

Petite sœur... Où es tu ? Je ne te vois plus. Tu n'entends pas

**TU NE VOIS PLUS LA VIE AUTOUR DE TOI**

Tu **L'**écoutes et **LE** crois. Tu t'habilles comme il veut...

Enfermée, étouffée, tu existes à travers lui. Dans le fond, il est gentil  
il est plus intelligent... Tu l'aimes ? L'amour a mal tourné

**TU NE FAIS PAS COMME IL FAUT. TU DOUTES**

Ce n'est jamais bien. Tu te remets en question et te  
conformes à ses exigences. Cela va calmer ses colères. Il va  
changer... Il va bien finir par entendre. Tu te dis que tu vas y  
arriver

Tu mets beaucoup d'énergie à le comprendre

Tu **SUPPORTES** et penses aux enfants...

**TU ACCEPTES... TOUT**

Petite sœur... La vie change. Où est l'Amour ?

Progressivement, **IL S'APPROPRIÉ** ta vie, tes amis-es, ton travail, tes déplacements... **TOUT**. Ses colères se font de plus en plus fréquentes, de plus en plus fortes. **MALAISE...**

Qu'ai je fait qui ne lui plait pas ?

**TOUT EST DE TA FAUTE. TU TE SENS COUPABLE**

Il te force, crie, insulte. Tu t'excuses et te caches

**LIÉE, ENLISÉE, TA VIE SE RÉTRÉCIT**

Tu veux son bonheur et effacer son malheur. Il est si charmant devant les autres. **IL T'AIME ?**

De « femme éprise » tu deviens « femme sous emprise »

Tu ne le sais pas. Pas encore...

**TON IMAGE SE DÉGRADE**

Petite sœur... **SEULE**, tu ne vois plus tes ami-es

Éloignée de ta famille, tu perds confiance et prends sur toi

Peur des autres. Si tu parles, **QUI TE CROIRA ?**

Tu souris et **FAIS COMME SI**. Tu t'accroches à l'idée de l'amour et protèges tes enfants

**BRUTALITÉ DE L'HOMME DONT TU ES ÉPRISE**

Il contrôle ta vie, te surveille, exige de savoir où tu vas et qui tu vois

**VIOLENCE**. Tu espères que cela **S'ARRÊTE**

En danger de plus en plus, parfois en **GRAVE DANGER**

Tu te demandes à **QUI** t'adresser ?

**TU NE PARLES PLUS**

**LA PEUR** est là... La frayeur le jour, l'angoisse la nuit

Au boulot, peur qu'il soit là. Peur de l'ombre

IL t'impressionne. Qu'est ce qu'il veut dire ?

Habillée de cette peur qui te paralyse, tu as peur

**PEUR DE SES ÉCLATS, DE SES COLÈRES, PEUR DE TOUT**

**PEUR DES AUTRES, PEUR DE PARLER, D'ÊTRE MAL JUGÉE**

Tu aimerais **TE DÉFAIRE** de cette peur qui te colle à la peau

et annihile ton esprit. Ne plus lui donner ce **POUVOIR SUR TOI**

Ne plus l'écouter...

Au fond de toi, tu **RÉSISTES** et te protèges de cet homme que tu  
as aimé

Trouver la force, **NE PLUS BAISSER LES YEUX**

**LA PEUR PARTIRA**

**SOUFFRANCE...** Blessée par sa violence, marquée par les coups et les mots ressassés

**MAL AU CORPS, BLESSURES PSYCHIQUES INDÉLÉBILES**

Il dit « t'es parano », tu te dis « je suis folle ». Repliée sur ta douleur, les regards sur toi t'agressent : tu crois être celle qui se plaint et n'est jamais contente

Femme volée. Femme violée

**VIOL CONJUGAL. LE VIOL EST UN CRIME QUI TUE**

À l'intérieur, ton corps **CRIE**, ton âme **CRIE**, tout ton être **CRIE**  
**EXPLOSION !** Tu ne veux plus qu'il te touche  
Tu as souffert un long temps

**HURLER ?**

**TU TE TAIS**

**QUI ENTEND TES CRIS ?**

Tu regardes **TA VIE... La RÉALITÉ** est douloureuse. Tu vois clair

**FOLIE ?** Son autorité et sa violence empirent

Il dit que tu es « sa » princesse mais tu es **SA CHOSE. TU NE VEUX PLUS DE SES CADEAUX FOUS D'APRÈS LA TEMPÊTE**

Aimer est compliqué, **OUI MAIS... FRAPPER**, dire que c'est la faute de l'autre **N'EST PAS AIMER**. Et la jalousie n'est pas une preuve d'amour  
Humiliée, ta conscience grandit

Tu commences à **LE** voir comme il est et tu **METS DES MOTS** sur ce que tu vis. Tu lis ce que tu trouves sur la **PERVERSION** et l'**EMPRISE**

Ça ne marche plus. Tu ne supportes plus. **STOP !**

C'est **LUI** qui ne va pas bien, pas toi...

