



STOP Violences™

Rendre les violences lisibles pour mieux agir

Institut pour la prévention des violences
et des risques psychosociaux

PUBLICATION INAUGURALE – FÉVRIER 2026

Référentiel Violences Psychologiques

Un outil structuré pour identifier et analyser les violences psychologiques

5

Domaines

25

Sous-catégories

1

Grille rapide
d'identification

© Patricia N'KITA / Clinik Ludik™ – 2026. Tous droits réservés.

Référentiel Violences Psychologiques, issu de l'outil Balles Perdues™ – Diffusé par STOP Violences™ avec l'autorisation de l'auteur.

Utilisation professionnelle non commerciale autorisée sous mention obligatoire de source : Référentiel Violences Psychologiques – © Patricia N'KITA / Clinik Ludik™ – STOP Violences™ (2026)

Sont expressément interdits sans autorisation écrite préalable de l'auteur : reproduction commerciale, intégration dans une formation payante, adaptation, traduction, revente ou cession à des tiers.

Contact : patricia.nkita@stopviolences.be



Introduction

Qu'est-ce que ce référentiel ?

Le **Référentiel Violences Psychologiques** est un outil méthodologique destiné aux professionnels de première ligne pour **identifier, documenter et comprendre** les situations de violences psychologiques dans différents contextes.

Issu de l'outil **Balles Perdues™**, ce référentiel structure l'analyse de situations complexes où les violences psychologiques, par leur nature insidieuse et progressive, sont difficiles à nommer et à faire reconnaître.

⚠ **Critère fondamental : la répétition dans le temps**

Pour qualifier une situation de violence psychologique, la présence répétée et régulière de plusieurs comportements dans le temps est nécessaire.

Un incident isolé, un conflit ponctuel ou un désaccord occasionnel ne constituent pas, en soi, des violences psychologiques.

Les violences psychologiques se caractérisent par :

- Répétition : les comportements se reproduisent régulièrement
- Accumulation : plusieurs catégories sont présentes simultanément
- Durée : les comportements s'inscrivent dans le temps (semaines, mois, années)
- Impact cumulatif : les effets s'aggravent progressivement

Usage professionnel

Ce référentiel est un outil d'aide à la réflexion et à la documentation. Il ne se substitue pas au jugement clinique, à l'expertise juridique ou à l'évaluation pluridisciplinaire d'une situation.

Son usage doit s'inscrire dans une démarche éthique : confidentialité, bienveillance, contextualisation et respect du rythme de la personne accompagnée.

Manipulations directes

Obtenir ce que l'on veut sans confrontation ouverte, en influençant les pensées, décisions ou comportements de l'autre de manière détournée.

1.1 Mensonges, promesses non tenues, flatteries intéressées

Utiliser délibérément le mensonge, les promesses sans intention de réalisation ou des flatteries orientées pour obtenir un avantage, détourner l'attention ou désamorcer une remise en question. Ces stratégies de manipulation émotionnelle visent à désorienter, endormir la vigilance ou renforcer la dépendance affective, et peuvent être utilisées pour conserver un pouvoir décisionnel dans la relation, au détriment de la victime.

1.2 Interdiction de travailler ou pression à la dépendance économique (déguisée en "protection")

Entraver l'autonomie professionnelle ou financière du partenaire sous couvert de bienveillance, de sécurité ou de convenances familiales, afin de le maintenir dans une situation de dépendance matérielle ou statutaire. Ce contrôle est souvent justifié par des discours valorisant la "protection" du foyer ou des enfants, y compris dans les familles recomposées, mais contribue à priver l'autre de moyens concrets d'émancipation.

1.3 Endettement forcé ou manipulation des biens

Entraver l'autonomie professionnelle ou financière du partenaire sous couvert de bienveillance, de sécurité ou de convenances familiales, afin de le maintenir dans une situation de dépendance matérielle ou statutaire. Ce contrôle est souvent justifié par des discours valorisant la "protection" du foyer ou des enfants, y compris dans les familles recomposées, mais contribue à priver l'autre de moyens concrets d'émancipation.

