

Guide d'écoute : témoins et entourage

Version de travail. Ce guide est en cours de relecture par des professionnel·les (cliniciens, juristes). Les formulations proposées n'ont pas encore été validées.

Pour toute personne à qui quelqu'un se confie après des violences sexistes ou sexuelles. L'essentiel : écouter, laisser le contrôle, orienter sans imposer. Les justifications scientifiques sont regroupées plus bas, dans « Ce que dit la science ».

Poser le cadre

1. **Choisissez un endroit calme, à deux.**
2. **Dites que vous êtes disponible, sans exiger.** « Je suis là si tu veux m'en parler, et tu peux aussi ne rien me dire. »
3. **Laissez les silences.** Ne les remplissez pas.
4. **Ne promettez pas un secret absolu** si vous ne pourrez pas le tenir.
5. **Si la personne ne veut pas en parler, n'insistez pas.**

Quoi dire, quoi éviter

Dites peu, simplement, avec les mots de la personne. Ne parlez pas de vos propres difficultés, pas de fausses promesses.

Plutôt	Éviter
« Merci de me l'avoir dit. »	« Au moins, ça n'a pas été pire. »
« Je te crois. »	« Changeons-nous les idées. »
« Ce n'est pas ta faute. »	« Tourne la page. »
« Qu'est-ce qui t'aiderait en ce moment ? »	« Tu devrais porter plainte. » (décider à sa place)

Plutôt	Éviter
« Tu n'as rien à me raconter que tu ne veuilles pas. »	« Pourquoi tu n'as rien dit ? »
« Je ne sais pas, mais je vais me renseigner. »	« Tu as de la chance de t'en être sorti.e. »

Poser les questions, ou ne pas en poser

Vous n'êtes pas là pour enquêter. Évitez les questions qui impliquent un blâme ou qui poussent à donner des détails. Posez des questions sur les besoins : « De quoi as-tu besoin ? », « Qu'est-ce qui te ferait du bien ? »

Si la personne veut raconter, laissez-la dire avec ses mots et reprenez-les. N'imposez pas un mot comme « viol » ou « harcèlement ». Si elle veut garder une trace, ces repères l'aident à rester factuelle :

- ce qui a été fait ou dit : gestes, paroles, messages ;
- quand, et combien de fois ;
- où ;
- qui, et quelle relation avec la personne ;
- ce que la personne a fait ou dit sur le moment ;
- les conséquences, et qui est au courant.

Le VSSomètre permet de mettre des mots précis sur ce qui a été vécu, en anonyme, sans avoir à le dire à voix haute. Proposez-le, ne l'imposez pas.

Orienter

Proposez, n'imposez pas. « Si tu veux, il existe des personnes dont c'est le métier. Je peux t'aider à les contacter. » En danger immédiat : 17 ou 112. Pour un enfant : 119.

Numéro	Pour qui	Horaires
3919	Femmes victimes de violences (conjugales, sexuelles, au travail) et leur entourage. Gratuit, anonyme	24 h/24, 7 j/7 ; tchat du lundi au vendredi, 13 h-20 h
116 006	Toute personne s'estimant victime. Gratuit	7 j/7, 9 h-19 h (une source indique 9 h-20 h : à vérifier)
119	Enfants victimes ou témoins, et adultes inquiets pour un enfant	24 h/24, 7 j/7
3018	Cyberharcèlement et violences numériques. Gratuit, anonyme	7 j/7, 9 h-23 h
114	SMS ou visio pour les personnes sourdes ou malentendantes	Non précisé
3114	Prévention du suicide	Horaires non vérifiés

Prendre soin de soi

Recevoir une confiance peut peser, et vous n'avez pas à la porter seul·e.

- Parlez-en à une personne de confiance, sans révéler l'identité de la personne sans son accord.
- Le 3919 s'adresse aussi à l'entourage.
- Votre rôle est d'écouter et d'orienter, pas de soigner ni d'enquêter.

Ce que dit la science

Cette partie justifie le guide ci-dessus et peut se lire à part. Les études sont surtout nord-américaines, menées auprès d'étudiantes, et en grande partie corrélationnelles.

