

# Violence psychologique

La violence psychologique commence souvent de manière insidieuse. Les personnes concernées et leur entourage mettent généralement très longtemps à reconnaître la violence psychologique.

## Qu'est-ce que la violence psychologique?

La violence psychologique peut être une forme de violence domestique. Elle comprend des actes de violence tels que les insultes, les humiliations, les intimidations, la création d'un sentiment de culpabilité, les cris, les menaces de mort, le harcèlement, la négligence d'enfants ou de personnes âgées, le comportement jaloux ou la terreur psychologique. La destruction d'objets ou la torture d'animaux domestiques en font également partie.

La violence psychologique comprend également des formes sociales et économiques. L'exercice du pouvoir et du contrôle y joue un rôle important.

Violence sociale : on interdit par exemple à une personne de rencontrer des membres de sa famille ou des amis. Ou la personne est contrôlée lorsqu'elle rencontre des collègues de travail.

Violence économique : on interdit à une personne de travailler ou on la force à travailler. Ses finances sont contrôlées, limitées ou confisquées, ou elle est exploitée financièrement.

## Important à savoir

La violence psychologique est présente dans toutes les couches de la société. Elle est plus difficile à appréhender que la violence physique. Mais la violence psychologique est également interdite et punie en Suisse.

La violence psychologique est souvent plus subtile et moins visible à l'extérieur que la violence physique, mais elle peut avoir des conséquences tout aussi graves et mettre la vie en danger. Les personnes concernées souffrent d'une baisse de l'estime de soi, de troubles du sommeil et de l'alimentation, de difficultés de concentration et de performance, de sentiments d'anxiété ou de dépression. Il est donc important de demander de l'aide à un stade précoce.

## Où trouver de l'aide?

En cas de danger ou de menace concrète, appeler la police (117).

Les services suivants proposent gratuitement conseil et soutien:

**Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt**, 062 550 20 20, [www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)

**Opferberatung Aargau**, 062 835 47 90 ou chat, [www.opferberatung-ag.ch](http://www.opferberatung-ag.ch)

**Tél 143** – Die Dargebotene Hand (24h), 143, [www.143.ch](http://www.143.ch), English-Hotline 0800 143 000

**Frauenhaus Aargau-Solothurn**, 062 823 86 00 (24h-Helpline),  
[www.frauenhaus-ag-so.ch](http://www.frauenhaus-ag-so.ch)

**ZwüscheHalt**, 056 552 08 70 (Zurich), [www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch) (hébergement pour les hommes avec ou sans enfants. Une contribution financière est demandée)

## Plus d'informations (liens, adresses, aide-mémoires, brochures)

[www.hallo-aargau.ch/fr/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt](http://www.hallo-aargau.ch/fr/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt)