

Les hommes peuvent aussi être victimes de violence conjugale

Les hommes peuvent aussi être victimes !

Statistiques :

149 000 hommes Français ont été victimes de violence psychologique, physique ou sexuelle par conjoint ou ex-conjoint en 2012 et 2013 selon l'Observatoire nationale de délinquance et des réponses pénales. A ce nombre considérable se rajoute toutes les situations dans lesquelles les hommes n'ont pas été signalés en tant que victimes.

Sur la même période, les femmes étaient toutefois bien plus nombreuses à se déclarer victimes de violences physiques ou sexuelles de la part de leur conjoint et de leur ex-conjoint.

Elles étaient 398 000

Une victime sur cinq est un homme.

En France, un homme décède de violence conjugale tous les dix jours.

Une femme tous les trois jours.

Les **hommes victimes de violence conjugale** sont souvent victimes d'abus à la maison, que ce soit de la part de leur femme ou, dans le cas des couples de même sexe, de leur partenaire.

La violence est souvent un problème de **perte de contrôle**. Lorsque l'on ne trouve pas les mots pour exprimer ses émotions, ses frustrations, les gestes prennent le relais.

Les agresseurs pensent qu'ils ont le droit de manipuler, de contrôler et d'humilier une autre personne.

Cette croyance est non seulement tenue par des hommes, mais aussi par certaines femmes.

Violence conjugale :



Nous savons que beaucoup d'**hommes vivent l'abus** et qu'ils gardent cette expérience traumatique secrète...

Il est difficile d'assumer cette position de manière publique...

Il n'y a aucune différence dans la souffrance individuelle, la peur et la douleur ressentie par un homme ou par une femme dans une telle relation abusive.

Ce qui est essentiel, c'est que la souffrance soit prise au sérieux, et que le soutien et l'aide soit disponible en cas de nécessité, sans aucune distinction de sexe !

La plupart des effets de l'abus de violence domestique sur les hommes sont les mêmes que pour les femmes.

Les hommes victimes de violence conjugale sont susceptibles de se sentir profondément blessés dans leur estime d'eux même.

Ils peuvent vivre une perte profonde de confiance, se sentir isolés, coupable et confus au sujet de leur situation.

«Au début, elle m'a découragé de voir de vieux amis, des amis en particulier les femmes. Elle a menacé de recourir à la violence contre eux. Par exemple:« Si telle ou telle visite ici, je vais mettre un couteau dans ses tripes. « ... Elle disait être draguée par mes amis... Cela m'a laissé méfiant de mes amis. J'étais fou de jalousie. Tout cela a eu pour effet d'endommager mon réseau social. » (Thomas)

Un grand nombre de victimes masculines d'abus, ont beaucoup de difficulté à définir cette violence subie comme telle. Cette réalité est partiellement due à l'image que notre société a de l'Homme.

Les hommes sont souvent considérés comme fort, autoritaire et macho. On enseigne aux garçons, dès leur plus jeune âge, qu'il est indigne pour un homme de pleurer et d'exprimer ses émotions.

Pour beaucoup, l'idée qu'un homme adulte puisse avoir peur ou être vulnérables est un sujet tabou.

L'idée qu'un homme, le plus souvent physiquement plus fort puisse être battu, semble ridicule.

De ce fait de nombreux hommes victimes de violence se sentent «*moins homme*» . Les victimes de sévices, se sentent comme s'ils n'étaient pas suffisamment virils que pour avoir la capacité de prévenir ces abus.

« ... Elle avait l'habitude de régulièrement crier contre moi et m'a frappé, mais quand j'ai eu besoin de points de suture à la tête elle m'a attaqué avec un couteau. » (Anon)

« J'ai dit à mes collègues que je m'étais gratté durant la nuit à cause d'un changement de lessive - en fait, c'était ma femme qui fait ça, mais je ne pouvais pas leur dire. » (Anon)

«Après Betty m'avait menacé avec un couteau à de nombreuses occasions, et j'avais esquivé ces missiles avec succès. Elle a finalement atteint son but un matin en me frappant avec un bol à un centimètre de mon œil. Je suis arrivé au travail ce matin là avec vêtements tachés de sang et a dû expliqué ma situation ... » (Thomas)

La réalité est que si un homme est agressé physiquement par son épouse ou partenaire, il choisira souvent de prendre une raclée plutôt que de riposter pour se défendre et causer ainsi un préjudice à l'agresseur...

S'ils ripostent, ils sont conscients qu'ils ont de grands risques d'être accusé d'être un agresseur eux-mêmes !

Mais la violence n'est pas toujours physique, et beaucoup d'hommes ont en commun avec de nombreuses femmes, le fait qu'ils font face quotidiennement à de la violence verbale et psychologique dans le silence et durant des années parfois.

