



Coordination pédagogique *Démocratie ou barbarie*
Direction générale de l'enseignement obligatoire
C.A.E. Bd Pachéco, 19 bte 0, Étage 2/3, bureau 654
1010 Bruxelles

Tél: 02/210.69.00/01 /02 - Fax: 02/210.69.03
e-mail: democratie.barbarie@cfwb.be



Bruxelles, le 9 novembre 2004

Chers collègues, chers amis.

Démocratie ou barbarie souhaite se joindre à la campagne de sensibilisation et de prévention auprès des jeunes : « La violence nuit gravement à l'amour » lancée par la Direction de l'Égalité des Chances du Ministère de la Communauté Française.

Destinée à un public de jeunes âgés de 15 à 25 ans et abordant le sujet encore largement tabou de la violence verbale ou psychologique, physique et sexuelle dans les relations amoureuses chez les jeunes cette campagne s'adresse tant à la victime, à l'agresseur qu'à leur entourage. Elle vise plusieurs objectifs :

- permettre aux jeunes de reconnaître les signes de violences psychologiques, physiques et sexuelles :
- donner aux jeunes victimes ou témoins de violences psychologiques, physiques et sexuelles, les conseils, les adresses et les numéros de téléphone où obtenir de l'aide :
- déconstruire les stéréotypes liés aux relations amoureuses et à la violence.

Pour travailler la matière avec vos élèves, affiches et brochures sont disponibles gratuitement au 0800/20.000 ou egalite@cfwb.be; les cartes postales seront, elles, disponibles sur le réseau « Boomerang » du 9 au 22 novembre 2004.

Pour un mieux être de nos élèves, collaborons à toute campagne construite sur le respect réciproque. A bientôt

au nom de DoB

Claire PAHAUT



je t'aime

La violence nuit gravement à l'amour

L'amour...

c'est être bien... dans une relation à **égalité** et de **respect** réciproque. Mais parfois, dans les relations amoureuses, ça vire à la violence. Parce qu'on croit que ce n'est pas possible, on reste dans cette relation, on se dit que ça va passer...

Ce n'est jamais le cas et c'est plutôt le début du cycle de la violence.

Cette **brochure est pour vous**, les jeunes victimes de violence, ceux (et parfois celles) qui sont auteurs de violence et enfin, pour tous les témoins de ces violences dans les relations amoureuses. Comprendre ce qui se passe et en parler, c'est déjà agir et commencer à sortir de l'engrenage, pour qu'enfin en amour, on puisse se la couler douce...

98%

des victimes de la violence domestique sont des femmes

En Belgique, 68% des femmes ont été victimes de violences physiques et/ou sexuelles (chiffres : LEF 1998)*

1 femme sur 5 a subi des violences de son mari ou de son compagnon

En Belgique 48,4% des auteurs de violences physiques ou sexuelles subies par les femmes sont les partenaires (chiffres: LEF 1998)*

Quand on est en groupe avec son copain ou sa copine, ce n'est pas la même chose que quand on est juste à deux. Chacun veut frimer, se montrer plus fort que l'autre devant ses copains et ses copines.

On peut aussi se montrer possessif ou au contraire vouloir partager sa relation avec ses potes.

Amour = Respect

Le respect de l'autre mais aussi de soi-même est indispensable dans une relation amoureuse. Respecter l'autre, c'est respecter les choix, les désirs, les sentiments et la façon d'être de l'autre. Me respecter, c'est refuser que l'autre ne respecte pas mes choix, mes désirs, mes sentiments et ma façon d'être. Si l'un des deux partenaires ne veut pas faire certaines choses, l'autre ne peut pas l'y obliger, même si tous ses copains le poussent ou font pression sur lui. Pouvoir dire NON et pouvoir accepter le NON de l'autre sont les conditions du respect de soi et du respect de l'autre. **Dis ce que tu ne trouves pas chouette**, dis-le tout de suite et dis-le clairement et fermement. Le facteur le plus important dans une relation de couple est de communiquer d'une manière claire. C'est aussi important pour prévenir la violence.

* LEF: Lobby Européen des Femmes

La violence sexuelle

Elle peut prendre deux formes:

On parle de **harcèlement sexuel** quand une personne adopte une attitude, verbale ou non, de nature sexuelle, affectant la dignité des femmes et des hommes (exemples: regards insistants, regards qui déshabillent, remarques douteuses ou insinuations, propositions indécentes, attouchements, chantage affectif, etc.).

