

3 ERREURS FRÉQUENTES À ÉVITER FACE À UN SALARIÉ VICTIME DE VIOLENCES CONJUGALES

**Mini-guide pour adopter la bonne posture
en milieu professionnel**

Ce guide a été conçu par Marine Albigès, formatrice et consultante sur la prise en charge des violences conjugales.

Pourquoi ce guide ?

Faire face à une situation de violences conjugales au travail n'est jamais anodin.

Qu'on soit RH, manager ou collègue, la posture que l'on adopte peut profondément impacter la personne concernée.

Ce mini-guide a été conçu pour vous aider à éviter certaines maladresses fréquentes, souvent involontaires, mais parfois lourdes de conséquences.

L'objectif : vous apporter des repères simples et concrets, pour réagir avec professionnalisme et humanité.



Voyons ensemble les 3 erreurs les plus fréquentes et comment les éviter.

Erreur n°1 : Minimiser la situation



“Ça va, c’est juste une dispute...”

“Tu sais, tous les couples traversent des hauts et des bas.”



Sans le vouloir, on peut minimiser ce que vit la personne. Parfois parce qu’on ne mesure pas la gravité des faits. Parfois parce qu’on pense bien faire, en essayant de “rassurer”.

Mais ce type de phrase peut avoir des effets lourds :

- La victime peut se sentir incomprise ou jugée.
- Elle peut même se dire que vous avez raison... et que ce qu’elle vit “n’est peut-être pas si grave”.

Résultat : elle se tait. Elle normalise la violence. Et cela renforce l’emprise du conjoint violent.

Derrière une tentative de banalisation, il y a souvent une intention bienveillante.

Mais minimiser, c’est aussi invisibiliser.

Erreur n°2 : Dramatiser la situation



"C'est hyper grave ce que tu vis !"

"Tu dois partir tout de suite, c'est trop dangereux."



Ces réactions partent souvent d'une bonne intention : vouloir protéger, bien faire, réagir vite.

Mais ce type de réaction peut créer l'effet inverse.

Quand une victime entend ça, elle peut :

- **Paniquer** : elle sait qu'elle vit une situation grave... mais elle n'est pas prête à tout bouleverser d'un coup.
- **Culpabiliser** : *"Pourquoi je n'ai rien fait plus tôt ?"*, *"Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?"*
- **Se décourager** : si vous-même vous paniquez, elle se dit : *"Alors c'est vraiment sans issue."*

Résultat : elle se referme. Elle doute d'elle-même. Et parfois, elle ne revient plus vous parler.

Ce qu'on attend de vous :
**Écouter sans juger et sans projeter
votre peur.**

Erreur n°3 : Décider pour elle

— “ —
Je vais prévenir les RH, tu n'as rien à faire.”

“Laisse-moi gérer, tu ne peux pas rester comme ça.”

— ” —
Quand on entend une situation grave, on peut avoir envie d'agir tout de suite. Prendre les décisions à la place de la personne concernée, c'est risquer de reproduire ce qu'elle subit déjà.

Ce qu'une victime peut ressentir :

- **Perte de contrôle** : *“Mon mari contrôle déjà toute ma vie... maintenant, c'est lui qui décide aussi à ma place.”*
- **Peur de perdre du soutien** : *“Je ne suis pas prête... mais si je lui dis, il va penser que je ne veux pas m'en sortir.”*
- **Confusion** : *“Je devrais être soulagée... mais je me sens étouffée.”*

Même avec de bonnes intentions, on peut renforcer le sentiment d'impuissance.

Résultat : Elle se ferme et elle se sent de nouveau seule.

Ce qu'on attend de vous :
**Ne pas décider pour elle. Juste lui
montrer qu'elle peut compter sur vous.**

Pour conclure...

Vous n'avez pas besoin d'être un expert.

Juste quelqu'un de présent. Qui écoute. Qui ne minimise pas.

Ne dramatise pas. Et ne décide pas à la place de l'autre.

Si un jour une personne vous parle de ce qu'elle vit, voici trois choses simples que vous pouvez faire :

- Écoutez sans interrompre.
- Validez ce qu'elle ressent, sans juger.
- Dites-lui simplement : "Je suis là, si tu veux qu'on en reparle."

C'est déjà énorme.

Et si vous vous sentez démuni face à une situation : n'hésitez pas à faire appel à des professionnels.

Il existe des ressources, des personnes formées, et des solutions.