

Quels regards les jeunes adultes portent-ils sur leur expérience d'exposition à la violence conjugale dans leur enfance et/ou adolescence et sur l'évolution au sein de leur trajectoire de vie ?

Auteur : Spateri, Elena

Promoteur(s) : Glowacz, Fabienne

Faculté : Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

Diplôme : Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée

Année académique : 2025-2026

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/27537>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.

Université de Liège

Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

**Quels regards les jeunes adultes portent-ils sur leur expérience d'exposition
à la violence conjugale dans leur enfance et/ou adolescence et sur
l'évolution au sein de leur trajectoire de vie ?**

Sous la direction du Professeur F.GLOWACZ

Mémoire par Elena Spateri S191364

Année académique 2025-2026

Table des matières

Introduction 3

Chapitre 1 : Revue de la littérature 4

1.	L'exposition de l'enfant/adolescent à la violence conjugale.....	5
1.1	Définition de l'exposition à la violence conjugale.....	5
1.2	Typologie de l'exposition à la violence conjugale.....	5
1.3	Les conséquences émotionnelles, comportementales et développementales de l'exposition.....	6
1.1.1	Les réactions émotionnelles	6
1.1.2	Les manifestations comportementales.....	7
1.2	Les impacts relationnels de l'exposition de l'enfant à la violence conjugale	9
1.2.1	L'attachement insécurisé ou désorganisé	9
1.2.2	Le conflit de loyauté.....	9
1.2.3	La parentification	10
1.2.4	L'impact au niveau des relations sociales	10
1.3	Facteurs de risque et facteurs de protection	11
1.3.1	Le rôle du soutien social dans l'environnement parental	11
1.3.2	La qualité de la relation mère-enfant comme facteur déterminant.....	12
1.3.3	Les caractéristiques individuelles de l'enfant	12
1.3.4	Les dynamiques familiales et la confusion des rôles parentaux.....	13
1.3.5	Les relations aux pairs	13
2.	Les enjeux à l'âge adulte de l'exposition à la violence conjugale	14
2.1	Les conséquences à l'âge adulte de l'exposition à la violence conjugale	14
2.2	La transmission intergénérationnelle de la violence conjugale.....	15
2.3	Les facteurs de résilience à l'âge adulte chez les personnes exposées à la violence conjugale durant l'enfance	16

CHAPITRE 2 : Méthodologie 17

1. Objectifs de l'étude	18
2. Question de recherche	19
3. Echantillon.....	19
3.1 Critères d'inclusion et d'exclusion.....	19
3.2 Recrutement.....	19
4. Protocole de la recherche	20
4.1 Explication de la recherche et signature des consentements	20
4.2 Entretiens individuels semi-structurés	20
4.3 Analyse thématique	22

Chapitre 3 : Présentation des résultats 22

Analyse individuelle d'Estelle.....	23
1. Contexte de l'entretien	23
2. Brève présentation d'Estelle et de son expérience	23
3. Relevé de thèmes du discours et analyses	23
3.1 Expériences vécues durant l'enfance	24
3.2 Expériences adultes découlant du vécu	26
4. Conclusion.....	28
Analyses transversales.....	29
Axe 1 : Le regard rétrospectif porté sur l'expérience d'exposition vécue	29
Axe 2 : Les ressources et les manques identifiés concernant l'enfance/ adolescence	31
Axe 3 : Le sens et les conséquences attribuées à l'expérience et son influence perçue à travers la trajectoire de vie	33

Chapitre 4 : Discussion 36

1. Rappel des objectifs et de la méthodologie de la recherche	37
2. Présentation et discussion des données qualitatives	38

3. Implications cliniques, pratiques et perspectives futures	42
4. Limites.....	43
Chapitre 5 : Conclusion	46
Bibliographie	47
Annexes	54

Remerciement

Pour commencer, je souhaite remercier Madame Glowacz pour l'intérêt qu'elle a porté à ce mémoire, pour ses redirections ainsi que ses précieux conseils. Je remercie également son assistante, Madame Pelz pour nos nombreux échanges ainsi que son aide dans l'élaboration de ce travail.

Je tiens à exprimer toute ma gratitude et ma considération à l'ensemble des participant(e)s qui ont accepté de prendre part à cette étude. Je les remercie sincèrement pour le temps qu'ils et elles y ont consacré, ainsi que pour m'avoir permis d'entrer, le temps de cette recherche, dans une part de leur intimité.

Mes remerciements vont également aux amitiés que j'ai nouées pendant ma formation en psychologie, qui ont grandement contribué à mon épanouissement tout au long de mon parcours universitaire. En particulier, Perrine, Romain, Rachel, Clara, Virginie, Alice, Laure, Léa, Loane et Amélie, ainsi que tous les autres, ont joué un rôle essentiel durant ces cinq années d'études. Leur soutien, leurs conseils, nos séances de travail communes et leurs encouragements ont constitué des piliers fondamentaux tout au long de mon parcours.

Je souhaite également exprimer toute ma reconnaissance envers mes amies d'enfance, Elise, Estelle et Tiphaine, ainsi qu'à mes amies du secondaire, Dorine, Louise, Justine, Milly et Nell, qui m'ont redonné espoir lorsque je n'y croyais plus. Leur présence constante, leur aide et leurs encouragements depuis le début ont été une source précieuse de force et de réconfort tout au long de mon parcours académique.

Enfin, je souhaite adresser un immense merci à mes parents, ma petite sœur, ma nonna et mon nonno, pour leur confiance inébranlable en moi. Je leur suis infiniment reconnaissante pour tout ce qu'ils ont mis en œuvre afin de me permettre de concrétiser mes projets, pour leurs sacrifices, pour le soutien et le réconfort qu'ils m'ont offerts tout au long de mon parcours, ainsi que pour leurs nombreuses prières.

Introduction

La violence conjugale est un phénomène complexe aux répercussions multiples qui dépasse le cadre des relations entre partenaires. Pourtant, elle a longtemps été considérée comme un phénomène relevant de la sphère du couple. Aujourd'hui, l'exposition de l'enfant et de l'adolescent à la violence conjugale est reconnue comme une forme à part entière de maltraitance, au regard des conséquences qu'elle engendre sur le développement émotionnel, comportemental, cognitif et relationnel.

Toutefois, la littérature s'est surtout concentrée sur les risques et conséquences délétères, laissant peu de place aux ressources et processus pouvant influencer positivement ces trajectoires (Holmes et al., 2022). Les recherches privilégient également souvent le point de vue de la mère plutôt que celui de l'enfant lui-même (Barter et al., 2025), et les études qualitatives, permettant de saisir le sens que les individus donnent à leur expérience, restent rares dans ce champ (Arai et al., 2021).

C'est dans ce contexte que s'inscrit la question de recherche suivante : « *Quels regards les jeunes adultes portent-ils sur leur expérience d'exposition à la violence conjugale dans leur enfance et/ou adolescence et sur l'évolution au sein de leur trajectoire de vie ?* » Plus précisément, ce mémoire poursuit trois objectifs principaux : comprendre comment les jeunes adultes décrivent et interprètent le contexte familial dans lequel ils ont grandi ainsi que les situations de violence conjugale auxquelles ils ont été exposés ; explorer comment ils décrivent et donnent du sens, dans leur récit, aux ressources sur lesquelles ils ont pu s'appuyer durant cette période, ainsi qu'aux manques ou absences de soutien identifiés ; et enfin analyser le sens qu'ils attribuent à cette expérience dans leur trajectoire de vie globale, ainsi que la diversité des parcours rapportés.

Pour répondre à cette question, une méthodologie qualitative a été privilégiée, permettant d'examiner en profondeur les thématiques abordées dans la revue de littérature. Cette démarche repose sur la réalisation d'entretiens individuels semi-structurés menés auprès de sept jeunes adultes âgés de 18 à 30 ans, ayant été exposés à la violence conjugale durant leur enfance et/ou leur adolescence.

Chapitre 1 : Revue de la littérature

1. L'exposition de l'enfant/adolescent à la violence conjugale

1.1 Définition de l'exposition à la violence conjugale

L'exposition de l'enfant/adolescent à la violence conjugale est un phénomène de plus en plus documenté au sein de la littérature scientifique. Elle est notamment considérée au sein de celle-ci comme étant une forme de maltraitance infantile. En effet, Holt et al., 2008 vont dans ce sens en parlant de l'enfant exposé. Ils expriment que : *« À son niveau le plus élémentaire, vivre avec la maltraitance de leur mère peut être considéré comme une forme de maltraitance émotionnelle, avec des répercussions négatives sur la santé émotionnelle et mentale des enfants ainsi que sur leurs futures relations »*. Dans leur travail, Lessard (2018) mettent aussi en avant cette définition de l'exposition à la violence conjugale : *« Tous les enfants et les adolescents qui vivent dans une famille affectée par une dynamique de violence conjugale sont considérés comme exposés à la violence conjugale, qu'ils aient vu/entendu ou non les scènes de violence conjugale, que la violence soit exercée envers un parent ou un beau-parent, et qu'elle se produise avant, pendant ou après la séparation. En effet, peu importe les formes de violence conjugale et les contextes dans lesquels elle se manifeste, ce qui caractérise principalement le vécu de ces enfants et adolescents est le climat de peur et de tension dans lequel ils sont contraints de se développer. »*

1.2 Typologie de l'exposition à la violence conjugale

L'exposition à la violence conjugale est un phénomène diversifié pouvant se manifester sous différentes formes (Holden, 2003). Ce dernier propose une typologie de dix formes, allant d'une implication directe (exposition in utero, intervention de l'enfant, victimisation, participation forcée, témoignage visuel ou auditif) à des formes plus indirectes (observation des conséquences, changements concrets dans la vie de l'enfant, connaissance des violences par des tiers, ou exposition apparemment absente mais aux effets psychologiques latents). Ces catégories ne sont ni exclusives ni rigides. En effet, un enfant peut vivre plusieurs formes simultanément ou évoluer d'une catégorie à l'autre selon le contexte familial. Cette classification est précieuse pour saisir la diversité des trajectoires d'exposition, bien que l'hypothèse d'une gravité différenciée selon les formes reste à confirmer empiriquement (Holden, 2003). Edleson et al. (2007) prolongent cette approche en insistant sur la nécessité de dépasser une conception

unidimensionnelle de l'exposition, mettant en avant l'hétérogénéité des expériences selon leur forme, fréquence, durée et impact. Ils distinguent notamment le fait d'être témoin visuel ou auditif, d'être directement impliqué, de subir des conséquences indirectes, ou d'être co-victime de maltraitance physique ou sexuelle, rejoignant ainsi partiellement la typologie de Holden (2003).

Cette diversité des formes d'exposition de l'enfant à la violence conjugale souligne la complexité des expériences infantiles, dont les répercussions peuvent se prolonger bien au-delà de l'enfance.

1.3 Les conséquences émotionnelles, comportementales et développementales de l'exposition

L'exposition à la violence conjugale est associée à un ensemble de conséquences affectant plusieurs sphères du développement de l'enfant : émotionnel, comportemental, cognitif, relationnel et même physiologique. Ces effets s'inscrivent dans un continuum, influencé par des facteurs tels que l'intensité, la durée de l'exposition, l'âge de l'enfant, ou encore les ressources internes et environnementales à sa disposition (Carlson et al., 2018 ; Dumont & Lessard, 2020). La temporalité de l'exposition joue un rôle crucial dans le processus de résilience. Si une violence intermittente laisse parfois place à des périodes de fonctionnement familial plus stable, une exposition prolongée et constante semble agir comme un frein au développement d'une adaptation positive (Martinez-Torteya et al., 2009).

1.1.1 Les réactions émotionnelles

Les enfants/adolescents exposés à la violence conjugale présentent davantage des symptômes internalisés, traduisant une détresse psychologique intériorisée. Il peut s'agir d'anxiété, de dépression, ou encore de retrait social et de plaintes somatiques (Moylan et al., 2010). Cette forme de souffrance est souvent plus difficile à repérer que les comportements externalisés, car elle s'exprime de façon plus discrète, les enfants éprouvant des difficultés à exprimer leurs émotions (Rodríguez Rodríguez et Gómez-Baya, 2025).

Ensuite, on retrouve également chez les enfants exposés une forme de dérégulation émotionnelle, qui rejoint ces difficultés d'expression. Cette vulnérabilité s'expliquerait notamment par le fait que les plus jeunes enfants n'ont pas encore eu le temps de développer les compétences régulatrices nécessaires à un fonctionnement résilient (Carlson et al., 2018).

De plus, Rodríguez Rodríguez et Gómez-Baya (2025) soulignent que les enfants confrontés à ce type de violence développent souvent une vigilance excessive, les amenant à anticiper un danger même en son absence, tout en perdant leur capacité à éprouver du plaisir dans des activités qu'ils appréciaient auparavant. Ces manifestations peuvent perdurer après l'arrêt des violences, témoignant d'une accumulation des blessures émotionnelles au fil du temps. Dans le même ordre d'idée, au niveau émotionnel, Oberheim et al. (2024) précisent que les troubles anxieux et dépressifs des enfants d'âge scolaire varient dans le temps. Une baisse est possible après les faits, mais le risque ne disparaît pas pour autant. Effectivement, un lien subsiste entre l'exposition à la violence conjugale durant l'enfance et une probabilité accrue de dépression ou d'anxiété à l'âge adulte.

1.1.2 Les manifestations comportementales

Tout d'abord, l'exposition à la violence conjugale est associée, chez les enfants d'âge préscolaire, à un retour à des comportements plus typiques d'un stade de développement antérieur, reprise de l'énurésie, succion du pouce, pleurs fréquents. De plus, la stabilité de leur sommeil est souvent compromise, entraînant des difficultés persistantes à s'endormir ou à rester endormi (Oberheim et al., 2024).

Chez l'enfant exposé à la violence conjugale, la détresse ne se manifeste pas uniquement vers l'intérieur comme mentionné précédemment, mais elle peut aussi se traduire par des comportements dirigés vers l'extérieur, dit externalisés. Ceux-ci se traduisent par de la colère, de l'agressivité physique ou verbale, de l'hostilité envers les pairs, la fratrie ou les figures d'autorité. Plutôt que d'y voir simplement des problèmes de discipline, ces réactions gagnent à être comprises comme une indication de la détresse émotionnelle de l'enfant et des tentatives de composer avec un climat familial instable et anxiogène (Rodríguez Rodríguez & Gómez-Baya, 2025). Ces manifestations sont souvent associées à des difficultés scolaires, notamment une résistance aux règles et une capacité de concentration réduite. Ces comportements agissent comme un mécanisme d'adaptation face au traumatisme vécu, dont les répercussions peuvent se faire sentir bien au-delà de l'enfance, sur la santé, la scolarité et le développement social. Cette dynamique s'observe aussi dans la reproduction des comportements observés à la maison. Plusieurs enfants transposent dans d'autres milieux, comme l'école ou les relations amicales, les modes de résolution de conflits appris au sein du foyer, y compris le recours à la violence

(Rodríguez Rodríguez & Gómez-Baya, 2025). De plus, le climat de violence vécu à la maison peut également se répercuter sur les interactions des jeunes avec leurs pairs à l'école, notamment sous la forme d'intimidation. Dès l'âge scolaire et jusqu'à l'adolescence, l'exposition à la violence conjugale est associée à un risque accru autant de subir de l'intimidation que d'en exercer envers d'autres jeunes (Carlson et al., 2018). Ajouté à cela, une difficulté à nouer des liens sociaux positifs figure également parmi les conséquences observées chez les enfants exposés à la violence conjugale, ces derniers se tournant plus fréquemment vers des pairs eux-mêmes agressifs ou déviants. Ces trajectoires peuvent altérer le développement de compétences relationnelles saines et favoriser la répétition de schémas à risque, notamment dans les relations amoureuses ultérieures (Carlson et al., 2018).

De plus, à l'adolescence, ces difficultés relationnelles peuvent se traduire par un isolement social plus marqué se traduisant par le fait de rester au domicile pour surveiller ou intervenir lors des épisodes de violence, d'avoir évité d'inviter des amis chez eux par crainte qu'ils voient de la violence, ce qui limitait d'autant leurs occasions de développer des amitiés (Dumont & Lessard, 2020). En effet, face à un climat familial marqué par la violence, plusieurs adolescents développent des stratégies actives pour s'en distancer. Certains devancent volontairement les étapes menant à l'âge adulte (partir loin pour leurs études ou en intégrant le marché du travail plus tôt) dans le but de réduire le temps passé à proximité de la violence (Dumont & Lessard, 2020).

1.1.3 Les répercussions développementales

Sur le plan cognitif, l'exposition à la violence conjugale est associée à un moins bon fonctionnement exécutif et à des capacités de mémoire de travail réduites dès l'âge préscolaire, tandis qu'à l'âge scolaire, elle est liée à davantage de problèmes de comportement, à un fonctionnement cognitif global réduit et à des difficultés académiques comparativement aux enfants non exposés (Carlson et al., 2018).

Au niveau de la santé physique, des études ont établi un lien entre le fait d'être témoin de violence conjugale et une apparition plus fréquente d'obésité, d'asthme et de troubles gastro-intestinaux chez l'enfant (Oberheim et al., 2024).

Concernant les conséquences physiologiques, l'exposition prénatale à la violence conjugale, par l'entremise du stress vécu par la mère, est associée à davantage de symptômes de stress post-traumatique chez celle-ci, ce qui se répercute à son tour sur le nourrisson sous forme de réactivité au stress accrue, de problèmes de comportement et de dispositions émotionnelles négatives dès la petite enfance (Carlson et al., 2018).

1.2 Les impacts relationnels de l'exposition de l'enfant à la violence conjugale

Au-delà des conséquences cognitives, émotionnelles et comportementales, l'exposition durant des périodes sensibles du développement est susceptible d'engendrer des effets durables sur les trajectoires relationnelles de l'enfant (Carlson et al., 2018). Parmi les effets identifiés, l'on retrouve notamment des perturbations dans l'attachement, des conflits de loyauté, des processus de parentification ainsi que des formes d'isolement relationnel.

1.2.1 L'attachement insécurisé ou désorganisé

L'attachement désigne le lien affectif profond et durable qu'un enfant développe envers ses figures de soins, généralement les parents, dans le but d'obtenir sécurité et réconfort face au stress ou à la peur. Le modèle d'attachement développé par l'enfant dans ses premières années est donc fortement influencé par la qualité du lien avec ses figures parentales (Bowlby, 1982). Effectivement, lorsque ces figures sont perçues comme menaçantes, imprévisibles ou indisponibles émotionnellement, l'enfant est susceptible de développer un attachement insécurisé, voire désorganisé (Howe, 2005). Howe (2005) évoque que ces formes d'attachement le freinent à établir des liens affectifs sécurisants, ses capacités de communication et de régulation émotionnelle étant altérées.

Ce mode relationnel établi durant l'enfance tend par ailleurs à se reproduire dans les relations interpersonnelles ultérieures, avec un risque accru de dysfonctionnement ou de violence dans ces liens (Carlson et al., 2018). Ce mécanisme se prolonge d'ailleurs à l'adolescence. Effectivement l'exposition à la violence familiale est associée au développement d'un attachement amoureux plus anxieux, qui prédit à son tour un risque accru de violence dans les relations de couple et une moins grande satisfaction relationnelle (Godbout et al., 2017).

1.2.2 Le conflit de loyauté

Dans les familles marquées par la violence conjugale, il arrive fréquemment que l'enfant soit pris dans un conflit de loyauté. Il se retrouve souvent tiraillé entre ses deux parents, craignant de perdre l'affection de l'un s'il témoigne de son attachement à l'autre. Certains parents alimentent cette dynamique en cherchant activement à faire de l'enfant un allié contre l'autre, que ce soit en le sollicitant directement ou en discréditant l'autre parent en sa présence (Fortin, 2009). Pris là-dedans, l'enfant se retient de manifester ouvertement son attachement envers un parent en présence de l'autre (Fortin, 2009). Cette position intenable engendre chez l'enfant un mal-être marqué : sentiment de culpabilité, anxiété, symptômes dépressifs, et, à l'adolescence, une propension accrue aux comportements à risque (Fortin, 2009). La crainte d'être abandonné par l'un de ses parents jouerait également un rôle dans l'intensité de ce conflit de loyauté (Doucet & Fortin, 2010). Les données recueillies par Doucet et Fortin (2010) indiquent en outre que les filles seraient plus enclines que les garçons à rapporter ce genre de tiraillement, un écart que les auteurs relient à une socialisation qui les rendrait plus attentives à l'équilibre des relations familiales.

1.2.3 La parentification

Un autre effet relationnel fréquemment observé dans les contextes de violence conjugale est la parentification. Ce phénomène désigne un renversement des rôles familiaux au sein duquel c'est l'enfant qui se met à veiller sur son parent, le plus souvent la mère, lorsqu'elle est la personne victime, en réaction à la violence vécue ou au manque de disponibilité du parent qui devrait normalement s'occuper de lui. Cela peut se traduire par des gestes de réconfort, une vigilance constante à l'égard de l'état émotionnel du parent, ou encore une volonté de désamorcer les tensions avant qu'elles ne dégénèrent. Certains enfants s'investissent spontanément dans ce rôle, poussés par le désir d'alléger le fardeau du parent ou de maintenir une forme de cohésion au sein du foyer (Doucet & Fortin, 2010 ; Fortin & Lachance, 2011). L'enfant se retrouve donc confronté à des responsabilités qui dépassent ses capacités d'adaptation. Dariotis et al. (2023) confirment que la parentification, lorsqu'elle est vécue comme injuste, est associée à une détresse psychologique importante et à des troubles de l'humeur. Le lien avec l'estime de soi reste toutefois peu concluant dans la littérature recensée.

1.2.4 L'impact au niveau des relations sociales

Enfin, les enfants exposés à la violence conjugale peuvent développer une méfiance généralisée envers autrui, restreignant leur cercle relationnel à quelques personnes de confiance (Carlson et al., 2018). Certains adoptent également des stratégies d'autocontrainte, en surveillant leurs paroles et leur comportement pour ne pas attirer l'attention du parent violent (Callaghan et al., 2015). Cette fermeture les prive du soutien parental et amical, pourtant identifié comme un facteur protecteur majeur dont la dégradation, consécutive à l'exposition à la violence, explique en partie les difficultés d'adaptation ultérieures, notamment sur le plan de l'estime de soi (Shen, 2009).

1.3 Facteurs de risque et facteurs de protection

Comme mentionné précédemment, les réactions liées à l'exposition à la violence conjugale varient fortement d'un enfant à l'autre. Cette diversité peut s'expliquer, en partie, par la présence ou l'absence de facteurs de risque et de protection dans son environnement. Edleson et al. (2007) soulignent que tous les enfants exposés à la violence conjugale ne développent pas nécessairement des troubles émotionnels, comportementaux ou cognitifs. Cette hétérogénéité suggère que l'exposition ne constitue pas une expérience uniforme, mais un phénomène complexe influencé par des facteurs contextuels, relationnels et individuels qui en modulent les effets.

1.3.1 Le rôle du soutien social dans l'environnement parental

Un des facteurs de protection identifiés dans la littérature est le soutien social offert à la mère. Paul et Savard (2016) précisent que la présence d'un réseau social autour de la mère joue un rôle crucial dans le développement social et cognitif de l'enfant. Un tel réseau favorise aussi la représentation que l'enfant se fait de sa mère et est associé à de moindres troubles intériorisés et extériorisés. De plus, lorsque ce réseau est riche, l'enfant a généralement moins de mal à créer des liens avec les autres et à s'ajuster socialement.

Ensuite, en l'absence de soutien extérieur, l'enfant peut devenir la principale ressource affective de sa mère, ce qui l'amène parfois à assumer des responsabilités émotionnelles ou pratiques dépassant ses capacités développementales, comme s'occuper du bien-être psychologique du parent ou intervenir pour protéger lors des épisodes de conflit (Paul & Savard, 2016). Lorsque cette prise de rôle est associée à de la culpabilité, ou de l'auto-blâme, elle favorise l'émergence

d'une vulnérabilité psychologique importante chez l'enfant (Doucet & Fortin, 2010). Dans ce contexte, la parentification peut jouer un rôle de médiateur entre l'exposition à la violence et les difficultés émotionnelles de l'enfant (Fortin et Lachance, 2011).

1.3.2 La qualité de la relation mère-enfant comme facteur déterminant

Selon la revue de Paul et al. (2019), les relations mère-enfant de bonne qualité amortiraient l'impact de la violence conjugale sur le développement de l'enfant, expliquant en partie pourquoi certains enfants s'en sortent mieux que d'autres. Dans cette lignée, selon Fortin (2009), le degré d'atteinte de la relation mère-enfant est directement lié à l'ampleur des difficultés d'adaptation observées chez l'enfant exposé à la violence conjugale. Ajouté à cela, Martinez-Torteya et al. (2009) montrent que les enfants qui composent le mieux avec l'exposition à la violence conjugale se distinguent par un tempérament facile et par une mère dont l'état dépressif est faible ou absent. Pour compléter, Rodríguez-Rodríguez et Gómez-Baya (2025) soulignent que le stress post-traumatique maternel nuit à la qualité du lien avec l'enfant, ce qui peut favoriser un attachement insécure. La théorie de l'attachement propose une explication : lorsque le parent est perçu comme menaçant ou peu disponible, l'enfant développe des représentations d'attachement insécures qui se répercutent ensuite sur ses relations sociales et, plus tard, amoureuses (Carlson et al., 2018 ; Godbout et al., 2017).

1.3.3 Les caractéristiques individuelles de l'enfant

Edleson et al. (2007) identifient l'âge et le genre parmi les caractéristiques individuelles susceptibles de moduler l'impact de cette exposition. La façon dont l'enfant parvient, ou non, à gérer le stress généré par les événements traumatisants joue aussi un rôle. En effet, un enfant capable de s'apaiser lui-même semble mieux protégé que celui qui s'attribue la responsabilité de la violence (Edleson et al., 2007). Par ailleurs, certaines ressources propres à l'enfant peuvent freiner ces répercussions négatives. En effet, avoir confiance en ses capacités et l'estime de soi sont autant d'éléments qui favorisent sa résilience face à l'exposition (Fortin, 2009). À l'opposé, lorsque d'autres formes de mauvais traitements s'ajoutent à l'exposition, qu'il s'agisse de violence physique directe ou de négligence, les difficultés de l'enfant s'en trouvent aggravées (Fortin, 2009).

La nature, la durée et le moment de l'exposition jouent aussi un rôle crucial. En effet, une exposition à la violence répétée, prolongée ou survenant à des périodes développementales sensibles engendre des conséquences plus sévères, pouvant perturber la régulation

émotionnelle, et les capacités relationnelles (Carlson et al., 2018). Les enfants de 6 à 12 ans réagissent différemment des plus jeunes face à l'exposition à la violence conjugale : leur développement cognitif et social plus avancé, capacité à se comprendre eux-mêmes, à comprendre autrui, et influence grandissante de l'école et des pairs, se traduit par un isolement social accru, une estime de soi dégradée et des relations amicales plus conflictuelles (Oberheim et al., 2024)

1.3.4 Les dynamiques familiales et la confusion des rôles parentaux

Enfin, la structure et la dynamique familiale constituent un facteur de risque majeur. Des frontières familiales floues peuvent placer l'enfant dans des conflits de loyauté, voire l'amener à endosser un rôle parental inadapté, une confusion des rôles qui est fréquente dans les familles marquées par la violence. Selon Fortin (2009), l'enfant pris dans un conflit de loyauté vit une détresse accompagnée d'anxiété, de culpabilité qui peut évoluer vers des symptômes dépressifs, tandis que le rôle de parentification, lui, est favorable à l'isolement social, l'anxiété et la dépression.

Par ailleurs, l'exposition à la violence entre figures d'attachement constitue un traumatisme relationnel majeur car lorsque les parents deviennent sources de peur plutôt que de sécurité, l'enfant développe une perception altérée des relations humaines (Godbout et al., 2017). Ce dysfonctionnement précoce, s'il persiste, peut favoriser une transmission intergénérationnelle de la violence. L'enfant, ayant intégré des modèles relationnels violents comme normaux, risque de les reproduire à l'âge adulte, selon le modèle de l'apprentissage social (Bandura, 1977 ; Carlson et al., 2018).

