

RAPHAËLLE PALLAS
GIRARDOT

ON CROIT QUE...

ERREUR

Le post-violence

Cet angle mort qui nous concerne

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042533694

Dépôt légal : juillet 2026

À vous qui ouvrez ce livre, dans la curiosité ou l'intérêt.

À mes enfants et à mes belles-filles, qui m'apprennent à trouver les petites fleurs partout, même dans le sombre. Je vous aime, plus que toutes les étoiles.

À mon mari, dont le rire me fait rire, à son amour pour mes 58 personnalités, à la femme que je deviens à ses côtés. Tu es mon phare.

À ma famille, à nos femmes d'hier et d'aujourd'hui, à nos hommes d'aujourd'hui. À ma mère, courageuse avec une âme d'enfant. À mes frères, les rochers sur lesquels je m'assieds, de plus en plus. À mes belles-sœurs, qui apportent une autre traduction de l'amour dans notre famille. À mes filleules dont je suis si fière, vous êtes des Reines, nos femmes de demain. À mes neveux, fringants jeunes humains d'aujourd'hui qui offrent l'espoir des citoyens de demain. À ma grande famille, qui ouvre sa porte et porte. À vous, qui faites des pas de côtés. J'ai gardé de la beauté de mon enfance. Grâce à vous.

À mes amis merveilleux, qui ne posent pas mille questions, qui observent, parfois désabusés et qui restent. La parole n'est pas nécessaire, tout est dans le cœur. Vous êtes ma deuxième famille.

À l'équipe Allegria, vous êtes la détermination, l'humanité et le courage entremêlés. Vous m'avez offert une troisième famille.

À chaque rencontre, depuis le premier jour de cette nouvelle vie. Vous êtes ma boussole, mon cadre, mon apprentissage.

À chaque personne qui a vécu dans la violence, aux parents qui protègent jusqu'au péril de leur vie. Aux personnes qui sont oubliées, ignorées, rendues invisibles.

À toutes les personnes qui pensent ne pas être concernées. Qui ont peur. Qui sont dans le déni. Vous êtes mon inspiration.

À celles et ceux qui permettent à tous ces projets de vivre. À vous, qui choisissez de regarder autrement.

À mon petit frère. Celui qui sait. Celui qui est comme la montagne : majestueux et imprévisible, rassurant et ressourçant. Tu es mon miroir.

À tous les enfants.

Préface

On parle beaucoup des violences. Il était plus que temps ! Merci à toutes celles et ceux dont la force et le courage surpassent tout.

L'après, dans la durée, reste un angle mort.

Ce livre est le fruit de rencontres, de témoignages, de vies croisées. Il parle de l'après-violence. Certaines personnes victimes le vivent avec une violence encore supplémentaire : celles et ceux qu'on invisibilise de fait. Les personnes racisées, porteuses de handicap, les LGBTQIA+, les personnes migrantes, les hommes...

Ce quotidien n'est pas le mien. C'est le nôtre. C'est le vôtre.

Ce texte alterne scènes de quotidien (les courses, les papiers d'école, les repas, les enfants qui posent les questions impossibles) et analyses documentées (chiffres, lois, coûts économiques, incohérences judiciaires et sociales).

C'est ce qui suit les violences, c'est le bruit du silence qui est imposé, la partie invisible du continuum : la violence, souvent née dans l'enfance (familiale, scolaire, amicale...) et qui se poursuit à l'âge adulte. Ici, nous parlons d'une forme de violence parmi tant d'autres dans l'après, dans ce quotidien qui englobe tout.

On entendra « ça va passer, le temps guérit tout ». Erreur. On ne guérit pas des violences. On doit vivre avec. Et cela mérite d'être raconté.

Fondatrice d'une association qui accompagne les victimes dans l'après, et coordinatrice d'un Think Tank sur les conséquences des violences dans le long après, j'écris pour rendre visible, réfléchir et ouvrir un horizon : l'après n'est pas secondaire.

Il est la clé de demain.

