

VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES : L'ESSENTIEL



 leplanning familial 33

SOMMAIRE

»»» →	Rapports d'oppressions et d'inégalités	1
»»» →	Un continuum de violences	2
»»» →	Définir les violences	3
»»» →	Dispositifs de protections pour les victimes	5
»»» →	La mécanique des violences conjugales	6
»»» →	L'impact des violences	8
»»» →	Le psychotraumatisme	9
»»» →	Que dire à une personne victime de violences	11
»»» →	Comment repérer une victime de violences	12
»»» →	L' « effet spectateur », pourquoi moi plutôt qu'un.e autre ?	13
»»» →	Ecoute, informations et orientations sur les violences	14



Mis à jour : septembre 2022

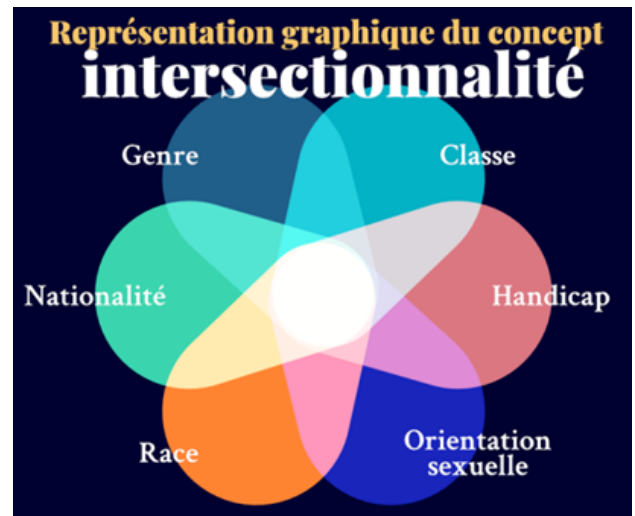
➔ RAPPORTS D'OPPRESSIONS ET INÉGALITÉS ➔

Pour mieux appréhender les violences conjugales, les violences sexistes et sexuelles, il est important de comprendre dans quels mécanismes sociétaux elles s'enracinent.

RAPPORT D'OPPRESSION SYSTÉMIQUE

Nos sociétés sont traversées par des rapports d'oppression systémique, qui à l'échelle politique, socio-économique et sociale, produisent et renforcent les privilèges de certaines catégories d'individus, quand ils produisent et renforcent les inégalités et les discriminations pour d'autres.

Ces systèmes d'oppression/de domination sont nombreux, mais fonctionnent toujours grâce à des privilèges et des pouvoirs dont bénéficie la partie dite « dominante » d'une population en fonction de la catégorie à laquelle elle renvoie : « race »¹, classe, genre, etc.



Source : youmanity.org

Ce groupe de personnes bénéficie de privilèges car les membres le constituant partagent une caractéristique considérée comme étant supérieure et/ou la norme (par exemple : la peau blanche ou l'hétérosexualité). Le pendant de ces privilèges sont bien sûr les discriminations subies par la partie dite « dominée » de la population, qui ne possède pas la caractéristique permettant de faire partie des dominant.e.s. Tout cela est systémique car lié au fonctionnement de notre société, si bien qu'il est souvent compliqué de s'apercevoir de l'existence de ces oppressions tant nous y sommes habitué.e.s.² Rajoutons que certains groupes d'individus se trouvent à l'intersection de plusieurs systèmes de dominations, faisant alors référence au concept politique et sociologique d'intersectionnalité³.



SEXISME ET VIOLENCES

Parmi les rapports d'oppression qui régissent notre société, on retrouve le patriarcat que l'on peut définir comme étant une forme d'organisation sociale et juridique fondée sur la détention de l'autorité par les hommes. Du patriarcat découle l'oppression des femmes par les hommes, d'où découle le sexisme, c'est-à-dire un ensemble de discriminations et d'inégalités subies par les femmes en raison de leur « sexe ».

Construits sociaux et éducation genrée viennent cloisonner de façon hiérarchique et asymétrique les individus dans des cases et rôles. Le sexisme véhicule des représentations stéréotypées et figées du « masculin » et du « féminin » à travers divers moyens : publicités, « plaisanteries », vidéoclips, littérature, cinéma, pornographie, etc. Les stéréotypes se construisent et s'intériorisent d'ailleurs dès le plus jeune âge et tout au long de la socialisation.