1.3.5 Les relations aux pairs

Au sein de la fratrie, les réactions varient. Les aînés endossent souvent un rôle protecteur envers leurs cadets, ce qui leur procure un sentiment d'utilité (Bender et al., 2024). Ce rôle n'est cependant pas sans coût, les aînés en viennent parfois à taire leurs propres inquiétudes pour répondre en priorité à celles de leurs cadets, une dynamique qui s'apparente à une forme de parentification (Bender et al., 2024). Ces liens fraternels peuvent alors devenir un espace d'entraide et de co-régulation émotionnelle essentiel pour faire face à l'exposition à la violence (Bender et al., 2024). Au-delà de la fratrie, le simple fait de se sentir profondément relié à sa famille élargie semble jouer un rôle protecteur pour les jeunes ayant grandi dans un contexte de violence conjugale. Les travaux de Naughton et al. (2015) montrent que ce lien d'appartenance,

chez ceux qui le ressentent fort, est associé à moins d'anxiété et à une meilleure estime de soi. Le constat est toutefois à double tranchant, puisque c'est précisément l'exposition à la violence qui tend à fragiliser ce sentiment d'appartenance, privant ainsi les jeunes les plus touchés de la ressource qui leur serait la plus utile.

2. Les enjeux à l'âge adulte de l'exposition à la violence conjugale

2.1 Les conséquences à l'âge adulte de l'exposition à la violence conjugale

Les conséquences de l'exposition à la violence conjugale durant l'enfance/adolescence persistent souvent, affectant à la fois les niveaux émotionnel, comportemental et relationnel. Effectivement, qu'un enfant/adolescent soit exposé directement ou indirectement à la violence, les conséquences peuvent perdurer jusqu'à l'âge adulte (Rodríguez Rodríguez & Gómez-Baya, 2025).

Avoir été exposé, durant l'enfance, à la violence conjugale peut, sur le plan émotionnel, compromettre la capacité à réguler ses émotions à l'âge adulte ; il en résulte des relations interpersonnelles marquées par la méfiance, la possessivité et une tendance à rompre rapidement les liens lorsque des comportements évoquant ceux vécus dans l'enfance sont identifiés (Carlson et al., 2018 ; Dumont & Lessard, 2020). Ces difficultés émotionnelles trouvent également un prolongement dans le processus de parentification évoqué précédemment concernant les enfants. Ce processus peut en effet avoir des répercussions à l'âge adulte. Effectivement, on peut retrouver, alors, chez l'adulte des troubles de l'humeur ainsi qu'une détresse psychologique (Dariotis et al., 2023).

Du point de vue relationnel, comme vu précédemment, les enfants exposés peuvent développer un attachement insécurisé, voire désorganisé, pouvant engendrer des répercussions à l'âge adulte. Parmi celles-ci, les recherches constatent une difficulté à faire confiance, un évitement de l'intimité, une capacité entachée à établir des relations saines, et une peur de l'abandon (Godbout et al., 2017 ; Howe, 2005). Ces difficultés relationnelles s'accompagnent souvent d'atteintes plus profondes : selon Rodríguez Rodríguez et Gómez-Baya (2025), grandir dans un environnement marqué par la violence peut laisser des traces durables chez les

adolescents à travers une estime de soi fragilisée, des difficultés à nouer des relations saines, ainsi qu'une perception biaisée du conflit.

Sur le plan comportemental, ces difficultés de régulation émotionnelle peuvent conduire au développement de stratégies d'adaptation contre-productives. Selon Ouzounian (2019), l'incapacité à gérer le stress du quotidien, combinée à un manque de confiance en soi, peut ainsi conduire à des stratégies telles que la consommation de substances. Cette consommation s'inscrit souvent comme une réponse à des symptômes anxieux ou dépressifs issus d'un vécu traumatique, et deviendrait alors un moyen de faire face à la tension accumulée (Ouzounian, 2019). Par ailleurs, chez les jeunes adultes ayant grandi dans un contexte de violence conjugale, certains rapportent également avoir eux-mêmes eu recours à la forme de violence observée dans leurs relations, bien qu'ils expriment le désir de ne pas reproduire ce comportement (Dumont & Lessard, 2020).

2.2 La transmission intergénérationnelle de la violence conjugale

Plusieurs travaux indiquent que l'exposition à la violence conjugale augmente le risque, à l'âge adulte, de revictimisation ou de reproduction de comportements violents dans les relations intimes. Par exemple, Godbout et al. (2017) montrent que l'exposition à la violence familiale prédit la perpétration de violence dans les relations amoureuses, à la fois directement et indirectement, via un attachement anxieux plus marqué. Shields et al. (2020) mettent également en évidence un lien entre la gravité/fréquence de la maltraitance infantile et la probabilité de subir de la violence conjugale à l'âge adulte. Enfin, Rodríguez Rodríguez et Gómez-Baya (2025) relèvent que les adultes ayant été exposés à ce type de violence durant l'enfance présenteraient une probabilité accrue de reproduire des comportements violents dans leurs relations intimes ou familiales, un constat que les auteurs relient au fait que la violence, faute d'avoir été présentée autrement durant l'enfance, en vient à être perçue comme une réponse acceptable au conflit plutôt que comme une transgression.

Deux mécanismes sont avancés pour expliquer cette transmission de la violence : d'une part, un attachement insécurisé, développé lorsque la violence implique les figures parentales elles-mêmes, associé à un risque accru de relations conflictuelles à l'âge adulte (Carlson et al., 2018 ; Godbout et al., 2017), et d'autre part, l'apprentissage social de la violence comme mode de gestion des conflits (Bandura, 1977 ; Shields et al., 2020).

Le contexte socio-économique module également ce risque. La probabilité qu'une personne victime de maltraitance durant l'enfance subisse à l'âge adulte des violences au sein du couple dépend en partie, selon Shields et al. (2020), de deux éléments : les ressources économiques dont elle dispose et le soutien qu'elle peut trouver autour d'elle. Les auteurs soulignent que le manque d'accès à un logement abordable ou à un emploi correctement rémunéré peut non seulement favoriser la rencontre avec un partenaire violent, mais aussi rendre son départ plus difficile.

2.3 Les facteurs de résilience à l'âge adulte chez les personnes exposées à la violence conjugale durant l'enfance

Holmes et al. (2022) mettent en avant la notion de « relational health » qu'ils définissent comme la qualité et la continuité des relations de soutien dont une personne peut bénéficier au cours de son développement, lesquelles pourraient contribuer à limiter les conséquences du trauma sur le long terme et éclairer les mécanismes par lesquels une adaptation positive devient possible malgré des expériences traumatiques vécues durant l'enfance. Dans cette perspective, les auteurs mettent en avant les liens établis avec des adultes extérieurs au cadre parental, tels que les enseignants ou les membres de la famille élargie, ainsi que la qualité des relations entre frères et sœurs. Ces différentes formes de soutien sont associées à des trajectoires d'adaptation plus favorables, bien qu'elles restent encore relativement peu étudiées. De plus, Groper et al. (2026) confirment que l'impact à l'âge adulte de la violence conjugale subie dans l'enfance est médiatisé par la perception rétrospective du lien parental : une proximité émotionnelle et le maintien d'expériences positives avec les parents agissent comme un médiateur durable sur l'estime de soi et réduisent les symptômes dépressifs ultérieurs.

Les résultats de Galano et al. (2022) démontrent que les parcours de ces enfants s'avèrent très hétérogènes et continuent d'évoluer dans le temps. L'impact du traumatisme initial s'exprime principalement de façon indirecte : si un niveau élevé d'irritabilité chez l'enfant constitue un facteur de vulnérabilité transversal, la trajectoire dépend tout autant du climat familial. Ainsi, la détérioration de la santé mentale maternelle (stress post-traumatique et dépression) et le recours à des pratiques éducatives punitives accentuent les troubles du comportement, tandis qu'un parentage chaleureux et stimulant favorise les compétences sociales. De plus, la trajectoire postérieure à l'exposition n'est jamais définitivement scellée

durant la petite enfance. En effet, elle continue de se façonner à travers les interactions quotidiennes et la qualité du soutien parental au fil du développement.

Cette dynamique semble également passer par une dimension plus active de la part des personnes concernées elles-mêmes. Dumont et al. (2022) documentent différentes formes d'agentivité déployées tout au long du parcours de vie, notamment une agentivité identitaire, mobilisée dans les gestes de protection au quotidien, ainsi qu'une agentivité pragmatique et de parcours de vie, par laquelle les jeunes ajustent leurs réactions face à l'imprévu et orientent progressivement leurs choix de vie vers l'avenir qu'ils souhaitent construire pour eux-mêmes notamment en s'émancipant ou en rompant avec des schémas relationnels toxiques. Ces stratégies actives viennent nuancer une vision strictement déterministe des trajectoires de vie.

Dans le même sens, Alvarez-Lizotte et al. (2020) identifient cinq types de facteurs perçus comme aidants dans le parcours d'anciens exposés. Tout d'abord, l'accompagnement affectif reposant sur l'écoute des proches, l'appui d'enseignants ou une relation amoureuse saine. L'aide matérielle (comme un logement temporaire) et le soutien professionnel, souvent sollicité à l'école pour mettre des mots sur le vécu, constituent d'autres piliers clés. À cet égard, Izaguirre et Cater (2018) soulignent que la possibilité de verbaliser l'expérience auprès de professionnels ou de pairs ayant partagé un vécu similaire constitue une ressource essentielle, apportant soulagement et sentiment d'être compris. Toutefois, ces auteures apportent une nuance centrale en montrant qu'il n'existe pas de voie unique : certains enfants adoptent une stratégie d'évitement cognitif en préférant “ne pas y penser” pour se préserver. Ainsi, les jeunes adoptent aussi des stratégies d'éloignement, en fuyant le domicile durant les crises, en se déconnectant mentalement (musique) ou en coupant les ponts avec certains membres de leur famille à l'âge adulte (Alvarez-Lizotte et al., 2020). Enfin, les réussites scolaires et professionnelles leur permettent de réaliser leurs compétences, de restaurer leur confiance et de se projeter positivement dans l'avenir (Alvarez-Lizotte et al., 2020).

CHAPITRE 2 : Méthodologie

Ce mémoire s'appuiera sur une méthodologie qualitative, permettant d'examiner en profondeur les différentes thématiques abordées lors de la revue de littérature, dans le but d'apporter, étape par étape, des éléments de réponse à la question de recherche présentée dans la section suivante.

1. Objectifs de l'étude

À l'heure actuelle, la littérature sur l'exposition des enfants/adolescents à la violence conjugale s'est principalement concentrée sur les risques et les conséquences délétères associés à cette expérience, laissant peu de place à l'exploration des processus, des facteurs et des ressources susceptibles d'influencer positivement les trajectoires de ces jeunes (Holmes et al., 2022). Si la relation parent-enfant a été largement étudiée, au même titre que les relations avec les pairs, les connaissances restent limitées concernant d'autres relations significatives, notamment celles avec les enseignants, d'autres adultes non-parentaux ou la fratrie (Holmes et al., 2022). Par ailleurs, Barter et al. (2025) soulignent qu'un grand nombre de recherches privilégient le point de vue de la mère plutôt que celui de l'enfant lui-même, limitant ainsi l'accès direct au regard que ces jeunes portent sur leur propre expérience. Enfin, les recherches qualitatives demeurent moins nombreuses que les études quantitatives dans ce champ, alors qu'elles permettraient de mieux saisir la manière dont les individus interprètent leur expérience et donnent du sens à leur parcours (Arai et al., 2021).

Dans cette perspective, ce mémoire poursuivra trois objectifs principaux : comprendre, explorer et analyser. Le premier objectif vise à comprendre comment les jeunes adultes décrivent et interprètent le contexte familial dans lequel ils ont grandi, ainsi que les situations de violence conjugale auxquelles ils ont été exposés. Dans le cadre des entretiens, nous explorerons la manière dont ces situations prenaient place dans leur quotidien à partir de leur récit actuel en tant qu'adulte. Un point d'attention portera sur le vécu expérientiel ainsi que les réactions développées face à la violence conjugale. Le second objectif vise à explorer comment les participants décrivent et donnent du sens, dans leur récit, aux ressources sur lesquelles ils ont pu s'appuyer durant cette période, ainsi qu'aux manques ou absences de soutien qu'ils identifient eux-mêmes comme ayant marqué leur parcours de vie. Au-delà de l'expérience en elle-même, le dernier objectif vise à analyser le sens que les participants attribuent à cette

expérience dans leur trajectoire de vie globale, ainsi que la diversité des parcours rapportés. Pour atteindre cet objectif, les liens que les participants établissent entre cette expérience et d'autres situations vécues par la suite seront examinés, tout comme les domaines de leur vie dans lesquels ils perçoivent l'influence de ce vécu.

2. Question de recherche

Pour atteindre les objectifs énoncés ci-dessus, ce travail vise l'exploration de la question suivante : *“Quels regards les jeunes adultes portent-ils sur leur expérience d'exposition à la violence conjugale dans leur enfance et/ou adolescence et sur l'évolution au sein de leur trajectoire de vie ?”*

3. Echantillon

3.1 Critères d'inclusion et d'exclusion

Pour cette recherche, nous avons recruté des participants remplissant certains critères d'inclusion spécifiques : être un homme ou une femme, avoir entre 18 et 30 ans, et avoir été exposé à la violence conjugale durant l'enfance et/ou l'adolescence. Aucun critère d'exclusion n'a été établi pour cette étude. Au terme du recrutement, l'échantillon final était composé de 7 participants, à savoir 5 femmes âgées de 22 à 27 ans et 2 hommes âgés respectivement de 27 et 28 ans.

3.2 Recrutement

Le recrutement a été lancé le 11 mai 2026, suite à la réception de l'approbation du dossier par le Comité d'éthique de la faculté de psychologie. Ce recrutement a été mené de différentes manières : à travers des publications sur les réseaux sociaux, par recommandation orale (bouche-à-oreille) et par l'affichage de flyers.

Tout d'abord, la chercheuse a publié, sur ses réseaux sociaux personnels, une annonce précisant le thème de l'étude, le déroulement des entretiens, les critères d'inclusion, ainsi que les garanties relatives à la confidentialité et à l'anonymat. Cette annonce a également été diffusée sur le profil de la chercheuse et dans divers groupes, tels que des groupes étudiants. Cette première méthode a permis de recruter 6 participants. A la suite de cette annonce sur les réseaux sociaux, la mise en place du bouche-à-oreille s'est réalisée naturellement. En effet,

certaines connaissances de la chercheuse ont fait connaître l'étude auprès d'autres personnes, ce qui a permis de recruter un participant supplémentaire. La dernière stratégie de recrutement mise en place par la chercheuse a impliqué l'affichage de flyers concernant l'étude au sein de l'université. Cette méthode n'a permis de recruter aucun participant.

En ce qui concerne la prise de contact, six participants ont contacté la chercheuse par message privé et une d'entre eux par mail. Tous ont ensuite reçu une présentation de l'étude et une explication concernant les modalités des entretiens. La planification des rendez-vous a tenu compte des préférences individuelles des participants, avec la possibilité de réaliser l'entretien en présentiel ou à distance via visioconférence. La quasi-totalité des entretiens ont été réalisés en distanciel, à l'exception d'un seul.

4. Protocole de la recherche

4.1 Explication de la recherche et signature des consentements

Au début de chaque rencontre, et avant d'entamer l'entretien, un formulaire d'information a été remis à chaque participant. Ce formulaire reprenait la description de l'étude, les modalités de l'enregistrement audio, les coordonnées utiles, ainsi que diverses informations complémentaires, et ce, malgré le fait qu'ils aient déjà été contactés par message au préalable. Ce document venait appuyer plusieurs points abordés oralement, tels que le rappel des objectifs de la recherche et du déroulement des entretiens, la réaffirmation des principes d'anonymisation et de confidentialité, l'engagement de la chercheuse en matière de secret professionnel, ainsi que les précisions relatives à l'enregistrement audio. Le droit de retrait, applicable à tout moment de l'étude, a également été communiqué à chaque participant. Concernant la signature du consentement, celle-ci intervenait en début d'entretien pour les rencontres en présentiel, tandis que pour les entretiens en visioconférence, un accord oral était recueilli en début d'échange, la validation écrite n'intervenant qu'après l'entretien, une fois le document signé renvoyé par le participant.

4.2 Entretiens individuels semi-structurés

Le recueil des données dans le cadre de ce travail s'est appuyé sur la réalisation d'entretiens individuels semi-structurés. Ce choix méthodologique s'inscrit dans la perspective de Gudkova (2017), qui souligne que l'entretien semi-structuré offre un accès à la réalité sociale

des participants et permet d'accéder aux expériences vécues des participants ainsi qu'à la manière dont ils interprètent eux-mêmes les faits, les événements et les comportements qui ont marqué leur parcours.

La conduite des entretiens s'est appuyée sur un guide semi-directif préparé au préalable, dans lequel les questions ouvertes cherchaient à éviter toute orientation des réponses. Ce guide, structuré autour de plusieurs dimensions, avait pour objectif de favoriser des échanges approfondis afin de récolter un maximum d'informations concernant le vécu des participants. La première question posée était volontairement large, invitant les participants à se présenter brièvement et à évoquer leur situation actuelle. Cette entrée en matière permettait également de cerner ce qui les avait conduits à participer à la recherche. Ces questions d'ouvertures nous ont permis de recueillir certaines informations personnelles relatives aux participants, telles que leur nom ou leur âge, ainsi que d'identifier ce qui les avait motivés à prendre part à cette recherche. La suite du guide d'entretien était structurée autour de six dimensions principales : l'enfance et le contexte familial, l'expérience vécue et les modalités d'exposition, le vécu subjectif, les besoins et ressources mobilisés durant l'enfance, ainsi que la trajectoire de vie et le sens donné à l'expérience aujourd'hui. Premièrement, l'enfance et le contexte familial ont été explorés en invitant les participants à décrire, avec le recul, l'environnement familial dans lequel ils avaient grandi, ainsi que la relation perçue entre leurs parents à l'époque. L'accent a également été mis sur la manière dont ces situations s'inscrivaient dans leur quotidien, ainsi que sur les personnes qui partageaient alors leur cadre de vie. L'expérience vécue, les modalités d'exposition à la violence conjugale et la place occupée par l'enfant dans ce contexte ont ensuite été abordées à travers le récit des souvenirs, images ou émotions ressurgissant spontanément à l'évocation de cette période. La fréquence et les circonstances des situations de violence observées ont été questionnées, tout comme les réactions adoptées par le participant dans ces moments, ainsi que la place tenue par la fratrie ou d'autres proches. Les entretiens se poursuivaient ensuite par l'approfondissement du vécu subjectif de ces situations en interrogeant la manière dont le participant, enfant, comprenait et ressentait ce qui se déroulait au sein du foyer, ainsi que l'évolution de cette compréhension au fil du temps et le ressenti actuel face à ces souvenirs. Ensuite, les besoins, soutiens et ressources mobilisées durant l'enfance ont fait l'objet d'une attention particulière, à travers des questions portant sur ce qui aurait pu manquer au participant, sur les éléments ayant constitué un soutien à cette période, ainsi que sur la façon dont ces besoins étaient ou non exprimés à l'époque. Enfin, la trajectoire de vie et le sens donné à l'expérience ont été explorés en invitant les participants à porter un

regard rétrospectif sur cette période, à identifier d'éventuels liens avec d'autres expériences vécues par la suite, ainsi qu'à situer les domaines de leur vie dans lesquels l'influence de ce vécu se faisait encore ressentir. Une question de clôture était systématiquement posée en fin d'entretien, laissant l'opportunité aux participants d'ajouter tout élément qui leur semblait important. Le vécu de l'entretien lui-même était également abordé, en questionnant les participants sur ce qui avait pu être difficile ou, au contraire, surprenant, ainsi que sur leur ressenti au moment de conclure l'échange. Cette dernière question permettait de passer à un temps de débriefing au sein duquel les participants étaient informés que des émotions ou souvenirs pouvaient resurgir dans les jours suivants, et se voyaient communiquer des ressources d'accompagnement adaptées. Ce temps d'échange se concluait par un remerciement adressé à chaque participant pour sa contribution à la recherche.

Les enregistrements, d'une durée variant entre une heure et une heure trente, ont fait l'objet d'une retranscription intégrale, réalisée dans le respect strict de l'anonymat des participants et de leur discours. Les fichiers audios ont ensuite été effacés une fois cette étape de transcription achevée.

4.3 Analyse thématique

Pour analyser les données recueillies, nous avons eu recours à l'analyse thématique, telle que la définissent Braun et Clarke (2006). Cette méthode permet de faire émerger, à travers l'ensemble d'un corpus, les configurations de sens qui s'y répètent, en vue d'en proposer une lecture structurée (Braun & Clarke, 2006).

Dans cette recherche, cette démarche s'est déroulée en plusieurs étapes. Dans un premier temps, les codes, issus de la lecture du corpus et partageant une proximité de sens, ont été rassemblés au sein de tableaux distincts selon une méthode itérative. Chaque tableau a ensuite été nommé en fonction du contenu qui s'en dégagait, de manière à refléter au mieux l'idée commune reliant les codes qui le composaient. Dans un second temps, l'ensemble de ces regroupements a été rassemblé au sein d'un tableau global, permettant de définir plus précisément les sous-thèmes correspondants. Ces sous-thèmes ont ensuite été mis en lien et regroupés entre eux, ce qui a permis, par un processus progressif et itératif de mise en relation, de dégager les thèmes principaux structurant l'analyse du corpus.

Chapitre 3 : Présentation des résultats

Afin de conserver l'anonymat de participant, un nom d'emprunt a été attribué à chacun. Compte tenu des contraintes de longueur imposées au mémoire, seule l'analyse individuelle d'Estelle a été développée au sein ce travail. Les analyses concernant Lucas, Elise, Perrine, Rachel, Virginie et Romain, quant à elles, figurent dans les annexes de cette étude.

Analyse individuelle d'Estelle

1. Contexte de l'entretien

Estelle nous a exprimé son intérêt à participer à notre étude par mail suite à la publication de notre annonce dans un groupe étudiants sur les réseaux sociaux. L'entretien s'est déroulé en visioconférence le 17 juin 2026 et a duré environ une heure et demie. Durant celui-ci, Estelle a fait preuve d'une grande réflexivité sur son vécu et l'a abordé de manière fluide. Un moment de forte charge émotionnelle est survenu durant l'entretien, mais elle est parvenue à poursuivre celui-ci, déclinant la proposition de pause. Malgré la difficulté à se remémorer certains événements, elle a exprimé en fin d'entretien avoir vécu cet échange comme une expérience positive.

2. Brève présentation d'Estelle et de son expérience

Estelle a 23 ans et est étudiante en master. Elle vit dans un kot étudiant, voit occasionnellement sa mère et n'a plus de contact avec son père. Elle a quatre frères et sœurs, avec qui elle garde le lien, et est en couple avec son copain depuis six ans et demi. Son enfance, de sa naissance à ses 13 ans, a été marquée par des violences conjugales exercées par son père à l'encontre de sa mère, puis étendues à elle-même et à sa fratrie. Elle décrit avoir été le plus souvent témoin visuel des scènes de violence conjugale. Ces violences étaient quotidiennes sur le plan psychologique et survenaient environ une fois par semaine sur le plan physique. Elle décrit avoir grandi dans un climat d'incertitude, de silence imposé et de négligence (vêtements, hygiène, nourriture). Ses parents se sont séparés lorsqu'elle avait 13 ans, et elle a cessé tout contact avec son père à partir de cette séparation. Elle mentionne également avoir bénéficié depuis peu d'un suivi psychologique, initialement pour d'autres motifs que son vécu.

3. Relevé de thèmes du discours et analyses

En raison du nombre limité de page dans ce travail, le tableau de thèmes émergent du discours d'Estelle se trouve dans les annexes de ce travail.

3.1 Expériences vécues durant l'enfance

Thème 1 : Expositions directes à la violence depuis l'enfance

Estelle décrit avoir été témoin visuel direct de plusieurs scènes de violence physique et de différentes formes de violences psychologiques (menaces, manipulations) de son père vis-à-vis de sa mère. Elle exprime avoir été particulièrement marquée par certaines. Elle rapporte également s'être déjà immiscée entre les deux en grandissant.

"[...] j'ai un souvenir, j'ai entendu du bruit en bas, et je me réveille, je descends et il lui lance une tasse, et ça lui arrive ici. C'est pour ça que ça m'a marqué, parce qu'elle a beaucoup saigné ici. Et il lui disait : « Si tu pars, je vais te tuer. Si tu pars, tu ne verras plus tes enfants, tu n'as que moi, tu n'as même pas de travail, tu ne sauras pas te débrouiller sans moi. Je suis la personne qui t'aide. C'est ma maison, tu n'auras rien » [...]"

Cette exposition ne se limitait pas à la violence conjugale. Estelle et sa fratrie ont eux-mêmes subi de la violence physique et verbale directe de la part du père, dans un contexte marqué également par des difficultés d'argent, d'hygiène, etc., alors que le père dépensait de l'argent pour d'autres femmes devant eux :

"[...] il usait son argent pour ses autres femmes, acheter des fleurs et des chocolats, ça, c'était bon. Mais offrir des vêtements propres à ses enfants et des nouvelles chaussures, ça, il n'y avait personne"

Thème 2 : Expositions indirectes à la violence depuis l'enfance

Dans ce deuxième thème, Estelle décrit avoir été instrumentalisée par son père dans le conflit conjugal, celui-ci cherchant à la retourner contre sa mère. Elle explique avoir alors développé une vision négative de cette dernière, allant jusqu'à la dénigrer à son tour :

"Il arrivait à ce moment-là à nous retourner l'esprit en nous disant que ma mère c'était juste une femme qui fait à manger et qui nous conduit à l'école [...]"

La notion d'un climat familial empreint de peur et de tension permanente, marqué par l'obligation de rester silencieuse à la maison, a également été mise en avant par Estelle. Cette tension chronique a favorisé, chez Estelle, le développement d'une hypervigilance dès l'enfance,

caractérisée par une anxiété anticipatoire et une charge mentale continue liées à l'incertitude du moment où la violence allait éclater :

“[...] à la maison [...] c'était très pesant pour moi ce climat. Et ça prenait vraiment de la place dans mon esprit, parce que j'étais toujours en train de me dire : « Qu'est-ce qui va se passer ce soir ? »”

Thème 3 : Avoir les déplacements du père comme tremplin à la réalisation et la prise de force

Les absences répétées du père, liées à ses infidélités, ont progressivement permis à Estelle de sortir de la normalisation de la violence en lui offrant un point de comparaison. Elle rapporte avoir observé un contraste entre les moments où son père était présent et ceux où il était absent :

“[...] je me suis rendue compte que, quand il n'est pas là, tout le monde rigole, ça se passe bien... après, je me disais : « Mais pourquoi quand papa il est là ça se passe comme ça, et quand il n'est pas là tout le monde rigole, tout le monde est bien, tout le monde est heureux ? » [...]”

Suite à cette prise de conscience, elle explique avoir commencé à réagir davantage face à la violence, à défendre sa mère et à confronter son père. Elle relie explicitement cette évolution à une volonté de montrer à sa mère qu'une autre réaction était possible :

“[...] j'ai commencé à vraiment le détester... et j'ai arrêté d'être silencieuse... j'ai commencé à le critiquer comme il critiquait ma mère. Et j'ai l'impression que c'était pour montrer... à ma mère comment elle pouvait réagir [...]”

Thème 4 : Trouver des ressources protectrices pour faire face à la violence du foyer

Face à la violence, Estelle décrit plusieurs stratégies de protection mises en place durant l'enfance. Elle rapporte s'être cachée par peur d'assister à des scènes violentes ou d'en subir les conséquences. De plus, le téléphone, l'écoute de musique ou le visionnage de séries, lui a également permis de s'évader, mentalement, du climat familial. Elle exprime également le fait d'avoir tenu un carnet, ressource importante qu'elle associe directement à un soulagement émotionnel :

“[...] je me rappelle que j'écrivais dans mon petit carnet. C'est comme ça que ça allait mieux. J'écrivais, j'écrivais.”

