouragé dans ses projets. Dénigrer le choix des autres ou imposer ses propres attentes est donc inacceptable.

• Les limites s'appliquent également à des aspects pratiques, comme les attentes financières ou les rôles de chacun au sein du foyer. Les relations familiales saines reposent sur un équilibre entre le soutien mutuel et le respect des responsabilités de chacun. Par exemple, il est acceptable d'aider un membre de la famille en difficulté, mais imposer des demandes financières répétées et, ou abusives, sans tenir compte des capacités ou des limites de l'autre n'est pas acceptable.

Comment poser des limites efficacement ?

• *Poser des limites n'est pas un acte de rejet ou de fermeture, mais un moyen d'éviter les conflits. En clarifiant les attentes, chacun peut évoluer dans un cadre où les comportements sont compris et respectés.*

Pour autant, établir des limites demande un effort de communication clair et constant. Elles nécessitent d'exprimer ses attentes de manière respectueuse mais directe.
Par exemple : « j'ai besoin de temps pour moi après une journée de travail » ou « je préfère que nous discutions de ce sujet calmement » est un moyen simple mais efficace d'exprimer ses besoins tout en valorisant la relation.

> *“Les limites dans la sphère familiale sont les piliers de relations fondées sur la confiance, le respect et l’amour. En les posant avec clarté chacun contribue à faire de la famille un espace réellement apaisant et enrichissant.*

• Poser ces limites, demande également de la cohérence. Elles doivent être appliquées avec constance pour éviter toute confusion. Elles nécessitent également d’accepter les désaccords. En posant vos limites, il est possible que certains membres de votre famille réagissent mal au début.

• Enfin, il est essentiel de savoir reconnaître et respecter les limites des autres. *Certaines personnes, par timidité ou par peur de conflits, n’expriment pas ouvertement leurs besoins. Pourtant, leurs comportements peuvent indiquer subtilement qu’elles cherchent à préserver leur espace ou à éviter certains sujets. Être attentif à ces signaux, éviter de culpabiliser ou de manipuler pour obtenir une réponse contraire à leurs envies, est une marque de respect qui nourrit des relations durables et apaisées.*

Que faire si mes limites ne sont pas respectées ?

Si vos limites ne sont pas respectées, la première chose à faire est d’expliquer calmement les conséquences de ce refus. Voilà ce qui va se passer si mes limites ne sont pas entendues.

Il est aussi parfois nécessaire de prendre du recul. Cela peut impliquer de diminuer les interactions ou de chercher l’appui d’un médiateur, comme un thérapeute familial.

En définitive, les limites dans la sphère familiale sont bien plus que de simples règles ; elles sont les piliers de relations fondées sur la confiance, le respect et l’amour. En les posant avec clarté et bienveillance, et en veillant à respecter celles des autres, chacun contribue à faire de la famille un espace réellement apaisant et enrichissant.

DISPOSITIFS D’ÉCOUTE, D’ALERTE ET D’ACCOMPAGNEMENT

Centre communal d’action sociale (CCAS)
7 rue Mulot - 93800 Épinay-sur-Seine - ✆ **01 49 71 99 10.**
Ouvert du lundi au jeudi : de 8h30 à 12h et de 13h15 à 17h30.
Le vendredi : de 8h30 à 12h et de 13h15 à 16h30.
Le CCAS informe, oriente et accompagne les personnes dans leurs démarches pour l’accès aux droits sociaux.

La Maison de Justice et du Droit
1 rue de la Terrasse - 93800 Épinay-sur-Seine - ✆ **01 71 29 15 00.**
Ouverte les lundi et jeudi : de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Le mardi jusqu’à 19h.
Le vendredi matin uniquement : de 9h à 12h.
Des professionnels vous reçoivent gratuitement sur rendez-vous pour vous informer sur vos droits et les démarches à effectuer (divorce, dépôt de plainte…).



Témoignage

Propos recueillis par Caroline Ricros, journaliste.

J'ai peur des gens, j'ai peur de tout, voilà ce qu'est la réalité quand on est un enfant battu…

Après avoir été battu pendant des années par son père, Fabrice a réussi à dire Stop à l'inacceptable. Aujourd'hui, il a décidé de raconter son histoire pour que d'autres parents violents prennent conscience du mal qu'ils infligent à leurs enfants.