Le poids de la première réaction

- Une méta-analyse de 51 études sur le dévoilement de violences (Dworkin, *Clinical Psychology Review*, 2019) relie les réactions négatives de l'entourage à de moins bons résultats de santé mentale. Je ne l'ai lue que par le communiqué de l'Université de Washington.
- Dans une étude de suivi de 45 étudiantes, les réactions négatives prédisent des symptômes ultérieurs, même en tenant compte de l'état avant l'agression. Les réactions positives n'ont pas montré d'effet propre (Orchowski & Gidycz, 2015). L'échantillon est petit.
- Les proches réagissent plus négativement que la police ou les associations : plus de contrôle, de distraction et de blâme, et moins d'aide concrète (DePrince et al., 2017).

Ce qui aide, ce qui nuit

Réaction	Ce qu'en dit la recherche
Blâmer, minimiser, prendre ses distances, décourager d'en parler	Parmi les réactions les plus nuisibles (Dworkin 2019, via le communiqué UW). Exemples de phrases citées par le communiqué : « Au moins, ça n'a pas été pire », « Changeons-nous les idées », « Tourne la page »
Prendre le contrôle : imposer la police, une thérapie, une décision	Réaction de contrôle classée négative (Orchowski & Gidycz 2015)
Traiter la personne comme incapable	Les réactions infantilisantes sont liées à un moindre sentiment de contrôle sur le rétablissement, puis à plus de symptômes (Peter-Hagene & Ullman 2014, étude transversale)
Écouter, croire, valider ce que la personne ressent	Décrit comme aidant (Dworkin 2019 ; cadre LIVES de l'OMS)
Apporter une aide concrète ou une information	Orchowski & Gidycz 2015

Nuance : certaines réactions classées négatives peuvent être vécues comme réparatrices quand elles montrent une implication personnelle (DePrince et al. 2017). Pour le cadre, l'OMS demande un lieu privé (manuel clinique), de ne pas pousser à raconter ni interrompre, d'éviter le jargon et les fausses promesses (premiers secours psychologiques, 2011). Le manuel OMS signale que les « pourquoi » peuvent sonner comme un reproche. La HAS recommande de ne pas insister quand une personne refuse d'en parler, dans le repérage médical des violences conjugales (APHP).

Des faits plutôt que des étiquettes

- Les questions qui décrivent des actes repèrent plus de situations que celles qui emploient le mot « viol » (Fisher 2009 ; Cook et al. 2011).
- Environ 60 % des femmes dont l'expérience correspond à un viol ne l'appellent pas ainsi (méta-analyse de 28 études, Wilson & Miller, 2016, forte hétérogénéité).
- L'enquête Virage de l'Ined n'emploie ni « viol » ni « agression sexuelle », car chacun les comprend différemment (audition au Sénat).
- En recherche, répondre à des questions détaillées provoque en moyenne peu de détresse, mais une minorité est plus bouleversée (Walker et al., 1997) : proposez, ne demandez pas.

Pour la personne qui écoute

Je n'ai trouvé aucune étude vérifiée sur l'effet sur les proches non professionnels. Chez les soignants, le stress traumatique secondaire touche 19,2 % de 224 professionnels de santé mentale interrogés (Cieslak et al., 2013).

Limites

- Plusieurs sources ne sont lues que par leur résumé ou un communiqué ; les résultats chiffrés de Dworkin 2019 et de Relyea & Ullman 2015 ne sont pas vérifiés.
- Les phrases « Plutôt » du tableau sont des propositions cohérentes avec écouter, croire, valider, respecter les choix. Aucune n'a été testée. La mention de ne pas promettre un secret absolu est un principe de prudence, sans source.

- Les numéros et horaires ont été vérifiés le 11 octobre 2026 sur service-public.gouv.fr, justice.gouv.fr et solidarites.gouv.fr. Les horaires du 3919 et du 116 006 divergent selon les sources.
- Faites relire ce guide par des cliniciens avant diffusion.

Guide rédigé par Purple Lab. Outil d'aide, ce n'est ni un avis juridique ni un avis médical.