Thème 5 : S'échapper de la maison pour tous oublier et se sentir en sécurité

Au sein de ce thème se trouvent les jeux entre Estelle et son grand frère, qu'elle voit comme un moyen de sortir du foyer et de s'éloigner temporairement du climat de violence. Dans le même ordre d'idée, elle mentionne avoir été soutenue par le fait de dormir à l'extérieur du

domicile familial, notamment chez sa marraine ou chez des amies. Ces échappées sont présentées comme ayant contribué à son sentiment de sécurité durant cette période :

“[...] quand je suis dehors, mes parents ne sont pas près de moi, donc je sais qu'il ne va rien se passer [...]”

Thème 6 : Ressentir un manque d'aide généralisé dû à l'inaction familiale et institutionnelle

Estelle exprime un sentiment d'injustice marqué envers sa famille élargie, qu'elle décrit comme informée du climat de violence sans jamais être intervenue :

“[...] ils savaient peut-être, et au final ils ont rien fait [...] j'avais quand même la visite de mes proches, etc., qui savaient dans l'environnement dans lequel on vivait, et je trouve ça injuste à l'heure actuelle. Ça m'a distancée de cette famille qui était au courant de ce qui se passait, qui n'a rien fait quand j'étais enfant.”

Ce sentiment s'étend également au milieu scolaire, où plusieurs signes visibles de négligence (vêtements sales, absence d'hygiène, manque de matériel) n'ont, selon elle, jamais été relevés ni questionnés par le corps enseignant, malgré des soupçons supposés. Elle en veut fortement à cette inaction, qu'elle perçoit comme un manquement au devoir de protection des adultes qui l'entouraient :

“[...] on est dans un cadre scolaire, on est suivis par des profs... les parents viennent te chercher, et il y avait des signes qui auraient pu montrer qu'il fallait m'aider... je me rends compte que je trouve ça injuste qu'on me laissait dans cette violence, alors qu'ils sont tous là en train de dire : « Oui, dès qu'il y a un enfant, on va l'aider » [...]”

3.2 Expériences adultes découlant du vécu

Thème 7 : Vécu de violence fondateur de la vision des hommes

Concernant sa vision des hommes, Estelle attribue celle-ci directement à son vécu d'enfance. Elle décrit avoir développé des a priori rapides envers eux et une méfiance persistante :

“[...] ma relation avec les hommes, de manière générale, je ne peux pas les hommes, je ne peux pas. Je sais très bien que je peux très vite avoir des... avoir des a priori ? Oui [...]”

Cette disposition s'accompagne d'une hypervigilance spécifique face aux situations impliquant un père et son enfant. En effet, elle rapporte réagir immédiatement lorsqu'elle est témoin, dans l'espace public, d'un père qui hausse le ton ou se montre dur envers son enfant, allant parfois jusqu'à intervenir spontanément :

“[...] j'ai une hyper vigilance quand je suis dehors par rapport aux enfants que je peux voir avec un papa [...] parler un peu trop fort, à crier sur un enfant, je vais tout de suite poser mon regard sur ça [...]”

Thème 8 : Vivre un présent façonné par le vécu de violence

Ce thème regroupe plusieurs impacts durables qu'Estelle identifie dans sa vie actuelle. Elle décrit d'abord une souffrance liée à son rejet du contact physique, qu'elle relie explicitement au manque d'amour vécu durant l'enfance. Elle exprime le besoin de pouvoir, un jour, dissocier le toucher de la violence, en se disant que le contact peut aussi être un signe d'affection plutôt qu'une menace :

“J'aurais besoin de ça, pour me sentir bien aussi et me dire qu'on ne me touche pas pour me taper, on me touche parce qu'on m'aime.”

Ensuite, elle exprime que son vécu a également orienté son choix d'études. En effet, elle relie directement son parcours au besoin de comprendre les mécanismes de la violence conjugale, ce qui lui a aussi permis de mieux comprendre et de se réconcilier avec sa mère, qu'elle perçoit désormais comme ayant elle-même été prise dans un cycle de violence :

“[...] ça m'a également fait choisir mes études [...] parce que j'étais sûre qu'on allait parler de la violence conjugale donc je voulais comprendre par quoi passe un père, par quoi passe une mère et ça m'a même aidée à renouer des liens un peu avec ma mère [...] ça m'a permis aussi, les cours, de prendre du recul [...] ma mère était dans un schéma et c'était difficile pour elle d'en sortir cette violence-là [...]”

Par ailleurs, elle décrit une forme d'autonomie forcée, vécue comme un poids dans son quotidien de jeune adulte, en lien avec l'absence de soutien parental sur les plans matériel et affectif. Enfin, malgré ces difficultés, elle décrit être parvenue à une forme d'intégration de ce vécu, qu'elle considère aujourd'hui comme une composante de son identité, sans pour autant le laisser dicter sa vie.

Thème 9 : S'éloigner du vécu de violence en aspirant à se construire autrement

Estelle décrit ensuite une libération progressive de la parole, en rupture explicite avec le silence qui caractérisait son enfance. Elle relie directement cette évolution à son vécu, qu'elle présente comme un moteur de sa volonté actuelle de communiquer ouvertement et de ne rien garder pour elle :

“[...] j'exprime les choses parce que je ne veux plus rester dans le silence. Du coup, j'exprime énormément les choses, du coup ça m'a aidée à m'exprimer quand il y a quelque chose qui ne va pas [...]”

Ce besoin de rupture se manifeste également dans la manière dont elle envisage ses propres relations lorsqu'elle affirme un rejet catégorique de toute reproduction du schéma parental : *“Je perçois ça comme quelque chose de très toxique que je ne veux jamais reproduire.”*, tout en précisant qu'elle romprait immédiatement le lien avec un partenaire qui lèverait la voix sur elle ou la dénigrerait.

Thème 10 : Vivre l'absence physique du père sans réussir à s'en détacher psychologiquement

Bien qu'elle n'ait plus de contact avec son père depuis plusieurs années, Estelle décrit une relation marquée par l'ambivalence plutôt que par la rupture émotionnelle complète. Elle affirme ne pas ressentir de haine envers lui, tout en exprimant un besoin persistant de comprendre les raisons de son comportement. Ce besoin s'accompagne d'une ambivalence entre le désir de connaître la vérité et la réticence ainsi que la culpabilité à reprendre contact :

“[...] j'ai besoin de comprendre pourquoi il a fait ça [...] mais en même temps j'ai pas envie de lui donner de l'importance. J'ai pas envie de moi le contacter, mais je pense que j'aurai besoin un jour de savoir la vérité [...]”

Elle décrit également des pensées intrusives liées à l'absence de son père, qui resurgissent notamment lors d'événements comme la fête des pères, ou plus largement lorsqu'elle se dit ne pas avoir eu de chance. Ce deuil d'une famille idéalisée se prolonge jusque dans ses projections futures, notamment sur la manière dont elle devra un jour expliquer cette absence à ses propres enfants.

“[...] je me dis : « J'ai pas cette chance »... ça fait partie de moi... je repense beaucoup à quand j'aurai des enfants. Comment exprimer ça ?”

4. Conclusion

Le parcours d'Estelle illustre une expérience d'exposition multiple à la violence conjugale, à la fois directe et indirecte, qui a façonné un climat d'enfance marqué par la peur, l'hypervigilance et l'instrumentalisation par le père. Face à cette violence, elle a mobilisé plusieurs ressources de protection (l'écriture, l'évasion mentale, les fuites hors du foyer) avant d'entamer une rupture progressive avec le silence familial. Ce silence, entretenu également par l'inaction de l'entourage et de l'école, a nourri chez elle un sentiment durable d'injustice. À l'âge adulte, ce vécu continue de façonner son rapport aux hommes, au contact physique et à l'autonomie, tout en ayant orienté son parcours professionnel vers la compréhension des mécanismes de la violence. Si elle parvient aujourd'hui à intégrer cette expérience comme une

composante de son identité, la relation à son père reste marquée par une ambivalence non résolue, entre besoin de compréhension et nécessité de préserver la distance.

Analyses transversales

Après avoir analysé les discours des sept participants, une analyse transversale a été menée afin de croiser les analyses individuelles et de dégager les thèmes convergents et singuliers permettant de répondre à notre sujet d'intérêt. Trois axes structurent cette analyse : Premièrement, le regard rétrospectif porté sur l'expérience d'exposition vécue, ensuite les ressources et les manquements identifiés concernant l'enfance/adolescence, et enfin, le sens et les conséquences attribuées à l'expérience à travers la trajectoire de vie.

Axe 1 : Le regard rétrospectif porté sur l'expérience d'exposition vécue

Ce premier axe vise à comprendre comment les jeunes adultes décrivent et interprètent, avec le recul, le contexte familial dans lequel ils ont grandi ainsi que la violence conjugale à laquelle ils ont été exposés.

Un premier constat de cette analyse transversale est que six des sept participants qualifient explicitement l'environnement familial dans lequel ils ont grandi comme étant un climat permanent de tension, d'incertitude et d'hypervigilance. En effet, Lucas décrit avoir dû « marcher sur des œufs » en permanence, ainsi qu'avoir été effrayé à l'idée de rentrer chez lui, tandis que Perrine évoque le fait d'avoir « la boule au ventre » avant d'aller dormir, anticipant le déroulement de la soirée. De plus, Estelle rapporte que ce climat prenait facilement de la place dans son esprit, la laissant constamment s'interroger quant au déroulement de la soirée. En effet, cette hypervigilance s'accompagne, chez plusieurs participants, d'une charge mentale continue tournée vers l'anticipation du danger. De son côté, Estelle rapporte un ressenti de peur, suivie de Virginie, qui associe directement l'exposition à un climat globalement anxiogène, qui ne se limite pas à l'écoute d'insultes mais s'apparente davantage à une ambiance permanente. Enfin, Romain et Rachel décrivent tous deux un environnement familial marqué par la violence.

Le second élément qui semble ressortir des entretiens concerne les facteurs explicatifs de la sortie de cette normalisation du vécu. Ce basculement est rapporté par six des sept participants. Tous attribuent cette prise de conscience à un moment vécu perçu comme déclencheur, ou à une expérience extérieure à la cellule familiale. Par exemple, Estelle explique

avoir commencé à ouvrir les yeux lors des absences répétées de son père, moments durant lesquels elle percevait un changement notable dans l'ambiance et le climat émotionnel du foyer. C'est précisément ce sentiment de bonheur, ressenti en l'absence paternelle, qui a fait naître chez elle un premier questionnement sur sa situation familiale. Concernant Elise, Rachel et Lucas, c'est la confrontation directe à un autre modèle familial, celui d'un(e) ami(e) ou d'un(e) partenaire, qui a joué le rôle de déclencheur. En effet, tous trois font part d'échanges avec des amis ou d'expériences familiales extérieures qui leur ont permis de découvrir une nouvelle manière de faire famille. Chez Romain et Rachel, ce sont plutôt les réactions du parent non violent face à la situation qui ont favorisé cette sortie de la normalisation. L'un des deux raconte que le fait de voir sa mère pleurer après un épisode de violence a constitué un véritable déclic, tandis que pour l'autre, ce sont les échanges avec son père, les réponses obtenues à ses questions, ainsi que la colère manifestée par celui-ci face à la violence, qui lui ont fait réaliser que rien de tout cela n'était normal. Romain ajoute par ailleurs que la télévision, à travers ses représentations de la violence et son partage entre les « méchants » et les « gentils », a également contribué à lui faire percevoir l'anormalité de ce qu'il vivait. La situation de Perrine, quant à elle, semble se démarquer sur ce point en raison de l'entrée « tardive » de la violence au sein de son environnement familial. Celle-ci met en lumière non seulement le moyen avec lequel elle est parvenue à sortir de la normalisation, mais également la prise de conscience rétrospective de son entrée dans ce processus. Ayant commencé à être témoin de la violence à l'âge de 13 ans, elle a dû faire face au choc de la situation. Ce choc, comme elle l'explique, s'est peu à peu estompé au fil du temps pour laisser place, inconsciemment, à l'habituance puis à une normalisation de la violence. Ce n'est qu'à l'occasion d'un épisode précis de violence conjugale, au cours duquel elle a dû fuir avec ses sœurs qu'elle situe le moment où elle a compris que des enfants n'avaient pas leur place dans une telle situation.

Malgré cette normalisation de la violence mise en évidence dans l'ensemble des entretiens, un contraste mérite d'être souligné. Chez certains participants, le discours de normalisation semble en réalité coexister avec une conscience de l'anormalité de la violence vécue. C'est le cas d'Elise et de Romain, qui affirment tous deux avoir toujours eu une conscience claire de cette anormalité. Elise, par exemple, rapporte avoir suggéré à sa mère de quitter le domicile à l'âge de 8 ans. En revanche, Virginie constitue ici une exception. Effectivement, son discours ne fait apparaître, à aucun moment, une phase de normalisation de la violence.

Pour clôturer cet axe, nous aborderons le phénomène d'instrumentalisation des enfants au sein du conflit conjugal. Dans cette étude, quatre de nos participants, Estelle, Perrine, Rachel et Virginie, évoquent, avec le recul, des expériences variées à ce sujet. Tout d'abord, chez Estelle, cette instrumentalisation se traduit par une tentative du père de lui « retourner l'esprit » contre sa mère, en la contraignant à participer au dénigrement de cette dernière. Chez Virginie et Rachel, elle a pris la forme d'un questionnement incessant concernant le parent violenté, face auquel elles devaient garder le silence ou mentir afin de le protéger. Ajouté à cela, Rachel décrit d'autres formes d'instrumentalisations : elle rapporte avoir été utilisée par sa mère comme un moyen de faire souffrir son père, celle-ci allant jusqu'à menacer de se jeter par la fenêtre avec elle, ou de ne plus jamais lui permettre de revoir son père. Elle évoque également avoir été prise dans une dynamique d'aliénation parentale, entretenue par le discours dévalorisant et endoctrinant de sa mère à l'égard de son père. Enfin, ce processus s'exprime différemment dans le vécu de Perrine, qui rapporte avoir été placée au centre des conflits pas ses deux parents. Elle décrit des épisodes de violence durant lesquels son père venait la chercher dans sa chambre afin qu'elle serve de « tampon », la contraignant à assister aux conflits et à les écouter. Elle ajoute également avoir été contrainte, à plusieurs reprises, d'appeler la police à la demande de sa mère.

Axe 2 : Les ressources et les manques identifiés concernant l'enfance/adolescence

Ce deuxième axe s'attache à explorer la manière dont les participants décrivent et donnent sens aux ressources sur lesquelles ils ont pu s'appuyer durant l'enfance, ainsi qu'aux manques ou absences de soutien qu'ils identifient eux-mêmes comme ayant marqué leur parcours.

Pour débiter, nous nous attarderons sur les diverses stratégies de mise à distance (physique ou mentale) du climat de violence que nos sept participants expliquent avoir mobilisées durant leur exposition à celle-ci. Bien que les formes varient, plusieurs points de convergences se dégagent des discours. Pour commencer, l'école apparaît, durant l'enfance, comme une ressource largement partagée (Elise, Perrine, Lucas, Romain et Estelle) décrite comme un espace permettant de « souffler ». Perrine illustre cette fonction en expliquant détester les vendredis, en raison du week-end à passer à la maison. À cela, Romain ajoute que l'école représentait le seul moment où il pouvait s'échapper et mettre de côté ce qu'il se passait chez lui, tandis que Lucas la désigne comme « le seul moment cool » dont il bénéficiait. Dans

ce même mouvement de fuite du domicile, ces deux participants ainsi qu'Elise rapportent s'être évadés de plus en plus en grandissant. Durant l'adolescence, ils expliquent avoir passé beaucoup plus de temps à l'extérieur, entourés d'amis ou aux côtés de leur partenaire. Estelle mentionne également l'aide apportée par le fait de dormir chez des amies ou d'autres membres de la famille. Pour finir, dans le même ordre d'idées, Rachel décrit son entrée à l'internat comme l'élément qui « l'a sauvée ». Elle dévoile y avoir trouvé un véritable soutien et indique avoir mis à profit ces moments pour prendre du recul et mieux comprendre les événements vécus. Une distinction se marque toutefois chez Virginie par rapport à ce premier groupe. En effet, ses stratégies ne relèvent pas seulement de la mise à distance du foyer violent, mais témoignent également d'une prise en charge active de la situation. Dans le prolongement du processus de parentification évoqué dans le premier axe, elle rapporte avoir elle-même entrepris les démarches pour trouver une psychologue à sa mère, ou avoir cherché à la convaincre de quitter le domicile. Chez elle, la ressource mobilisée n'est donc pas limitée à l'évitement, mais s'étend à une action directe sur la situation familiale. Nous pouvons relever des similitudes chez Estelle, qui explique avoir commencé à tenir tête à son père dans le but de montrer à sa mère comment agir, ainsi que chez Perrine et Elise qui décrivent avoir présenté ouvertement à leur mère la possibilité de partir. Ensuite, l'écriture constitue par ailleurs une ressource majeure pour deux participantes, Estelle et Rachel, toutes deux ayant tenu un carnet ou un journal intime qu'elles associent directement à un sentiment de soulagement émotionnel. Enfin, la dernière forme de soutien que nous retiendrons ici est celle apportée par la fratrie. Les récits de Rachel et d'Estelle se rejoignent sur ce point. Effectivement, toutes deux racontent se réfugier auprès de leur fratrie lors des épisodes de violences, portées par un besoin de faire face ensemble. Estelle illustre cela en décrivant ses échappées du domicile lors de moments de jeu avec son grand frère, moments également consacrés à chercher ensemble des solutions.

Nous nous pencherons à présent sur les manques de soutien extérieur identifiés, avec le recul, par trois participantes (Elise, Estelle et Perrine). Ce sentiment concerne aussi bien l'entourage familial élargi que les institutions. Concernant la famille élargie, Estelle exprime un profond sentiment d'injustice envers des proches, qu'elle décrit comme informés de la situation, mais n'étant jamais intervenus de leur propre initiative. Perrine formule un constat comparable à l'égard de sa famille, qu'elle décrit comme témoin de la violence matérielle exercée par son père et des coups bleus occasionnels de sa mère, sans que personne ne se soit jamais interrogé sur ce qu'elles pouvaient endurer au sein du foyer.

Concernant les institutions, l'école est mise en cause par Estelle et Perrine, qui rapportent des signes visibles de négligence ou de détresse, comme des vêtements sales, un manque d'hygiène, ou une tentative indirecte d'en parler à une enseignante, tous ces signes étant restés sans réponse. De plus, Perrine élargit cette critique à l'intervention policière, qu'elle juge insuffisante malgré plusieurs passages au domicile. Elle regrette l'absence de signalement ou de proposition de suivi pour les enfants présents et estime qu'un véritable accompagnement devrait être mis en place auprès des enfants dès qu'une situation de violence conjugale est constatée. Enfin, Elise exprime un besoin similaire mais formulé sur un mode prospectif plutôt que rétrospectif, en souhaitant que les plaintes déposées contre son père soient prises au sérieux afin d'y mettre un terme. Contrairement à elles, les quatre autres participants (Rachel, Virginie, Lucas et Romain) ne développent pas ce ressenti de manquement institutionnel au sein de leur discours.

Axe 3 : Le sens et les conséquences attribuées à l'expérience et son influence perçue à travers la trajectoire de vie

Ce troisième et dernier axe vise à analyser le sens que les participants attribuent à leur expérience d'exposition dans leur trajectoire de vie globale, les liens qu'ils établissent avec d'autres expériences vécues par la suite, ainsi que les domaines de vie dans lesquels ils perçoivent l'influence de ce vécu.

Nous débuterons en abordant un phénomène qui émane des différents entretiens tout en se présentant de manières variées : la reproduction des schémas observés durant l'enfance. Effectivement, six des sept participants établissent eux-mêmes un lien explicite entre leur vécu et leur manière d'investir les relations de couple à l'âge adulte. Pour commencer, plusieurs d'entre eux mentionnent avoir intériorisé, plus jeunes, une association entre violence et relation de couple : Virginie confie avoir longtemps pensé que l'amour « c'est se frapper dessus et crier » tandis, que Rachel et Lucas partagent avoir tous deux recherché un conflit permanent dans leurs relations passées. Les trois participants relient cette conception du couple à leur vécu d'exposition, et attribuent leur évolution actuelle à leur relation présente, vécue comme une première expérience correctrice. Les témoignages de Rachel, Romain et Lucas font également apparaître une reproduction de schémas dirigée vers un membre proche de la famille. Rachel dévoile avoir opéré durant son adolescence un rejet total de toutes les relations de son père, un rejet qu'elle explique avoir observé de la part de sa mère. Ensuite, pour Romain et Lucas, cette

reproduction de schémas s'est manifestée dès l'enfance par des comportements violents. En effet, Romain, reconnaît avoir poussé et repoussé sa mère lorsqu'il était enfant, geste qu'il attribue au mimétisme des comportements paternels, tandis que Lucas confie avoir reproduit la violence psychologique observée sur son petit frère. Toutefois, l'expérience de ce participant ne s'arrête pas à cette violence fraternelle. Lucas admet avoir rejoué, dans ses propres relations de couple, les schémas violents dont il a été témoin, allant jusqu'à reconnaître son père dans ses propres comportements. Enfin, dans le même ordre d'idée mais selon un versant différent, Virginie partage avoir subi des violences physiques au sein d'une de ses relations de couple, ce qu'elle rattache directement à son vécu d'exposition, expliquant avoir toléré des comportements qu'elle n'aurait jamais dû accepter. Enfin, Elise, Estelle et Virginie rapportent une méfiance persistante et un manque de confiance généralisé envers les hommes, qu'elles relient directement à leur histoire. Estelle précise avoir développé des préjugés à leur égard, ainsi qu'une vigilance accrue quant à leur rôle paternel. Cependant, chez Elise, il semble que cette vision ne soit plus figée à l'heure actuelle. Cette méfiance initiale, liée à l'association entre hommes et violence, coexiste aujourd'hui avec une évolution positive, rendue possible par son partenaire depuis 8 ans.

Ensuite, un troisième phénomène traverse les témoignages : plusieurs participants reviennent, avec le recul de l'âge adulte, sur l'image qu'ils s'étaient construite de leur mère (la victime) durant l'enfance, généralement pour la nuancer. Ce mouvement est particulièrement visible chez Lucas, dont le discours témoigne d'un renversement complet de la perception de sa mère, initialement jugée responsable du climat familial puis reconnue comme victime de la situation. Estelle opère un mouvement similaire, associant explicitement sa meilleure compréhension des schémas de violence conjugale à une réconciliation avec sa mère, qu'elle perçoit désormais comme ayant elle-même été prise dans un engrenage difficile à quitter. Ce discours est directement rejoint par celui de Virginie qui exprime avoir compris les mécanismes d'emprise subit par sa mère après les avoir vécus elle-même. Pour terminer, Perrine, rapporte également « moins en vouloir » à sa mère qu'à l'époque, grâce à sa compréhension un peu plus étoffée des mécanismes ayant poussé celle-ci à rester.

Dans la quasi-totalité des cas où une évolution positive est rapportée, celle-ci est présentée comme étant secondaire à une intervention extérieure. Chez Lucas, c'est une confrontation avec des amis refusant de cautionner ses comportements violents qui provoque ce qu'il appelle lui-même un « électrochoc ». Virginie identifie deux leviers de transformation

distincts : un travail personnel entamé grâce à un suivi psychologique, combiné à la prise d'un traitement naturel et une reconversion religieuse, deux démarches qu'elle décrit comme ayant totalement transformé son rapport à son vécu. Chez Perrine, c'est la réaction émotionnelle de sa psychologue à l'écoute de son récit qui lui permet de sortir du déni et de mesurer pleinement la gravité de ce qu'elle a traversé. Au-delà de son rôle de déclencheur, le suivi psychologique se distingue, en effet, chez tous les participants (à l'exception de Romain) comme une ressource mobilisée dans la durée. Perrine décrit ainsi avoir été « énormément aidée par ce suivi », qui lui a fourni « beaucoup d'outils pour dealer avec les difficultés au quotidien » et lui a permis de progresser par « couches » successives dans la gestion des répercussions de son vécu. Lucas rapporte un constat similaire, son suivi psychologique lui ayant permis d'établir des liens entre certaines de ses difficultés actuelles et son vécu d'enfance, s'accompagnant d'une amélioration progressive dans la mise à distance de ses comportements violents, dans sa communication et sa capacité de remise en question. Enfin, Elise souligne avoir développé, grâce à ce suivi, des stratégies pour répondre aux comportements de son père.

Sur le plan de la trajectoire de vie, la plupart des participants mettent également en avant un vécu d'anxiété (Perrine, Rachel, Lucas, Romain) ainsi que des mécanismes hypervigilance. De plus, tous les participants, à l'exception d'Elise, attribuent explicitement à leur vécu une valeur constructive, qu'ils intègrent dans leur trajectoire de vie globale. Cette intégration prend le plus souvent la forme de compétences relationnelles qu'ils s'attribuent directement : une capacité d'empathie accrue et une facilité à « cerner très facilement les gens », des formulations quasi identiques chez Perrine, Virginie, Lucas et Romain. Estelle relie plus spécifiquement ce sens constructif à son parcours académique, son vécu ayant orienté son choix d'études vers la compréhension des mécanismes de la violence conjugale, ce que Romain et Virginie laissent également sous-entendre dans leur discours.

Pour poursuivre, nous allons mettre en avant le besoin d'expérience correctrice et de rejet du modèle parental, présent dans le discours de plusieurs participants. En premier lieu, chez Estelle, il se manifeste par l'anticipation d'un scénario de rupture, envisagé si son petit ami venait à la traiter comme l'a été sa mère. Quant à lui, Romain énonce une distinction nette entre ce qu'il a vécu et ce qu'il refuse de devenir, tandis que Rachel exprime ce même refus à travers le besoin de s'assurer de la solidité de sa relation actuelle, afin de ne jamais reproduire cela avec ses propres enfants, et de leur offrir ce qu'elle estime ne pas avoir reçu. Ce besoin de correction se traduit également chez trois participants en un projet explicitement tourné vers l'avenir :

Rachel aspire à une « famille unie », comme réparation directe de ce qu'elle n'a pas connu, Lucas exprime un « besoin réparateur de construire sa propre famille », et Romain, quant à lui, envisage ce projet non comme une certitude mais comme une inquiétude anticipée, se demandant comment il parviendra, une fois parent, à ne pas reproduire ce qu'il a vécu.

Pour terminer, si la réinterprétation du parent victime suit une trajectoire relativement commune vers plus de compréhension, celle du parent violent s'avère, elle, beaucoup plus contrastée selon les participants. Chez Elise, ce travail prend la forme d'une dissociation douloureuse, son père demeurant sa seule figure d'attachement durant son enfance, elle décrit avoir dû, non sans souffrance, « scinder les choses » entre les moments partagés avec lui avant et ceux vécus ensuite. Un processus comparable s'observe chez Perrine, qui explique ne plus avoir reconnu son père et avoir eu l'impression de faire le deuil de celui-ci alors qu'il était toujours en vie. Romain, lui, rapporte un détachement affectif volontaire et croissant envers son père, sans chercher à nuancer l'image qu'il en garde, évoquant une perte progressive d'estime pour lui. Ce détachement, contrairement à celui d'Elise, n'est pas rapporté comme étant douloureux. Chez Lucas, en revanche, l'image du père violent reste irrésolue. En effet, celui-ci semble loin de toute forme de reconstruction apaisée, il exprime le souhait que son père meure, associant explicitement cette disparition à sa propre possibilité de « devenir pleinement lui-même ». Quant à elle, Rachel présente une trajectoire singulière, sa mère étant à l'origine de la violence. Dans son cas, c'est l'image paternelle qui se trouve progressivement réhabilitée, à mesure qu'elle réalise que la violence était circonscrite au foyer maternel, une évolution qui s'accompagne d'une dégradation de l'image de sa mère, jusqu'à la conclusion que « c'est sa mère le problème ». On observe ainsi chez elle une véritable redistribution des rôles entre les deux figures parentales au fil de sa croissance.

