

**Zeitschrift:** D'égal à égale!  
**Herausgeber:** Bureau de l'égalité de la République et Canton du Jura  
**Band:** 7 (2007)

**Artikel:** Violence conjugale - que faire : comment s'en sortir - comment faire face au danger et vous protéger?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-352475>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Violence conjugale – que faire

## Comment s'en sortir - comment faire face au danger et vous protéger ?

Vous avez le droit de quitter le domicile conjugal à tout moment pour vous mettre à l'abri. Si vous sentez que la tension monte, n'attendez pas les coups pour partir !

Appelez la police (no 117).

- Réfugiez-vous chez des voisin-e-s, des ami-e-s, dans votre famille et demandez-leur d'intervenir pour vous protéger.
- Prenez connaissance de vos droits et notez les adresses des différents organismes susceptibles de vous aider.
- Protégez vos avoirs bancaires: bloquez votre compte, annulez la procuration au bénéficiaire de votre partenaire, ouvrez un compte personnel.
- Imaginez par avance des stratégies de protections en cas de nouvelles scènes de violence. Vous pouvez par exemple:
  - Parler à un-e voisin-e et lui demander d'appeler la police dès les premiers signes de violence.
  - Préparer un sac avec des affaires personnelles pour vous et vos enfants ainsi que les papiers importants et un peu d'argent pour pouvoir partir rapidement en cas d'urgence.
  - Garder toujours une clé de l'appartement sur vous.
  - Préparer tout document utile (bail, déclaration d'impôts, certificat de salaire, bulletin de versement de l'assurance maladie, etc.) pour établir la situation financière du couple et mettre des copies en lieu sûr.

- Etablir un maximum de contacts, garder le lien avec votre famille, vos ami-e-s, sortir de l'isolement dans lequel vous êtes maintenue.
- Expliquer à vos enfants comment ils peuvent se mettre à l'abri (par exemple en allant chez des voisin-e-s) ou appeler la police en cas d'accès de violence.
- Chaque fois que vous êtes maltraitée, faites établir un certificat médical.

Soyez particulièrement vigilante si vous avez l'intention de prendre de la distance, de mettre des limites ou de vous séparer.

## Quelles alternatives à la violence ?

Vous n'aimez pas sa violence, mais vous aimez votre partenaire. Vous espérez que votre relation avec lui s'améliorera.

Après les actes de violence, votre compagnon vous a peut-être demandé pardon, promis de ne plus jamais vous frapper et a même changé son comportement. Malgré ses promesses peut-être sincères, les actes de violence se sont répétés. Il faut savoir qu'il est très difficile de briser le cycle de la violence sans une aide extérieure.

Il existe des lieux spécifiques pour aider les victimes de violence conjugale. Dans le canton de Neuchâtel, une structure d'accueil pour les auteur-e-s de violence est opérationnelle depuis 2006.

**Si vous souhaitez entreprendre une démarche à deux** sachez qu'une thérapie de couple ou un conseil conjugal sont inappropriés tant que le comportement violent ou la menace d'un tel comportement persiste.

Dès que vous avez peur, vous ne pouvez plus vous exprimer librement. Par ailleurs, la violence de votre partenaire est de sa seule responsabilité. C'est à lui de régler ce problème.

Toutefois, si la violence a cessé, un conseil conjugal ou une thérapie de couple peuvent vous aider à clarifier la situation et à envisager des solutions à vos conflits. Toute nouvelle menace ou agression rendrait la démarche caduque.

**Les mesures protectrices de l'union conjugale** qui sont définies aux articles 172 et suivants du Code civil suisse (CCS) visent à sauvegarder l'union conjugale et à en assurer le maintien. Vous pouvez les demander au/à la juge du Tribunal de première instance soit en continuant à vivre avec votre mari, soit après avoir décidé de vous séparer. De préférence, faites-vous assister par un-e avocat-e.

Si vous continuez à vivre avec votre mari, ces mesures fixent les contributions financières qu'il doit vous verser pour l'entretien de la famille. Le/la juge peut ordonner à l'employeur-euse de votre mari de vous verser directement tout ou partie de son salaire. Il/elle peut également faire bloquer des comptes bancaires.

Si vous choisissez de vivre momentanément séparée de votre mari (la loi ne fixe aucune limite de temps), vous pouvez en outre demander au/à la juge de vous attribuer le logement familial, la garde des enfants et des contributions d'entretien pour vous-même et vos enfants, et ce, après avoir requis l'autorisation de vivre séparée de votre conjoint.

Vous pouvez requérir une contribution d'entretien pour vous-même et pour vos enfants pour l'avenir mais aussi pour l'année

qui précède le dépôt de votre requête (art. 173 al. 3 CCS). Ainsi vous ne serez pas pénalisée si vous n'avez pas eu la force d'engager la procédure des mesures protectrices de l'union conjugale dès la séparation ou dès le jour où votre conjoint a cessé de subvenir à l'entretien de la famille.



**Parlez, demandez de l'aide** si vous vivez une situation difficile, douloureuse et vous vous sentez seule. Vous avez peut être l'impression que personne ne peut comprendre ce que vous vivez et que personne ne peut vous aider. Pourtant, il existe des services créés pour venir en aide aux personnes qui vivent une situation comme la vôtre.

Vous pouvez contacter un de ces centres spécialisés où vous serez écoutée, conseillée, orientée en fonction de vos besoins, quelle que soit votre décision quant à l'avenir de votre union. Vous y recevrez, en toute confidentialité, des renseignements sur vos droits ainsi qu'une aide pour effectuer d'éventuelles démarches.