On parle d'**agression sexuelle** quand quelqu'un impose, par la force ou la contrainte, un acte sexuel ou des pratiques sexuelles à quelqu'un sans son accord (exemples: attouchements sexuels, viols, inceste).

c'est Utiliser la force physique ou la menace pour obliger l'autre à avoir des relations sexuelles
Forcer l'autre à avoir des relations ou des pratiques sexuelles contre son gré
Utiliser le chantage, la manipulation, ou d'autres procédés pour forcer l'autre à avoir des relations ou des pratiques sexuelles

Généralement, la violence s'installe progressivement, voire de façon insidieuse. Elle peut débuter par des remarques vexantes, des cris, des insultes et n'est pas toujours repérée à ce stade, même par la victime.

Puis les **choses s'aggravent**, les coups apparaissent jusqu'à aboutir parfois à la mort par homicide ou au suicide. Dans certains cas, violences physiques et violences psychologiques apparaissent simultanément.

Tu peux obtenir de l'aide

Une maison d'hébergement pour femmes peut t'offrir sécurité et soutien et peut t'aider à réorganiser ta vie. Tu peux obtenir de l'aide d'une de ces maisons sans y résider. Tu peux parler à un(e) responsable par téléphone. On peut t'aider à faire les choix qui te conviennent et à trouver les ressources nécessaires.

Ces maisons sont là pour t'informer, t'écouter et t'héberger si nécessaire. N'hésite pas à faire appel à elles:

Centre de prévention des violences conjugales et familiales

Rue Blanche 29 - 1060 Bruxelles
02 539.27.44 - violences.familiales@misc.irisnet.be

Collectif contre les violences familiales et l'exclusion

Rue Sœurs de Hasque 9 - 4000 Liège
24/24h: 04 223.45.67 - jeunes@cvfe.be - www.cvfe.be

Solidarité femmes et refuge pour femmes battues

Rue de Bouvy 9 - 7100 La Louvière
24/24h: 064 21.33.03 - colfembatlalouv@skynet.be

Un conseiller

Rencontre un conseiller (par exemple dans un planning familial), qui valorise ton droit de te libérer d'une relation de violence, qui travaillera avec toi, qui te croira et qui appuiera tes choix et tes décisions (voir la liste d'adresses à la fin de cette brochure).

101

Le service de police

N'oublie pas que tout acte de violence physique ou sexuelle est non seulement inacceptable, mais aussi illégal.

Te défendre

Apprends à te protéger et à te défendre, par exemple dans un cours d'autodéfense ou de défense verbale:

Garance asbl - Autodéfense et plus pour femmes et filles

BP40 – 1030 Bruxelles 3
Tél. & fax: 02 216.61.16 - info@garance.be - www.garance.be

La jalousie est un signe d'amour.

La jalousie excessive est la cause la plus courante de la violence dans les relations. Lorsqu'un garçon ou un homme accuse continuellement une fille ou une femme de flirter ou d'avoir une liaison et qu'il soupçonne tous ceux avec qui elle parle, **il est possessif et dominateur.**

Il suffit de regarder un homme pour savoir s'il est un «bateur de femmes»

Il n'existe pas d'auteur type - l'auteur n'est pas nécessairement, le tas de muscles décrit par les médias. Ce peut être un compagnon de classe, un copain de discothèque ou même un voisin. **La violence ne se lit pas sur le visage.**

Les garçons ou les hommes sont en droit de s'attendre à des faveurs sexuelles s'ils paient pour une sortie (resto, ciné...) ou s'ils ont une relation de longue durée avec leur partenaire.

Une personne ne peut pas s'attendre à des faveurs sexuelles en retour d'une invitation ou parce qu'elle a payé pour la sortie. Qui plus est, toutes les relations, qu'elles soient de longue durée ou non, ne doivent pas nécessairement mener "au lit". **Toute relation sexuelle doit être volontaire**, et les deux partenaires doivent s'entendre sur le moment propice

Les choses s'amélioreront peut-être.

Après les premiers signes de violence, la situation empire généralement en l'absence d'intervention. **Il ne faut pas attendre le jour où il changera.** Les partenaires ont besoin d'aide pour briser le cycle de la violence.

Les victimes de violence ne mettent pas fin à la relation car elles aiment l'abus.

Ce n'est pas parce qu'elles aiment être persécutées que les victimes poursuivent la relation. **La plupart d'entre elles veulent améliorer leur relation** plutôt qu'y mettre fin.

La violence nuit gravement à l'amour

Une initiative de la Direction de l'Egalité des Chances
du Ministère de la Communauté française.

Brochure réalisée en collaboration avec les associations:
Centre femmes et Sociétés, Centre de Prévention des violences
conjugales et familiales, Collectif contre les violences familiales
et l'exclusion, Solidarité femmes et refuge pour femmes battues,
Garance, Magenta, Praxis, Campagne Ruban Blanc.