Ce mouvement de réinterprétation ne se vérifie cependant pas de façon systématique. Rachel en constitue un contre-exemple marquant : son discours ne laisse apparaître aucune évolution positive de ce type envers sa mère, à l'égard de laquelle elle continue au contraire d'exprimer une colère non résolue à l'âge adulte.

Chapitre 4 : Discussion

1. Rappel des objectifs et de la méthodologie de la recherche

La recherche consacrée à l'exposition des enfants et des adolescents à la violence conjugale s'est principalement attachée à mettre en évidence les effets négatifs associés à cette expérience, tandis que les ressources et les mécanismes pouvant soutenir des trajectoires favorables ont été relativement peu étudiés (Holmes et al., 2022). Par ailleurs, les études existantes s'appuient davantage sur la perception des mères que sur le point de vue des enfants concernant leur propre vécu (Barter et al., 2025). Enfin, les recherches qualitatives, qui permettent d'appréhender la manière dont les individus interprètent et donnent du sens à leur parcours, restent moins nombreuses que les études quantitatives (Arai et al., 2021).

Ce mémoire s'est donc attaché à adopté une approche qualitative visant trois objectifs principaux : comprendre comment les jeunes adultes décrivent et interprètent, avec le recul, le contexte familial et les situations de violence conjugale auxquelles ils ont été exposés ; explorer le sens qu'ils donnent aux ressources mobilisées ainsi qu'aux manques ou absences de soutien identifiés durant cette période ; et analyser le sens attribué à cette expérience dans leur trajectoire de vie globale, ainsi que la diversité des parcours rapportés.

La question de recherche suivante a guidé ce travail : *Quels regards les jeunes adultes portent-ils sur leur expérience d'exposition à la violence conjugal dans leur enfance et/ou adolescence et sur l'évolution au sein de leur trajectoire de vie ?*

Pour répondre à cette question, sept jeunes adultes âgés de 22 à 28 ans, dont cinq femmes et deux hommes, ayant été exposés à des violences conjugales au cours de leur enfance et/ou de leur adolescence, ont participé à des entretiens individuels semi-structurés. Ceux-ci ont permis d'explorer progressivement le contexte familial, les formes d'exposition à la violence, l'expérience subjective de l'enfant, les ressources et besoins identifiés, ainsi que le parcours de vie et la manière dont cette expérience est comprise et investie à l'âge adulte. Les données recueillies ont ensuite fait l'objet d'une analyse thématique selon l'approche proposée par Braun et Clarke (2006), afin d'identifier, à travers un processus itératif, les principaux thèmes organisant le discours et l'expérience des participants.

2. Présentation et discussion des données qualitatives

L'analyse thématique des entretiens individuels a permis de mettre en lumière et d'éclairer les différents thèmes liés à l'expérience d'exposition à la violence conjugale de nos participants. Cette section a pour objectif de replacer nos résultats dans leur contexte en les confrontant à la littérature scientifique existante. Nous reviendrons également sur la question de recherche en l'articulant avec les résultats obtenus.

Pour commencer, l'analyse transversale des entretiens met en évidence que six des sept participants décrivent avoir grandi dans un climat familial marqué par une tension et une incertitude permanente, se traduisant par une hypervigilance durable et une charge mentale continue tournée vers l'anticipation du danger. Ce résultat va dans le sens des travaux de Rodríguez Rodríguez et Gómez-Baya (2025), qui décrivent précisément ce même mécanisme d'anticipation en mettant en avant que les enfants exposés à la violence conjugale en viendraient à percevoir un danger même en son absence. Plusieurs de nos participants, comme Estelle ou Perrine, décrivent explicitement, avec le recul, une attention constamment tournée vers le moment où la violence aurait pu éclater n'arrivant pas à déterminer quand cela se produirait : *"[...] quand je suis à la maison, je me dis, c'est quand que ça pète, et c'est toujours cet incertain [...]"* (Estelle). Ceci correspond au mécanisme d'anticipation décrit par ces auteurs plutôt qu'à une simple peur ponctuelle liée aux épisodes eux-mêmes.

Un second résultat marquant concerne le processus par lequel plusieurs participants sont progressivement sortis d'un état de normalisation de la violence vécue, généralement à la faveur d'un élément déclencheur extérieur à la cellule familiale tel que la confrontation à un modèle familial alternatif via un partenaire ou des amis, comme le démontrent les observations de Dumont et al. (2022) sur la prise de conscience du caractère inacceptable de la violence au contact d'un environnement familial amical différent. Le témoignage d'Estelle concernant cette normalisation sort du lot. En effet, elle explique avoir compris l'anormalité de la violence lors des voyages de son père, au sein desquels elle observait un contraste direct dans l'ambiance familiale entre les moments de présence et d'absence de celui-ci. Ce dernier mécanisme peut être rapproché des travaux de Martinez-Torteya et al. (2009), qui montrent qu'une exposition intermittente à la violence, laissant place à des périodes de fonctionnement familial plus stable, est associée à de meilleures capacités d'adaptation que dans les contextes de violence chronique

et continue. Estelle rapporte, dans ce sens, avoir : “[...] commencé à plus réagir quand il partait pas mal en déplacements. Du coup, on prenait un peu de la force et on se disait, s’il revient, on va pas le laisser faire [...]”. Nous émettons alors la supposition que cette même alternance semble avoir également fourni à Estelle un point de comparaison concret lui ayant permis de mesurer l’écart entre un fonctionnement familial “normal” et celui vécu en présence de son père. De plus, nous pouvons également élargir cette hypothèse en nous appuyant sur les travaux d’Alvarez-Lizotte et al. (2020) qui mettent en avant le refuge que peut constituer le second foyer, non violent, de l’enfant, en faisant un lien avec le vécu de Rachel. Celle-ci a trouvé auprès de son père un cadre de vie stable et apaisé. Les moments passés chez lui, caractérisés par l’absence de conflits et la possibilité d’évoluer “[...] comme une enfant normale [...]”, ont constitué des éléments de comparaison déterminants pour l’aider à sortir de l’emprise maternelle et à reconnaître le caractère dysfonctionnel des violences. Autrement dit, l’alternance entre périodes de violence et de stabilité pourrait jouer un rôle protecteur, ainsi que le suggèrent Martinez-Torteya et al. (2009), mais hypothétiquement aussi, un rôle de repère cognitif facilitant la remise en question du caractère « normal » de la violence vécue.

Le deuxième axe de notre analyse transversale met en lumière la diversité des ressources mobilisées par les participants pour faire face au climat de violence vécu durant leur enfance, ainsi que la manière dont ils évaluent, avec le recul, le soutien reçu ou manqué durant cette période. Parmi celles-ci, l’école ressort comme une ressource partagée par quatre des sept participants comme un espace permettant de “souffler”, “d’oublier tout ça” et de mettre temporairement à distance le climat familial. Ce résultat appuie les propos d’Alvarez-Lizotte et al. (2020) qui mettent en lumière que certains de leurs participants rapportent avoir trouver en l’école une échappatoire vis-à-vis de la violence vécue au domicile. Cependant, nos résultats à ce sujet sont à mettre en contraste avec les travaux de Holmes et al. (2022), qui soulignent le rôle protecteur des relations avec des adultes non parentaux, tels que des enseignants. Indépendamment du fait que nos résultats mettent davantage en avant l’école comme un espace physique d’échappatoire, Estelle et Perrine mettent plutôt en avant, lorsqu’elles repensent aujourd’hui à cette période, un manque de soutien du corps enseignant face à leurs signes visibles de détresses (“je sentais la cigarette, on me brossait pas les cheveux. Enfin, je suis désolée, quand tu vois un enfant qui sent la cigarette, qui ne brosse pas les cheveux, qui a des poux tous les six mois, tu te doutes bien qu’à la maison, ce n’est pas le meilleur des climats.” (Estelle)) ou tentative d’appel à l’aide détournée : “En fait, je me dis, t’es profs, même si l’enfant, il dit pas qu’il se passe un truc de violence, juste il te dit [...] j’ai l’impression que mes parents vont bientôt divorcer, tu vois ? Rien que d’aller le voir pour savoir, même si tu penses pas qu’il y a de la violence [...] Et bah, elle a juste

rien dis [...]” (Perrine). Ce retour rétrospectif sur l'inaction du corps enseignant s'accompagne, chez les deux participantes, d'un sentiment d'injustice qui persiste encore aujourd'hui. Dans le même ordre d'idées, des manquements similaires sont attribuées par Elise et Perrine aux services de police. L'une décrit les plaintes portées à l'encontre de son père comme étant non abouties et l'autre met en avant que malgré plusieurs de leurs interventions au domicile, rien n'a été mis en place pour leur venir en aide : “[...]l'intervention de la police dans tout ça, tu vois. Le fait qu'il soit venu 3-4 fois pour le même foyer, pour les mêmes raisons et qu'à l'époque, il n'y ait eu aucun signalement de fait. En tout cas, je pense que c'est le genre d'institution qui devrait avoir un rôle à jouer là-dedans. Malheureusement, ce n'est pas le cas.”. De plus, plusieurs participants soulignent également l'inaction de la famille élargie, décrivant un entourage proche souvent informé des violences ou alerté par des signaux évidents, sans pour autant qu'une intervention protectrice ne soit mise en place. Ce constat contraste avec le portrait plus favorable dressé par Alvarez-Lizotte et al. (2020), dont les résultats mettent plutôt en avant le rôle soutenant que peut jouer la famille élargie dans le vécu des jeunes exposés à la violence conjugale. Notre recherche rejoint cependant les auteurs en ce qui concernent le rôle soutenant de la fratrie. Effectivement, plusieurs participants décrivent se retrouver avec leur fratrie lors de moment de violence, avoir fait face ensemble, se soutenant et se réconfortant mutuellement. Ces récits convergent directement avec les travaux de Bender et al. (2024), qui décrivent précisément ce mécanisme de co-régulation émotionnelle entre frères et sœurs confrontés à la violence conjugale. Mais pas seulement/ les auteurs mettent également en avant le rôle particulier de l'aîné, susceptible de mettre ses besoins de côté afin d'offrir une meilleure protection à leurs fratries. Nous retrouvons cela au sein du discours de Virginie qui rapporte mettre “[...] les petits dans leur chambre en mode devant un film, en mode ah marrant, comme ça ils étaient pas trop dans le truc [...]”, ainsi que celui de Perrine expliquant : “[...] je vivais le truc en direct et que ça me faisait énormément de mal et je ne voulais pas qu'elles le vivent aussi. Puis le fait que j'étais l'aînée, naturellement, déjà, il y a une place qui s'installe qui est un peu celle de la protection. On m'a déjà posé la question de savoir si j'avais été un petit peu jalouse du fait qu'elles avaient été moins exposées. Je n'ai jamais ressenti ça, bien au contraire. J'étais plutôt soulagée qu'elles n'aient pas à gérer ce genre de choses. [...]”.

Ensuite, l'analyse transversale des témoignages met en évidence un phénomène particulièrement saillant dans les discours recueillis : la reproduction, à l'âge adulte, de schémas relationnels observés durant l'enfance. En effet, cette reproduction de schéma se retrouve chez plusieurs de nos participants à travers différentes formes : que ce soit à travers une association intériorisée entre amour et violence, comme le rapporte Virginie, ou par la recherche d'un conflit permanent dans leurs relations passées, comme le décrivent Rachel et Lucas. Les trois

participants relient cette conception du couple à leur vécu d'exposition, et attribuent leur évolution actuelle à leur relation présente, vécue comme une première expérience correctrice. Ce constat rejoint celui de Lünemann et al. (2024) qui montrent que les jeunes exposés à la violence conjugale peuvent surpasser les difficultés relationnelles antérieures en apprenant de la relation avec leur partenaire actuel. Ensuite, nos résultats permettent de distinguer deux formes de reproduction. En effet, nos participants mettent en avant des reproductions au sein de leur relations de couple mais également au sein de leur cellule familiale. Les discours de Romain et de Lucas vont dans ce sens lorsqu'ils nous rapportent : *"[...] je me rappelle, ma mère était tombée sur ses fesses et tout en arrière, et j'étais là en train de soutenir mon père dans cet acte-là. J'étais en train de dire à ma mère de se casser alors que ma mère n'avait rien fait."* ou *"Plus jeunes, avec mon petit frère. Et pareil, pas le frapper, jamais, mais plutôt du psychologique."* Pour Lucas, cette reproduction tend à se prolonger au sein de ses relations de couple, allant jusqu'à reconnaître les agissements de son père, dont il a lui-même été le témoin. Cette double perpétuation de la violence nous amène à supposer que la reproduction de la violence ne s'opérerait pas simplement sur des modèles uniquement similaires à celui observé mais pourrait également se propager à d'autres relations proches déjà durant l'enfance. En effet, il s'agirait donc d'une généralisation du modèle appris, en lien avec la théorie de l'apprentissage social de Bandura (1977). Cette hypothèse est cependant à envisager avec nuance, Romain et Lucas ayant eux-mêmes été victimes de violence de leur père, ceci pourrait également relever d'un effet de leur propre victimisation.

Pour poursuivre, le rôle du suivi psychologique constitue l'un des résultats les plus transversaux de cette étude, rapporté par l'ensemble des participants à l'exception de Romain. Cette ressource se distingue, d'abord, comme un déclencheur de prise de conscience (comme mentionné précédemment), avant de devenir une ressource mobilisée durablement à l'âge adulte. Ce résultat converge avec Izaguirre et Cater (2018), qui soulignent l'importance de la verbalisation professionnelle comme ressource d'apaisement, et avec Alvarez-Lizotte et al. (2020), qui identifient le soutien professionnel parmi les principaux facteurs aidants du parcours des anciens exposés.

Nos résultats mettent par ailleurs en évidence une dimension supplémentaire, plus proche de l'agentivité pragmatique et des parcours de vie décrits par Dumont et al. (2022). Ces auteurs relèvent que plusieurs participants attribuent à leur expérience un sens constructif, que ce soit à travers des compétences relationnelles perçues, telles qu'une empathie accrue, ou à travers un choix d'orientation professionnelle directement lié à la volonté de comprendre les

mécanismes de la violence conjugale, à l'image de la plupart de nos participants, qui rapportent avoir orienté leurs études en fonction de leur vécu ou évoquent spontanément l'impact de celui-ci sur ce choix. On peut faire l'hypothèse que cette dimension constructive ne s'oppose pas aux difficultés persistantes également rapportées par ces mêmes participants, mais coexiste avec elles. Plutôt que de refléter une trajectoire de résilience achevée, elle traduirait une tentative active de donner sens à l'expérience vécue, indépendamment du fait que les difficultés associées à cette expérience aient été pleinement résolues ou non. Dans cette perspective, plusieurs participants (Perrine, Virginie et Lucas) nous ont indiqué avoir pris part à cette étude en raison de l'aide qu'elle pourrait apporter à d'autres personnes.

3. Implications cliniques, pratiques et perspectives futures

Cette étude apporte plusieurs contributions tout en ouvrant des pistes pour de futures recherches sur l'exposition des enfants/adolescents à la violence conjugale. En effet, celle-ci donne directement la parole à des jeunes adultes ayant eux-mêmes été exposés à la violence conjugale durant l'enfance, plutôt que de s'appuyer uniquement sur le regard de professionnels ou d'aidants. De plus, si des études qualitatives portant sur ce vécu existent déjà, celles-ci se concentrent le plus souvent sur la description de l'expérience elle-même, sans nécessairement interroger le sens que les personnes concernées lui attribuent. Or, ce choix méthodologique a permis de recueillir non seulement les vécus, les besoins et les ressources tels qu'ils sont perçus et nommés par les personnes concernées elles-mêmes, mais également le sens qu'elles donnent à cette expérience et l'influence qu'elles perçoivent de celle-ci sur leur trajectoire de vie, offrant ainsi un éclairage complémentaire. D'un point de vue clinique, cette parole directement recueillie constitue une ressource précieuse pour l'élaboration des dispositifs d'accompagnement, afin que ceux-ci répondent au plus près des besoins réels des personnes concernées.

De plus, plusieurs résultats de cette étude soulignent l'importance de renforcer la vigilance des adultes en contact régulier avec les enfants, en particulier au sein du milieu scolaire. Plusieurs participants rapportent en effet un sentiment de manque de soutien institutionnel, notamment lorsque des signes visibles de négligence (hygiène, vêtements, matériel scolaire) n'ont pas été relevés par le personnel enseignant. Cela invite à envisager des formations spécifiques destinées aux professionnels de l'éducation, leur permettant de mieux

repérer les signes indirects d'exposition à la violence conjugale et de savoir comment réagir face à ceux-ci.

Dans le même ordre d'idée, plusieurs participants rapportent des interventions policières restées sans suite, malgré des passages répétés au domicile pour des faits similaires. Ce constat invite à interroger les protocoles actuels de prise en charge, par les forces de l'ordre, des situations de violence conjugale en présence d'enfants, et à envisager un renforcement de la formation des agents intervenant dans ce type de contexte, notamment quant au repérage des enfants exposés et à l'articulation de leurs interventions avec les services de protection de l'enfance.

D'un point de vue clinique, les résultats mettent en évidence le rôle central que peut jouer un suivi psychologique, non seulement comme espace de verbalisation, mais aussi comme déclencheur de prise de conscience quant à la gravité du vécu, ainsi que comme ressource mobilisée durablement dans la gestion des répercussions à l'âge adulte. Cela plaide pour un accès facilité à ce type d'accompagnement pour les jeunes adultes ayant grandi dans un contexte de violence conjugale, y compris lorsque la demande de suivi initiale ne concerne pas directement ce vécu, comme cela a été le cas pour plusieurs participants de cette étude. Par ailleurs, les résultats concernant la reproduction de schémas relationnels violents ou l'association persistante entre intimité et danger, chez certains participants, soulignent l'intérêt d'un travail thérapeutique mobilisé le plus rapidement possible. En effet, les suivis psychologiques semblent n'avoir débuté qu'a posteriori ou après une exposition prolongée aux violences, il apparaît sensé de former également le personnel scolaire au repérage précoce afin de garantir une prise en charge rapide et adaptée aux enfants.

En termes de perspectives de recherche, des recherches longitudinales permettraient de mieux saisir l'évolution du regard porté sur l'expérience au fil de la trajectoire de vie adulte, plutôt qu'un point de vue rétrospectif à un instant figé.

Il serait également utile de mener des études incluant davantage de participants masculins, afin de mieux cerner d'éventuelles spécificités liées au genre dans le vécu de l'exposition et dans les stratégies de mise à distance mobilisées, la parole des hommes restant largement minoritaire dans cette étude.

4. Limites

Plusieurs limites doivent être soulignées concernant ce travail, tant sur le plan de l'échantillon que de la démarche méthodologique adoptée.

Cette étude repose d'abord sur un échantillon de 7 participants en cohérence avec les exigences d'une démarche qualitative fondée sur l'analyse thématique réflexive, mais ne permet aucune généralisation des résultats à l'ensemble des jeunes adultes ayant été exposés à la violence conjugale. Par ailleurs, la répartition genrée de l'échantillon (5 femmes pour 2 hommes) limite la portée des observations faites sur les différences de trajectoires selon le genre, la parole masculine restant, ici, sous-représentée.

Le recrutement, réalisé principalement via les réseaux sociaux de la chercheuse, diffusés notamment dans des groupes étudiants, ainsi que par le bouche-à-oreille, a par ailleurs pu favoriser la participation de personnes déjà engagées dans une démarche réflexive sur leur vécu, voire déjà suivies sur le plan psychologique, ce qui est le cas de la majorité des participants de cet échantillon. Cette diffusion ciblée au sein de groupes étudiants a également conduit, au sein de l'échantillon, à une surreprésentation de jeunes adultes réalisant ou ayant réalisés des études supérieures. Ce biais de sélection pourrait avoir orienté le corpus vers des discours déjà relativement élaborés et intégrés, issus d'un public par ailleurs peu diversifié sur le plan socio-professionnel, et exclure les personnes encore dans le déni, dans une détresse trop importante pour envisager d'en parler, ou simplement moins enclines à la réflexivité. Ceci nous invite à considérer les résultats de cette étude comme reflétant davantage des trajectoires de résilience déjà engagées, au sein d'une population par ailleurs peu représentative de l'ensemble des jeunes adultes concernés. Ce constat peut également être renforcé par le fait que six des sept participants bénéficiaient, au moment de l'entretien, d'un suivi psychologique en cours ou achevé.

Sur le plan de la présentation des résultats, il convient également de préciser qu'en raison des contraintes de longueur imposées à ce travail, seule une analyse individuelles complète a pu être développées dans le corps du mémoire. Ce choix, bien que nécessaire, limite la visibilité de la richesse et de la singularité de chacun des sept parcours au sein du texte principal, l'analyse transversale ne pouvant à elle seule restituer toute la complexité de chaque récit individuel.

Il convient également de mentionner qu'il s'agit ici d'une première expérience de recherche, ce qui a pu limiter la qualité de certains entretiens ainsi que la profondeur de l'analyse qui en découle. En tant que chercheuse débutante, il n'a pas toujours été aisé d'adopter la distance nécessaire pour relancer ou approfondir certains éléments du discours des participants, ce qui a pu restreindre par moments l'exploration de certaines dimensions du vécu. Combinée aux limites méthodologiques liées à la formulation des questions d'entretien, cette difficulté a pu influencer sur la manière dont les résultats ont été interprétés.

Enfin, conformément aux principes de l'analyse thématique réflexive (Braun & Clarke, 2006), les thèmes présentés dans ce travail ne sont pas considérés comme ayant simplement “émergé” des données, mais comme le résultat d'un processus interprétatif actif de la part de la chercheuse. Cette position, qui constitue une force de la méthode choisie, implique également qu'un autre chercheur, avec un positionnement théorique ou une sensibilité différente, aurait pu construire une lecture partiellement différente du même corpus.

Une autre limite concerne la nature de l'exposition rapportée par les participants. Si cette étude s'inscrit dans un cadre théorique centré sur l'exposition à la violence conjugale, la quasi-totalité des participants rapportent également avoir été eux-mêmes directement victimes de violence physique ou verbale de la part du parent auteur des faits. Cette caractéristique de l'échantillon ne permet pas de distinguer clairement ce qui, dans les résultats observés, relève spécifiquement de l'exposition indirecte à la violence conjugale de ce qui relève de la victimisation directe vécue par les participants eux-mêmes. Ce chevauchement invite donc à interpréter les résultats de cette étude prudemment quant à l'attribution spécifique des effets rapportés.

Chapitre 5 : Conclusion

Cette recherche visait à explorer les trajectoires de vie de jeunes adultes ayant été exposés, durant leur enfance ou leur adolescence, à des situations de violence conjugale entre leurs parents, avec un accent particulier sur le regard rétrospectif porté sur cette expérience, les ressources mobilisées ainsi que le sens qui lui est attribué dans le parcours de vie. Grâce à une méthodologie qualitative, nous avons recueilli les témoignages de sept participants, permettant ainsi une analyse thématique réflexive de leurs vécus.

Les résultats obtenus montrent que cette exposition, souvent accompagnée d'une normalisation progressive de la violence durant l'enfance, laisse des traces profondes à l'âge adulte. Parmi les conséquences principales figurent la reproduction de schémas relationnels violents, une association parfois persistante entre intimité et danger, ainsi que des répercussions sur le rapport aux relations affectives et familiales. Nos résultats mettent néanmoins en évidence une diversité de ressources mobilisées durant l'enfance, telles que l'école, l'écriture ou le soutien de la fratrie, ainsi qu'un rôle central du suivi psychologique dans la gestion de ces répercussions à l'âge adulte.

En ce qui concerne le sens attribué à cette expérience, nos participants font état d'une dimension constructive, qui coexiste avec les difficultés persistantes rapportées : plusieurs d'entre eux relient leur vécu à des compétences relationnelles développées, telles qu'une empathie accrue, ou à leur choix d'orientation professionnelle. Cette dimension ne traduit pas une trajectoire de résilience achevée, mais plutôt une tentative active de donner sens à l'expérience vécue.

Les implications de cette étude sont multiples. D'une part, elle met en lumière la nécessité de renforcer la vigilance et la formation des adultes en contact régulier avec les enfants, en particulier au sein du milieu scolaire et des forces de l'ordre, afin de mieux repérer les signes d'exposition à la violence conjugale. D'autre part, elle souligne l'importance de faciliter l'accès à un suivi psychologique pour les jeunes adultes ayant grandi dans un tel contexte, y compris lorsque la demande initiale ne concerne pas directement ce vécu. Par ailleurs, en donnant directement la parole aux personnes concernées, cette étude apporte un éclairage complémentaire à celui habituellement porté par les études quantitatives quant au sens

qu'elles attribuent elles-mêmes à leur expérience et à son influence perçue sur leur trajectoire de vie.

Enfin, bien que cette étude ait permis d'approfondir notre compréhension de ce phénomène, des recherches complémentaires sont nécessaires, notamment des études longitudinales permettant de mieux saisir l'évolution du regard porté sur l'expérience au fil de la trajectoire de vie adulte. Il serait également pertinent d'élargir l'échantillon à davantage de participants masculins, afin de mieux cerner d'éventuelles spécificités liées au genre dans le vécu de l'exposition et dans les stratégies de mise à distance mobilisées.

Bibliographie

Arai, L., Shaw, A., Feder, G., Howarth, E., MacMillan, H., Moore, T. H. M., Stanley, N., & Gregory, A. (2021). Hope, Agency, and the Lived Experience of Violence: A Qualitative Systematic Review of Children's Perspectives on Domestic Violence and Abuse. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(3), 427-438. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1524838019849582?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed

Alvarez-Lizotte, P., Bisson, S. M., Lessard, G., Dumont, A., Bourassa, C., & Roy, V. (2020). Young adults' viewpoints concerning helpful factors when living in an intimate partner violence context. *Children and Youth Services Review*, 119, Article 105722. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105722>

Bandura A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Barter, C., Howarth, E., Foster, H.R. *et al.* What do younger children need for recovery from domestic abuse? Findings from in-depth qualitative family case studies. *J Fam Viol* (2025). <https://doi.org/10.1007/s10896-025-00873-6>

Bender, A. E., Holmes, M. R., Cheng, J., Perzynski, A. T., Voith, L. A., Prince, D. M., Herrenkohl, T. I., & Berg, K. A. (2024). A qualitative exploration of sibling relationship quality among children exposed to intimate partner violence. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 105(3), 402-417. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10443894241247712>

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York, NY: Basic Books.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Callaghan, J. E. M., Alexander, J. H., Sixsmith, J., & Fellin, L. C. (2015). Beyond “witnessing”: Children's experiences of coercive control in domestic violence and abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(10), 1551–1581. <https://doi.org/10.1177/0886260515618946>

Carlson, J., Voith, L., Brown, J. C., & Holmes, M. (2018). Viewing Children's Exposure to Intimate Partner Violence Through a Developmental, Social-Ecological, and Survivor Lens: The Current State of the Field, Challenges, and Future Directions. *Violence Against Women*, 25(1), 6-28. <https://doi.org/10.1177/1077801218816187> (Original work published 2019)

Dariotis, J. K., Chen, F. R., Park, Y. R., Nowak, M. K., French, K. M., & Codamon, A. M. (2023). Parentification Vulnerability, Reactivity, Resilience, and Thriving: A Mixed Methods Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 6197. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136197>

Doucet, M. et Fortin, A. (2010). La parentification et les conflits de loyauté chez l'enfant exposé à la violence conjugale : contribution du point de vue de l'enfant sur la violence. *Enfance*, 2(2), 201-221. <https://doi.org/10.3917/enf1.102.0201>.