La prochaine fois que vous entendrez le mot « violence », souvenez-vous : l'histoire ne s'arrête pas là. L'après est déjà là. Et nous en faisons toutes et tous partie.

(Les chiffres cités sont ceux disponibles au moment de la publication. Peut-être qu'au moment où vous lisez, certains auront évolué.)

Qu'ils changent est une bonne chose pour certains. Qu'ils restent les mêmes ou évoluent pour d'autres est une urgence.)

Introduction

On croit que la violence s'arrête le jour où on claque la porte, le jour où on dépose plainte, le jour où on dit enfin « ça suffit ».

Erreur. Là, tout commence.

L'après n'est pas une parenthèse. C'est une seconde violence.

Elle se glisse dans les papiers d'école où le nom du père figure toujours en premier, dans les visites médiatisées d'où les enfants ressortent épuisés, dans les arrêts maladie qui s'enchaînent, dans le silence des institutions qui prétendent protéger, mais laissent seuls ceux qui se débattent.

Ce livre raconte cet après. C'est non exhaustif. C'est à l'instant présent. C'est plus ou moins qu'hier et plus ou moins que demain. C'est la seule constante, car en matière de violences il y a un mensonge plus gros que les autres. Non ! On ne guérit pas des violences subies ! Toutes celles et ceux qui vous diront qu'on en guérit soit ne les ont pas vécues (et tant mieux), soit sont des personnes pour qui la vérité est trop insupportable, d'une manière ou d'une autre.

Parce que c'est dans les petites scènes banales : un dîner qui dérape, une course au supermarché, une question d'enfant, une culotte menstruelle de secours, que se révèle la profondeur des cicatrices invisibles.

Et parce que c'est aussi dans ces détails qu'on comprend la force qu'il faut pour tenir debout, travailler, aimer, élever des enfants, danser malgré tout.

Ce livre n'est pas qu'un récit. Il est aussi une sorte de bureau d'étude de fortune, un bureau d'étude improvisé, dans l'urgence, par nécessité vitale. Vitale.

À côté des scènes de vie, il y a les chiffres, les lois, les incohérences, les coûts réels de la situation du pays, à l'instant présent de l'écriture.

Il confronte le banal d'un quotidien à la mécanique froide d'un pays qui classe 86 % des affaires de violences sexuelles sans suite et qui laisse le post-violence entre les mains d'associations épuisées.

C'est ce double regard qui est nécessaire :

– La cuisine familiale et les cicatrices invisibles

– Les chiffres nationaux et les angles morts institutionnels.

Ce livre est en deux temps, de la première à la dernière ligne, comme le quotidien des personnes qui vivent encore après les violences subies. Comme scindé en deux. Chaque chapitre a un

numéro, et seulement deux titres sont établis : chapitre le quotidien, chapitre bureau d'étude.

Ce livre ce sont les faits réels, vécus, par des milliers de personnes. Il est une synthèse de l'instant. Il est notre quotidien.

Beaucoup de thèmes n'ont pas été écrits ici, car le récit se place dans l'après, le post violence, après le départ, après la plainte, après une première vague longue et douloureuse de lutte pour respirer.

Il décrit ce qui se passe longtemps après, et brise le mystique mythe « ça fait longtemps, ça va ! »

Il ne décrit pas l'idée que si on est reconnu victime par la justice, hop, on se sent mieux, ni que dès que la porte a été refermée enfin, hop c'est terminé.

Il ne dit rien de cela, car rien de cela n'est vrai.

Parce que l'après-violence n'est pas une affaire de rémission individuelle ni un silence pour satisfaire l'amour collectif de l'oubli.

C'est un enjeu social, sociétal. C'est un besoin de vivre universel. Et ce que nous en faisons aujourd'hui décidera de demain.

On croit que l'après est secondaire.

On croit qu'il se gère seul.

Erreur.

Chapitre 1

Le quotidien

Le café refroidit dans sa tasse.

Sur la table, les miettes de pain, les cartables entrouverts, un cahier de poésie que personne ne veut relire.