1.4 Surveillance ou intrusion dans la vie privée (présentée comme amour ou protection)

Exercer un contrôle constant sur les communications, les déplacements, les habitudes ou les interactions sociales du partenaire, en le justifiant par de l'amour, de l'inquiétude ou un besoin de transparence. Ce type d'intrusion, souvent banalisé, vise à limiter les libertés individuelles, à isoler la victime de ses soutiens, et peut s'étendre à la sphère numérique et parentale, y compris dans les familles recomposées.

1.5 Contrôle des finances présenté comme une norme ou une nécessité partagée, ou maintien délibéré dans la dépendance (ex. santé)

Dissimuler une stratégie de domination économique sous des prétextes de gestion rationnelle, d'organisation commune ou de nécessité liée à la santé ou à la sécurité du foyer. Cette posture, qui masque un déséquilibre de pouvoir, empêche l'autre d'avoir un accès équitable aux ressources, de faire des choix autonomes ou d'assurer ses besoins et ceux des enfants, notamment en cas de séparation ou de désaccord dans un couple recomposé.



Inversion-Gaslighting-Déstabilisation

Altérer la perception de la réalité de la victime pour l'amener à douter d'elle-même, de sa mémoire, de ses émotions ou de son rôle. Il s'agit de déstabiliser la construction psychique de l'autre afin de rendre toute réaction, plainte ou révolte inopérante, en inversant subtilement les rôles ou les responsabilités.

2.1 Doutes sur la mémoire ou les faits

Induire délibérément des doutes sur les souvenirs, les perceptions ou les récits de la victime, en niant des faits avérés ou en les reformulant de manière biaisée. Cette stratégie vise à affaiblir la confiance que la victime a en sa propre mémoire ou en sa capacité de jugement, et peut générer une confusion mentale profonde, en particulier lorsque les enfants ou les proches sont instrumentalisés comme témoins ou relais de la version falsifiée.

2.2 Inversion du rôle victime / bourreau

Faire passer la victime pour l'agresseur en inversant les rôles dans les récits ou les échanges, afin de se déresponsabiliser et de conserver une emprise psychologique. Cette inversion stratégique permet au bourreau de mobiliser la pitié ou la légitimité auprès des tiers, y compris des enfants du couple, tout en isolant davantage la victime dans une culpabilité construite de toutes pièces.

2.3 Déréalisation émotionnelle

Déstabiliser l'autre en niant, ridiculisant ou minimisant ses ressentis émotionnels, de façon répétée et insidieuse, jusqu'à l'amener à douter de la validité de ses propres émotions. Ce mécanisme crée une dissociation entre ce que la victime ressent et ce qu'elle est autorisée à exprimer, et peut entraîner des troubles de l'ancrage affectif, renforcés par l'absence de reconnaissance de ses vécus, y compris dans la sphère familiale élargie.

2.4 Contradictions permanentes et injonctions paradoxales

Imposer simultanément des demandes incompatibles, des attentes floues ou des critiques contradictoires, dans le but de créer un sentiment d'échec permanent et d'impuissance. Ce type d'interaction rend toute réponse "juste" impossible, favorise l'auto-culpabilisation de la victime, et peut désorganiser ses repères internes, avec des effets d'autant plus délétères lorsque des enfants sont témoins de ces injonctions ou en subissent eux-mêmes les conséquences indirectes.

2.5 Contrôle par la confusion ou stratégie du flou

Entretenir volontairement une communication vague, ambiguë ou incohérente afin de désorienter l'autre, retarder ses prises de décision ou le rendre dépendant du "décodage" proposé par le manipulateur. Cette stratégie vise à saboter la clarté mentale et l'autonomie émotionnelle de la victime, en brouillant les repères, ce qui peut impacter durablement la dynamique conjugale et la stabilité du foyer, surtout dans les familles recomposées.