Dumont, A. & Lessard, G. (2020). Exposition à la violence conjugale : regards de jeunes adultes sur leur parcours de vie. *Revue Jeunes et Société*, 5(2), 146–167. <https://doi.org/10.7202/1085574ar>

Dumont, A., Lessard, G., Alvarez-Lizotte, P., Pellerin, A. & Lapierre, S. (2022). L'agentivité des jeunes exposés à la violence conjugale soutenue par la méthode du calendrier historique de vie. *Enfances, Familles, Générations*, (41). <https://doi.org/10.7202/1097369ar>

Edleson, J. L., Ellerton, A. L., Seagren, E. A., Kirchberg, S. L., Schmidt, S. O., & Ambrose, A. T. (2007). *Assessing child exposure to adult domestic violence*. *Children and Youth Services Review*, 29(7), 961–971. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2006.12.009>

Fortin, A. (2009). L'enfant exposé à la violence conjugale : Quelles difficultés et quels besoins d'aide ? *Empan*, n° 73(1), 119-127. <https://doi.org/10.3917/empa.073.0119>

Fortin, A., Doucet, M., & Damant, D. (2011). Children's appraisals as mediators of the relationship between domestic violence and child adjustment. *Violence and Victims*, 26(3), 377–392. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.26.3.377>

Fortin, A. et Lachance, L. (2011). La parentification chez l'enfant exposé à la violence conjugale. *Revue internationale de l'éducation familiale*, 29(1), 63-86. <https://doi.org/10.3917/rief.029.0063>.

Galano, M. M., Stein, S. F., Clark, H. M., Grogan-Kaylor, A., & Graham-Bermann, S. A. (2022). Eight-year trajectories of behavior problems and resilience in children exposed to early-life intimate partner violence: The overlapping and distinct effects of individual factors, maternal characteristics, and early intervention. *Development and Psychopathology*, 1-13. <https://doi.org/10.1017/S0954579422000104>

Godbout, N., Daspe, M.-É., Lussier, Y., Sabourin, S., Dutton, D., & Hébert, M. (2017). Early exposure to violence, relationship violence, and relationship satisfaction in adolescents and emerging adults: The role of romantic attachment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(2), 127–137. https://natachagodbout.com/sites/default/files/pdf/Godbout_2017_Early.pdf

Groper, G., Mehlhausen-Hassoen, D., & Winstok, Z. (2026). Childhood Perception as a Link Between Exposure to Interparental Violence in Childhood and Mental State in Adulthood. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/10926771.2026.2627579>

Gudkova, S. (2017). Interviewing in qualitative research. In *Springer eBooks* (pp. 75–96). https://doi.org/10.1007/978-3-319-65442-3_4

Holden, G. W. (2003). Children exposed to domestic violence and child abuse: Terminology and taxonomy. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(3), 151–160. <https://doi.org/10.1023/A:1024906315255>

Holmes, M.R., Berg, K.A., Bender, A.E. *et al.* Nearly 50 Years of Child Exposure to Intimate Partner Violence Empirical Research: Evidence Mapping, Overarching Themes, and Future Directions. *J Fam Viol*37, 1207–1219 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10896-021-00349-3>

Holt, S., Buckley, H., & Whelan, S. (2008). The impact of exposure to domestic violence on children and young people: A review of the literature. *Child Abuse & Neglect*, 32(8), 797–810. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.02.004>

Howe, D. (2005). *Child abuse and neglect: Attachment, development and intervention*. Palgrave Macmillan. <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/23787/1/2.pdf>

Izaguirre, A., & Cater, Å. (2018). Child Witnesses to Intimate Partner Violence: Their Descriptions of Talking to People About the Violence. *Journal of interpersonal violence*, 33(24), 3711–3731. <https://doi.org/10.1177/0886260516639256>

Lünnemann, M. K. M., Van der Horst, F. C. P., Van de Bongardt, D., & Steketee, M. (2023). Road blocks or building blocks? A qualitative study on challenges and resilience in romantic relationships of youth exposed to family violence. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 17, 245–259. <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00592-4>

Martinez-Torteya, C., Bogat, G. A., von Eye, A., & Levendosky, A. A. (2009). *Resilience among children exposed to domestic violence: The role of risk and protective factors*. *Child Development*, 80(2), 562–577.

Moylan, C. A., Herrenkohl, T. I., Sousa, C., Tajima, E. A., Herrenkohl, R. C., & Russo, M. J. (2010). The Effects of Child Abuse and Exposure to Domestic Violence on Adolescent Internalizing and Externalizing Behavior Problems. *Journal of family violence*, 25(1), 53–63 <https://doi.org/10.1007/s10896-009-9269-9>

Naughton, C. M., O'Donnell, A. T., & Muldoon, O. T. (2015). Family identification: A beneficial process for young adults who grow up in homes affected by parental intimate partner violence. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1249. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.01249/full>

Oberheim, K., Barlow, J., & Nescott, E. (2024). Implications of Exposure to Intimate Partner Violence in Childhood. *Delaware Journal of Public Health*, 10(2).

Paul, O., & Savard, N. (2016). 3. Les facteurs protecteurs du soutien social et familial. *Exposés aux violences conjugales, les enfants de l'oubli* (p. 73-90). Érès.

<https://shs.cairn.info/exposes-aux-violences-conjugales-les-enfants--9782749250311-page-73?lang=fr>

Paul, O., Zaouche Gaudron, C., Fontaine-Benaoum, E., & Lamarque, M. (2019). Enfants exposés à la violence conjugale : État des lieux des recherches (1995-2018). *Revue québécoise de psychologie*, 40(1), 63–85. <https://doi.org/10.7202/1064922ar>

Rodriguez Rodriguez M, Gomez-Baya D. Scoping Review of the Psychological Effects of Gender-Based Violence on Children. *Children* (Basel). 2025 Sep 22;12(9):1277 https://www.researchgate.net/publication/395716029_Scoping_Review_of_the_Psychological_Effects_of_Gender-Based_Violence_on_Children

Shen, A. C.-T. (2009). Self-Esteem of Young Adults Experiencing Interparental Violence and Child Physical Maltreatment: Parental and Peer Relationships as Mediators. *Journal of Interpersonal Violence*, 24(5), 770–794. <https://doi.org/10.1177/0886260508317188>

Shields, M., Tonmyr, L., Hovdestad, W. E., Gonzalez, A., & MacMillan, H. (2020). Exposure to family violence from childhood to adulthood. *BMC Public Health*, 20(1), 1673. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09709-y>

Fiche IA

Dans ce cours, l'utilisation des IA Génératives pour ...	Utilisation autorisée	Utilisation de l'étudiant	Nom de/des IA générative(s) utilisée(s)
Aider à la rédaction du plan et de la structure du travail	✓	✓	Chat GPT
Vérifier l'orthographe et la grammaire	✓	✓	Claude
Reformuler le contenu de votre travail ou améliorer le style	✓	✓	Claude
Traduire une autre langue	✓	✓	People Translator Chat GPT
Aider à la planification et gestion de projet	✓		
Obtenir des informations générales sur un sujet, expliquer et approfondir la compréhension de concepts	✓	✓	Claude
Faire un brainstorming et évaluer ses propres idées, pour trouver d'autres perspectives ou des contre-arguments	✓	✓	Claude
Aider à la recherche documentaire	✓	✓	Chat GPT Claude
Aider à la synthèse de la littérature	✓	✓	Claude
Aider à la formulation de questions de recherche et d'hypothèses	✓	✓	Chat GPT
Aider à l'analyse de données (identification d'analyses à réaliser)	✓		
Aider à l'interprétation des résultats	✓	✓	Claude
Aider au respect des normes APA de la liste des références	✓	✓	Chat GPT Claude
Aider à la programmation de code et au débogage	✓		
Générer un feedback critique et révision	✓		
Créer du contenu multimédia, par exemple des images, des vidéos, des animations ou du son (mais toujours expliquer l'utilisation des IA)	✓		

Générer le contenu du travail à partir de mots clés, d'un thème ou d'une question de départ sans vérification et appropriation personnelle	✗	✗	
Reproduire ou reformuler du contenu existant sans citer la source (plagiat)	✗	✗	
Falsifier, créer des données	✗	✗	
Générer des références bibliographiques sans en contrôler l'existence ou l'exactitude	✗	✗	
Utiliser dans une IA des données non anonymisées issues de l'étude (participants, résultats, verbatim, etc.)	✗	✗	

Je, soussigné Spaten! Etoma
 (nom et prénom), déclare sur l'honneur avoir complété la grille
 avec exactitude et honnêteté, en toute bonne foi.

Légende :

✓ = L'utilisation des IA Génératives est autorisée (ce qui ne veut pas dire qu'elle est encouragée. Voir ci-dessous)

✗ = L'utilisation des IA Génératives n'est pas autorisée, les infractions entraîneront des sanctions.

n.a = Non-applicable pour ce cours

L'étudiant rempli sa colonne par « Oui » ou par « Non » en fonction de s'il a utilisé ou non une IA générative.

***Attention :** le fait que certaines pratiques soient autorisées ne signifie pas que l'on attende ou que l'on encourage l'utilisation d'IA Génératives pour cette évaluation. Dans de nombreuses situations, vous obtiendrez probablement de meilleurs résultats sans utiliser d'IA Génératives.

Cette grille est une adaptation du « Tableau d'utilisation des IA Génératives » de la Faculté des Arts et des Sciences Sociales (FASoS) de l'Université de Maastricht.

Annexes

Annexe 1 : Documents relatifs aux entretiens

1. Formulaire d'informations au volontaire



Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation
Comité d'éthique

PRESIDENTE : Sylvie BLAIRY
CO-PRESIDENT : Maxime MORSA
SECRETAIRE : Nancy DURIEUX

Formulaire d'information au volontaire

TITRE DE LA RECHERCHE

Exposition durant l'enfance à des violences conjugales et devenir adulte

CHERCHEUR / ETUDIANT RESPONSABLE

Elena Spateri, étudiante, [lena.spateri@student.uliege.be](mailto:lana.spateri@student.uliege.be)

PROMOTEUR

Fabienne Glowacz

Université de Liège

Service de psychologie de la délinquance, des inadaptations sociales et des processus d'insertion

DESCRIPTION DE L'ETUDE

Cette étude s'intéresse au parcours de vie de jeunes adultes qui ont été exposés, durant leur enfance ou leur adolescence, à des situations de violence conjugale entre leurs parents. L'objectif de cette recherche est de mieux comprendre comment vous décrivez aujourd'hui votre expérience, votre parcours de vie et les éléments qui ont pu influencer la manière dont vous avez fait face à cette situation. Plus précisément, cette étude vise à explorer votre trajectoire de vie depuis cette période et la façon dont vous interprétez aujourd'hui votre expérience d'exposition à la violence conjugale. Vous êtes entièrement libre de ne pas répondre à certaines questions si vous ne le souhaitez pas. Vous pouvez également demander une pause ou interrompre l'entretien à tout moment, sans devoir vous justifier.

Votre participation à cette recherche consiste en un entretien individuel semi-directif avec la chercheuse. Il s'agit d'une discussion guidée par plusieurs questions ouvertes, dans laquelle vous êtes libre de vous exprimer et de raconter votre expérience à votre rythme. La participation à l'étude comprend une seule séance d'entretien, d'une durée d'environ une heure à une heure et demie. L'entretien pourra se dérouler soit en présentiel, dans un lieu calme garantissant la confidentialité, soit à distance, par exemple via une plateforme de visioconférence, selon vos préférences et vos possibi

Avec votre accord, l'entretien sera enregistré sous format audio afin de permettre une analyse plus précise des propos recueillis. Ces enregistrements seront utilisés uniquement dans le cadre de cette recherche et seront traités de manière confidentielle. Toutes les informations recueillies dans le cadre de cette recherche seront traitées de manière strictement confidentielle. Les données seront anonymisées et aucune information permettant de vous identifier ne sera mentionnée dans les analyses ou les publications issues de cette étude. Vos données personnelles (c'est-à-dire les données qui permettent de vous identifier comme votre nom ou vos coordonnées) seront conservées le moins de temps possible. Effectivement, après la retranscription anonymisées des entretiens, les enregistrements audio seront immédiatement dét

Votre participation à cette recherche est entièrement volontaire. Vous pouvez décider de vous retirer de l'étude à tout moment, sans aucune conséquence.

Enregistrement audio

Afin d'assurer un traitement précis des données de recherche, votre participation implique que vous soyez enregistré. Ces enregistrements seront conservés le moins de temps possible. Effectivement, après la retranscription anonymisée des entretiens, les enregistrements audio seront immédiatement détruits. Les personnes qui y auront accès seront les expérimentateurs responsables (l'étudiante mémorante et la promotrice).

Avant de participer à l'étude, nous attirons votre attention sur un certain nombre de points.

Votre participation est conditionnée à une série de droits pour lesquels vous êtes couverts en cas de préjudices. Vos droits sont explicités ci-dessous.

- Votre participation est libre. Vous pouvez l'interrompre sans justification.
- Vos informations personnelles ne seront pas divulguées. Seules les données codées pourront être transmises à la communauté des chercheurs. Ces données codées ne permettent plus de vous identifier et il sera impossible de les mettre en lien avec votre participation.
- Le temps de conservation de vos données personnelles est réduit à son minimum. Par contre, les données codées peuvent être conservées ad vita
- Les résultats issus de cette étude seront toujours communiqués dans une perspective scientifique et/ou d'enseignement.
- En cas de préjudice, sachez qu'une assurance vous couvre.
- Si vous souhaitez formuler une plainte concernant le traitement de vos données ou votre participation à l'étude, contactez le responsable de l'étude et/ou le DPO et/ou le Comité d'éthique (cf. adresses à la fin du document).

Tous ces points sont détaillés aux pages suivantes. Pour toute autre question, veuillez-vous adresser au chercheur ou au responsable de l'étude. Si ces informations sont claires et que vous souhaitez participer à l'étude, nous vous invitons à signer le formulaire de consentement. Conservez bien une copie de chaque document transmis afin de pouvoir nous recontacter si nécessaire.

INFORMATIONS DETAILLEES

Toutes les informations récoltées au cours de cette étude seront utilisées dans la plus stricte confidentialité et seuls les expérimentateurs, responsables de l'étude, auront accès aux données récoltées. Vos informations seront codées. Seul le responsable de l'étude ainsi que la personne en charge de votre suivi auront accès au fichier crypté permettant d'associer le code du participant à son

nom et prénom, ses coordonnées de contact et aux données de recherche. Ces personnes seront tenues de ne JAMAIS divulguer ces informations.

Les données codées issues de votre participation peuvent être transmises dans le cadre d'une autre recherche en lien avec cette étude-ci. Elles pourront être compilées dans des bases de données accessibles uniquement à la communauté scientifique. Seules les informations codées seront partagées. En l'état actuel des choses, aucune identification ne sera possible. Si un rapport ou un article est publié à l'issue de cette étude, rien ne permettra votre identification.

Les modalités pratiques de gestion, traitement, conservation et destruction de vos données respectent le Règlement Général sur la Protection des Données (UE 2016/679), les droits du patient (loi du 22 août 2002) ainsi que la loi du 7 mai 2004 relative aux études sur la personne humaine. Toutes les procédures sont réalisées en accord avec les dernières recommandations européennes en matière de collecte et de partage de données.

Le responsable du traitement de vos données à caractère personnel est l'Université de Liège (Place du XX-Août, 7 à 4000 Liège), représentée par sa Rectrice. Ces traitements de données à caractère personnel seront réalisés dans le cadre de la mission d'intérêt *public en matière de recherche* reconnue à l'Université de Liège par le Décret définissant le *paysage de l'enseignement supérieur et l'organisation académique des études du 7 novembre 2013, art. 2* ; et, pour les données particulières, sur la nécessité de traiter ces données à des fins de recherche scientifique (RGPD, Art. 9.2.j). Vous bénéficiez des droits suivants sur vos données à caractère personnel : droits d'accès, de rectification et d'effacement de cette base de données, ainsi que du droit de limiter ou de s'opposer au traitement des données. Pour exercer ces droits, vous devez vous adresser au chercheur responsable de l'étude ou, à défaut, au délégué à la protection des données de l'Université de Liège, dont les coordonnées se trouvent au bas du formulaire d'information. Le temps de conservation de vos données à caractère personnel sera le plus court possible. Effectivement, après la retranscription anonymisée des entretiens, les enregistrements audio seront immédiatement détruits. Les données issues de votre participation à cette recherche (données codées) seront quant à elles conservées pour une durée maximale de 4 ans. Elles seront ensuite détruite

Si vous changez d'avis et décidez de ne plus participer à cette étude, nous ne recueillerons plus de données supplémentaires vous concernant et vos données d'identification seront détruites. Seules les données rendues anonymes pourront alors être conservées et traitées. Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données

(<https://www.apd-protectiondonnees.be>, contact@apd-ghba.be)

Une assurance a été souscrite au cas où vous subiriez un dommage lié à votre participation à cette recherche. Le promoteur assume, même Sans faute, la responsabilité du dommage causé au participant (ou à ses ayants droit) et lié de manière directe ou indirecte à la participation à cette étude. Dans cette optique, le promoteur a souscrit un contrat d'assurance auprès d'Ethias, conformément à l'article 29 de la loi belge relative aux expérimentations sur la personne humaine (7 mai 2004).

Vous signerez un consentement éclairé avant de prendre part à l'expérience. Vous conserverez une copie de ce consentement ainsi que les feuilles d'informations relatives à l'étude.

Cette étude a reçu un avis favorable de la part du comité d'éthique de la faculté de psychologie, logopédie et des sciences de L'éducation de l'Université de Liège. En aucun cas, vous ne devez considérer cet avis favorable comme une incitation à participer à cette étude.

Personnes à contacter

Vous avez le droit de poser toutes les questions que vous souhaitez sur cette recherche et d'en recevoir les réponses.

Si vous avez des questions ou en cas de complication liée à l'étude, vous pouvez contacter l'investigateur principal du projet :

Elena Spateri

elena.spateri@student.uliege.be

0495/11.42.19

Pour toute question, demande d'exercice des droits ou plainte relative à la gestion de vos données à caractère personnel, vous pouvez vous adresser au délégué à la protection des données par e-mail ([dpo@uliege](mailto:dpo@uliege.be)) ou par courrier signé et daté adressé comme suit :

Monsieur le Délégué à la protection des données Bât. B9 Cellule "GDPR", Quartier Village 3, Boulevard de Colonster 2,
4000 Liège, Belgique.

Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données ([?][?][?]ht://www.autoriteprotectiondonnees.be^[OBJ], ^[OBJ]co^[OBJ]mailto:contact@apd-gba.be

Version validée par le comité d'éthique de la FPLSE le 23/01/2024

2. Formulaire de consentement

CONSETEMENT ECLAIRE POUR DES RECHERCHES IMPLIQUANT DES PARTICIPANTS HUMAINS

Titre de la recherche	Exposition durant l'enfance à des violences conjugales et devenir adulte
Chercheur responsable	Elena Spateri
Promoteur	Fabienne Glowacz
Service et numéro de téléphone de contact (ULiège)	Service de psychologie de la délinquance, des inadaptations sociales et des processus d'insertion + 32 4 3662271

Chercheur responsable Elena Spateri Promoteur Fabienne Glowacz

Je, soussigné(e) déclare :

- avoir reçu, lu et compris une présentation écrite de la recherche dont le titre et le chercheur responsable figurent ci-dessus ;

- avoir pu poser des questions sur cette recherche et reçu toutes les informations que je souhaitais.
- avoir reçu une copie de l'information au participant et du consentement éclairé. J'ai compris que :
- je peux à tout moment mettre un terme à ma participation à cette recherche sans devoir motiver ma décision ni subir aucun préjudice que ce soit. Les données codées acquises resteront disponibles pour traitements statistiques.
- je peux demander à recevoir les résultats globaux de la recherche mais je n'aurai aucun retour concernant mes performances personnelles.
- je peux contacter le chercheur pour toute question ou insatisfaction relative à ma participation à la recherche.
- des données me concernant seront récoltées pendant ma participation à cette étude et que le chercheur/mémorant responsable et le promoteur de l'étude se portent garants de la confidentialité de ces données. Je conserve le droit de regard et de rectification sur mes données personnelles (données démographiques). Je dispose d'une série de droits (accès, rectification, suppression, opposition) concernant mes données personnelles, droits que je peux exercer en prenant contact avec le Délégué à la protection des données de l'institution dont les coordonnées se trouvent sur la feuille d'information qui m'a été remise et qui contient plus d'information quant au traitement de mes données à caractère personnel. Je peux également lui adresser toute doléance concernant le traitement de mes données à caractère personnel. Je dispose également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be/mailto:contact@apd-gba.be>)
- les données à caractère personnel ne seront conservées que le temps utile à la retranscription anonymisée des entretiens, les enregistrements audios seront ensuite immédiatement détruits

Je consens à ce que :

- les données anonymes recueillies dans le cadre de cette étude soient également utilisées dans le cadre d'autres études futures similaires, y compris éventuellement dans d'autres pays que la Belgique.
- les données anonymes recueillies soient, le cas échéant, transmises à des collègues d'autres institutions pour des analyses similaires à celles du présent projet ou qu'elles soient mises en dépôt sur des répertoires scientifiques à destination de la communauté scientifique travaillant dans le domaine de recherche du présent projet.
- mes données personnelles soient traitées selon les modalités décrites dans la rubrique traitant de garanties de confidentialité du formulaire d'information.

J'autorise le chercheur responsable à m'enregistrer / me filmer à des fins de recherche : OUI
– NON

En conséquence, je donne mon consentement libre et éclairé pour être participant à cette recherche.

Lu et approuvé,

Date et signature

Chercheur responsable

- Je soussigné, Elena Spateri, chercheur responsable, confirme avoir fourni oralement les informations nécessaires sur l'étude et avoir fourni un exemplaire du document d'information et de consentement au participant.
- Je confirme qu'aucune pression n'a été exercée pour que la personne accepte de participer à l'étude et que je suis prêt à répondre à toutes les questions supplémentaires, le cas é

- Je confirme travailler en accord avec les principes éthiques énoncés dans la dernière version de la « Déclaration d'Helsinki », des « Bonnes pratiques Cliniques » et de la loi belge du 7 mai 2004, relative aux expérimentations sur la personne humaine, ainsi que dans le respect des pratiques éthiques et déontologiques de ma profession.

Nom, prénom du chercheur responsable

Date et signature

3. Guide d'entretien

AXES	QUESTIONS PRINCIPALES	RELANCES
Présentation et motivation	• Pour commencer, je vous propose de vous présenter brièvement et de me parler de votre situation actuelle, s'il vous plaît. • Avant qu'on entre dans le vif du sujet, j'aimerais comprendre ce qui vous a conduit ici. Qu'est-ce qui vous a amené à participer à cette recherche ?	• Qu'est-ce qui vous a motivé dans cette démarche ?

Enfance et contexte familial	• Afin de mieux comprendre le contexte dans lequel tout cela se passait, comment percevez-vous aujourd’hui l’environnement familial dans lequel vous avez grandi ? • Comment perceviez-vous la relation entre vos parents à l’époque ? • Quand on parle d’exposition à la violence conjugale, qu’est-ce qui vous vient en tête ?	• Qui vivait avec vous à cette période ? • Comment ces situations entre vos parents prenaient-elles place dans votre quotidien ? • Et aujourd’hui comment la voyez-vous ?
Expérience vécue, modalités d’exposition et place de l’enfant	• Si ça va pour vous, je vous propose maintenant qu’on se plonge dans votre histoire, afin de comprendre comment vous avez vécu et traversé ces	• Est-ce que vous pouvez m’en dire plus sur les violences que vous observiez ? • À quelle fréquence et dans quels contextes cela arrivait-il ?

	périodes de votre vie. Quand vous repensez à cette période de votre enfance, qu'est-ce qui vous revient en tête en premier ? Que ce soit un épisode, une image, une émotion, une sensation ?	• Comment réagissiez-vous, que faisiez-vous dans ces moments-là ? • Quelle place occupaient vos frères et sœurs ou d'autres proches, dans ces situations ?
Vécu subjectif	• Quand vous aviez X ans, comment compreniez-vous ce qui se passait à la maison ?	• Comment le viviez-vous, le ressentiez-vous ? • Votre compréhension a-t-elle évolué avec le temps ? • Et aujourd'hui quand vous évoquez tout cela, qu'est-ce que vous ressentez ?
Besoins, soutiens et ressources durant l'enfance	• De quoi auriez-vous eu besoin ? Qu'est-ce qui vous a manqué ?	• Qu'est-ce qui vous a soutenu ou non durant cette période ? Y avait-il des personnes, des endroits, des choses qui vous aidaient ? • Comment exprimiez-vous ou non ces besoins ?

		• Et aujourd'hui, de quoi avez-vous besoin ?
Trajectoire de vie et sens donné à l'expérience aujourd'hui	• Avec le recul, comment voyez-vous cette expérience aujourd'hui ? • Comment est-ce que votre façon de comprendre et de vivre tout cela a changé entre l'enfant que vous étiez et la	• Comment s'est-elle inscrite dans votre vie ? Comment avez-vous cheminé avec tout ça ? • Voyez-vous des liens avec d'autres situations que vous auriez vécues par la suite ? • Dans quels domaines sentez-vous l'influence de cette expérience ? • À quel moment avez-vous commencé à mettre des mots différents sur ce que vous aviez vécu ? • Qu'est-ce que cette expérience représente pour vous maintenant ?

	personne que vous êtes maintenant ?	
Clôture de l'entretien	• On approche de la fin de notre échange. Y a-t-il quelque chose dont on n'a pas parlé et qui vous semble important à partager ? • Comment avez-vous vécu le fait de parler de tout cela aujourd'hui ? Y a-t-il quelque chose qui a été difficile, ou au contraire, quelque chose qui vous a surpris ?	• Comment vous sentez-vous là, maintenant, à l'issue de cet entretien ?

4. Affiche de recrutement

RECHERCHE DE PARTICIPANTS

DANS LE CADRE DE MON MÉMOIRE DE MASTER EN SCIENCES PSYCHOLOGIQUES

L'EXPOSITION DE L'ENFANT À LA VIOLENCE CONJUGALE

VOUS AVEZ ÉTÉ EXPOSÉ À DE LA VIOLENCE ENTRE VOS PARENTS
DURANT VOTRE ENFANCE OU VOTRE ADOLESCENCE ?

Participer à cette étude

QUI ? VOUS AVEZ ACTUELLEMENT ENTRE 18 ET 30 ANS ?

QUOI ? UN ENTRETIEN INDIVIDUEL D'ENVIRON 1H30

OÙ ? EN VISIOCONFÉRENCE OU EN PRÉSENTIEL SELON VOS
PRÉFÉRENCES

TOUTES LES DONNÉES RÉCOLTÉES SERONT ANONYMISÉES ET TRAITÉES DE
MANIÈRE CONFIDENTIELLE

PARTICIPER À CETTE ÉTUDE VOUS INTÉRESSE ?

Contact

SPATERI ELENA

TEL : 0495/11.42.19

E-MAIL :

ELENA.SPATERI@STUDENT.ULIEGE.BE



Annexe 2 : les analyses individuelles des entretiens

Analyse individuelle de Lucas

1. Contexte de l'entretien

C'est par le biais d'un proche informé de notre annonce publiée sur les réseaux sociaux, que Lucas a pris connaissance de notre étude. Il nous a alors contactées par message privé pour manifester son intérêt à y participer. L'entretien s'est déroulé en visioconférence le 24 juin 2026. Durant l'entretien, Lucas s'est exprimé avec beaucoup d'aisance et de recul analytique, qu'il relie lui-même à un travail thérapeutique déjà entamé. Son discours était dense et réflexif, et partagé avec envie et facilité. Il a conclu l'entretien en indiquant ne pas avoir éprouvé de difficulté à partager son vécu.

2. Brève présentation de Lucas et de son expérience

Lucas a 28 ans. Il a vécu diverses expériences professionnelles et académiques sans obtenir de diplôme, et envisage une nouvelle formation. Il a grandi chez ses grands-parents jusqu'à l'âge de 5-6 ans, avant d'intégrer le domicile de ses parents avec son frère. Son enfance a été marquée par des violences conjugales exercées principalement par son père à l'encontre de sa mère. Ces violences, à la fois psychologiques (dénigrement, intimidation, menaces) et physiques, étaient présentes de manière quasi quotidienne avec des épisodes plus intenses survenant, selon lui, environ trois fois par an et pouvant durer plusieurs semaines. Il décrit avoir été principalement exposé de manière auditive tout en ayant été également témoin direct de certaines scènes de violence physique. Il a lui-même été soumis à des violences physiques et psychologiques de la part de son père durant son enfance et son adolescence. Il quitte le domicile familial peu avant sa majorité pour une année à l'étranger, après laquelle il prend une distance durable avec ses parents. Il bénéficie d'un suivi psychologique depuis quelques années, initialement en lien avec son vécu familial, et plus récemment dans le cadre d'un accompagnement spécifique portant sur des comportements violents qu'il a lui-même reproduits dans ses relations amoureuses à l'âge adulte.