S'il a accepté de témoigner, comme de nombreuses victimes, la honte, elle, est toujours là. Fabrice ne veut pas donner son vrai prénom. D'abord parce que, pour lui, c'est encore difficile de s'avouer qu'il a été un enfant battu ; ensuite, parce qu'il ne veut pas détruire sa famille. Son bourreau, son père, il le voit toujours : *Malgré les coups, je l'aime, mais je ne le vois jamais sans qu'il y ait une véritable raison*, essaye-t-il de justifier. Un père à qui, malgré tout, il cherche des excuses.

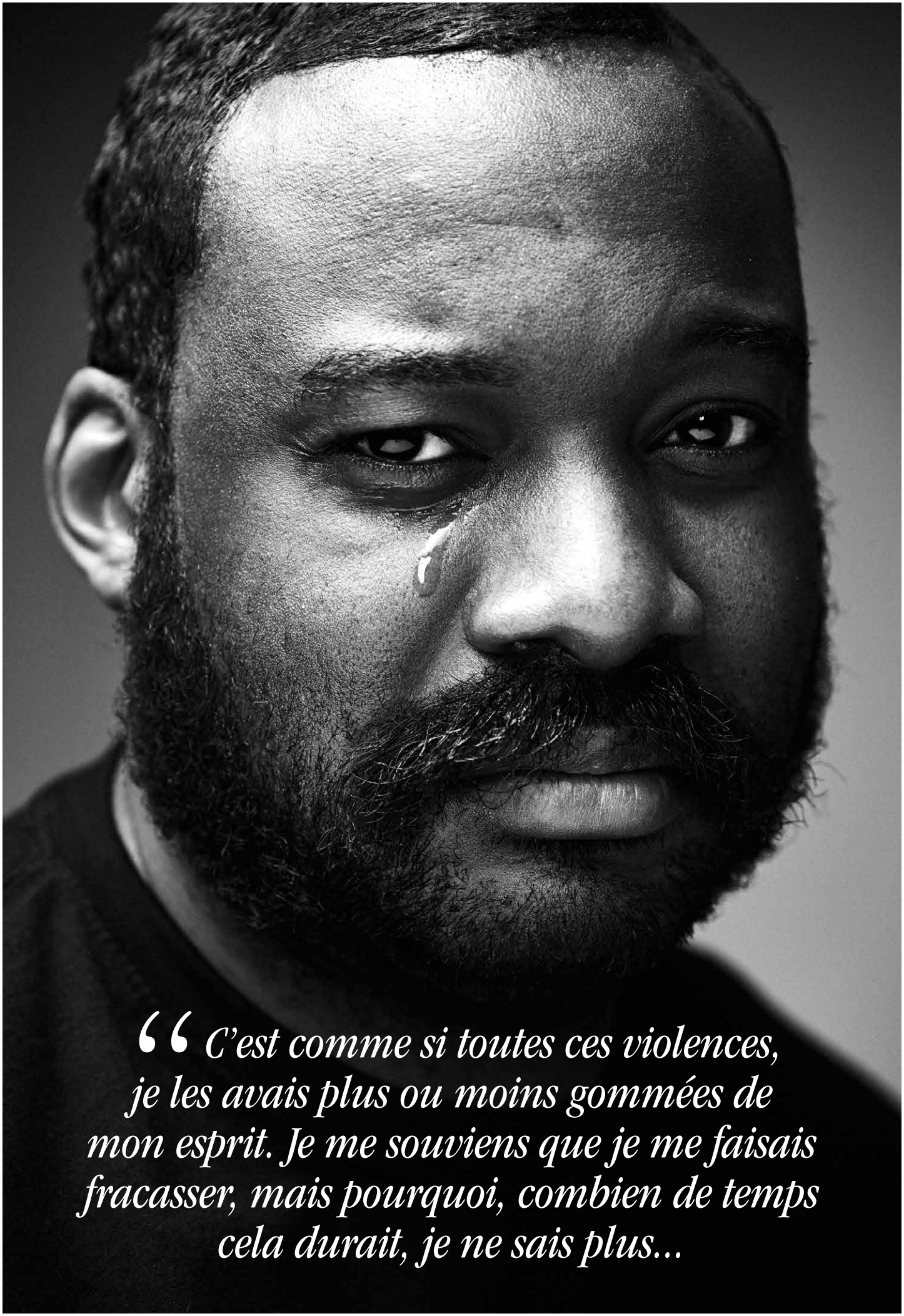
Son père a dormi pendant plusieurs mois sous les ponts, dans des parcs, raconte Fabrice. Quelques années plus tard, il rencontre sa mère. Ensemble, ils auront quatre enfants : une fille et trois garçons. Fabrice est le second de la fratrie. *Mon père frappait ma mère sans cesse*, confie-t-il. *Elle n'avait le droit de rien faire, pas le droit de mettre des pantalons, pas le droit d'avoir des copines*. Violent avec sa mère, mais aussi avec lui et sa grande sœur. Pourtant, aujourd'hui, c'est difficile pour lui de se souvenir. *C'est comme si toutes ces violences, je les avais plus ou moins gommées de mon esprit*, s'excuse-t-il. *Je me souviens que je me faisais fracasser, mais pourquoi, combien de temps cela durait, je ne sais plus...*