Le sexisme engendre de grandes inégalités dans tous les domaines : droits politiques, accès à l'éducation, culture, santé, travail, vie familiale et vie sociale, sexualités, etc. Les violences conjugales et sexuelles, dont sont majoritairement victimes les femmes, sont un des ressorts essentiels de leur oppression, engendré par le sexisme systémique. Ces violences sont à analyser comme un fait social aux multiples conséquences.

1 Le terme de "race" fait uniquement référence au concept sociologique.

2 Source: <https://throughmermaidseyes.wordpress.com/2017/06/29/comprendre-l'oppression-systemique>

3 Source : <https://www.youmanity.org/lintersectionnalite-un-concept-toujours-autant-dactualite/>



Pour aller plus loin

« *La Mécanique sexiste* » réalisé par Marine SPAAK , Centre Hubertine Auclerc, 3min10s.
 « *C'est quoi le sexisme ? Quel lien avec les violences ?* », Centre Hubertine Auclerc, 3min44s.
 « *La bande-son de la vie d'une femme* », association FIT, 1min43s .

UN CONTINUUM DE VIOLENCES

Il est important de noter que toutes les violences sexistes et de genre sont liées les unes aux autres et forment un continuum de violences prenant des formes diverses et variées. La banalisation et l'invisibilisation des formes les moins « graves » viennent alors encourager les formes les plus "graves". La normalisation des violences et notamment des violences sexuelles, est clairement définie par le concept de culture du viol. On peut définir la « culture du viol » comme l'ensemble de pratiques, croyances et d'attitudes qui tendant à tolérer, excuser, voire approuver les agressions sexuelles et le viol.



« La culture du viol est omniprésente. Elle est ancrée dans notre façon de penser, de parler et de nous mouvoir dans le monde. Au-delà des différences propres à chaque contexte, la culture du viol est toujours enracinée dans les croyances patriarcales, le pouvoir et le contrôle. La culture du viol est l'environnement social qui permet de normaliser et de justifier la violence sexuelle, alimentée par les inégalités persistantes entre les sexes et les attitudes à leur égard. »

Source : [ONU FEMMES](#)



Pour aller plus loin

- « *Une culture du viol à la française* », Le Média, 30min58s.
- « *La culture du viol, c'est quoi ?* », MademoiZelle, 5min58s.

»»» DÉFINIR LES VIOLENCES «««

Face aux violences, la tendance dans notre société est à la banalisation, la dévalorisation ainsi que le déni. Connaître les qualifications de ces violences, empêche justement leur banalisation.

LES GRANDES FORMES DE VIOLENCES ET LEURS EXEMPLES

Violences administratives	<ul style="list-style-type: none">• Rétention de passeport.• Empêcher d'avoir des papiers.• Empêcher l'accès à des services sociaux.
Violences économiques	<ul style="list-style-type: none">• Donner de l'argent au compte-gouttes.• Surveiller le compte en banque.• Toucher le salaire à la place de sa/son conjoint.e.• Refuser de payer la pension alimentaire.
Violences psychologiques	<ul style="list-style-type: none">• Humiliation, dévalorisation.• Injures.• Abîmer, casser des objets (vêtements, photos, etc.)• Ne plus parler.• Empêcher de dormir.• Harcèlement moral.
Violences physiques	<ul style="list-style-type: none">• Coups.• Brûlures, piqûres.• Empêcher de sortir, séquestrer.• Morsures, étranglement.
Violences sexuelles	<ul style="list-style-type: none">• Harcèlement sexuel.• Cyber-harcèlement, « Revenge porn ».• Agression sexuelle• Tentative de viol, viol.• Mutilations sexuelles.• Mariage forcé.

DÉFINITIONS JURIDIQUES



Agissement sexiste

Article L1142-2-1 du [code du travail](#).



"Nul ne doit subir d'agissement sexiste, défini comme tout agissement lié au sexe d'une personne, ayant pour objet ou pour effet de porter atteinte à sa dignité ou de créer un environnement intimidant, hostile, dégradant, humiliant ou offensant".