**IL NE LE RECONNAIT PAS**

**IL NE CHANGERA PAS**

**LIÉE** à l'homme que tu as aimé, tu vis une menace permanente  
Il frappe, te violente

**PAS NORMAL ! PAS JUSTE ! ON NE M'AIDE PAS !**

Ta colère monte. On ne me protège pas !

Tu aspirais à autre chose

**GARDER L'ESPOIR**

Un mur se dresse entre toi et le monde normal

Tu subis **UNE VIOLENCE INIMAGINABLE ET TOLÉRÉE**

Le danger auquel tu es exposée

L'absence, la solitude

**LA GRAVITÉ, L'URGENCE DE LA SITUATION TE RÉVOLTENT**

**DE LA COLÈRE À LA RÉVOLTE**

Petite sœur... Devenue « petite chose » effrayée et somnolente

**TON ESPRIT S'ÉVEILLE, MILLE IDÉES TE TRAVERSENT**

La peur présente, encore. Ce qui semblait être l'amour, l'est-il ?  
Crois-tu ce qu'il dit ? Tu restes attachée à ce qui constitue ta vie

**PARTIR, REFUSER, CROIRE DE NOUVEAU, REVENIR**

Jour après jour, **TU ES UN PEU AUTREMENT.** Les ami-es sont loin  
tu te méfies. (Re)trouver des personnes bienveillantes, **POSSIBLE ?**  
Ta conscience réveillée bouscule tes habitudes

Un jour, tu vas arrêter de revenir. Bouleversement qui va de la  
**MÉFIANCE QUI IMMOBILISE à L'ESPOIR QUI FAIT BOUGER**  
**RÊVE** d'une autre vie et d'**UN AMOUR SANS PEUR**  
**IMAGINER ET VOIR PLUS LOIN**

**TU ES EN ROUTE**



Petite sœur... Tu ne sors plus. **PLUS ENVIE DE RIEN**

**LES COLÈRES DE PLUS EN PLUS FRÉQUENTES**  
**LES ACCALMIÉS DE PLUS EN PLUS RARES**

Ta vie menacée, tu te protèges. Les enfants ont besoin de toi  
Tu sens qu'il **T'A VOLÉE** jusqu'à **L'IMAGE DE TOI-MÊME**

Tu te sens détruite. Maltraitée. Dévalorisée. Tu ne sais plus ce  
que tu veux ni où aller

La **VOLONTÉ** de **VIVRE** grandit

**NE PLUS AVOIR PEUR DES AUTRES. NE PLUS S'ÉVANOUIR**

S'élever. S'envoler

**IL NE CHANGERA PAS**

**LOIN DE LUI**

Petite sœur... Coupée de la famille et des ami-es, tu rencontres des femmes victimes de violence conjugale

**TA PAROLE** se délie. Tu parles et tu écoutes

**MÊMES MOTS** sur **MÊMES MAUX**. Les histoires se ressemblent  
Histoires en écho à la tienne

**MOTS MIMIQUES, MOTS MAGIQUES QUI LIBÈRENT  
ET APAISENT**

**S'ENTOURER. PARTAGER. PUISER LA FORCE  
DANS LA PAROLE DES AUTRES**

Tu veux **AGIR, INFORMER** et **PRÉVENIR**  
celles qui sont dans la violence

Qu'elles ne vivent pas ce que tu as vécu

**LES AUTRES SONT QUELQUE PART**

Petite sœur... **FRANCHIR LE PAS ET PARTIR**

Es-tu prête ? Ne plus te soumettre à ses envies, ses humeurs  
et ses colères. La vie te pousse. Cette violence est insupportable

**EFFACÉE, BRISÉE, CASSÉE, IL A FAILLI T'ÉTRANGLER**

Prends ton courage, question de **SURVIE : FUIS !**

**DANGER.** Se mettre à l'abri **AVEC LES ENFANTS**

**ENSEMBLE, VOUS ÊTES FORTS**

Ne pas penser à ce que tu laisses derrière

Au delà des peurs, **L'ESPOIR**

Déclic ! Stop !

**FINI**

**SAUVE-TOI !**

Petite sœur...

**YEUX OUVERTS. SOUFFLE BLOQUÉ**

Loin du contrôle et de l'emprise

**CALME TON CŒUR**

**RETROUVE TON SOUFFLE**

L'air est nécessaire à celle qui marche et court

**INSPIRE, EXPIRE, ÉPOUMONE-TOI**

**DONNE DE LA VOIX**

**SENSATIONS** vitales du corps

**RETROUVÉES**

**RESPIRE !!!**

Petite sœur... **TU FUIS CETTE SENSATION DE VIDE**

Paralysie de l'esprit à ne plus penser par soi-même. **PENSER**

Tu t'interroges. La volonté de **COMPRENDRE** est sans fin  
**RESSENTIR, IMAGINER ET CONSTRUIRE**

Regarder, s'émerveiller de tout et de rien, se laisser fondre dans la  
beauté des choses et dans l'amour des proches  
Vivre un plein d'émotions...