Distribution: Direction de l'Egalité des Chances
du Ministère de la Communauté française
44 Boulevard Léopold II
1080 Bruxelles
www.egalite.cfwb.be
egalite@cfwb.be
Tél. vert: 0800 20 000

Autres contacts utiles

SOS Jeunes
27 Rue Mercelis
1050 Bruxelles
02 512.90.20
www.sosjeunes.be
contact@sosjeunes.be

**Fédération Laïque
des Centres de
Planning Familial**
34 Rue de la Tulipe
1050 Bruxelles
02 502.82.03
flcpf@planningfamilial.net
www.planningfamilial.net

**FCPC Fédération des
Centres de Planning
et de Consultations**
6 Place Jules Mansart
7100 La Louvière
064 26.73.50
fcpc@skynet.be

SOS VIOL
62a Rue de Bordeaux
1060 Bruxelles
02 534.36.36

**Liste des maisons
d'accueil à Bruxelles**
[www.logement.irisnet.be/
accueil/général/LISTEMA.HTM](http://www.logement.irisnet.be/accueil/général/LISTEMA.HTM)

**FCPF Fédération des
Centres Pluralistes
Familiaux**
127 Rue du Trône
1050 Bruxelles
02 514.61.03
fcpf@liguedesfamilles.be

Ecoute enfants
103

**Liste des services d'aide
à la jeunesse en Belgique
francophone**
www.cfwb.be/aide-jeunesse

**Aimer à
Louvain-la-Neuve**
31 Cours des Trois
Fontaines
1348 Louvain-la-Neuve
010 45.12.02
planning.familial.lln@swing.be

Police
101

Magenta asbl
Homosexualité, bisexualité,
transsexualité
0478 40.43.14
www.magenta-asbl.be
magenta@contactoffice.be

**FCP-FPS Fédération
des Centres de Planning
familial des Femmes
Prévoyantes Socialistes**
1-2 Rue Saint-Jean
1000 Bruxelles
02 515.04.06
02 515.04.01
planning.familial@mutsoc.be
www.mutsoc.be/
centre de planning

Aimer à l'ULB
38 Avenue Jeanne
1050 Bruxelles
02 650.31.31

Mythes & Réalités

sur la violence dans les relations amoureuses

Le mythe est une idée simplifiée, souvent fausse, qui influence les comportements.

Les garçons et les hommes ne peuvent contrôler leur désir sexuel; si une fille ou une femme excite son partenaire et qu'il l'agresse, c'est qu'elle l'a cherché.

Les garçons et les hommes peuvent contrôler leur désir sexuel. C'est pourquoi il est illégal de forcer une personne à avoir des relations sexuelles. Même si elle consent aux caresses et aux baisers, une femme est toujours maîtresse de son corps. **Lorsqu'une fille ou une femme dit NON ou ÇA SUFFIT**, l'homme est tenu d'arrêter, par la loi, et par respect pour sa partenaire.

S'il la frappe, c'est qu'elle l'a cherché.

Personne ne mérite d'être frappé. Qu'il y ait eu provocation ou non, rien n'excuse la violence. Elle ne règle pas les problèmes, même si elle réduit souvent la victime au silence.

Cela n'arrive qu'aux autres.

Personne n'est à l'abri de la violence dans une relation amoureuse. Ce type de violence n'est pas restreint à une classe sociale particulière ni à un groupe ethnique. Certaines femmes sont agressées dès leur première rencontre, tandis que d'autres le sont à la suite de longues fréquentations. **Tout le monde peut être amené à connaître la violence.**

Les moqueries ne font de mal à personne.

Les moqueries sont souvent considérées comme inoffensives mais peuvent être très **humiliantes et blessantes**. Certaines personnes rabaissent leur partenaire pour montrer leur domination et leur force. Il s'agit d'une **violence psychologique** qui diminue l'estime de soi, parfois de façon permanente. Pour de nombreuses filles et jeunes femmes, elle constitue l'aspect le plus néfaste d'une relation d'abus

Victimes

Brisez le mur du silence qui entoure la violence dans les relations amoureuses

N'acceptez pas la violence!

De l'aide existe, renseignez-vous!

Si tu penses être victime de violences...