« Le fait d'imposer à une personne tout propos ou comportement à connotation sexuelle ou sexiste qui soit porte atteinte à sa dignité en raison de son caractère dégradant ou humiliant, soit crée à son encontre une situation intimidante, hostile ou offensante »

Outrage sexiste

Article 621-1 du [code pénal](#).



Injure sexiste publique

Article 33 de la loi de 1881

sur la liberté [de la presse](#)



« Une injure est une parole, un écrit, une expression quelconque de la pensée adressée à une personne dans l'intention de la blesser ou de l'offenser »

Exhibition sexuelle

[Article 222-32 du code pénal](#)



« L'exhibition sexuelle imposée à la vue d'autrui dans un lieu accessible aux regards du public est punie d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende. Même en l'absence d'exposition d'une partie dénudée du corps, l'exhibition sexuelle est constituée si est imposée à la vue d'autrui, dans un lieu accessible aux regards du public, la commission explicite d'un acte sexuel, réel ou simulé. »

Harcèlement sexuel

[Article 222-33 du code pénal](#)

« Le harcèlement sexuel est le fait d'imposer à une personne, de façon répétée, des propos ou comportements à connotation sexuelle ou sexiste qui soit portent atteinte à sa dignité en raison de leur caractère dégradant ou humiliant, soit créent à son encontre une situation intimidante, hostile ou offensante. »



« Est assimilé au harcèlement sexuel le fait, même non répété, d'user de toute forme de pression grave dans le but réel ou apparent d'obtenir un acte de nature sexuelle, que celui-ci soit recherché au profit de l'auteur des faits ou au profit d'un tiers. »

Administration de substances en vue de commettre un viol ou une agression sexuelle



[Article 222-30-1 du code pénal](#)

« Le fait d'administrer à une personne, à son insu, une substance de nature à altérer son discernement ou le contrôle de ses actes afin de commettre à son égard un viol ou une agression sexuelle »

Agression sexuelle

[Article 222-22 du code pénal](#)



Constitue une agression sexuelle toute atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise.

Viol



[Article 222-23 du code pénal](#)

« Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, ou tout acte bucco-génital commis sur la personne d'autrui ou sur la personne de l'auteur par violence, contrainte, menace ou surprise est un viol. »

LES VIOLENCES SEXUELLES SUR DES MINEUR.E.S

Promulguée le 21 avril 2021, quatre nouvelles infractions sont créées dans le code pénal pour punir les actes sexuels sur les mineur.e.s :

- Le délit d'agression sexuelle sur mineur.e de moins de 15 ans, puni de 10 ans de prison et de 150 000 euros d'amende.
- Le délit d'agression sexuelle incestueuse sur mineur.e (de moins de 18 ans), puni de 10 ans de prison et de 150 000 euros d'amende.
- Le crime de viol sur mineur.e de moins de 15 ans, puni de 20 ans de réclusion criminelle.
- Le crime de viol incestueux sur mineur.e (de moins de 18 ans), puni de 20 ans de réclusion criminelle.



Avec ce réexamen de la loi en avril 2021, les juges n'ont plus à établir une violence, une contrainte, une menace ou une surprise pour constater et punir le viol ou l'agression sexuelle. La question du consentement de l'enfant ne se pose donc plus en-dessous de l'âge de 15 ans et de 18 ans dans les affaires d'inceste.

Une clause a été introduite afin de ne pas criminaliser les relations sexuelles lorsque l'auteur et le/la mineur.e ont moins de cinq ans d'écart d'âge (par exemple relation entre un.e mineur.e de 14 ans et un.e jeune majeur.e de 19 ans). Cette clause ne joue pas en cas d'inceste ou quand la relation n'est pas consentie ou intervient dans le cadre de la prostitution.

Source : vie-publique.fr

LA PRESCRIPTION

La loi du 21 avril 2021 introduit un principe de "prescription glissante" : le délai de prescription du viol et des délits sexuels sur mineur.e (agressions et atteintes sexuelles) peut désormais être prolongé si la même personne viole ou agresse sexuellement par la suite un.e autre mineur.e jusqu'à la date de prescription de cette nouvelle infraction.