1. Relevé de thèmes du discours et analyses

AXES	THEMES	SOUS THEME	CODES
1. Expériences vécues durant l'enfance	1. Expositions multiples à la violence depuis	Exposition directe à la violence conjugale	• Voir son père serrer très fort la jambe de

	l'enfance		sa mère dans la voiture • Voir son père tirer le bras de sa mère dans la rue • Ne pas avoir vu son père frapper sa mère enfant • Voir son père serrer les poings de sa mère • Voir son père plaquer sa mère sur le lit • Voir son père balayer sa mère en rue • Voir son père pousser sa mère à la tentative de suicide • Ecouter énormément de violences psychologiques • Entendre des menaces de se détruire • Entendre des menaces de se faire du mal • Ouvrir la porte de sa chambre pour écouter • Entendre sa mère crier
		Subir de la violence directe du père	• Se faire enfermer dans des pièces comme punition • Punition par le silence • Education à la peur

			• Avoir des yeux au beurre noir à cause des claques de son père • Retourner sa chambre • Casser des objets de valeur • Casser les écrans de la télévision quand ils jouaient à la Playstation • Recevoir des claques sans raison • Casser le casque de vélo en recevant une claque • Aller à l'école trois fois avec un œil au beurre noir
		Associer l'exposition à un climat familial marqué par la tension et être exposé indirectement à la violence	• Marcher sur des oeufs en tant qu'enfant • Avoir très peur de parler à ses parents • Avoir peur de demander quelque chose à ses parents • Ressentir une tension permanente • Avoir peur de rentrer • Grandir dans une ambiance de non-amour • Grandir dans une ambiance de non-communication • Grandir dans une ambiance de violence • Ne pas être à l'aise dans la maison

	2. Stratégies d'évitement et de fuite progressive De l'environnement familial	Avoir l'école comme seule échappatoire en étant enfant	• Avoir pour seuls moments cools les moments à l'école • Être content d'aller à l'école • Être content de voir ses copains • Ne pas arrêter de parler à l'école • Être un élève bruyant • Ne voir des gens qu'à l'école • N'avoir personne à qui parler en rentrant de l'école
		Utiliser ses relations amoureuses pour échapper au vécu	• Avoir toujours eu de longues relations • Avoir toujours eu besoin de trouver de l'amour chez les autres • Avoir eu des relations très jeune • Avoir cherché à avoir des copines
		S'évader du domicile familial en grandissant	• Aller souvent chez les meilleurs amis • S'éloigner de l'environnement familial en grandissant • Avoir plus simple d'aller voir des copains en grandissant • Commencer à aller mieux en rhéto parce qu'il avait plus de liberté
		Quitter le domicile familial pour s'épanouir	• Partir en Angleterre à 17 ans

			• Commencer à aller mieux en Angleterre grâce à la distance avec la famille • Être devenu la personne qu'il est en partant de chez lui • Se rendre compte qu'une vie est possible loin d'eux
	3. Sortir progressivement de la normalisation du vécu familial grâce aux relations extérieures	Réaliser l'anormalité de la situation familiale grâce à la confrontation aux modèles familiaux des amis	• Voir qu'ils sont tous à table • Voir qu'ils se parlent • Voir qu'ils rigolent • Voir qu'ils s'écoutent • Voir un autre environnement familial pour la première fois • Être un peu choqué de voir comment ça se passe chez les meilleurs amis • Sentir la différence dans la famille de ses meilleurs amis • Comprendre que sa situation familiale n'est pas normale • Commencer à tout remettre en question
		Réaliser l'anormalité de la situation familiale grâce à la confrontation au modèle familial de sa copine	• Aller dans la famille de sa copine • Voir que tout le monde discute • Voir que tout le monde s'aime

			• Voir le papa faire des câlins à sa fille • Sentir la différence dans la famille de sa copine
2. Expériences adultes découlant du vécu	4. Passer de la perception d'une mère exécrable et incapable d'aimer à celle d'une femme sous emprise	Comprendre les comportements de la mère en écoutant son vécu	• Avoir parlé du passé avec sa mère • Avoir compris pourquoi sa mère était désagréable • Mère qui subissait des violences tous les mois • Mère cocue aux yeux de tous • Mère forcée à se remettre avec un homme qu'elle n'aimait déjà plus • Comprendre ce qu'elle a subi • Voir des similarités dans la situation de sa mère avec son ex • Voir sa mère comme une femme qui, pour s'échapper, s'est renfermée sur elle-même • Voir sa mère comme une femme qui n'a pas pu donner l'amour qu'elle aurait voulu • Voir depuis peu que ça n'a pas été facile pour elle
		Réinterprétation de la vision de la mère par la compréhension de sa victimisation	• Voir l'emprise masculine qui était sur sa mère • Voir sa mère comme une femme

			qui a été sous emprise • Voir sa mère comme une victime de la situation
	5. Répétitions des schémas violents hérités du vécu d'exposition	Intériorisation du conflit comme mode relationnel en lien avec le vécu	• S'être construit en tant qu'adolescent avec des conflits en couple • Se disputer encore maintenant pour des petites choses • Avoir eu des relations amoureuses toxiques • Recherche de conflit qui pèse sur le quotidien • Avoir des comportements d'auto-sabotage
		Commettre des violences similaires à celles observées durant l'enfance et l'adolescence	• Commettre des violences psychologiques en couple • Avoir reproduit de la violence psychologique sur son petit frère étant enfant • Avoir trompé sa copine • Revoir son infidélité dans les comportements de son père • Avoir commis des violences très comparables à celles de son père

	6. Prise de conscience des comportements violents et engagement dans un processus de transformation progressif	Réaliser l'anormalité de ses comportements violents reproduits grâce aux amis proches	• Avoir une discussion avec les amis • Avoir des amis qui lui proposent d'aller voir un psychologue • Avoir des amis qui ne veulent plus l'être s'il ne change pas de comportement • Avoir des amis qui rejettent les comportements violents • Avoir des amis qui lui disent que ce n'est pas normal • Comprendre les choses grâce à l'entourage • Remise en question grâce aux amis qui ont une vision différente du couple
		Prise de conscience et volonté de ne plus reproduire la violence intériorisée	• Se dire que ce n'est pas normal • Avoir eu un électrochoc grâce à ses amis • Intervention des amis qui a changé sa vie • S'être dit ne plus vouloir de cette violence dans ses relations • Se poser des questions • Vouloir prendre des mesures fortes pour

			éviter les répétitions • Essayer de déconstruire cette normalisation de la violence
		Mieux se comprendre grâce aux suivis psychologiques	• Avoir compris que tout était lié à son enfance • Avoir compris que la peur de l'abandon était liée à l'enfance • Avoir compris que le TDAH était lié à l'enfance • Avoir eu un psychologue qui lui a fait du bien • Avoir de l'aisance pour discuter du vécu grâce au suivi • Avoir fait un gros travail • Avoir appris beaucoup sur les violences • Avoir compris que la violence est une prise de contrôle
		Travailler à l'amélioration des comportements et à la suppression de la violence apprise	• Commencer des ateliers dans un centre • Avoir un suivi psychologique mensuel • Essayer de ne plus reproduire ce qu'il a connu • Réduction de la violence psychologique

			• Amélioration de la communication • Amélioration de la remise en question • Réussir à parler quand il y a un désaccord • Être dans une relation d'écoute aujourd'hui • Essayer de mettre des choses en place au quotidien
		Observer une redirection de la violence sur le matériel	• Avoir de nouveaux comportements violents • Avoir commencé à frapper sur des objets • Avoir mis des coups de poings dans les murs • Avoir cassé des vitres • Penser reporter la violence sur autre chose • Passer d'un type de violence à un autre • Avoir besoin d'extérioriser sa violence • Avoir lancé un tabouret
	7. Intégrer le vécu à travers le détachement de la famille d'origine et le désir d'avancer	Détachement progressif avec l'environnement familial	• Ne jamais être rentré chez lui après l'Angleterre • Ne plus rien attendre de ses parents • Ne plus avoir envie de voir ses parents

			• S'éloigner de l'environnement familial en grandissant
		Se sentir bloqué à cause de l'emprise persistante de son père	• Penser que son père a une emprise financière sur lui • Penser que son père a une emprise violente sur lui • Penser ne pas pouvoir être lui-même à 100% tant que son père est en vie • Avoir besoin que son père meurt
		Besoin réparateur de construire une famille	• Avoir besoin de fonder une famille • Avoir besoin de donner de l'amour au quotidien • Avoir besoin de construire quelque chose qui réparerait ça
	8. Intégration du vécu dans les ressentis étant adulte	Ressenti quotidien d'angoisse et de peur découlant du vécu	• Être aujourd'hui très stressé • Penser que son stress et son angoisse viennent de cette période • Être submergé au quotidien par l'angoisse • Être submergé au quotidien par la peur de l'abandon
		Développer de la dépendance affective suite au manque d'amour ressentis en étant enfant	• Avoir des moments où il est conscient d'en demander beaucoup

			• Se sentir très seul • Avoir besoin d'être rassuré • Manque d'amour qui pèse sur le quotidien • Avoir besoin d'énormément d'amour • Avoir besoin d'être en couple • Avoir besoin de savoir qu'on l'aime • Imiter les comportements de dépendance affective de son père
		Sentiment d'insécurité affective dans les relations de couple	• Avoir peu confiance en soi • Avoir un besoin de domination pour avoir confiance • Avoir l'impression de pouvoir perdre sa copine à tout moment
	9. Avoir conscience des impacts liés au vécu et en ressortir des apprentissages	Vécu fondateur d'une vision nuancée du monde	• Comprendre beaucoup mieux des choses de la vie grâce au vécu • Avoir un vécu qui permet de comprendre que tout n'est pas noir ou blanc • Ne pas avoir une vision réductrice des choses
		Développement de meilleures capacités empathiques	• Avoir un vécu qui aide à mieux comprendre les autres

			• Avoir une meilleure écoute • Être quelqu'un de très empathique • Se remettre beaucoup plus en question
		Développer des capacités d'analyse interpersonnelle	• Avoir une bonne capacité d'analyse • Cerner très facilement les gens grâce au vécu • Arriver à comprendre comment fonctionne une personne

3.1 Expériences vécues durant l'enfance

Thème 1 : Expositions multiples à la violence depuis l'enfance

Lucas décrit avoir été exposé, de façon directe et répétée, à des scènes de violence physique entre ses parents, que ce soit de manière visuelle ou auditive. Il rapporte avoir régulièrement ouvert la porte de sa chambre pour écouter les disputes : *“[...] j'écoutais tout ce qu'ils disaient et c'était énormément de violence psychologique à ce moment-là [...] des menaces de se détruire, de se faire du mal, de niquer la réputation avec les copains, de se niquer la réputation au travail [...]”*.

Il explique également que la violence s'est aggravée lors du divorce de ses parents au début de son âge adulte mais qu'avant celui-ci, ils étaient plus rares qu'il visualise de la violence physique : *“La violence physique, chez mon père, on n'assistait pas à tout, mais on l'a déjà vu serrer les poings de ma mère, la plaquer sur un lit [...]”*.

Ensuite, Lucas a lui-même subi des violences directes de la part de son père, en particulier des claques répétées, allant jusqu'à provoquer des yeux au beurre noir, ainsi que des punitions par l'enfermement ou par le silence. De plus, il situe cette exposition dans un climat familial plus large marqué par la tension permanente et l'absence d'amour et de communication, un climat dans lequel il décrit avoir dû “marcher sur des œufs” en permanence : *“Ça me stressait beaucoup. Comme je te dis, je marchais sur des oeufs... Tout le temps, j'avais peur de rentrer, j'avais peur de parler, j'avais peur de faire la moindre demande. Je n'étais pas à l'aise dans la maison [...]”*.

Thème 2 : Stratégies d'évitement et de fuite progressive de l'environnement familial

Face à ce climat, Lucas décrit avoir trouvé dans l'école une échappatoire durant l'enfance. Cette recherche de soulagement en dehors du foyer s'est également traduite par un investissement précoce dans ses relations amoureuses, qu'il présente comme un moyen de trouver ailleurs l'amour qui lui manquait à la maison. : *“Moi j'avais besoin de trouver beaucoup d'amour chez les autres, j'ai été toujours très porté sur l'amour qu'on pouvait porter ou en tout cas sur ce qu'on pouvait penser de moi. C'est des choses qui m'ont construit [...] j'ai eu tendance à m'entraîner vers moi-même, des relations en fait très jeunes, j'ai cherché à avoir des copines [...] c'était important pour moi.”*

En grandissant, cette stratégie de fuite s'est intensifiée, notamment via un éloignement progressif du domicile familial au profit du temps passé chez ses meilleurs amis. Ce mouvement de distanciation a atteint son point culminant avec son départ pour l'Angleterre à 17 ans, qu'il décrit comme un tournant fondateur de qui il est devenu, en lui permettant de réaliser qu'une autre vie était possible loin de sa famille : *“[...] et je me dis : mais putain, il y a une petite vie qui est possible pour moi, loin d'eux. Et en fait, à partir de ce moment-là, quand je suis parti en Angleterre [...] je ne suis plus jamais rentré, en fait, chez moi [...]”*

Thème 3 : Sortir progressivement de la normalisation du vécu familial grâce aux relations extérieures

Ce thème met en avant la prise de conscience de Lucas quant à l'anormalité de sa situation familiale à travers la confrontation directe à d'autres modèles familiaux. Le contact avec la famille de ses meilleurs amis constitue un premier déclic : *“[...] je me dis, mais qu'est-ce qu'il se passe ? Ils sont à table, le dîner, il dure une heure, tout le monde parle avec tout le monde, tout le monde s'écoute, ils rigolent ensemble. Là, c'est vraiment ma première expérience, je me dis : oh putain, ok. Je suis un peu choqué.”*

Cette réalisation s'est renforcée lors de son séjour en Angleterre, à travers la découverte de la famille de sa copine de l'époque, où il observe pour la première fois des marques d'affection explicites. Ces expériences de contraste lui ont permis de remettre en question ce qu'il pensait jusque-là être une norme familiale : *“Et c'est à ce moment-là que je capte que ma situation familiale n'est absolument pas normale et que je remets tout en question.”*

3.2 Expériences adultes découlant du vécu

Thème 4 : Passer de la perception d'une mère exécration et incapable d'aimer à celle d'une femme sous emprise

Lucas décrit une évolution marquée dans la perception qu'il a de sa mère, initialement perçue comme responsable du climat familial. Des échanges plus récents avec elle lui ont permis de mieux comprendre ce qu'elle a vécu : *“...j'ai compris un peu après pourquoi ma mère était si désagréable. C'est déjà parce qu'elle subissait des violences quasi tous les mois, parce qu'elle était cocu, que ça se savait, et surtout parce qu'on l'avait obligée à se remettre avec ce type qu'elle n'aimait déjà plus.”*

Cette réinterprétation s'accompagne, aujourd'hui, d'une reconnaissance de la dimension d'emprise masculine ayant pesé sur sa mère, qu'il perçoit désormais comme une victime de la situation plutôt que, comme auparavant, la cause du dysfonctionnement familial : *“ [...] je vois en fait ma mère comme quelqu'un de complètement sous emprise, qui par échappatoire s'est enfermée sur elle-même, et n'a pas pu donner l'amour qu'elle aurait voulu donner. Mais donc je la vois vraiment comme une victime de la situation [...]”*.

Thème 5 : Répétitions des schémas violents hérités du vécu d'exposition

Au niveau relationnel, Lucas relie explicitement plusieurs de ses comportements adultes aux schémas observés durant l'enfance. Il décrit une tendance à interioriser le conflit comme mode relationnel, se manifestant et par la recherche récurrente de tensions dans ses relations amoureuses et par des comportements d'auto-sabotage. De plus, il reconnaît avoir lui-même commis des violences psychologiques envers sa dernière copine ainsi qu'envers son petit frère durant l'enfance, et établit un parallèle direct avec le comportement de son père : *“[...] et dans mon ancienne relation, j'ai commis des violences qui étaient très comparables à ce que mon père faisait subir à ma mère.”* ; *“[...] je me vois dans mon père dans plein de comportements que j'ai [...]”*.

Thème 6 : Prise de conscience des comportements violents et engagement dans un processus de transformation progressif

Ce thème retrace le cheminement de Lucas vers la remise en question de ses propres comportements. Le déclic est venu de ses amis qui, lorsque la violence de Lucas s'est exprimée envers sa partenaire devant eux, ont directement confronté ses comportements et montré leur désaccord envers ceux-ci : *“[...] ils m'ont parlé, ils m'ont dit que c'était pas ok, ils m'ont dit que ce serait bien que j'aie vu quelqu'un[...] ils m'ont dit : mec il faudrait que tu fasses quelque chose, parce que nous déjà on veut pas trop rester potes avec toi si c'est comme ça. Et je pense que c'est ça qui a fait l'électrochoc.”*.

Cette intervention a initié un travail de fond, appuyé par un suivi psychologique qui lui a permis de faire des liens entre ses difficultés actuelles (TDAH, peur de l'abandon) et son vécu d'enfance. Il décrit une amélioration progressive de sa communication et de sa capacité à se remettre en question, tout en soulignant un phénomène de déplacement de la violence. En effet, il exprime que la diminution de la violence psychologique s'est accompagnée de l'apparition de

nouveaux comportements violents, cette fois dirigés vers des objets : *“Après j'ai eu beaucoup tendance à taper dans des objets [...] j'ai déjà mis mes poings dans des murs, j'ai déjà pété des vitres, et ça c'est des comportements que j'avais pas avant”*.

Thème 7 : Intégrer le vécu à travers le détachement de la famille d'origine et le désir d'avancer

Lucas décrit un détachement progressif vis-à-vis de sa famille d'origine exprimé par son absence de retour au domicile familial après son départ pour l'Angleterre. Il exprime cependant un sentiment persistant d'être bloqué par l'emprise, à la fois financière et psychologique, qu'il attribue encore à son père, associant explicitement la disparition de cette figure à la possibilité de devenir pleinement lui-même : *“J'ai besoin que mon père meurt, je l'avoue. Je pense que j'ai besoin que mon père meurt, c'est un peu hard [...] je pense que c'est quelque chose qui joue sur mon quotidien, le fait qu'il soit toujours là, qu'il n'ait aucune remise en question par rapport à rien, qu'il refuse d'aller voir des psys [...]”*.

Ce vécu s'accompagne d'un besoin réparateur de construire à l'avenir sa propre famille, fondée sur l'amour qu'il estime ne pas avoir reçu : *“[...] j'ai besoin de fonder ma vie de famille et d'aimer. J'ai besoin de donner de l'amour au quotidien à tout le monde [...] j'ai besoin de construire quelque chose qui pourrait un jour réparer ça.”*

Thème 8 : Intégration du vécu dans les ressentis étant adulte

Lucas relie directement à son enfance plusieurs ressentis qui structurent son quotidien actuel, notamment une angoisse et une peur de l'abandon qu'il décrit comme envahissantes : *“[...] je suis quelqu'un de très angoissé, j'ai très peur de l'abandon [...] parce que mes parents, ils ne m'ont jamais vraiment donné l'attention dont j'avais besoin [...] donc je suis vraiment ultra submergé au quotidien par ces émotions-là [...]”*. Il rattache également à ce vécu, plus spécifiquement à son père, une dépendance affective marquée : *“C'est des trucs un peu de dépendance affective qui sont des comportements que j'imité un peu de mon papa”*. Il décrit cette dépendance comme étant caractérisée par un besoin constant d'être rassuré et aimé, ainsi que par un sentiment d'insécurité affective dans ses relations de couple. De plus, il met en avant son besoin de dominer sa partenaire, qu'il lie à un manque de confiance en lui : *“[...] mais je pense que j'ai ce besoin de domination pour avoir confiance. J'ai tellement peu confiance en moi que j'ai l'impression que je pourrais perdre ma copine à tous les coins de rue[...]”*.

Thème 9 : Avoir conscience des impacts liés au vécu et en ressortir des apprentissages

Malgré la difficulté de son parcours, Lucas identifie plusieurs apprentissages positifs issus de son vécu. Il estime que celui-ci lui a permis de développer une vision plus nuancée du monde, refusant une lecture binaire des situations : *“[...] d'avoir vécu ces trucs qui sont complètement anormales, ça me permet d'avoir une vision aussi de ce qu'est la normalité [...] que tout n'est pas noir ou blanc [...]”*. Il relie également son vécu au développement de capacités empathiques et d'une bonne capacité

d'analyse interpersonnelle, qui lui permettent, selon lui, de cerner rapidement le fonctionnement des personnes qui l'entourent : “[...] ça m'a quand même appris socialement, je veux dire, ça m'a aidé à beaucoup plus comprendre les autres, je dirais que j'ai une bonne capacité d'analyse de base, et ça vient de là [...] je cerne très facilement les gens [...]”.

4. Conclusion

Le parcours de Lucas illustre le cas d'un enfant exposé devenu, à l'âge adulte, auteur de violences envers sa partenaire, avant d'amorcer une prise de conscience. Son enfance, marquée par une exposition directe à la violence conjugale et des violences subies personnellement, l'a conduit à fuir le foyer familial, la confrontation à d'autres modèles familiaux jouant un rôle clé dans sa sortie de la normalisation. À l'âge adulte, il reproduit des schémas hérités de son père, jusqu'à ce qu'une intervention de son entourage amical déclenche une remise en question soutenue par un suivi psychologique. Ce cheminement, encore en cours, s'accompagne d'une ambivalence persistante envers sa famille d'origine, entre détachement et sentiment de rester sous emprise paternelle, tout en laissant émerger des ressources telles qu'une meilleure compréhension de soi et d'autrui.

Analyse individuelle d'Elise

1. Contexte de l'entretien

Elise a été recrutée pour participer à notre recherche grâce à une annonce publiée sur notre page Facebook personnelle. Elle a exprimé son intérêt en nous envoyant un message privé, ce qui nous a permis de convenir d'un rendez-vous. L'entretien s'est déroulé en visioconférence le 16 juin 2026 et a duré environ une heure.

Lors de l'entretien, Elise s'est montrée à l'aise pour parler de son vécu. Elle a abordé d'elle-même la question de son environnement familial dès le début de l'échange, avec une réelle implication dans son témoignage. Son ouverture, son côté proactif et sa capacité à prendre du recul ont permis de faciliter la conversation.

2. Brève présentation d'Elise et de son expérience

Elise a 22 ans et est en dernière année d'études en haute école. Elle vit actuellement chez sa mère, avec son petit frère. Elle est en couple avec son copain depuis huit ans, une relation qu'elle décrit comme une ressource centrale dans son parcours. Son enfance a été marquée par des violences conjugales exercées par son père, alcoolique, à l'encontre de sa mère, ainsi qu'à l'encontre d'elle-même et de son frère. Ces violences, à la fois physiques et psychologiques, se

déroulaient principalement lorsque le père rentrait alcoolisé, et sont décrites comme étant lié à sa consommation. Durant son enfance, elle a été témoin direct des scènes de violence, qu'elle observait en retrait. Après la séparation de ses parents, elle a connu plusieurs allers-retours chez son père, marqués par la reprise des violences envers les compagnes de celui-ci et par un épisode de violence subie déclencheur qui l'a conduite, durant l'adolescence ans, à s'installer durablement chez sa mère et à entamer un suivi psychologique, aujourd'hui terminé.

3. Relevé de thèmes du discours

AXES	THEMES	SOUS THEMES	CODES
1. Expériences vécues durant l'enfance	1. Expositions Multiples à la violence de l'enfance à l'adolescence	Être exposée à la violence conjugale de manière directe	• Épisode où le père ne veut pas que la mère s'assoit sur le divan et la pousse au sol avec ses jambes • Épisodes de violence envers les belles-mères toutes les semaines/deux semaines • Trace photographique de la violence physique • Se cacher au-dessus des escaliers pour observer les violences • Arracher une porte dans un excès de violence • Voir les dégâts matériels et savoir que c'est lié à la violence • Entendre des cris le soir • Ne pas savoir dormir à cause des cris
		Être exposée de manière indirecte à la violence conjugale	• Avoir été témoin des tromperies du père • Voir les dégâts matériels et savoir que c'est lié à la violence
		Subir de la violence directe du père	• Se trouver dans les bras de la mère au moment de violence • Dénigrement en cas d'échec • Être obligée d'être la meilleure en tout • Subir du chantage • Subir de la manipulation

			• Se faire crier dessus et rabaisser devant tout le monde
		Avoir conscience de la consommation d'alcool du père et des impacts de celle-ci	• Violence déclenchée par la consommation d'alcool • Changement de comportement lié à la consommation d'alcool • Savoir qu'on reste à la garderie parce que le père est au café • Comprendre que son père n'avait pas envie de venir la chercher • Réaliser qu'elle passait après le café
	1. Vécu de solitude face à la violence conjugale	Se sentir seule et faire face	• Avoir l'impression d'être la seule témoin • Avoir l'impression que personne n'allait la croire • Exprimer à sa maman qu'elle peut partir • Minimisation de l'impact des violences sur les enfants
		Craindre de dévoiler ce qu'il se passe	• Garder le silence à l'école • Avoir l'impression de ne pas pouvoir en parler • Ne jamais avoir eu le courage de parler à son père • Silence lié à l'anticipation des réactions du père
		Détresse invisible face à l'absence d'intervention extérieure	• Avoir ressenti le besoin qu'un médecin remarque l'alcoolisme du père • Avoir ressenti le besoin qu'il se fasse arrêter par la police quand on le voit conduire alcoolisé • Avoir ressenti le besoin que les plaintes pour violence fassent bouger les choses • Avoir ressenti le besoin qu'un adulte arrive et voie ce qu'il se passait entre les parents

			• Avoir ressenti le besoin d'un adulte qui serait venu parler des choses avec elle
	2. Mise en place de stratégies de coping	Se sentir impuissante face aux violences	• Ne pas avoir trouvé de moyen de soutien dans ces moments de violence • Ne pas avoir su réagir dans ces moments-là • Retourner dans sa chambre • N'avoir que la porte fermée de la chambre comme échappatoire
		Faire face en évitant le domicile	• Passer les journées et les week-ends à l'extérieur de la maison • Échapper à l'environnement familial en allant à l'école • Échapper à l'environnement familial en allant à des activités extrascolaires • Aller jouer chez une voisine • Aller tout le temps chez son copain à la place de rester chez son père
1. Expériences adultes découlant du vécu	3. Évolution de la vision de l'homme violent émanant du vécu à travers la relation de couple	Être ancrée dans une insécurité dans sa relation de couple qui est liée au vécu d'exposition à la violence durant l'enfance	• Être impactée au niveau des relations de couple mais pas dans les relations en général • N'avoir aucune confiance en son partenaire • Méfiance vis-à-vis de la présence d'autres filles • N'avoir aucune confiance aux hommes • Penser que les hommes sont violents
		Être sécurisée grâce au partenaire	• Avoir vu une évolution à travers la relation de couple • Évolution dans la compréhension des couples • Évolution dans la vision de la violence chez les hommes
	4. Sortir	Être consciente, enfant, de la gravité de la	• Se rappeler uniquement de la période des 8 ans et demi

	progressivement de la normalisation de la violence Grâce aux relations extérieures	situation de violence sans la comprendre profondément	• Suggérer à sa maman en étant enfant de partir de la maison • Reconnaissance de la capacité de compréhension d'une enfant de 8 ans • Avoir toujours été consciente du fait que la violence physique c'était mal • Ne pas comprendre la violence psychologique enfant • Avoir normalisé les violences psychologiques sur les enfants
		Identifier son vécu de violence grâce à la confrontation au modèle familial de son copain	• Exprimer à son copain ne pas avoir eu la même enfance que lui • Avoir réussi à avancer grâce à son copain • Ne pas être la seule à penser que son père exagère • Ouvrir les yeux sur la différence entre les environnements familiaux grâce à l'environnement familial du copain • Se rendre compte de ce qu'est un environnement familial sain • Influence de la comparaison entre les parents de son copain et les siens
		Changement de compréhensions, de perceptions et de réactions grâce au suivi psychologique	• Avoir eu besoin d'un suivi car c'était devenu beaucoup trop pour elle • Commencer à répondre à la violence psychologique • Arrêt du refuge dans la chambre • Évolution dans la compréhension de la violence psychologique • Avoir conscience des mécanismes en jeu dans les dynamiques de la violence

	5. Intégration du vécu d'exposition à la violence dans l'histoire de vie	Avoir conscience de l'impact du vécu et en ressortir des forces	• Évolution graduelle quant à la gravité accordée aux faits de violence physique • Penser qu'elle ne serait pas devenue la personne qu'elle est aujourd'hui sans ses échappatoires • Ressentir un chemin parcouru • Représentation du vécu comme une force • Se rendre compte aujourd'hui de l'anormalité des violences • Remarquer que le vécu impacte la conscience des choses • Être plus vigilante que les autres qui n'ont pas le même vécu
		Réussir à prendre du recul sur le vécu	• Avoir plus de facilité à parler aujourd'hui • Réussir à répondre, à relativiser et à se détacher • Être contente d'elle dans la façon d'avoir su en parler • Réussir à lâcher prise
		Anticipation du risque de violence et perspectives de sortie	• Penser pouvoir rendre un coup si elle en reçoit un au sein du couple • Avoir plus d'armes que quelqu'un qui n'a pas vécu ça • Penser que la conscience de ne pas vouloir reproduire cela donne la force de partir • Avoir l'impression que le vécu servirait à aider à partir
	6. Transformation écessaire de l'image et des rapports au père	Renoncement à l'image du père	• Avoir eu pour seule figure d'attachement son père • Avoir du mal à adopter une autre vision de son père • Devoir scinder les choses • Sentiment de se faire abandonner par la personne qui était là pour elle

		Préoccupations liées à la consommation d'alcool du père	• Risque que son père tue des gens en voiture • Toujours avoir une pensée au fond de la tête • Toujours s'attendre au pire • Avoir en tête tout ce qui est lié à l'alcoolisme • Avoir des questions d'avenir en tête tous les jours • Se demander s'il va se présenter soûl ou sobre • Ne pas pouvoir réfléchir aux événements normalement
		Besoin d'intervention tierces qui stoppe et répare	• Avoir besoin que les prochains faits/plaintes soient pris au sérieux • Avoir besoin que l'on stoppe son père • Vouloir un sevrage pour son père et qu'il reparte sur de bonnes bases • Ressentir un soulagement dans la punition car il ne se passerait plus rien
		Processus d'acceptation et d'autoprotection par rapport au vécu	• Sentiment de fatalité vis-à-vis des comportements du père • Se rendre compte que ce sont des choses qui peuvent arriver • Réussir à réattribuer la faute au père • Ne plus culpabiliser d'avoir pris des distances

Analyse individuelle de Perrine

1. Contexte de l'entretien

C'est par le biais d'une annonce publiée sur notre page Facebook personnelle que Perrine a pris connaissance de notre recherche. Intéressée, elle nous a contactées par message privé, ce qui a permis d'organiser un rendez-vous. L'entretien, mené en visioconférence le 18 juin 2026, a duré environ une heure et demie.