Vous ne vous sentez peut-être pas prête à prendre contact avec l'un de ces services, mais vous avez confiance en des personnes de votre entourage (ami-e-s, famille, collègues, voisin-e-s). Parlez-leur de vos difficultés. Elles seront sans doute prêtes à vous soutenir.

**Prenez du recul** si vous avez perdu confiance en vous, si vous vous sentez impuissante, si vous avez peur et honte, si vous êtes confuse et désespérée. Des sentiments et désirs contradictoires vous animent et vous n'arrivez pas à faire un choix, à prendre une décision. Ce que vous vivez est une conséquence de la violence que vous subissez. Vous avez besoin de prendre de la distance pour vous retrouver, faire le point. Sachez qu'il est très difficile de le faire sans vous éloigner de votre conjoint, même momentanément.

**Sachez que :** Vous avez le droit de quitter immédiatement le domicile conjugal en cas de violence contre vous et vos enfants. En effet l'article 175 CCS stipule que l'un des époux peut refuser la vie commune aussi longtemps que sa personnalité, sa sécurité matérielle ou le bien de la famille sont gravement menacés.

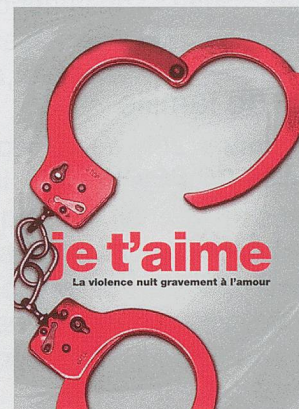
Il n'est pas nécessaire de signaler votre départ au commissariat de police ni de demander l'autorisation du/de la juge. On ne pourra pas vous reprocher votre départ dans une éventuelle procédure de séparation ou de divorce. Il est cependant vivement conseillé de s'adresser au/à la juge pour que la vie séparée soit organisée et que chacun-e connaisse exactement ses droits et ses obligations pendant la vie séparée. A souligner qu'en cas de faits nouveaux, on pourra demander une modification de la convention de séparation ou de jugement de séparation.

Les faits nouveaux peuvent être par exemple des revenus sensiblement supérieurs ou inférieurs de l'un des conjoints. Le fait que l'un des conjoints partage le domicile avec un nouveau partenaire réduira le montant à prendre en considération pour son loyer et pourra augmenter la contribution d'entretien envers l'autre conjoint.

Si vous avez des enfants, il est préférable de les prendre avec vous car on pourrait vous reprocher de les avoir abandonnés. Vous pourriez aussi avoir du mal à les récupérer car leur père a autant de droits parentaux que vous, tant qu'un-e juge ne s'est pas prononcé-e

sur l'attribution de la garde. En cas de désaccord au sujet de la garde et de l'entretien de la famille, il est conseillé de s'adresser le plus rapidement possible à un-e juge ou un-e avocat-e.

Prenez le temps de réfléchir et n'hésitez pas à vous faire conseiller au centre LAVI ou à Solidarité Femmes afin d'entreprendre les démarches qui vous conviendront le mieux, notamment si vous devez annoncer votre départ à l'autorité compétente ou organiser un droit de visite des enfants. Si vous craignez des difficultés financières suite à une séparation, adressez-vous à un centre LAVI ou au service social de votre district, il y a toujours une solution.



**Où aller ?** Vous pouvez trouver refuge chez des parents, des ami-e-s, dans un foyer d'hébergement ou dans tout lieu de votre choix. Si vous avez des revenus, vous pouvez également vous réfugier dans un hôtel.

Si vous ne savez pas où aller, contactez les Centres LAVI. Il est possible d'appeler La Main Tendue au 143. Ces services vous aideront à trouver un hébergement en cas d'urgence, même si vous n'avez pas de revenus propres ou de statut légal. En cas de difficultés matérielles, ils sauront également vous soutenir.

Si vous avez le temps et la possibilité, planifiez et organisez votre départ, cela facilitera les choses.

## Prenez avec vous, si possible :

- o Vos affaires personnelles
- o Les affaires de vos enfants (quelques habits, leurs jouets préférés, cahiers d'école, etc.)
- o De l'argent et vos valeurs personnelles
- o Les médicaments indispensables
- o Le maximum de documents vous concernant
- o Vos pièces d'identité et celles de vos enfants
- o Le livret de famille
- o Le permis de séjour
- o La carte AVS
- o Les clés du domicile
- o Le contrat de travail et une fiche de salaire
- o La carte bancaire ou le carnet d'épargne
- o Les certificats d'assurance
- o Les certificats médicaux attestant des violences subies
- o Tout document utile pour établir la situation financière du couple (extrait de comptes bancaires, documents attestant des charges mensuelles du couple, reconnaissances de dettes, documents relatifs à des acquisitions immobilières, etc).



Si le départ a été fait dans l'urgence et que vous n'avez pu emporter toutes vos affaires personnelles ou celles de vos enfants, vous pourrez les récupérer, accompagnée du maire de votre commune. Au besoin, ce dernier demandera l'intervention de la police. Sachez que ce n'est pas forcément à la victime de quitter le domicile. En effet, dès le 1<sup>er</sup> juillet 2007, un nouvel article du Code civil suisse prévoit l'éloignement de l'auteur en cas de violence conjugale. Adressez-vous à la police si vous êtes face à ce genre de situation de violences.