**PENSER LA LIBERTÉ**

**VIVRE DE BONNES CHOSES RENCONTRER  
LES BONNES PERSONNES**

Celles qui font du bien

**LA PENSÉE QUI LIBÈRE**

Petite sœur... **LE TEMPS DE VIVRE**

**ANALYSER. APPRENDRE.** Prendre le temps de voir la réalité en face, d'espérer aujourd'hui pour demain. Soigner tes plaies  
Recoller les morceaux. Te tranquilliser

**PARCOURS, PHASES, ÉTAPES... LE CHEMIN EST LONG**

Retour des sensations, des envies et plaisirs oubliés

**TOMBER, SE RELEVER, AFFRONTER LES DIFFICULTÉS  
EST TON MOTEUR**

L'amour, l'amitié... ton **MIEL**

Tu penses aux femmes comme toi  
qui cherchent à **SE RECONSTRUIRE**

**PAS À PAS**

Petite sœur... Ta tête s'emplit de projets

Compétente ? Capable de ?

Réveil d'un sommeil de rêves endormis

**L'ÉVEIL DU « JE ».** Regarder et entendre

Les ami-es près de toi

Les histoires qui se ressemblent

**FEMMES... ÉCHO. EFFET MIROIR**

Surmonter la honte et agir

**ENSEMBLE**

**S'OUVRIR AUX AUTRES**

Petite sœur... Penser demain

**FAIRE CHRYSALIDE. S'ENVOLER**

**LA FORCE POUR INVENTER ET CONSTRUIRE**

**FRAGILITÉ ? SENSIBILITÉ ET ATTENTIONS**

Voir ce qui semble bon

La confiance, nourrissante et chaleureuse, revient

Tu traces ta route

**TU ES LÀ... PRÉSENTE**

Tu penses aux femmes à protéger, qu'elles ne soient pas seules comme tu l'étais

**L'AVENIR**



Petite sœur... L'idée que tu as de l'Amour a changé

Tu n'oublies rien

**CORPS REDRESSÉ**, l'image que tu as de toi s'embellit

**LE TEMPS... Le temps, le temps, le temps. Prendre le temps  
Avoir le temps. Trouver son temps. Un temps à ton rythme**

Tu flânes et te promènes dans la rue. Comme tout le monde

C'est possible. Les « Petites choses de tous les jours »

sont autant de victoires sur le passé de peur et de douleur

Retrouver la musique des mots et des éclats de rire échangés

S'arrêter pour sentir le souffle du vent sur ta peau

Saisir **LA MAIN QUI SE TEND**

Apercevoir la lumière

**VIVRE PLEINEMENT**

Petite sœur...

**TÊTE À RÊVES. TÊTE LEVÉE**

C'est le temps des roses et de la lumière

Vie mosaïque

**LA VIE ICI & MAINTENANT**

**DIFFICULTÉS & LIBERTÉS MÊLÉES**

**RIRES & AMITIÉS**

**FIERTÉ & DIGNITÉ RETROUVÉES**

**TU EXISTES**

Sourires

**LE TEMPS DES ROSES EST LÀ**

**TU ACCEPTES, TOUT. TON IMAGE SE DÉGRADE, TU NE PARLES PLUS  
LA PEUR PARTIRA... QUI ENTEND TES CRIS ? IL NE CHANGERA PAS  
DE LA COLÈRE À LA RÉVOLTE, TU ES EN ROUTE, LOIN DE LUI  
LES AUTRES SONT QUELQUE PART, SAUVE-TOI, RESPIRE !  
LA PENSÉE QUI LIBÈRE, PAS À PAS, S'OUVRIR AUX AUTRES...  
L'AVENIR... VIVRE PLEINEMENT, LE TEMPS DES ROSES EST LÀ**

**Accueil téléphonique - CIDFF 76 : 02 35 63 99 99 - Violences Femmes Info (24h/24) : 3919**

- Tout individu a droit à la vie, à la liberté et à la sûreté de sa personne. *Article 3, de la déclaration universelle des droits de l'homme*
- Nul ne sera soumis à la torture, ni à des peines ou traitements cruels, inhumains ou dégradants. *Article 5 de la déclaration universelle des Droits de l'homme*
- «Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui ou sur la personne de l'auteur par violence, contrainte, menace ou surprise est un viol.» *Art. 222-23 du Code Pénal. Définition élargie par Loi 3 août 2018.* Le viol est puni de quinze ans de réclusion criminelle.