Des années plus tard, un sentiment demeure : la peur. *Une fois, ma sœur, qui devait avoir environ 15 ans à l'époque, a été frappée par mon père. Il l'a tellement frappée qu'il lui a ouvert la tête ; il y avait une mare de sang sur le sol. Une fois que mon père est parti, ma mère a décidé d'emmener ma sœur à l'hôpital pour la faire soigner. Avant de partir, elle lui a demandé de mentir, pour que personne ne sache ce qui s'était passé. Quand elles sont parties, j'ai nettoyé la mare de sang, j'étais en pleurs.*

Un souvenir est aussi imprégné dans sa mémoire : le bruit de la chaîne que son père portait au cou. Composée de deux pendentifs, Fabrice se souvient de l'entrechoquement des deux bijoux. *Quand on entendait ce bruit, on faisait comme les cafards lorsqu'on allume une lampe, on partait tous dans l'autre sens*, essaye-t-il d'expliquer. Son père travaillait de nuit ; il était donc une grande partie de la journée à la maison. *Nous étions terrorisés. Parfois, quand il regardait la télé, il nous demandait de lui apporter un verre d'eau. Si on posait le verre d'eau sur la table de manière trop brusque, il nous hurlait dessus. Il me demandait aussi parfois de lui ramener quelque chose, et si je n'avais pas compris ce qu'il voulait, je n'osais pas lui demander de répéter la phrase, de peur d'être frappé.* « Donne-moi la clé », *me disait-il lorsqu'il bricolait. Parfois, je lui donnais une clé au pif et, si ce n'était pas la bonne, il me hurlait dessus. Tout le monde avait peur de lui.*

Sa mère, Fabrice lui en a beaucoup voulu. De ne rien dire, de fermer les yeux alors que son père la violentait, les frappait. De rester, alors qu'il découchait le soir, buvait et la trompait. Mais surtout, de l'avoir abandonné. *À l'âge d'un an et demi, je suis parti vivre chez ma grand-mère. Je suis revenu avec ma famille à l'âge de 5 ans*. Un passé dont il a pu, depuis, parler avec sa mère. *Je sais qu'elle a fait ce qu'elle a pu*, explique-t-il aujourd'hui. *Elle n'a pas eu de mère, mon père dépensait tout l'argent du foyer dans l'alcool, je ne lui en veux pas*. Sa mère est désormais divorcée de son père.

Aujourd'hui encore, Fabrice a du mal à dire qu'il a été un enfant battu. *Est-ce que c'est une façon de passer au-dessus, de banaliser ?* s'interroge-t-il. *Ma sœur, parfois, elle en rigole ; moi, je n'aime pas du tout en parler.*


“ C’est comme si toutes ces violences,
je les avais plus ou moins gommées de
mon esprit. Je me souviens que je me faisais
fracasser, mais pourquoi, combien de temps
cela durait, je ne sais plus...

« J'ai 40 ans papa, maintenant, tu ne me dis plus ce que je dois faire !

Il y a deux ans, Fabrice ne s'est pourtant pas démonté. Face à son père, il a réussi à mettre des mots sur cette violence. *Tu te souviens quand tu nous frappais, papa ?* lui a-t-il dit. Son père a nié. Fabrice a alors pris son téléphone pour appeler sa sœur afin qu'elle confirme les faits. Sa sœur a banalisé la situation : *Écoute, papa est âgé maintenant, ça ne sert à rien de remuer tout ça*, a-t-elle tenté de le convaincre. Alors Fabrice a laissé tomber. Et puis, il y a quelques mois, alors que son père s'est énervé et lui a mal parlé, là encore, Fabrice lui a fait face. *C'est à moi que tu parles* ?, a-t-il répondu à son père. Furieux, son père s'est avancé, s'est rapproché de lui jusqu'à ce qu'ils soient face à face, et a fait le geste de lever la main sur lui. *Tu veux frapper, tu te sentiras mieux après* ?, hurle Fabrice avant de quitter l'appartement de son père. Sur le parking, son père, calmé, le rattrape.