Rejet, culpabilisation et retrait émotionnel

Imposer une forme de punition affective, d'isolement ou de conditionnalité de l'amour pour obtenir obéissance ou repentir. Ces formes de rejet ou de culpabilisation induisent chez la victime une peur constante de mal faire et une dépendance émotionnelle, jusqu'à l'effacement de soi.

3.1 Remarques culpabilisantes, insinuations destructrices

Utiliser des propos insidieux ou accusateurs visant à faire porter à l'autre la responsabilité de situations conflictuelles, d'émotions négatives ou d'événements du quotidien. Ces remarques entretiennent un climat de dette émotionnelle, réduisent la liberté de parole et renforcent le sentiment de faute ou d'inadéquation chez la victime.

3.2 Silence punitif, retrait affectif, regard méprisant

Imposer un silence prolongé, un retrait affectif ou un désengagement émotionnel comme moyen de pression ou de punition, sans verbalisation du conflit. Ce comportement suscite chez la victime un profond sentiment d'abandon, de rejet ou de confusion, et peut être aggravé par l'absence de repères relationnels stables, notamment dans un contexte de parentalité ou de recomposition familiale.

3.3 Dévalorisation directe ou insinuée

Exprimer de manière explicite ou subtile des jugements négatifs sur les compétences, les qualités, les choix ou la personnalité de la victime, dans le but de diminuer sa confiance en elle. La dévalorisation peut s'exercer dans l'intimité comme en présence des enfants ou de tiers, renforçant un sentiment d'infériorité, de dépendance ou de honte.

3.4 Accusations injustes et reproches constants

Attribuer de façon répétitive à l'autre des torts exagérés, infondés ou imaginaires, jusqu'à créer un climat de culpabilité chronique. Ces accusations minent la légitimité de la victime, la poussent à se justifier en permanence, et peuvent altérer profondément la perception qu'ont les enfants ou les proches de son rôle ou de sa fiabilité.

3.5 Instabilité affective et punitions émotionnelles

Fluctuer volontairement entre marques d'affection et comportements hostiles ou distants, de manière à désorienter l'autre, à renforcer sa dépendance émotionnelle ou à exercer un contrôle indirect. Ces oscillations créent un attachement insécurisant, d'autant plus marquant si elles sont observées par des enfants du couple ou du foyer recomposé, qui deviennent alors co-témoins d'une affection conditionnelle et instable.



Pression sociale, moquerie et dévalorisation publique/privée

Utiliser le regard des autres comme levier de domination, en exposant, ridiculisant ou marginalisant l'autre pour renforcer sa soumission. Ces agressions minent l'estime de soi en public comme en privé, en installant une honte durable et une peur du jugement social ou familial.

4.1 Dénigrement, moqueries, sarcasmes blessants déguisés en humour

Utiliser l'humour, l'ironie ou le sarcasme pour masquer des attaques verbales humiliantes, souvent en minimisant les effets ou en reprochant à la victime son manque de second degré. Ce procédé permet à l'auteur de blesser tout en se protégeant derrière un masque de légèreté, ce qui rend difficile la mise en mots du malaise par la victime, qui risque d'être taxée de « trop sensible ».

4.2 Comparaisons humiliantes et rumeurs dévalorisantes

Comparer la victime à d'autres de manière dépréciative ou diffuser des propos dévalorisants dans son entourage, dans le but de rabaisser sa valeur perçue, d'instiller la honte ou de provoquer un sentiment d'inadéquation. Ces stratégies peuvent inclure des allusions constantes à des ex, des figures idéalisées, ou des messages indirects auprès de tiers visant à nuire à la réputation de la victime.