Afin d'inciter les personnes qui ont connaissance de violences commises sur un enfant à les signaler, le délai de prescription du délit de non-dénonciation de sévices est allongé. Il est porté à 10 ans à partir de la majorité de la victime en cas d'agression ou d'atteinte sexuelle et à 20 ans à partir de la majorité de la victime en cas de viol (au lieu de 6 ans auparavant à compter de l'infraction).

Statut de la victime au moment des faits	Aggression sexuelle	Atteinte sexuelle	Viol
Victime de moins de 15 ans ou Victime mineure dont l'agresseur a une autorité (ascendant ou par fonction)	20 ans après la majorité (jusqu'à 38 ans)	20 ans après la majorité (jusqu'à 38 ans)	30 ans après la majorité (jusqu'à 48 ans)
Victime mineure de plus de 15 ans	10 ans après la majorité (jusqu'à 28 ans)		
Victime majeure	6 ans après les faits		20 ans après les faits

DISPOSITIFS DE PROTECTION POUR LES VICTIMES

LE DÉPÔT DE PLAINTE

Le dépôt de plainte permet à une victime d'informer la justice qu'une infraction a été commise. Il est possible de porter plainte dans tout commissariat ou gendarmerie, peu importe le lieu des faits dénoncés ou le lieu de résidence de la personne plaignante ou de la personne faisant l'objet de la plainte. Si la victime ne connaît pas l'auteur/autrice ou ne souhaite pas divulguer son identité, elle peut porter plainte contre X. Si l'auteur/l'autrice des faits est identifié.e, il/elle peut être jugé.e et éventuellement condamné.e par un tribunal. Une victime est libre de déposer plainte, en revanche, la police ou la gendarmerie ne peuvent pas refuser de prendre une plainte.



La victime peut également rédiger une plainte (éventuellement accompagnée d'un.e avocat.e) envoyée par courrier recommandé à l'attention du/de la procureur.e de la République. Au sein de certains hôpitaux ou associations spécialisées, on peut désormais, directement faire venir un.e officier.e de police judiciaire, afin de recueillir une plainte.

Une personne peut porter plainte en étant accompagnée de la personne de son choix, y compris avec un.e membre d'une association ou d'un.e avocat.e.

Source : service-public.fr

L'ORDONNANCE DE PROTECTION



L'ordonnance de protection est une mesure d'urgence permettant d'assurer la protection de victimes de violences conjugales ou intrafamiliales. Elle est délivrée par un.e juge aux affaires familiales, qui a l'obligation de statuer dans un délai de 6 jours à partir de sa saisie.

Cette procédure concerne les personnes mariées, pacsées ou vivant en concubinage, qu'elles soient toujours en couple, séparées ou divorcées, ainsi que les enfants exposés à des violences au sein du couple. Plusieurs mesures peuvent être prises dans le cadre d'une ordonnance de protection telles que l'interdiction d'entrer en contact avec la/les victimes, la dissimulation de l'adresse de la victime, l'interdiction pour le défendeur de porter une arme, l'attribution du domicile conjugal, etc.

Source : justice.gouv.fr

LE TÉLÉPHONE GRAVE DANGER



Le téléphone grave danger ou TGD est un téléphone qu'on remet à des victimes de violences conjugales en situation de très grave danger. Ce dispositif s'adresse également aux victimes de violences sexuelles au titre d'une mesure de protection. Ce téléphone va leur permettre d'alerter de façon prioritaire les forces de l'ordre via une plateforme de téléassistance accessible 7 jours sur 7, 24h/24 en cas de danger.

Ce téléphone est attribué par le/la procureur.e de la République en cas de grave danger menaçant une victime de violences conjugales ou de viol, et est octroyé pour une durée renouvelable de six mois.

Source : justice.gouv.fr

LE BRACELET ANTI-RAPPROCHEMENT

Le bracelet anti-rapprochement (ou BAR) est un dispositif complémentaire au téléphone grave danger qui permet d'assister la personne protégée et de surveiller l'auteur de violences. Il se base sur une géolocalisation permanente de la victime, via le téléphone qui lui est remis, et de l'auteur présumé ou réel des violences, via son bracelet électronique. Dès que ce dernier se rapproche de la victime, une alarme est déclenchée qui peut entraîner une intervention des forces de l'ordre.