Leur estime d'eux même est lentement érodés, et ils sont de plus en plus replié sur eux même et isolé de ceux qui les entourent.

Les diplômés sont les plus exposés

Pierre Bertrand, 52 ans, agrégé de mathématiques, témoigne en premier : « *A priori, je ne pensais jamais être concerné. Mon ancienne épouse est normalienne, comme moi. Je pensais ce problème réservé aux classes populaires.* » Il évoque le cliché de « la boulangère » avec son rouleau à pâtisserie. Le rapport de l'ONDRP révèle pourtant que les diplômés de l'enseignement supérieur constituent la catégorie sociale la plus exposée aux violences envers les conjoints masculins : Sur mille personnes, 10,8 hommes se sont déclarées victimes contre 15,8 femmes.

Les yeux fixés sur sa feuille de notes, Pierre relate son expérience : « *J'ai subi toute une gamme de violences psychologiques et de manipulations pendant vingt ans.* » Il est l'un des rares à avoir intenté une action en justice. Sylvianne Spitzer donne les chiffres : « 4% déposent une main courante, 1% portent plainte, 1% entament une procédure de divorce. Il ne se passe rien dans 94% des cas. »

Après quelques minutes, Pierre a posé ses lunettes sur la table. Son regard se perd vers le fond de la salle. Il puise ses paroles au fond d'une douloureuse mémoire. Quand il a déposé une main courante, les policiers lui ont demandé : « *Mais pourquoi ne vous êtes-vous pas défendu ? Pierre a eu honte : J'avais l'impression qu'ils se foutaient de ma gueule.* »

réf:/ Jean Morizot pour Le Monde

La sexualité :

Les hommes peuvent également être victimes d'abus sexuels.

Une victime gay risque d'être violée par son conjoint, souffrant tous les tourments que toute autre victime de viol aurait. Le viol ou la contrainte par les femmes

existe aussi ...

Dans des relations abusives beaucoup d'hommes perdent le contrôle de leur vie, de leur sexualité.

Leurs partenaires peuvent demander ou contraindre à des rapports sexuels, faire des commentaires avilissants sur leur virilité ou même les ridiculiser en public.

[box] Toute forme de contact sexuel exécuté sans le consentement de l'autre peut être vécu comme une agression sexuelle - sans distinction de sexe![/box]

Beaucoup d'hommes aussi ressentent « *le sexe comme une récompense pour bonne conduite* » et au contraire, de se voir refuser toute intimité si ils ont (sciemment ou non) fait quelque chose qui aurait déplu au partenaire, comme étant une utilisation abusive de la sexualité.

Dans une relation de violence, le sexe est souvent utilisé comme une autre forme de manipulation et de contrôle de l'autre personne, homme ou femme.

«J'avais eu des rapports sexuels contre ma volonté On peut dire que les hommes ne peuvent pas être violés en raison de l'incapacité probable d'avoir une érection lorsqu'ils subissent ce genre de d'abus. Quel que soit le processus que la pensée peut révéler, je ne peux pas faire accepter le fait que je ne voulais pas avoir des relations sexuelles. Je pense que j'ai été violée. » (Marc)

Les enfants :

En dehors de toute les bonnes raisons de ne pas quitter le partenaire, beaucoup d'hommes qui ont des enfants se sentent piégés dans une relation abusive parce qu'ils craignent que s'ils partent, ils perdent le contact avec leurs enfants.

Ils peuvent également craindre que leur partenaire violent va retourner cette violence contre les enfants (surtout si c'est déjà le cas).

Ils sont conscients que, dans la plupart des cas, la résidence est confiée à la mère. Ils ont peur que même si elles ne divulguent pas les mauvais traitements qu'ils ont subis à la Cour, qu'ils ne soient tout simplement pas cru, ou, pire encore, que leur partenaire inversera les rôles et ils seront alors condamnés comme abusif,

perdant ainsi la possibilité d'un partage équitable du temps avec les enfants.

Si vous êtes un homme battu :



Si vous êtes un homme victime de violence sachez que vous n'êtes pas seul !

Vous êtes malheureusement très nombreux dans ce cas à éprouver cette honte qui paralyse.

Il est normal d'avoir peur, d'être confus et même blessé.

Quelqu'un que vous aimiez, que vous avez choyé et en qui vous aviez confiance s'est retourné contre vous et tente de vous détruire...

Vous n'avez pas à souffrir en silence!

Comme pour les femmes il existe des organismes et des personnes qui peuvent vous offrir une aide, un soutien et des conseils. Ils sont là pour vous aider.

Êtes un homme ne veut pas dire êtes insensible à la douleur!

Témoignage:

« Pour une fois je laisse un témoignage d'homme victime.

Je me suis retrouvé totalement dans les explications : elle au comportement masculin dans un corps de femme et moi un homme a forte sensibilité.