4.3 Isolement social et discrédit dans l'entourage

Éloigner la victime de son réseau de soutien en discréditant ses proches ou en créant des tensions relationnelles, de manière à renforcer l'emprise et à limiter ses ressources extérieures. Ce processus inclut la critique constante de l'entourage, la création de conflits ou de malentendus intentionnels, et l'implantation d'un climat de méfiance vis-à-vis des autres.

4.4 Contrôle des fréquentations et des opinions

Imposer des restrictions implicites ou explicites sur les relations sociales et les opinions de la victime, en critiquant ses fréquentations, en disqualifiant ses idées ou en orientant subtilement ses choix idéologiques. Ce contrôle s'appuie souvent sur la jalousie, la culpabilisation ou des justifications sécuritaires, et vise à modeler l'univers relationnel et intellectuel de la victime.

4.5 Humiliations en public, critiques en groupe ou devant les enfants

Rabaisser la victime devant des tiers ou en présence des enfants, qu'il s'agisse des enfants communs ou de ceux issus d'une union précédente, afin de maintenir une domination symbolique, de miner son image sociale ou parentale, ou de provoquer un sentiment de honte. Ces humiliations, souvent justifiées comme des « mises au point » ou des « plaisanteries », peuvent altérer durablement le lien de la victime avec les témoins, en particulier les enfants du couple, qu'ils soient biologiques ou non, en renforçant une dynamique de disqualification parentale ou d'isolement affectif.



Pouvoir & Contrôle (menace, domination, humiliation)

Asseoir une domination totale sur l'autre, en utilisant des moyens de coercition explicites ou implicites. Cela peut passer par la peur, la privation de liberté, l'humiliation ou l'exploitation des enfants, avec pour finalité la soumission complète de la victime dans tous les aspects de sa vie.

5.1 Menaces voilées ou explicites

Formuler des avertissements directs ou indirects visant à instaurer la peur, l'obéissance ou la paralysie chez la victime, en brandissant des conséquences psychologiques, sociales, financières, juridiques ou familiales. Les menaces peuvent être claires ou suggérées, exprimées par des propos ambigus, des gestes, des regards ou des allusions, et visent toujours à asseoir une domination par l'intimidation.

5.2 Humiliations et rabaissements directs

Dégrader intentionnellement l'image de la victime par des propos ou comportements explicitement méprisants ou dévalorisants, sans chercher à masquer la violence verbale ou émotionnelle. Ce type de comportement vise à fragiliser l'estime de soi de la victime, à maintenir une asymétrie de pouvoir et à briser toute résistance ou velléité d'autonomie.

5.3 Domination physique ou spatiale

Imposer une présence physique intimidante ou envahissante, contrôler les déplacements ou accaparer les espaces communs pour affirmer sa suprématie, sans nécessairement recourir à la violence physique. Cette domination peut s'exercer par l'occupation stratégique de lieux, le refus de laisser l'autre s'isoler, ou une proximité physique menaçante, et participe à une logique de contrôle corporel et territorial.

5.4 Contrôle matériel ou logistique absolu

Monopoliser la gestion des ressources matérielles, des moyens de transport, de la logistique quotidienne ou de l'organisation familiale pour affaiblir l'autonomie de la victime, en la plaçant dans une position de dépendance constante. Ce contrôle peut concerner l'accès au véhicule, aux outils numériques, aux documents administratifs ou à toute ressource essentielle à la liberté de mouvement et de décision.

5.5 Prise de pouvoir dans la parentalité ou l'intimité

S'appropriier unilatéralement les décisions parentales ou intimes afin de maintenir une position dominante au sein du couple, en utilisant les enfants ou la sexualité comme outils de pouvoir. Dans le cadre d'une famille recomposée, cela peut inclure l'usurpation de l'autorité éducative, la dévalorisation du rôle parental de l'autre adulte ou l'imposition de règles unilatérales. Sur le plan intime, cela peut se traduire par des injonctions, du chantage affectif ou des pratiques sexuelles non consenties.