Source : service-public.fr

LE SIGNALEMENT

Toute personne (particulier ou professionnel.le) témoin ou soupçonnant un.e mineur.e en danger ou risquant de l'être doit signaler les faits. Il existe deux démarches pour cela :

- L'**information préoccupante** qui est un courrier ou un mail envoyé à la *Cellule de Recueil des Informations Préoccupantes* (CRIP) du département de résidence de l'enfant. Il s'agit du service chargé de l'aide sociale à l'enfance (ASE) au niveau local. Une information préoccupante peut être rédigée dès qu'un.e mineur.e est susceptible d'être en danger ou potentiellement en danger sans caractère d'urgence.
- Le **signalement** est un courrier que l'on adresse au/à la Procureur.e de la République en cas d'urgence et de danger imminent pour un.e mineur.e. Celle-ci/celui-ci est considéré.e en danger si certains aspects de sa vie sont gravement compromis ou risquent de l'être tels que : sa santé, son développement physique, sa sécurité, son développement affectif ou social, etc.

Source : service-public.fr



Pour aller plus loin

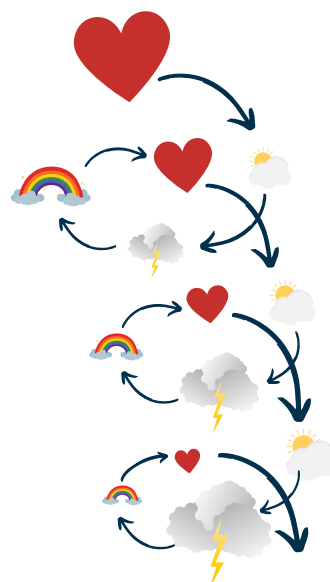
- Fédération Nationale des Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles - FNCIDFF : [plaquettes juridiques sur les violences](https://www.plaquettesjuridiquesurlesviolences.fr).
- arreteonslesviolences.gouv.fr/l-etat-vous-protège/comment-l-etat-me-protège

LA MÉCANIQUE DES VIOLENCES CONJUGALES

Les violences sont différentes des disputes ou des conflits entre partenaires ou entre ex-partenaires. Dans les violences, il s'agit d'un rapport de domination et de prise de pouvoir de l'auteur sur la victime.

« S'appuyant sur un déséquilibre des rapports de pouvoir, les auteurs de violences utilisent différents moyens pour instaurer un climat de contrôle permanent : violences psychologiques, verbales, physiques, sexuelles, économiques, administratives, cyber-violences. On parle de spirale de la violence car au fur et à mesure du temps, le cycle s'accélère. Les épisodes de tension et d'agression sont de plus en plus rapprochés au détriment des périodes dites de « lune de miel ».

Source : infos-violences-femmes-bordeaux.fr





Dans les situations de violences, on retrouve des comportements communs chez l'agresseur, avec la mise en place d'un processus dans lequel on peut identifier 5 étapes :

Isoler la victime	Géographiquement, familialement, socialement, professionnellement, la victime va peu à peu couper des liens. Exemple : « <i>Franchement, on va trop souvent chez tes parents</i> » ou « <i>tu vois plus tes copines que moi, tu m'aimes moins ?</i> ». La victime, peu à peu, se retrouve seule sans personne à qui se confier, et deviens donc moins capable de se défendre.
Dévalorisation	Humilier, dénigrer, critiquer, moquer, insulter, affaiblir : la victime ne répliquera plus, perdra toute estime d'elle-même. Exemple : « <i>tu es même pas foutue de faire ça</i> », « <i>tu es un.e incapable !</i> ».
Inversion de la culpabilité	L'agresseur va toujours trouver une « raison » qui explique sa violence verbale ou physique, transférer la responsabilité de la violence à la victime. Exemple : « <i>Je sais, j'ai crié trop fort. Mais, t'as vu ce que tu as dit / fait / ...</i> » ou « <i>Elle a provoqué, elle souhaitait que je fasse ça, elle m'a énervé</i> ».
Instauration d'un climat de peur	L'agresseur se présente comme tout puissant et use de menaces. La peur est un des signaux les plus importants pour détecter les violences. Avoir peur de la personne avec qui on vit n'est pas normal. Une victime a quasi systématiquement tendance à banaliser les violences, à les excuser ou à les amoindrir. Aussi, si une personne vous dit « j'ai peur » en parlant de son/sa conjoint.e, c'est qu'elle est sans doute terrorisée.
Assurer son impunité	L'agresseur va tout faire pour que la parole de la victime ne soit pas entendue, quitte à la faire passer pour folle auprès d'allié.e.s. Exemple : « <i>Ce n'est pas l'homme que nous connaissions</i> » ou « <i>c'était un si gentil voisin</i> ».