En 3 mois de relation je suis déjà en mille morceaux. La relation n'est pas terminée mais je réalise grâce a des proches que je suis tombé entre les griffes d'une PN.

J'arrive à avoir cette clairvoyance, mais pas totalement, car par moment je me dit que non, c'est possible qu'elle soit comme ça, tu te trompe Fred la femme que tu aime n'est pas comme ça, et on lui trouve toujours des excuses.

Je suis vraiment dans cet état de dépendance comme à une drogue ou j'attend qu'elle me distribue (si rarement) ma petite dose de bien être.

En 3 mois, j'ai complètement changé. Mes proches, mes amis, mes collègues ne me reconnaissent plus. En plus maintenant j'abuse d'alcool et de cigarettes ... Je sens que pars à la dérive. Il m'est même arrivé de conduire a plus de 200 la nuit et avoir l'idée d'en finir.

Vous allez dire 3 mois c'est rapide pour en arriver là, mais je l'ai rencontré très peu de temps après ma séparation avec mon ex femme ... C'était trop tôt surement car j'avais les émotions a fleur de peau.

Les 2 premières semaines furent idylliques. Je l'ai totalement idéalisé et ensuite ce fût la spirale infernale. En ce moment ça va crescendo.

Je réalise qu'il faut que je stoppe tout, j'en ai conscience. Je suis a 2 doigts de lui envoyer un texto de rupture et de bloquer son numéro ... mais il me manque ce petit courage, cette force pour y arriver car je m'accroche désespérément a ce petit quelque chose, cet espoir de je ne sais quoi. Sans doute est-ce la peur de ne plus avoir ma dose de bien être.

Tout ça pour dire qu'il arrive même aux hommes d'être victime et que le processus de dépendance peut être très rapide.

Au début je confondais amour et dépendance.

Faites attention les futures victimes! Si vous sentez que rapidement il y a quelque chose de bizarre dans la relation, si vous avez votre petite voix intérieur qui vous met en garde, faites confiance a votre inconscient!

Je regrette de ne pas avoir écouté cette petite voix. Fred » 6 février 2018

Stress Post Traumatique :

Si vous n'êtes plus dans la relation abusive, sachez que vous pouvez vous sentir bloqué dans ce **traumatisme** qui vous donne toujours des cauchemars et rend difficile l'établissement d'une nouvelle relation.

Apprendre à s'ouvrir et à faire à nouveau confiance à quelqu'un de nouveau est une étape parfois difficile.

Il peut être utile de vous ouvrir à un professionnel compétent et partager ce qui s'est passé et comment vous vous sentez.

Ne soyez pas surpris si vous n'êtes pas cru ou même ridiculisé par certaines des personnes que vous contactez.

Il est une réalité que beaucoup de personnes ne veulent pas ou ne peuvent pas (à cause de leurs propres insécurités) croient que les hommes peuvent subir des sévices.

N'oubliez jamais que c'est leur problème personnel si elles ne vous croient pas et non pas le vôtre !

Cela ne rend pas vos expériences moins douloureuses ou dévastatrices !

Essayez de ne pas tenir compte de leur attitude et allez vers quelqu'un d'autre.

Vous trouverez ceux qui vous prendront au sérieux et qui pourront comprendre votre souffrance.

Peur des représailles :

Si vous avez peur que votre partenaire aille plus loin dans les agressions, n'oubliez jamais que vous avez les **mêmes droits de protection** que toute autre personne, homme ou femme !

Les mêmes dispositions que pour prévenir la violence masculine sur les femmes sont aussi là pour vous protéger.

Insistez sur vos droits à vivre dans la sécurité !

De la même façon, les tribunaux de la famille ont la responsabilité de prendre toutes les allégations de violence familiale en compte lors de l'examen des ordres de résidence et de contact, qu'ils soient contre le père ou la mère.

Et enfin, réalisez que vous ne méritez pas d'être blessé, insulté et ridiculisé, violé, traité comme un paillason, menacé, attaqué ou même menacé avec une arme, humiliés devant vos proches, vos enfants, dirigé dans votre vie.

Rien ne justifie d'être maltraité de quelque façon que ce soit !!!

Geneviève SCHMIT

Coaching thérapeutique pour les victimes de manipulateurs pervers narcissiques ©

- Pour prendre rendez-vous -

A lire également :

http://fr.scribd.com/doc/114156442?secret_password=dauwu6chvoui9d6e4v1

Lire aussi:

- [Homme victime de violence conjugale - Brève de Divan](#)
- [Violence faite aux hommes - Journée mondiale de la violence faite aux femmes](#)

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail, Geneviève Schmit.



Pervers-narcissiques.fr Site portail pour les victimes de PN



Geneviève Schmit,
coaching
thérapeutique.

manipulateurs pervers narcissiques.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au 06.43.43.15.79

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié:
Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation



perverse. [Soutien.Psy](#)
