



Défragmenté.e.s

Le silence est une violence, parler une épreuve

L'association Défragmenté.e.s accompagne les victimes de violences sexistes et sexuelles dans la révélation des violences subies à l'entourage et les proches.

Récit d'un parcours de violences

Rédigé par l'association **Défragmenté.e.s** au nom d'Amélie.

G

Le 20 Janvier 2026



Introduction

À travers ce livret, **Amélie** cherche avant tout un moyen de parler sans devoir se défendre. Elle souhaite que ses proches puissent comprendre son histoire dans sa continuité, sans la réduire à quelques épisodes isolés, sans lui demander pourquoi elle n'est pas partie plus tôt, pourquoi elle n'a rien dit avant, pourquoi elle est restée. En faisant appel à l'association **Défragmenté.e.s**, elle choisit un cadre qui lui permet de poser les faits de manière structurée, claire, sans être trop envahie par l'émotion ou interrompue par des réactions de doute et / ou de maladresse.

Ce livret n'a pas pour objectif de provoquer une prise de position immédiate ni d'imposer un point de vue. Il vise à rendre visible un vécu qui, jusqu'ici, est resté morcelé et souvent disqualifié. **Amélie** souhaite que ses proches puissent saisir comment les violences se sont installées progressivement, comment elles s'inscrivent dans une histoire plus longue, et en quoi elles ont eu des conséquences durables sur sa vie, ses choix et sa capacité à se protéger.

Amélie espère que ce support permettra de sortir du face-à-face conflictuel, de déplacer le regard, et d'ouvrir la possibilité d'une écoute plus juste, sans mise en doute de sa parole et sans hiérarchisation de la gravité de ce qu'elle a subi.

Ce livret est aussi pensé pour ses enfants : pour qu'ils connaissent l'histoire de leur maman quand ils seront en âge de comprendre.



Partie 1 : L'objet de la violence

Cette première va nous permettre de contextualiser les différents types de violences subies par Amélie.

Les violences intrafamiliales

Amélie a grandi entourée de son frère, **Maxime**, et de sa sœur, **Camille**. La fratrie est élevée par **Laurent**, le père, et **Céline**, la mère. Lui est professeur, elle est institutrice.

A la maison, le climat est tendu et imprévisible, notamment à cause de la violence de **Laurent**. **Céline** est plutôt effacée : elle a fait une pause dans sa carrière d'institutrice pour s'occuper de ses trois enfants à plein temps... mais malheureusement, elle ne sait pas prendre soin d'eux.

C'est une famille assez isolée, de classe moyenne.

Laurent a coupé les ponts avec ses parents, les enfants n'ont donc jamais connu leurs grands-parents paternels. **Céline** a pris de la distance avec sa famille quand ses parents lui ont évoqué les comportements "étranges" de Laurent.

Laurent et **Céline** se disputent beaucoup, quasiment tous les soirs. Pour **Laurent**, **Céline** ne fait jamais assez bien. Ces disputes ont d'ailleurs souvent lieu devant les enfants, et il n'est pas rare que les enfants se trouvent mêlés à ces disputes.

Impliquer les enfants dans les conflits entre adultes n'est jamais anodin, et encore moins lorsqu'il s'agit de violences.

Les exposer à des disputes, les utiliser comme intermédiaires, comme levier ou comme menace les place dans une position insécurisante, où ils ne peuvent ni comprendre ce qui se joue, ni s'en protéger. Ils deviennent malgré eux témoins, parfois cibles indirectes, d'un climat de tension qui dépasse leurs capacités. Cela fragilise leur sentiment de sécurité, brouille leurs repères et peut avoir des conséquences durables sur leur développement. *Les enfants n'ont pas à porter les conflits des adultes, ni à être impliqués dans des dynamiques de violence qui ne leur appartiennent pas.*

Amélie étant l'aînée de la fratrie, **Céline** se confie beaucoup à elle : bien plus qu'une mère ne devrait. Elle lui parle de ses inquiétudes, de ses difficultés, de ses tensions avec **Laurent**, comme si **Amélie** pouvait comprendre. En revanche, les besoins émotionnels des enfants sont



souvent minimisés et négligés. **Amélie** apprend déjà à écouter, à faire de la place pour l'autre, sans que la sienne ne soit réellement reconnue. Ce renversement des rôles, où l'enfant devient le soutien émotionnel du parent, s'inscrit dans une dynamique de parentification.

La **parentification** désigne une inversion des rôles au sein de la relation parent-enfant, dans laquelle l'enfant est amené à prendre une place qui ne correspond pas à son âge ni à ses capacités, en assumant des fonctions normalement dévolues à l'adulte.

Elle peut prendre différentes formes. Dans certains cas, l'enfant assure des responsabilités concrètes (s'occuper des frères et sœurs, gérer le quotidien). Dans d'autres, plus invisibles, il devient un soutien émotionnel pour le parent : il écoute, rassure, contient, conseille, parfois au détriment de ses propres besoins.

Les violences incestuelles

Il y a quelque chose que **Céline** et le reste de la famille ignore : les viols subis par **Amélie**. L'agresseur n'est autre que son père, **Laurent**. Les premiers souvenirs **d'Amélie** remontent à ses 7 ans. Elle n'a pas eu d'amnésie traumatique, mais elle se pose quand même la question de savoir si ça aurait pu commencer plus tôt.

Tout est net dans les souvenirs **d'Amélie**. Elle n'en a jamais parlé à sa mère ou ses frères et sœurs car **Laurent** lui disait que c'était un jeu entre eux, leur petit secret. Il lui a même dit que tous les enfants faisaient ça avec leur papa, alors pour Amélie c'était juste normal. Mais ça, nous y reviendrons dans la partie consacrée à **Amélie**.

Les violences conjugales

Bien plus tard, **Amélie** est victime de violences conjugales. *Nous développerons cette partie plus tard, mais nous allons quand même poser le contexte.*

Les relations **d'Amélie** n'ont jamais été simples, alors, quand elle rencontre **Geoffroy**, elle tombe très rapidement sous son charme. A cette époque, **Geoffroy** est un homme très gentil, prévenant, voire rassurant. Avec lui, elle se sent enfin en sécurité ! Tout va très vite entre eux, **Geoffroy** ne veut pas vivre loin **d'Amélie**. *Pourquoi attendre, alors qu'ils s'aiment si passionnément ?*



Oui mais voilà, au bout de quelques mois le comportement de **Geoffroy** change complètement. Les premières violences arrivent et Amélie ne peut plus s'échapper.