Lors de l'entretien, Perrine s'est exprimée avec beaucoup de fluidité et de recul analytique sur son vécu, ce qu'elle a elle-même relevé avec surprise en fin d'échange. Un seul moment de

difficulté est survenu lorsqu'elle a évoqué sa "petite elle" enfant mais elle est parvenue à surpasser son émotion et à poursuivre l'entretien. Elle a conclu l'entretien en exprimant un sentiment positif, notamment lié à l'idée que son témoignage puisse être utile à la recherche.

2. Brève présentation de Perrine et de son expérience

Perrine a 24 ans et est diplômée d'un master depuis un an. Elle travaille actuellement dans l'horeca. Elle vit avec sa sœur depuis trois ans et s'apprête à emménager seule. Elle est l'aînée d'une fratrie de trois filles.

Son enfance a été marquée, jusqu'à ses 13 ans, par un climat familial qu'elle décrit comme rempli d'affection. À partir de cet âge, la situation s'est progressivement dégradée sur environ trois ans, en lien avec le passage de son père au statut d'indépendant et le développement d'un alcoolisme chez lui. Les violences conjugales, principalement verbales et occasionnellement physiques, survenaient lorsque le père était alcoolisé et se sont intensifiées au fil du temps, jusqu'à devenir quotidiennes. Perrine y était principalement exposée de manière auditive, depuis sa chambre, et intervenait régulièrement à la demande de son père. Cette période s'est achevée par le décès de son père par suicide, survenu à la suite d'une dispute, alors qu'elle était adolescente. Elle a entamé un suivi psychologique, initialement pour d'autres raisons.

3. Relevé de thèmes du discours

AXES	THEMES	SOUS-THEMES	CODES
1. Expériences vécues durant l'enfance	1. Vivre de l'exposition directe à la violence conjugale durant l'adolescence	Entendre la violence conjugale	• Ne jamais être dans la même pièce lors des violences • Entendre sa mère crier • Entendre beaucoup d'insultes • Entendre une engueulade par jour
		Être instrumentalisée par les parents dans le conflit conjugal en devant intervenir	• Être appelée pour écouter ce qu'il se passe • Être le tampon entre les parents • Être appelée à intervenir par le père • Recevoir pleins d'informations • Avoir dû appeler la police plusieurs fois sur demande de la mère • Venir la chercher physiquement dans son lit

			• Espérer que la discussion ne dure pas pour vite remonter se coucher
	2. Vivre de l'exposition indirecte à la violence conjugale durant l'adolescence	Voir les traces physiques de la violence conjugale sur le corps de sa mère et comprendre ce qu'il s'est passé	• Voir des bleus sur sa mère • Faire les liens entre les bleus et la dispute de la veille • Entendre la mère utiliser des excuses pour camoufler les bleus
		Vivre dans un climat permanent d'hypervigilance et d'anticipation de la violence	• Avoir la boule au ventre avant d'aller dormir • Savoir qu'ils allaient se crier dessus • Savoir avec le comportement du père comment allait se dérouler la soirée • Choisir de dormir directement ou non en fonction • Ne pas s'endormir sachant qu'on allait venir la chercher
	3. Passer de l'idéalisation de la relation parentale à la remise en cause de celle-ci avec perte de l'image paternelle initiale	Avoir grandi dans un environnement rempli d'amour	• Avoir énormément d'amour dans la famille • Avoir énormément d'amour entre les parents • Avoir eu des parents très amoureux
		Détérioration progressive du milieu familial avec l'apparition des violences en lien avec l'anxiété et l'alcoolisme du père	• Père qui a toujours été angoissé • Augmentation de l'anxiété du père lié à son statut d'indépendant • Début de l'alcoolisme du père • Changement total du climat familial • Climat familial qui devient un endroit d'insécurité • Détérioration progressive du milieu familial • Détérioration du milieu familial vers l'âge de 13 ans • Violence déclenchée par la consommation d'alcool
		Se retrouver dans l'incompréhension face à la situation et au paradoxe d'une	• Incompréhension de la relation entre les parents • Incompréhension de la violence par amour • Avoir eu des parents très amoureux

		violence entre deux parents qui s'aiment	• Avoir basculé dans le chaos • Ne pas comprendre que les parents restent ensemble • Avoir des amis aux parents divorcés • Se demander pourquoi ses parents s'infligent cela • Être dans l'incompréhension • Être en colère sur ses parents pour lui faire vivre ça • Être triste de voir ses parents se déchirer • Ressentir principalement de l'injustice et de la colère • Ne pas comprendre que sa mère reste
		Faire le deuil ambigu du père avec lequel elle a grandi	• Avoir eu un père formidable avant • Ne plus reconnaître son père • Impression de ne plus vivre avec son père • Père devenu paranoïaque et complotiste
	4. Expérimenter l'entrée et la sortie dans le processus de normalisation de la violence conjugale au sein du quotidien	Normalisation progressive et inconsciente de la violence dans le quotidien	• Ne pas comprendre ce qu'il se passe les premières fois • Ressentir un choc • Violence qui s'insère petit à petit dans le quotidien • Violence qui devient normale • Normaliser les cris • Ne plus être choquée par ce qu'elle vit • Ne pas se rendre compte de l'habitude • Ne pas s'être rendue compte de la minimisation des faits
		Point de rupture avec la normalisation du vécu de violence suite à la nécessité de fuir le domicile	• Avoir dû partir se réfugier dans une étable avec ses sœurs • S'être dit que ce n'était pas une situation dans laquelle devait se trouver des enfants • Se rendre compte de l'anormalité de la situation • Prise de recul lors de cet événement et réalisation

	5. Trouver des moyens de protection pour faire face à la violence	S'échapper du vécu grâce à l'école	• Avoir l'école pour souffler la semaine • Détester les vendredis à cause du week-end à la maison
		Développer des stratégies de coping pour s'aider à mieux vivre les moments de violences	• Avoir développer des outils • Avoir développer des stratégies de micro-survie • Essayer de rendre les moments moins durs avec ces stratégies • Mettre de la musique très basse • Essayer de rendre le moment plus facile à vivre
		Survivre ensemble avec la fratrie	• Se retrouver toutes les trois dans sa chambre quand ça criait • Se réfugier à trois • Se rassembler quand elles pensaient que le père n'allait pas monter • S'aider entre elles surtout la dernière année • Avoir besoin des autres tellement la peur était grande
	6. Ressentir un manque d'aide généralisé dû à l'inaction familiale et institutionnelle	Manque de vigilance et d'aide de l'école face à une détresse exprimée indirectement	• Avoir été au PMS plusieurs fois • Ne pas avoir été marquée par le PMS • Essayer de parler de manière indirecte à une professeur mais ne pas recevoir d'aide • Ne pas avoir été prise au sérieux après avoir essayé de parler
		Voir les interventions policières comme insuffisantes face aux besoins des enfants exposés	• Avoir été marquée par les interventions de la police • Avoir vécu 3-4 interventions de la police • Aucun signalement fait après les interventions de la police • Penser qu'ils auraient dû jouer un rôle • Inaction de la police • Les interventions de police n'ont rien changé à long terme • Vouloir que les policiers signalent quelque choses

			• Proposer un suivi pour les enfants • Proposer un médiateur • Proposer un service à la maison • Proposer de l'aide • Ne pas juste venir constater la violence et partir • Penser qu'il y a un gros boulot à faire avec les enfants après la constatation des faits
		Avoir une famille qui voit la violence sans intervenir ni questionner	• Famille témoin de la violence matérielle du père • Avoir de la famille qui connaît la violence du père mais qui ne fait rien • Aucune question de la famille quant à la violence observée chez le père
2. Expériences adultes découlant du vécu	7. Sortir du déni du vécu grâce au suivi psychologique	Occulter le vécu pendant des années avant d'être forcée à le confronter	• Ne pas penser au vécu • Avoir renfermer le vécu dans une boîte dans le cerveau • Tout est remonté 5 ans après • Avoir été fort dans le déni pendant longtemps • Avoir le vécu qui lui a explosé au visage • Avoir été obligée de traiter le problème pour s'en sortir • Avoir toujours rejeté le fait de creuser son passé • Syndrome de stress post-traumatique ressorti après 5 ans
		Prendre conscience de la gravité du vécu d'exposition grâce à la réaction de la psychologue	• Raconter son histoire à la psy • Voir la psy se mettre à pleurer • Se rendre compte en voyant les pleurs de la psy • Se rendre compte avoir vécu quelque chose d'hyper violent • Ressentir un switch dans la perception grâce au suivi psychologique • Avoir beaucoup avancé avec la psy • Ne jamais avoir parlé du vécu avant la psy • Parler du vécu à la psy de manière détachée

			• Parler du vécu comme si c'était normal • Se dire pour la première fois avoir vécu quelque chose de vraiment violent
		Percevoir une évolution progressive grâce au suivi psychologique et se rendre compte de la nécessité de celui-ci	• Être énormément aidée par la psy • Laisser partir des couches qu'elle arrive mieux à gérer aujourd'hui • Voir une évolution • Voir des couches travaillées qui s'en vont pour laisser place à une autre • Penser ne pas pouvoir régler certaines choses seule • Recevoir beaucoup d'outils de la psy pour dealer avec les difficultés au quotidien
		Passer du silence de l'enfance à l'inclusion progressive de la violence dans la présentation de son vécu	• Changement dans la manière de présenter sa situation familiale • Expliquer un peu le vécu quand la personne s'y intéresse sincèrement • Expliquer que ses parents ont vécu des années difficiles vers la fin • Parler de la violence • Ne pas entrer dans les détails mais inclure la violence • Verbaliser avoir vécu de la violence • Switch dans la manière de vivre les choses
	8. Les séquelles durables et les apprentissages découlant du vécu	Difficulté à demander de l'aide et à recevoir du soutien	• Avoir du mal qu'on s'occupe d'elle • Ne pas recevoir d'aide a forgé l'idée de devoir gérer les choses seule • Avoir du mal à demander de l'aide • Avoir du mal à se sentir dépendante des gens
		Prestance de l'anxiété et de l'angoisse	• Ressentir beaucoup d'anxiété • Voir un lien entre le vécu et l'anxiété • Ressentir beaucoup d'angoisse • Essayer d'apprendre à vivre avec l'angoisse • Avoir l'impression de mourir dans des situations inadaptées
		Comportement d'hypervigilance et	• Être devenue très fine dans l'analyse de ce qui se passe

		besoin de contrôle développés en réponse au vécu	• Savoir quand ça va dégénérer ou pas • Être bonne dans l'action • Savoir prendre des décisions • Avoir de bonnes réactions • Activer son mode survie facilement • Switcher rapidement quand elle sent que le ton monte • Percevoir que son cerveau s'éteint et ne réfléchit plus quand elle agit • Ressentir cette vigilance spécifiquement dans des situations violentes • Switcher quand elle sent que ça peut dégénérer en violence • Se sentir toujours très responsable des autres • Être dans le contrôle • S'interposer dans des situations de bagarres • Séparer les gens
		Développement de compétences interpersonnelles grâce au vécu	• Être très empathique • Avoir appris qu'il ne faut jamais juger quelqu'un sans connaître le vécu • Lire très facilement les gens • Détecter quand les autres ne vont pas bien
		Évolution dans la compréhension des actes maternels passés et diminution progressive de la rancœur	• Mieux comprendre aujourd'hui ce qui la faisait rester • Moins lui en vouloir aujourd'hui qu'à l'époque • Voir une évolution dans le fait de moins en vouloir à sa mère • En avoir voulu à sa mère de rester
	9. Ressentis actuels vis-à-vis du vécu	Reconnaître le vécu comme fondateur de son identité aujourd'hui	• Ressentir un impact sur la vie d'adulte • S'être forgé des traits de caractère en lien avec le vécu • Permanence des répercussions • Associer le vécu à la construction de qui elle est aujourd'hui • Aimer la femme qu'elle est

			• Ne pas vouloir renier cette partie de sa vie
		Ressentir un sentiment d'injustice lié au vécu d'exposition à la violence conjugale	• Être énervée aujourd'hui de la situation • Ressentir de l'injustice toujours à l'heure actuelle • Penser ne jamais pouvoir comprendre à 100% certaines choses • Penser que son vécu est injuste • Se dire qu'elle n'aurait jamais dû vivre ça • Ne pas avoir le droit de faire du mal à un enfant • Penser qu'un enfant n'a pas à gérer ce genre de situation • Associer le vécu à quelque chose de très douloureux

Analyse individuelle de Rachel

1. Contexte de l'entretien

Notre annonce, publiée dans un groupe étudiant sur les réseaux sociaux, a suscité l'intérêt de Rachel, qui nous a contactées par message privé. Nous avons alors pu fixer l'entretien selon ses convenances. Celui-ci s'est déroulé en visioconférence le 20 juin 2026 et a duré environ une heure et demie.

Durant l'échange, Rachel a partagé un récit dense, parfois difficile à structurer chronologiquement. Elle a exprimé à plusieurs reprises des difficultés à se souvenir de certains éléments. Plusieurs moments de forte charge émotionnelle sont survenus nécessitant plusieurs pauses au cours de l'entretien. Malgré cela, elle ne semblait éprouver aucune difficulté à partager son histoire et l'élaboration qu'elle en a fait. Elle a conclu l'entretien en se disant traversée par de nombreuses émotions, sans que cela ne soit vécu comme négatif.

Rachel a 26 ans et est étudiante en deuxième master. Ses parents se sont séparés lorsqu'elle avait 4 ans, mais ont continué à se fréquenter régulièrement par la suite. Elle vivait principalement chez sa mère et se rendait chez son père un week-end sur deux, avant d'être placée en internat au début de son adolescence. Elle est la cadette d'une fratrie qui se compose de 4.

2. Brève présentation de Rachel et de son expérience

Elle décrit avoir grandi dans un climat de violence conjugale persistant, y compris après la séparation de ses parents. Elle décrit y avoir été exposée de manière à la fois auditive et visuelle, lors des échanges de garde entre ses parents, ainsi que par la suite dans le cadre des relations de sa mère avec ses compagnons. Cette violence, essentiellement psychologique (manipulation, chantage affectif, dénigrement) mais aussi physique, était exercée principalement par sa mère à l'encontre de son père, de ses beaux-pères ainsi que des enfants. Elle a entamé un suivi psychologique, à l'initiative de son père, suivi qui s'est poursuivi pendant environ cinq ans pour des raisons autres que la violence. Son père est aujourd'hui décédé.

3. Relevé de thèmes du discours

AXES	THEMES	SOUS-THEMES	CODES
1. Expériences vécues durant l'enfance	1. Exposition directe à la violence conjugale durant l'enfance et l'adolescence	Voir la violence conjugale	• Voir la violence entre la mère et ses compagnons • Voir sa mère frapper son père • Balancer les affaires des beaux-pères par la fenêtre • Venue de la police à la maison pour calmer le situation • Être prise par sa mère pour aller crever les pneus du père • Voir la violence entre ses parents lors des échanges de maisons • Voir ses parents se pousser • Rester face à la violence en grandissant
		Ecouter et entendre la violence conjugale	• Entendre beaucoup d'insultes • Avoir entendu énormément de violence physique • Écouter et garder ce qu'elle entendait • Menacer le père devant les enfants • Menacer le père de ne plus jamais revoir les enfants
	2. Être instrumentalisée dans le conflit conjugal et	Être utilisée par sa mère pour faire souffrir son père	• Mère qui menace de sauter par la fenêtre avec le bébé

	subir des violences indirectes		• Présence de violence à travers elle • Menacer le père de ne plus voir sa fille • Essayer de l'enlever à son père • Mère qui voulait blesser son père à travers elle • Avoir été instrumentalisée par sa mère • Avoir été au milieu de tout ça
		Subir de l'aliénation parentale causée par le discours de la mère	• Être endoctrinée • Avoir une mère qui dénigre le père • Ne plus avoir envie d'aller chez son père • Avoir entendu des mots horribles à propos de son père • Ne plus avoir vu son père pendant 8 mois • Avoir été influencée par sa mère • Faire croire que le père ne voulait plus la voir • Ambiance d'aliénation parentale
		Être contrainte au mensonge et au secret par son père	• Ne pas pouvoir dire le prénom de la copine du père • Père qui ne veut pas que la mère puisse retrouver sa nouvelle copine • Avoir dû mentir à l'âge de 9 ans • Devoir cacher avoir passé du temps avec la belle-mère • Avoir toujours dû se taire sur les compagnes du père • Devoir mentir à sa mère • Vigilance sur ce qu'elle dit à sa mère
		Être soumise à la violence psychologique maternelle pour récolter des informations	• Subir du chantage affectif de la mère • Subir de la manipulation de la mère

			• Menace de répercussions si elle ne parlait pas • Menace d'aller vivre chez son père • Menace de ne plus voir ses frères et sœurs • Menace d'appeler les services sociaux • Être poussée à parler • Avoir une mère culpabilisante • Avoir peur de rentrer chez sa mère • Se faire interroger pendant des heures • Savoir que sa mère allait creuser jusqu'à trouver
		Associer l'exposition à la violence conjugale à une ambiance ressentie	• Penser à une ambiance quand on parle d'exposition • Ambiance malsaine • Se souvenir de l'ambiance liée à la violence • Climat de violence toujours présent
	3. Trouver des ressources protectrices pour faire face à la violence	Avoir un journal intime comme seul moyen d'expression	• Écrire tous les jours dans son journal intime • Avoir été aidée par le fait d'écrire • Vider tout sur une page • N'avoir jamais rien exprimé étant petite
		Trouver dans la relation avec sa sœur du soutien face à la violence	• Se serrer fort lors de violences aigües • Aller se réfugier dans la voiture à deux • Se sentir mieux quand sa sœur était avec elle • Pouvoir compter l'une sur l'autre • Avoir été soutenue par sa sœur qui vivait la même chose • Ressentir énormément de bien dans le fait d'être ensemble • Se comprendre sans se parler

			• Être très proches petites
		S'échapper et prendre du recul grâce à l'internat	• Décortiquer les événements à l'internat • Essayer de comprendre à l'internat • Repenser à ce qui c'était passé à l'internat • Avoir été soutenue par l'internat • Penser qu'elle a eu de la chance d'y aller • Avoir été bien à l'internat • Eviter de vivre pleins de choses grâce à l'internat • Penser que l'internat l'a énormément sauvée • Avoir dû trouver sa personnalité à l'internat • Avoir dû trouver son caractère à l'internat • Penser que l'internat l'a aidée à être celle qu'elle est aujourd'hui
	4. Sortir de la normalisation de la violence et déconstruction de l'image maternelle	Dénormalisation de la violence grâce à la confrontation aux modèles familiaux des amis	• Ne pas savoir ce qu'il se passe dans les autres familles • Être élevé comme ça • Comprendre l'anormalité en allant dormir chez des amis • Comprendre l'anormalité en parlant avec les autres enfants
		Dénormalisation de la violence grâce aux échanges avec le père	• Voir que son père ne la frappait jamais • Voir son père énervé d'apprendre que sa mère l'avait frappée • Entendre le père dire que ce n'est pas normal • Ne pas voir toute cette violence chez son père • Se poser énormément de questions • Poser des questions au père pour essayer de comprendre

			• Changement de compréhension grâce aux explications du père
		Déconstruction progressive de l'image de la mère grâce à la compréhension de la situation	• Être plus du côté de la mère au début • Penser que c'était impossible que sa mère soit comme ça • Penser que sa mère agissait comme ça pour une raison • Penser que sa mère réagissait aux actes du père • Déconstruction petit à petit de l'image de la mère • Apprendre de plus en plus de choses • Voir de plus en plus la réalité • Comprendre que c'est la mère le problème • Ouvrir les yeux sur les comportements de sa mère • Penser que sa mère est folle • Se rendre compte que ce n'était pas normal • Se rendre compte que la mère est le problème
2. Expériences adultes découlant du vécu	5. Reproduction passée des schémas observés	Rejeter les relations amoureuses du père par possessivité	• Mettre les relations de son père à mal • Ne pas vouloir que son père se mette avec quelqu'un • Ne pas aimer les femmes avec qui son père se mettait • Penser que son père était à elle
		Dénormalisation des relations conflictuelles grâce à sa relation actuelle	• Associer les conflits à l'amour • Besoin de conflit dans ses anciennes relations • Normalisation de la violence avec les partenaires • Avoir été énormément jalouse • Voir de l'anormalité dans le calme • N'avoir vu que des relations conflictuelles dans son enfance • Ressentir un impact dans ses relations de couple

			• Ne pas savoir qu'elle ne connaissait pas l'amour sain • S'en rendre compte grâce à sa relation actuelle • Apprendre ce qu'est l'amour sain grâce à sa relation actuelle • Fuir les conflits aujourd'hui
	6. Avoir un vécu qui est source d'une souffrance durable et imprègne le présent	Porter un regard douloureux sur le vécu et ses impacts	• Être impactée aujourd'hui par le vécu • Ne pas réussir à être heureuse • Avoir toujours une partie malheureuse aujourd'hui • Avoir eu des idées noires • Ne pas pouvoir effacer le vécu • Se sentir triste que son enfance se soit passée comme ça • Se sentir mal par rapport au passé • Ne vouloir faire vivre ça à personne • Avoir du mal quand elle repense à sa vie • Voir le vécu comme une période très sombre • Voir le vécu comme une période d'incompréhensions • Avoir vécu une expérience invivable
		Ressentir de la souffrance face à sa situation familiale	• Être impactée car la famille est importante pour elle • Avoir du mal quand elle voit les familles des autres • N'avoir personne qui s'entend dans sa famille • Trouver que la famille c'est important • Ne jamais faire de repas en famille tous ensemble • Vouloir être autour d'une table avec sa famille et tous rigoler • N'avoir que des problèmes chez eux

		Exprimer des regrets vis-à-vis de l'éloignement avec son pèredurant l'enfance	• Regretter d'avoir négligé son père • Penser avoir perdu du temps avec son père • Avoir des regrets • Avoir de la peine en pensant au vécu • Se demander comment elle a pu mettre son père de côté • Ne pas réussir à se pardonner
		Ressentir de la colère et de la souffrance vis-à-vis de l'ignorance de sa mère	• En vouloir à sa mère encore aujourd'hui • Mère qui ne se rend toujours pas compte de ce qu'elle a fait • Ne pas se rendre compte qu'elle fait encore souffrir tout le monde aujourd'hui • Avoir beaucoup de traces liées à sa mère • Continuer de souffrir à cause de sa mère
	7. Intégration du vécu dans la vie d'adulte	Développer des traces internes et externes du vécu	• Inscription du vécu de manière somatique • Être très stressée • Être très anxieuse • Avoir développé du psoriasis
		Trouver la force d'avancer grâce à l'entourage et à sa vision de l'avenir	• Ne pas avoir eu le choix de cheminer avec ce vécu • Ne pas avoir d'autre choix que de passer à côté • Rencontrer de bonnes personnes • Retrouver espoir grâce à de bonnes personnes • Voir que la vie est belle grâce aux bonnes personnes • Voir que la vie c'est aussi le futur grâce aux bonnes personnes • Se raccrocher à la vie qu'elle veut pour avancer • Se raccrocher à ses rêves pour avancer

			• Se raccrocher à ses projets pour avancer
	8. S'éloigner du vécu de violence en aspirant à se construire autrement	Revendiquer la communication ouverte en rupture avec les silences de l'enfance	• Essayer de parler • Ne pas aimer les non-dits • Ne pas aimer les choses cachées • Vouloir de la communication ouverte • Ne plus rien vouloir cacher • Avoir forgé son caractère en lien avec le vécu
		Reprendre le contrôle de sa vie en réponse à l'impuissance de l'enfance	• Avoir le pouvoir de décider ce qui va lui arriver ou non dans la vie • Ne laisser personne lui imposer ce qu'elle a vécu une seconde fois • Ne pas avoir eu le choix étant enfant • Ne plus rien se laisser imposer par personne • Décider que ça ne lui arrivera plus jamais
		Aspirer à une expérience familiale correctrice	• Ne jamais imposer ça à ses enfants • Vouloir une famille unie • Vouloir 4 enfants du même père • Vouloir être sûre que ça marche • Vouloir donner à ses enfants ce qu'elle n'a pas eu • Ne pas souhaiter cet environnement pour ses enfants

Analyse individuelle de Virginie

1. Contexte de l'entretien

Virginie a pris connaissance de notre recherche par le biais d'une annonce publiée sur le profil de la chercheuse sur les réseaux sociaux, et nous a contactées par message privé pour manifester son intérêt. L'entretien a ensuite été fixé selon ses disponibilités en visioconférence le 22 juin 2026 et a duré environ une heure et demie.

L'entretien de Virginie a été marqué par son envie de partager son histoire, ce qui se ressent dans son discours. Durant cet entretien, Virginie a fait preuve d'un flux de parole abondant. Les éléments du vécu ont été amenés avec recul et réflexion et l'entretien, dans sa globalité, s'est très bien déroulé. Elle a conclu l'entretien en indiquant ne pas avoir éprouvé de difficulté à partager son vécu, ce qu'elle relie à son rapport désormais apaisé à cette période de sa vie.