J'ai 40 ans, papa, maintenant c'est mort, tu ne me dis plus ce que je dois faire !, s'exclame Fabrice. Son père est resté silencieux.

Aujourd'hui, Fabrice a 41 ans. Les limites avec son père, il les a posées. Les séquelles, elles, sont toujours bien là. Affectivement d'abord : il confie être très dépendant dans ses relations amoureuses, au point d'accepter parfois l'inacceptable. Socialement aussi : *Je n'ai pas beaucoup d'amis et j'ai du mal à parler aux autres*, explique-t-il. *J'ai peur des gens, j'ai peur de tout, voilà ce qu'est la réalité quand on est un enfant battu*. Aujourd'hui, s'il a accepté de raconter son histoire, ce n'est pas pour lui, mais pour les autres parents. *Pour que les personnes violentes prennent conscience de ce qu'elles font subir à leurs proches, pour qu'elles prennent conscience du mal qu'elles font à leurs enfants.*

DISPOSITIFS D'ÉCOUTE, D'ALERTE ET D'ACCOMPAGNEMENT

Les Centres de protection maternelle et infantile (PMI) d'Épinay-sur-Seine

Ils proposent gratuitement conseils et consultations aux mères (suivi pré et post-grossesse) et aux enfants de moins de 6 ans. Ouvertes du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
PMI des Presles, 17 rue de la Justice
✆ **01 71 29 21 05.**
PMI du Centre-Ville, 73 rue de Paris
✆ **01 71 29 23 20.**
PMI Caillebotte, 10 rue Gustave Caillebotte - ✆ **01 71 29 52 54.**
PMI d'Orgemont, 120 rue d'Orgemont
✆ **01 71 29 43 35.**

• Appel au 3018

Ce numéro permet de faire supprimer comptes et contenus préjudiciables des principaux réseaux sociaux, sites et plateformes, car il a le statut de « signaleur de confiance ». Appel gratuit, anonyme, confidentiel et accessible 7 j/7, de 9h à 23h.

• Allô Enfance en danger

Pour toutes les mineures et les mineurs en danger (ou en risque de danger), exposé(e)s à toutes les formes de maltraitances qui ne sont pas dans une situation d'urgence. Appel au **119**, 7/7jrs et 24/24h.

• Plateforme en ligne PHAROS

Conseils aux jeunes et aux parents. Plateforme gérée par des policiers et gendarmes spécialisés, elle permet de signaler les contenus illicites se trouvant sur internet.
www.internet-signalement.gouv.fr

• Association de protection de l'enfance sur internet | e-Enfance

Association partenaire du ministère de l'Éducation Nationale dans la lutte contre le cyber-harcèlement. Elle accompagne les jeunes victimes de violences numériques, conseille les jeunes et les parents face au cyber-harcèlement et à propos du contrôle parental. **www.e-enfance.org**

• Commissariat d'Épinay-sur-Seine

40 rue Quétigny - 93800 Épinay-sur-Seine. Ouvert 24h/24 - ✆ **01 49 40 17 00.**

• Association CASADO : Maison des Adolescents (11-21 ans)

✆ **01 48 13 16 43** - 2 bis rue Gibault - 93200 Saint-Denis. Mail : casado@ch-stdenis.fr
Du lundi au vendredi, de 9h à 19h.
Accueil, écoute, orientation, informations. Consultations gratuites, confidentielles et anonymes pour adolescents, parents et professionnels, sur demande.



Numéros d'urgence

Les numéros d'appel d'urgence permettent de joindre gratuitement les secours 24h/24

3919
VIOLENCES CONJUGALES
FEMMES-INFO-SERVICE

119
ALLÔ ENFANCE EN DANGER

114 (par sms)
CENTRE DE SECOURS POUR
PERSONNES MALENTENDANTES
VICTIMES OU TÉMOINS

17 POLICE

15 SAMU

18 POMPIERS



Face aux violences, osons agir.

Un ruban blanc pour en finir !

EPINAY-SUR-SEINE