Autour, les voix s'entremêlent :

— Tu m'as pris mon crayon.

— C'est pas moi.

— Si, c'est toi.

Je corrige un mot, je rappelle de mâcher la bouche fermée.

Un coude s'étale, je lève les yeux. Le coude disparaît aussi-tôt. Une fourchette tombe. Je soupire trop fort. Les enfants rient, changent de sujet. Comme si de rien n'était.

Entre deux bouchées, je glisse :

— Ce qui compte, c'est d'être en accord avec soi.

Ils hochent vaguement la tête. Je le redis souvent. Ça fait partie du décor.

Le téléphone vibre sur le buffet. Je le laisse. Pas besoin de lire pour savoir que ce n'est pas une bonne nouvelle.

Une blague fuse, un rire éclate, le lait déborde un peu du bol. Le café est définitivement froid.

Dans la voiture, ça discute fort, ça chante faux, ça rit. L'un fait mine de dormir, l'autre raconte sa stratégie pour gagner à la balle au prisonnier.

Les sacs s'entassent à l'arrière. Au feu rouge, l'écran s'allume. Un mail de l'association. Un message d'une personne victime. Une notification de mon avocate.

Je retourne le téléphone. Le moteur redémarre.

Au bureau, la matinée s'empile. Des papiers signés, des appels, des rendez-vous. Les mots s'enchaînent : financement, accompagnement, reconnaissance, stratégie. Je parle vite, je souris quand il faut, j'enchaîne.

Sur le côté de l'écran, une alerte : samedi, visite médiatisée. Comme une écharde plantée dans la journée.

Je ferme la fenêtre. Je continue.

Une collègue raconte une anecdote, tout le monde rit. Je ris trop fort. Un rire qui dérape un peu. Personne ne relève.

À midi, un yaourt avalé devant l'écran.

Je consulte un dossier, je réponds à un appel, je note une idée dans la marge de mon cahier. Entre deux mails, un SMS du groupe WhatsApp l'école : penser au goûter pour demain.

Je ferme les yeux cinq secondes, juste pour entendre le silence. Puis je repars.

L'après-midi déroule ses urgences.

Un rendez-vous décalé, un projet repoussé, une victime qui hésite à porter plainte. Je dis les mots justes, je les connais par cœur. Je raccroche. Je reste immobile. Une seconde. Deux. Puis j'ouvre un nouveau dossier.

À la sortie de l'école, la cour résonne de cris et de pas précipités. Ils arrivent en courant, sac de travers, cheveux en bataille, sourire immense.

Je tends les bras, les sacs glissent à terre. Devine, j'ai eu dix sur dix ! Je félicite. Je caresse une joue. Je réajuste une veste.

La vie normale.

Le soir, autour de la table, les conversations s'entrecroisent. L'un raconte sa journée, l'autre boude ses mathématiques. Un troisième fait exprès de roter.

Je rappelle : pas de coudes sur la table.

On rit d'une bêtise, on se dispute pour la dernière part de gâteau. Une assiette tombe. Le bruit résonne trop fort. Le silence qui suit encore plus. Puis ça repart : une blague, un sourire, une pique.

Après le dîner, les devoirs, les douches, les histoires. Je lis une page, deux, trois. Les yeux se ferment. Les respirations se calment.

Je reste assise un peu trop longtemps à écouter. Puis je ferme doucement la porte.

Dans le salon, les assiettes sont rangées, les lumières baissées. Le téléphone vibre encore sur le buffet. Je ne le prends pas. Pas maintenant. Je ferme les yeux.

Je sais. Ça ne s'arrête jamais.

On croit que la violence s'arrête quand on quitte.

On croit qu'après, c'est fini.

Erreur.

Chapitre 2

Bureau d'étude

Observation n° 1 : la compassion a ses chemins balisés.