2. Brève présentation de Virginie et de son expérience

Virginie a 27 ans et est diplômée d'un master. Elle est l'aînée d'une fratrie recomposée : une demi-sœur de 24 ans et un demi-frère de 14 ans, ainsi qu'une demi-sœur de 10 ans, née de l'union entre sa mère et son ancien beau-père. Elle est actuellement en couple.

À partir de ses 15-16 ans, sa mère s'est mise en couple avec un homme qui est devenu progressivement violent psychologiquement à l'encontre d'eux tous ainsi que, plus tardivement, physiquement envers sa mère et son frère. Ces violences, quotidiennes, prenaient la forme de contrôle, de dénigrement, de manipulation et d'isolement, et se sont intensifiées avec le temps. Virginie a été directement témoin de nombreuses scènes de violence, notamment à domicile, où elle est intervenue à plusieurs reprises pour s'interposer. Un conflit judiciaire concernant la garde de sa demi-sœur est toujours en cours à ce jour. Elle a bénéficié d'un suivi psychologique.

3. Relevé de thèmes du discours

AXES	THEMES	SOUS THEMES	CODES
1. Expériences vécues durant l'exposition	1. Être exposée et subir de manière directe la violence	Voir la violence conjugale et intervenir	• Présente lors des violences • Être déjà intervenue • Descendre lors de disputes • Voir sa mère pleurer • Se faire suivre en voiture quand elles partaient sans lui
		Entendre et écouter la violence conjugale	• Ne pas avoir de porte à sa chambre • Tout entendre • Se mettre au-dessus des escaliers • Ecouter ce qu'ils disaient en bas
		Subir de la violence psychologique de la part de son beau-père	• Critiquer tous leurs choix de vie

			• Recevoir des critiques sur ses vêtements • Essayer de la monter contre sa mère • Essayer de la monter contre sa sœur • Recevoir des messages dénigrant sa sœur • Faire comprendre qu'ils n'étaient pas chez eux • Faire comprendre que s'ils ne pouvaient ne pas être là ça serait mieux
	2. Être exposée de manière indirecte à la violence conjugale	Associer l'exposition à un climat anxigène	• Penser que l'exposition ne se limite pas au fait d'entendre des insultes • Penser que l'exposition c'est constant • Climat totalement anxigène • Penser à l'anxiété ressentie quand on parle d'exposition
		Subir l'omniprésence du beau-père dans sa relation mère-fille	• Ne pas pouvoir être qu'entre elles • Jalousie vis-à-vis de la relation entre la mère et ses autres enfants • Ne rien pouvoir faire sans lui • Ne pas pouvoir parler à sa mère • Ne pas pouvoir aller faire les courses seule avec sa mère • Ne pas avoir de temps libre sans lui
		S'autocensurer pour protéger sa mère	• Passer par les enfants pour savoir où est la mère • Devoir faire attention à ce qu'elle dit • Faire attention sinon la mère allait subir

			Faire attention sinon la mère allait se faire crier dessus
	3. Ne pouvoir compter que sur soi-même	Epargner sa mère en gardant le silence	- Ne pas avoir exprimé ses besoins - Penser devoir se débrouiller seule - Ne pas vouloir demander d'aide à sa mère - Penser que sa mère avait déjà assez de problèmes à gérer
		Ressentir un manque de soutien extérieur dans cette situation marquée par le doute	- Manquer de quelqu'un qui la croit quand elle explique les choses - Avoir un père qui ne se rendait pas vraiment compte - Ne pas avoir été crue - Se mettre à douter d'elle - Se mettre à douter de ce qu'elle voyait - Avoir besoin de plus de soutien extérieur
		Utiliser l'auto-persuasion comme stratégie de coping	- Se dire que sa mère n'allait pas rester avec lui toute sa vie - Se persuader qu'un jour ça irait - Penser ne pas avoir fait tout ça pour rien
		Vivre un processus de parentification et s'effacer au profit de sa famille	- Avoir dû s'occuper de sa mère - Avoir 16 ans mais être une maman - Avoir dû grandir trop vite - Recevoir beaucoup de messages quand elle n'était pas là - Tout porter même quand elle n'était pas là - Être au courant de tout, tout le temps

			• Avoir une mère qui explique toujours tout • Mettre sa vie de côté pour sa mère • Ne pas pouvoir laisser sa mère et sa fratrie comme ça • Être toujours stressée pour sa mère • S'oublier pour les sauver
	4. Prendre les choses en main et créer l'envie de partir chez sa mère	Chercher à faire réagir sa mère en prenant de la distance avec le domicile	• Avoir du mal à aller chez sa mère • Moins retourner chez sa mère • Dire à sa mère de partir • Vouloir punir sa mère de rester • Donner un ultimatum à sa mère • Menacer sa mère de ne plus la voir
		Créer un tremplin au départ de la mère en débutant les démarches pour elle	• Trouver une psychologue pour sa mère • Expliquer la situation de sa mère à la psychologue • Faire toutes les démarches pour aider sa mère • Expliquer à sa mère avoir fait les démarches nécessaires • Donner les cartes en main à sa mère
2. Expériences adultes découlant du vécu	5. Vécu d'exposition à la violence fondateur de la vision des relations avec les hommes	Grandir avec une vision conflictuelle de l'amour	• Penser que l'amour c'est se frapper dessus • Penser que l'amour c'est crier • Être impactée par le vécu
		Répétition des schémas observées dans la relation de sa mère	• Avoir eu un copain violent physiquement à 19 ans • Vivre la même chose dans sa propre relation de couple • Savoir que ça n'était pas normal

			• Ne pas réussir à partir • Avoir accepté beaucoup de choses • Lier le vécu et ce qu'elle a accepté dans sa relation • N'être tombée que sur des mauvaises personnes
		Adopter une vision négative de l'homme suite aux violences observés et vécues	• N'aimer aucun des copains de ses amies • Méfiance vis à vis des hommes liée au vécu • Détester les hommes • Lien entre le vécu et la vision de l'homme aujourd'hui
	6. Vivre une dépression en conséquence de l'accumulation de toutes les violences	Manifestation des violences intériorisées dans l'image de soi	• Penser facilement qu'on la déteste • Penser facilement qu'on ne l'aime pas • Estimer ne pas avoir de valeur • Se demander si son beau-père n'avait pas raison • Avoir les émotions qui lui pourrissent la vie • Être devenue hypersensible
		Développement de pensées suicidaires liées à la surcharge mentale accumulée	• Ne plus en pouvoir • Ne pas voir d'issue • Ne plus avoir l'énergie • Avoir perdu sa petite lumière • Penser à mourir pour ne plus s'occuper de tout ça
		Comprendre les agissements de sa mère en vivant une expérience similaire	• Comprendre certains mécanismes grâce au vécu • Ne pas avoir compris que la mère était sous emprise • Avoir pensé que sa mère était juste bête • Avoir compris quand la situation lui est arrivée • Comprendre les mécanismes de l'emprise

	7. Comprendre et aller mieux grâce aux changements amenés par la dépression	Effectuer un travail psychologique à l'aide de la prise d'ashwaghandha	- Faire un travail personnel grâce à l'ashwaghandha - Avoir pu faire un travail sur sa confiance en elle - Avoir pu faire un travail sur son estime d'elle - Avoir complètement changé depuis le travail sur elle-même - Reprendre de l'ashwaghandha dans les périodes de stress - Utiliser l'ashwaghandha pour stabiliser ses émotions
		Adopter une vision positive du vécu grâce à sa reconversion à l'Islam	- Sortir de la dépression à l'aide de l'Islam - Sentir que les épreuves de sa vie vont lui apporter du positif plus tard - Avoir complètement changé son état d'esprit - Être beaucoup plus positive - Penser que tout arrive pour une bonne raison - Voir une différence après la reconversion - Sortir de la dépression à l'aide de l'Islam - Avoir trouvé un point d'accroche - Être reconnaissante pour le positif que le vécu lui a apporté
	8. Avoir conscience des impacts liés au vécu et en ressortir des apprentissages	Prestance de l'anxiété et de l'angoisse	- Être très angoissée - Faire beaucoup d'anxiété - Penser qu'elle va avoir de l'anxiété toute sa vie - Anxiété devenue trop forte - Faire des cauchemars encore aujourd'hui à cause de l'anxiété
		Développement de symptômes d'hypervigilance	Sursauter quand quelque chose tombe

			• Sursauter quand elle entend des bruits forts • Ressentir de la fatigue liée à l'hypervigilance • Ressentir un brouillard mental • Ne plus avoir d'énergie aujourd'hui • Ne plus aller en soirée • Ne plus avoir envie de voir des gens • Être épuisée mentalement • Avoir beaucoup de problèmes pour dormir
		Développement de capacités d'analyses interpersonnelles	• Reconnaître les hommes violents grâce au regard • Cerner très vite les gens • Comprendre directement que ce sont de mauvaises personnes • Voir le vice des gens • Ne plus tomber sur de mauvaises personnes
		Mettre en avant les ressources propres à son vécu	• Penser que ça lui a permis de travailler sur elle • Avoir pleins de ressources à utiliser au quotidien • Penser que le vécu lui a appris des choses • Ne ressortir que le positif • Penser que tout le monde n'a pas ces ressources • Penser que le vécu lui a apporté plein de cartes • Penser que le vécu lui a apporté plein de connaissances

Analyse individuelle de Romain

1. Contexte de l'entretien

C'est en consultant une annonce publiée sur le profil personnel de la chercheuse sur les réseaux sociaux que Romain a pris connaissance de la recherche. Il nous a alors contactées par message privé pour manifester son intérêt, et un rendez-vous a été fixé selon ses disponibilités. Au vu des préférences de Romain pour un entretien en présentiel, nous nous sommes rencontrées dans un espace privé de l'Université de Liège le 26 juin 2026.

Durant l'entretien, plusieurs questions ont nécessité d'être reformulées ou répétées, le dialogue s'établissant plus progressivement qu'avec d'autres participants. Romain a exprimé une difficulté à mettre des mots sur certains souvenirs, tout en soulignant qu'il s'agissait d'un sujet qu'il n'avait encore jamais abordé aussi largement, y compris avec ses proches. Il a conclu l'entretien en indiquant ne pas avoir éprouvé de difficulté particulière à en parler.

2. Brève présentation de Romain et de son expérience

Romain a 27 ans et vit toujours au domicile familial avec ses parents et l'une de ses deux sœurs. Sa famille est d'origine pakistanaise, première génération immigrée, dans un cadre culturel et religieux musulman.

Son enfance a été marquée par des violences conjugales exercées par son père à l'encontre de sa mère, ainsi que, plus ponctuellement, envers lui-même et ses sœurs. Les violences conjugales, à la fois verbales, psychologiques et physiques, survenaient de façon rapprochée, souvent lorsque son père rentrait du travail, dans un état qu'il associe à de la fatigue et, possiblement, à la consommation d'alcool. Romain décrit avoir été principalement exposé de manière auditive, depuis le palier de l'escalier, ainsi que visuellement à plusieurs reprises. En grandissant, il s'est mis à intervenir davantage pour tenter de protéger sa mère, s'exposant lui-même à des violences en retour.

3. Relevé de thèmes du discours

AXES	THEMES	SOUS-THEMES	CODES
1. Expériences vécues durant l'enfance	1. Expositions directes à la violence depuis l'enfance	Exposition directe à la violence conjugale	• Voir son père lever la main sur sa mère • Présence de violence physique

			• Voir son père qui pousse sa mère • Voir sa mère tomber au sol • Observer depuis les escaliers • Présence de beaucoup de violence verbale • Présence de beaucoup de violence psychologique • Sortir de la chambre • Ecouter par-dessus la balustrade • Entendre les parents • Entendre la mère crier
		Subir de la violence directe du père	• Se faire frapper quand le père était énervé • Se faire traiter d'eunuque par son père • Avoir été attaqué sur son physique • Sentir le regard de son père quand il passe • Se faire regarder dans le but d'être analysé • Subir les conséquences en essayant d'empêcher la violence
		Essayer d'empêcher la violence en grandissant	• Essayer d'intervenir quelques fois • Essayer d'empêcher son père de frapper sa mère • Essayer de se mettre entre les deux • Essayer de protéger sa mère • Commencer à se mettre au milieu en grandissant
	2. Stratégies d'évitement et de fuite progressive de l'environnement familial	Eviter de croiser et d'interagir avec son père	• Monter dans la chambre quand le père rentre • Être rarement dans le salon • Limiter les contacts avec son père

			• Retourner dans la chambre pour éviter son père • Eviter toute interaction avec son père • Penser que cette envie de non-contact avec le père est un impact du vécu
		S'échapper de la situation familiale durant l'enfance uniquement grâce à l'école	• Vouloir être à l'école pour oublier ça • Quotidien limité à aller à l'école et jouer à la console • Ne pas avoir de vie à l'extérieur du foyer
		S'évader du domicile familial en grandissant	• Ressentir le besoin de sortir de chez lui adolescent • Se sentir mieux en dehors de chez lui • S'évader d'un environnement global où ça n'allait pas • Lier sa maison à un endroit de violence • Sortir de la maison quand il a besoin de sortir de sa chambre
	3. Sortir progressivement de la normalisation de la violence enfant	Réaliser l'anormalité de la violence conjugale grâce aux émotions exprimées	• Comprendre l'anormalité de la violence en voyant sa mère pleurer • Voir sa mère pleurer après des moments de violence • Comprendre que ce n'est pas quelque chose de normal • Se sentir triste en voyant sa mère pleurer
		Identification de la violence grâce à la télévision	• Se rendre compte grâce aux médias • Voir de la violence dans les films

			• Voir dans les films qui est le méchant et qui est le gentil • Faire le lien grâce aux films
		Percevoir l'anormalité de la situation durant l'enfance et comprendre progressivement en évoluant à l'extérieur du foyer durant l'adolescence	• Percevoir la situation en étant jeune • Savoir que ce qui se passait n'était pas normal • Réaliser en prenant en maturité • Comprendre en grandissant dans le monde • Comprendre en grandissant dans la réalité des choses
	4. De la reproduction à l'envie de rupture transgénérationnelle de la violence	Développement de problèmes de colère et reproduction de la violence en étant enfant	• Avoir eu des problèmes de colère enfant • Faire le lien entre ses problèmes de colère et le milieu dans lequel il a grandi • Faire du mimétisme enfant • Avoir soutenu son père dans un acte violent • Dire à sa maman de partir alors qu'elle n'avait rien fait • Avoir poussé sa mère étant jeune enfant • Avoir déjà été violent verbalement avec ses parents • Avoir déjà été violent physiquement avec ses parents • Pousser son père sous l'énervement
		Travail progressif de la colère pour se différencier du père	• Faire un gros travail sur la colère au fur et à mesure des années • Faire un travail sur la colère seul

			• Être de moins en moins violent en grandissant • Lier la diminution de sa violence au fait de ne pas vouloir ressembler à son père
2. Expériences adultes découlant du vécu	5. Volonté de distance relationnelle et affective comme réponse aux comportements paternels	Détachement affectif et désintérêt progressifs envers le père	• Diminution de l'appréciation du père en grandissant • Ne pas chercher à connaître son père à cause du vécu • Déclic impactant par rapport au père • Avoir plus vite de la haine envers son père qu'avant • Ne pas ressentir d'amour pour son père à cause du vécu
		Volonté de rupture avec le modèle paternel	• Ne pas vouloir ressembler à son père • Ne pas vouloir reproduire la violence verbale • Ne pas vouloir reproduire la violence physique • Ne pas être dans cette mentalité • Avoir une vision plus claire de ce qu'il ne veut pas être grâce au vécu
	6. Anxiété anticipatoire liée au vécu face aux projections futures	Réticence à s'éloigner du foyer et anticipation de ce qui pourrait se produire en son absence	• Avoir envie de partir de chez lui • Se demander si prendre un appartement seul est la meilleure décision • Avoir l'impression que sa mère est dépendante de lui • Avoir peur de s'éloigner et de ne pouvoir rien faire s'il se passe quelque chose • Ne pas vouloir déménager loin de sa mère

		Vécu de peur et d'incertitude face au futur rôle parental	• Ne pas savoir comment il sera parent • Avoir peur de reproduire ce qu'il a vécu • Se questionner par rapport à la reproduction de la violence
	7. Avoir conscience des impacts liés au vécu et en ressortir des apprentissages	Transformer le vécu en ressources Interpersonnelles	• Penser ne pas être la personne qu'il est aujourd'hui sans ce vécu • Avoir toujours été à l'écoute • Avoir toujours été dans la compréhension des autres • Arriver plus vite à se remettre en question avec du recul • Avoir une vision de ce qui peut l'attendre dans le monde réel • Penser que le vécu peut aider dans son travail • Penser que ça a dû l'aider dans ses études
		Rejeter la violence comme mode relationnel	• Penser que la violence n'a pas lieu d'être • Penser qu'on peut toujours parler de manière civilisée • Avoir une vision plus claire de ce qu'il ne veut pas être grâce au vécu • Penser que la violence était totalement évitable • Ne pas vouloir se faire respecter en étant violent

Annexe 3 : Tableaux de thèmes de l'entretien individuel d'Estelle

Tableaux de thème d'Estelle

AXES	THEMES	SOUS-THEMES	CODES
1. Expériences vécues durant l'enfance	1. Exposition directe à la violence depuis l'enfance	Exposition directe à la violence physique et psychologique	• Voir sa mère recevoir une tasse au visage • Voir sa mère saigner • Entendre des menaces de mort

			• Entendre de la manipulation • Entendre de la violence psychologique • Jeter les assiettes au visage de la mère • Voir du sang • Voir des coups bleus • Être témoin visuel de la violence physique • S'être déjà mise entre ses parents
		Subir de la violence directe du père	• Violence physique sur les enfants • Violence verbale sur les enfants • Être menacée d'aller en famille d'accueil • Avoir manqué d'argent • Voir les dépenses d'argent de son père pour ses autres femmes
	2. Exposition indirecte à la violence depuis l'enfance	Être instrumentalisée dans le conflit conjugal par le père	• Être prise du côté du père • Être obligée de critiquer la mère • Se faire retourner l'esprit par le père • Voir sa mère comme une femme qui ne fait rien • Avoir mis son père au-dessus malgré la violence • Avoir aimé de moins en moins sa mère • Avoir commencé à dénigrer sa mère • Contrôle exercé via les enfants
		Vivre dans un climat permanent de peur et de tension	• Ambiance très pesante à la maison • Climat de peur • Devoir tout faire sans bruit

			• Devoir tout faire dans le calme
		Développer de l'hypervigilance durant l'enfance en lien avec le climat anxiogène de violence	• Charge mentale permanente liée à la menace • Anxiété anticipatoire du danger • Questionnement autour du déroulement de la journée • Se demander quand la violence va éclater • Être constamment dans l'incertitude • Être dans l'appréhension • Ressentir les moments où la violence était plus présente
	3. Avoir les déplacements du père comme tremplin à la réalisation et la prise de force	Sortir de la normalisation de la violence grâce au contraste lié à la présence ou à l'absence paternelle	• Ouvrir les yeux vers 10 ans • Début des déplacements du père • Voir un changement d'ambiance en l'absence du père • Voir une version indépendante de sa mère en l'absence du père • Se sentir heureuse en l'absence du père • Commencer à se poser des questions • Se demander pourquoi ce n'est pas pareil en présence du père
		Développer des réactions croissantes face à la violence en s'affirmant comme modèle pour sa mère	• Augmentation des réactions après les déplacements du père • Prendre de la force lors des déplacements du père • Ne plus vouloir se laisser faire • Arrêt du silence à la maison

			• Commencer à critiquer son père comme il le faisait • Vouloir montrer à sa mère comment réagir • Critiquer son père pour la violence • Commencer à mal parler à son père • Défendre sa mère • Commencer à réagir à la violence psychologique • Être figée lors des moments de violence • Ne pas savoir réagir • Essayer de toujours regarder la scène
	4. Trouver des ressources protectrices pour faire face à la violence du foyer	Se protéger en se cachant de la violence	• Se cacher par peur de voir des coups • Se cacher par peur de recevoir des coups • Se cacher quand la violence éclatait
		Avoir un carnet comme moyen d'expression et de soulagement	• Recevoir un carnet à l'âge de 10 ans • Mettre des mots dans son carnet • Se sentir mieux après avoir écrit • Avoir été beaucoup aidée par le fait d'écrire
		S'échapper mentalement de la violence grâce au téléphone	• Avoir été aidée par le téléphone • Écouter de la musique • Regarder des séries • Se mettre dans une bulle à la maison
		Briser progressivement le silence adolescente	• Commencer à en parler à des gens extérieurs à 16 ans • Parler plus de la violence psychologique

			• En parler à des personnes de confiance
	5. S'échapper de la maison pour toutoublier et se sentir en sécurité	Trouver dans le jeu avec la fratrie un moyen d'échapper au foyer violent	• Jouer avec son grand frère • Sortir de la maison quand elle jouait avec son frère • Essayer de trouver des solutions avec son grandfrère • Jouer avec la fratrie à l'extérieur
		S'échapper en dormant à l'extérieur du foyer	• Dormir quelques jours chez sa marraine • Dormir chez des copines • Être aidée par le fait de dormir à l'extérieur
	6. Ressentir un manque d'aide généralisé dû à l'inaction familiale et institutionnelle	Ressentir de l'injustice face à l'inaction volontaire de la famille élargie	• Vouloir que la famille intervienne • Vivre dans une maison inadaptée • Ignorance volontaire de l'entourage • Sentiment d'injustice envers la famille élargie • Famille élargie au courant du climat violent • Ignorance volontaire de l'entourage • En vouloir à la famille
		Ignorance et inaction de l'école face aux signes visibles de négligence	• Ne pas avoir eu de vêtements propres • Sentir la cigarette à l'école • Ne pas avoir les cheveux brossés • Avoir des poux • Ne pas être propre et soignée à l'école • Manquer de matériel scolaire • Vouloir que quelqu'un se fasse la remarque • Ne pas être propre pour aller à l'école

			• Avoir attendu de l'aide de l'école • En vouloir énormément à l'école • Incapacité de l'école à voir la détresse • Inaction de l'école • Penser que les professeurs avaient des soupçons • En vouloir énormément aux professeurs
2. Expériences adultes découlant du vécu	7. Vécu de violence fondateur de la vision des hommes	Le vécu comme fondateur d'une disposition négative envers les hommes	• Impact du vécu sur la relation avec les hommes • Avoir rapidement des a priori sur les hommes • Avoir du mal avec les hommes
		Développer de l'hypervigilance vis-à-vis des pères en lien avec le vécu	• Hypervigilance face à un père et son enfant • Hypervigilance face aux cris des parents sur un enfant • Impact du vécu sur le regard porté aux pères
	8. Vivre un présent façonné par le vécu de violence	Souffrance liée au rejet du contact physique hérité de la violence subie et besoin de s'en libérer	• Avoir manqué d'amour • Ne pas aimer qu'on la touche • Avoir du mal avec le contact • Être obligée de rejeter les câlins • Être mal à l'aise au contact des autres • Avoir besoin d'exprimer et partager ce blocage • Besoin de se sentir proche physiquement de sa fratrie • Besoin de contact physique pour se sentir bien • Pouvoir se dire qu'on ne la touche pas pour la frapper

			• Pouvoir se dire qu'on la touche parce qu'on l'aime • Se dire qu'elle n'a pas de problème mais que c'est lié à son vécu
		Le besoin de comprendre les schémas de violence comme moteur du choix des études et déréconciliation avec la mère	• Impact du vécu sur le choix des études • Besoin de comprendre les schémas de la violence conjugale • Retrouver les liens avec la mère grâce à la compréhension des schémas • Réaliser que sa mère était dans un schéma • Réaliser la difficulté de sortir des schémas de violence • Savoir que sa mère était dans le cycle de la violence • Mieux comprendre aujourd'hui le silence de sa mère • Mieux comprendre que sa mère était aussi une victime • Mieux comprendre pourquoi elle n'a pas agi • Mieux comprendre les réactions qu'elle a pu avoir
		Vivre une autonomie forcée impactante liée à la prise de distance parentale	• Impression de ne pouvoir dépendre que d'elle-même • Difficulté à ne dépendre que de soi • Difficulté à devoir gérer tout toute seule • Difficulté à n'avoir personne derrière • Impact dans la trajectoire • Avoir moins de facilité

			• Avoir moins de temps pour l'étude • Payer ses vacances • Payer ses vêtements
		Intégration sereine du vécu comme composante identitaire	• Vécu qui fait partie de son identité • Impression que le vécu est une partie d'elle • Ne pas se faire dicter la vie par le vécu
	9. S'éloigner du vécu de violence en aspirant à se construire autrement	Libération progressive de la parole en rupture avec le silence de l'enfance	• Vouloir exprimer les choses • Ne plus vouloir rester dans le silence • Exprimer énormément les choses • Exprimer quand quelque chose ne va pas • Libération de la parole grâce au vécu • Le vécu a aidé à exprimer les choses • Vouloir abolir le tabou • Besoin de parler de cela autour d'elle • Vécu qui mérite d'être entendu
		Besoin de rupture avec le schéma parental et réactions envisagées en cas de reproduction	• Rejet de la reproduction du schéma de ses parents • Penser se séparer de son copain s'il lève la voix sur elle • Couper les liens si on lui parle mal • Couper les liens si on la dénigre
	10. Vivre l'absence physique du père sans réussir à s'en détacher psychologiquement	Une relation au père marquée par l'ambivalence et le besoin de comprendre	• Plus de contact avec le père depuis 10 ans • Aucune haine envers le père • Penser que le père a un problème

			• Ne rien ressentir pour le père • Avoir besoin de comprendre pourquoi • Avoir besoin de connaître la vérité • Ne pas vouloir donner de l'importance à son père • Ne pas vouloir le contacter • Se sentir coupable de vouloir lui parler • Avoir besoin d'explications de son père
		Pensées intrusives sur le manque d'un père et deuil de la famille idéale	• Avoir des pensées concernant le passé qui surgissent • Penser au fait de ne pas avoir de père • Penser au fait de ne pas avoir la famille voulue • Penser au fait qu'elle aurait pu être cette fille qui a un père • Penser à comment expliquer ça à ses enfants • Y penser lors de certains événements • Y penser à la fête des pères • Revivre des événements qui remettent en avant sa malchance • Impact sur les relations avec la famille

Annexe 4 : Résumé

La présente étude s'intéresse aux trajectoires de vie de jeunes adultes ayant été exposés, durant leur enfance et/ou leur adolescence, à des situations de violence conjugale entre leurs parents. Si la littérature s'est largement penchée sur les conséquences délétères de cette exposition, elle a laissé peu de place aux ressources et aux processus susceptibles d'influencer positivement ces parcours, et privilégie souvent le regard porté par la mère plutôt que celui de l'enfant lui-même. Les approches qualitatives, qui permettent pourtant de saisir le sens que les personnes donnent à leur propre expérience, restent quant à elles peu représentées dans ce champ de recherche.

C'est dans cette perspective que ce mémoire cherche à comprendre quels regards les jeunes adultes portent sur leur expérience d'exposition à la violence conjugale et sur son évolution au sein de leur trajectoire de vie. Plus précisément, l'étude vise à saisir comment ces jeunes adultes décrivent le contexte familial et les situations de violence vécus, comment ils donnent sens aux ressources et aux manques identifiés durant cette période, et quelle signification ils attribuent à cette expérience dans leur parcours global.

Pour répondre à cette question, une méthodologie qualitative a été adoptée, reposant sur des entretiens individuels semi-structurés menés auprès de sept jeunes adultes âgés de 18 à 30 ans. Les données recueillies ont fait l'objet d'une analyse thématique réflexive. Les résultats mettent en évidence des répercussions durables à l'âge adulte, notamment dans le rapport aux relations affectives, tout en révélant une diversité de ressources mobilisées durant l'enfance ainsi qu'une dimension constructive du sens attribué à cette expérience, sans pour autant traduire une résilience achevée.

Mots-clés : violence conjugale, exposition, enfance, trajectoire de vie, ressources, analyse thématique réflexive, entretiens qualitatifs.