- # Si ton partenaire te traite violemment, dis-lui immédiatement que c'est **inacceptable pour toi**. Ne pense pas que c'était juste un accident. Ne lui trouve pas d'excuses. Ne pense pas que tu l'as provoqué et que tu es responsable. **Rien ne justifie la violence!**
- # Quand tu es agressée, **pense d'abord à ta sécurité**. N'hésite pas à t'enfuir, te protéger ou te défendre et fais-le avec conviction.
- # **Ne te laisse pas culpabiliser** ni te rendre responsable de la violence dont tu es victime, ce n'est pas de ta faute. Ne sois pas compatissante avec les problèmes de ton partenaire. Tu n'y es pour rien et tu ne peux pas le sauver. Il a besoin d'aide compétente et professionnelle (voir liste d'adresses en fin de brochure).
- # Si la violence est devenue une **habitude**, tu as besoin d'aide. Parles-en à ta famille et tes ami(e)s. Appelle un(e) ami(e) ou un membre de ta famille à qui tu fais confiance. Dis-leur comment ils peuvent te soutenir, ce que tu attends d'eux. Tu peux aussi trouver de l'**aide auprès des services** mentionnés dans la liste d'adresses à la fin de cette brochure.
- # Subir des violences de la part de la personne que tu aimes est une expérience dure. **Sois fière de toi** quand tu prends l'initiative, d'essayer de résoudre la situation. Soigne-toi bien et permets-toi des plaisirs qui te remontent le moral, rencontre d'autres gens. Peut-être qu'écrire tout ce que tu vis pourra t'aider à voir plus clair.

...des solutions existent

Le premier pas est souvent le plus dur.

Si tu ne fais rien, la violence continuera, même si l'autre te dit qu'il t'aime et qu'il promet de ne plus jamais recommencer.

Les différentes formes de...

La violence verbale ou psychologique

La violence verbale se manifeste souvent sous la forme de **moqueries** qui peuvent "blesser" profondément et diminuer l'estime de soi.

Cette forme de domination ne laisse pas de traces... visibles! On considère trop souvent que cette forme de violence ne fait pas mal. Personne n'est cependant capable de s'épanouir s'il est constamment insulté, menacé, humilié, dévalorisé et contrôlé.

c'est

- Surveiller ses conversations téléphoniques
- Lire les messages ou les sms sur son téléphone
- Harceler, manipuler et culpabiliser en rejetant la faute sur l'autre
- Faire du chantage sur base de ses secrets
- Insulter ou injurier
- Jeter, casser, écraser un objet, donner un coup de pied dans un objet pour intimider
- Menacer de frapper ou de jeter un objet sur l'autre
- Empêcher de voir ses ami(e)s ou sa famille
- Empêcher de rentrer à la maison
- Humilier, faire passer l'autre pour stupide et bonne à rien
- Traiter comme sa possession, et non comme une personne
- Empêcher l'autre de travailler
- Contrôler ses dépenses
- Séquestrer, empêcher de quitter la maison

La violence physique

La violence physique est la forme de violence dont on parle le plus souvent. Elle comprend tout **mauvais traitement physique** infligé à une personne: donner des coups, frapper, bousculer, pincer, gifler, etc. Elle peut avoir des conséquences graves et aller jusqu'à causer la mort de la personne.

c'est



- Jeter un objet sur une personne
- Pousser, empoigner, bousculer
- Gifler
- Donner un coup de pied, un coup de poing ou mordre
- Frapper ou essayer de frapper avec un objet
- Battre
- Brûler avec une cigarette
- Etrangler
- Menacer avec un couteau ou une arme à feu
- Se servir d'un couteau ou tirer un coup de feu
- Faire du mal ou menacer de faire du mal de quelque façon

La violence?

La violence est une violation générale des droits de tout être humain, droit à la vie, à la sécurité, à la dignité et à l'intégrité physique et mentale. Elle est la première cause de décès des femmes dans le monde et est une conséquence des inégalités entre les femmes et les hommes.

La violence entre partenaires amoureux, ça n'existe pas que chez les autres! Tu peux aussi y être confrontée! Que ce soit toi personnellement ou quelqu'un de ton entourage qui soit victime ou auteur de violences, tu peux un jour être concernée par ce problème! Reste en alerte et réagis au plus vite!

La violence peut également survenir dans les couples homosexuels. Cela n'est pas lié au fait d'être deux filles, deux garçons ou une fille et un garçon, mais aux rapports de pouvoir existants entre les partenaires et construits socialement par notre société.

1/20

Seulement un épisode sur 20 de violence domestique fait l'objet d'une plainte auprès de la police, alors que la violence domestique est punissable par la loi.



Avertissement

Les différentes études réalisées montrent que ce sont les femmes qui sont majoritairement victimes de violences de la part de leur partenaire. Cependant, il existe aussi des femmes qui sont violentes envers leur partenaire. Tenant compte des statistiques et études réalisées, cette brochure s'adresse principalement aux jeunes filles et aux femmes, davantage victimes de violence, tout en gardant à l'esprit qu'il existe également des hommes victimes de violences et des femmes auteur(e)s de violences. Elle s'adresse également à l'entourage des victimes et aux témoins de violences entre partenaires, filles et garçons, afin que ceux-ci puissent être en mesure d'aider leurs ami(e)s ou membres de la famille, victimes et auteur(e)s de violences. Les auteur(e)s pourront également y trouver des pistes de solutions pour les aider à sortir de la violence.