Dès l'école, on apprend à reconnaître un enfant malade : « tiens, il a un plâtre », « il a perdu ses cheveux », « il est absent parce qu'il doit aller à l'hôpital ». Ça rassure, c'est clair, c'est visible. La douleur psychique, elle, n'a pas de signe distinctif reconnu. Pas de thermomètre pour l'angoisse, pas de radio pour le traumatisme. Alors on a pris l'habitude de ne pas voir.

On ne cache pas un bras dans le plâtre. Mais un enfant qui pleure chaque vendredi soir avant une visite imposée ? Ça, on range sous le tapis.

Observation n° 2 : la douleur visible s'intègre mieux au calendrier.

Un rendez-vous médical, c'est un arrêt de travail, un justificatif scolaire, une case sur Ameli.

Un rendez-vous en visite médiatisée, c'est une humiliation. Pas de justificatif, pas de reconnaissance, juste des enfants qu'on prépare comme pour une épreuve sportive, sauf qu'il n'y a ni médaille ni applaudissement à l'arrivée.

Le visible a ses institutions. L'invisible a ses silences.

Observation n° 3 : les chiffres qui ne font pas la une.

On sait par cœur le nombre de cancers diagnostiqués chaque année. Les bulletins de santé publique détaillent tout, en colonnes claires, avec des pourcentages et des courbes.

Les violences sexuelles ?

– 86 % des plaintes classées sans suite (source : Ministère de la Justice, 2024/2025).

– 160 000 enfants victimes par an soit 1 enfant sur 10 (source : Ciivise, 2023/2025).

Mais ça ne fait pas le 20 heures. Les chiffres existent, mais on a décidé de les garder dans les notes de bas de page.

Observation n° 4 : la fiction légale.

Depuis la loi de 2002, l'autorité parentale conjointe est devenue la règle. Un principe d'égalité, paraît-il. Sauf qu'il s'applique aussi quand l'un des parents est violent.

Le dogme du « maintien du lien familial » s'impose, quoi qu'il en coûte. Même au prix du bien-être de l'enfant.

La fiction légale est simple : un « père violent » reste un père. « Une mère violente » reste une mère. Point final.

En 2026, 24 féminicides sur 48 (juin 2026) ont eu lieu en contexte de séparation et, ou de violences connues, soit environ 50 %. (Féminicides – France 2026).

Observation n° 5 : l'invention de nouveaux diagnostics.

Quand un parent protège trop (le plus souvent, nous voyons des mères), on sort le joker : « aliénation parentale ». Un concept qui n'existe pas dans les classifications médicales officielles, mais qui prospère dans les tribunaux.

C'est pratique : ça renverse l'accusation, ça déstabilise, ça isole.

On avait déjà inventé l'hystérie pour faire taire les femmes. On a trouvé sa version au XXI^e siècle.

Observation n° 6 : la rémission comme modèle alternatif.

La résilience, c'est joli, ça brille dans les discours officiels, ça se grave dans les livres de développement personnel. Mais c'est une illusion.

La rémission, elle, dit autre chose :

- Ça ne s'arrête jamais complètement,
- Ça se vit, avec des hauts, des bas, des rechutes,
- Et ça demande un effort permanent pour continuer à marcher sur une route cabossée.

Ce n'est pas héroïque, c'est concret. C'est le modèle qui correspond à la réalité du post-violence.

Observation n° 7 : une urgence de santé publique.

La société a su, au XIX^e siècle, transformer le choléra en problème collectif, inventer l'hygiène, construire des égouts, changer les villes. Aujourd'hui, elle continue à traiter les violences sexuelles comme des « drames individuels » ou un « fléau à éradiquer ».

Mais si un enfant sur dix est concerné, si les plaintes se multiplient sans déboucher, si les parents protecteurs s'effondrent sous les procédures, alors il ne s'agit plus d'affaires privées ou de mythe. C'est une question de santé publique, de politique, de civilisation.

Conclusion provisoire :

On ne sait pas soigner ce qu'on ne veut pas voir.

La société a construit des hôpitaux pour les corps.

Elle doit inventer quelque chose pour les cicatrices invisibles.