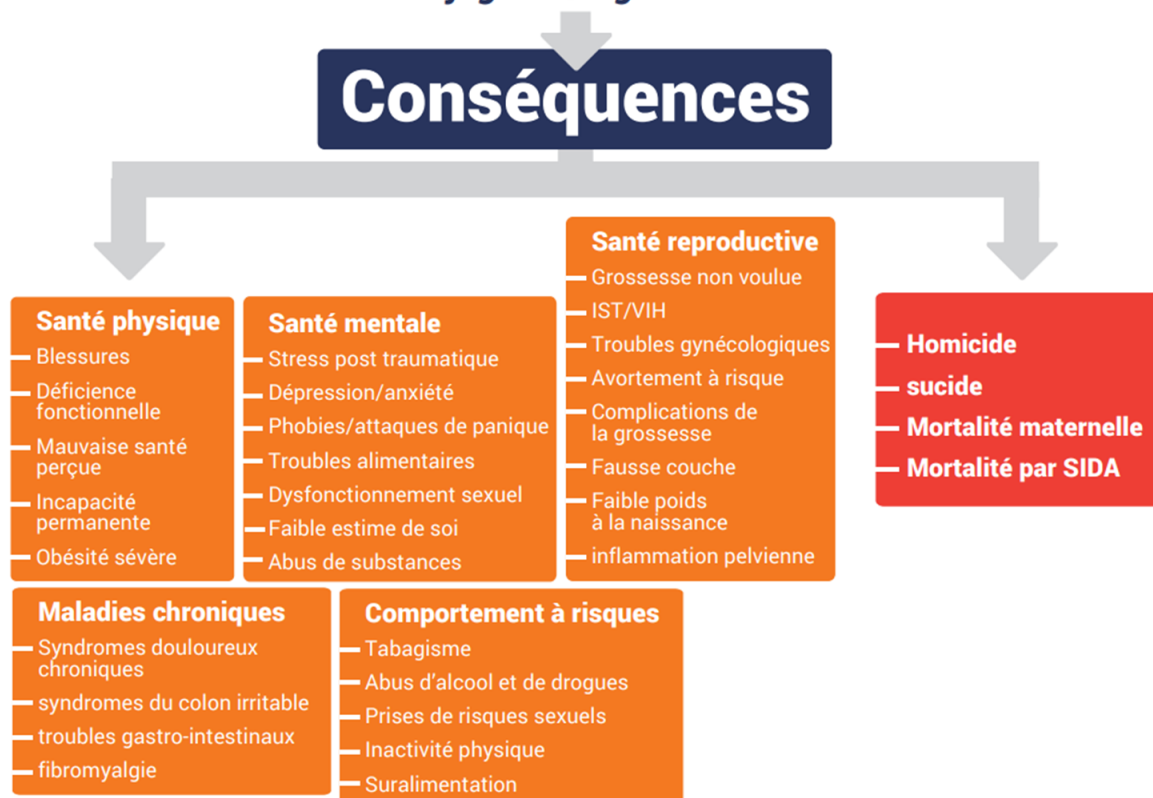
Pour aller plus loin

- « *Les différences entre violences et conflits* », Ernestine RONAI, MIPROF, 4mn05s.
- « *Le cycle de la violence* », Espace Santé Jeunes, 3mn07s.
- « *Le cycle des violences conjugales* », Centre Hubertine Auclert, 4mm28s.

L'IMPACT DES VIOLENCES

Les violences conjugales, sexuelles et intrafamiliales, peuvent être à l'origine de troubles très variés impactant la santé physique, mentale, sexuelle et procréative des personnes qui en sont victimes. Ces conséquences sur la santé sont aggravées par la proximité avec l'agresseur, la combinaison de plusieurs formes de violences et la durée d'exposition à celles-ci.

Violences conjugales / Agressions sexuelles



Source: violences-conjugales.gouv.nc

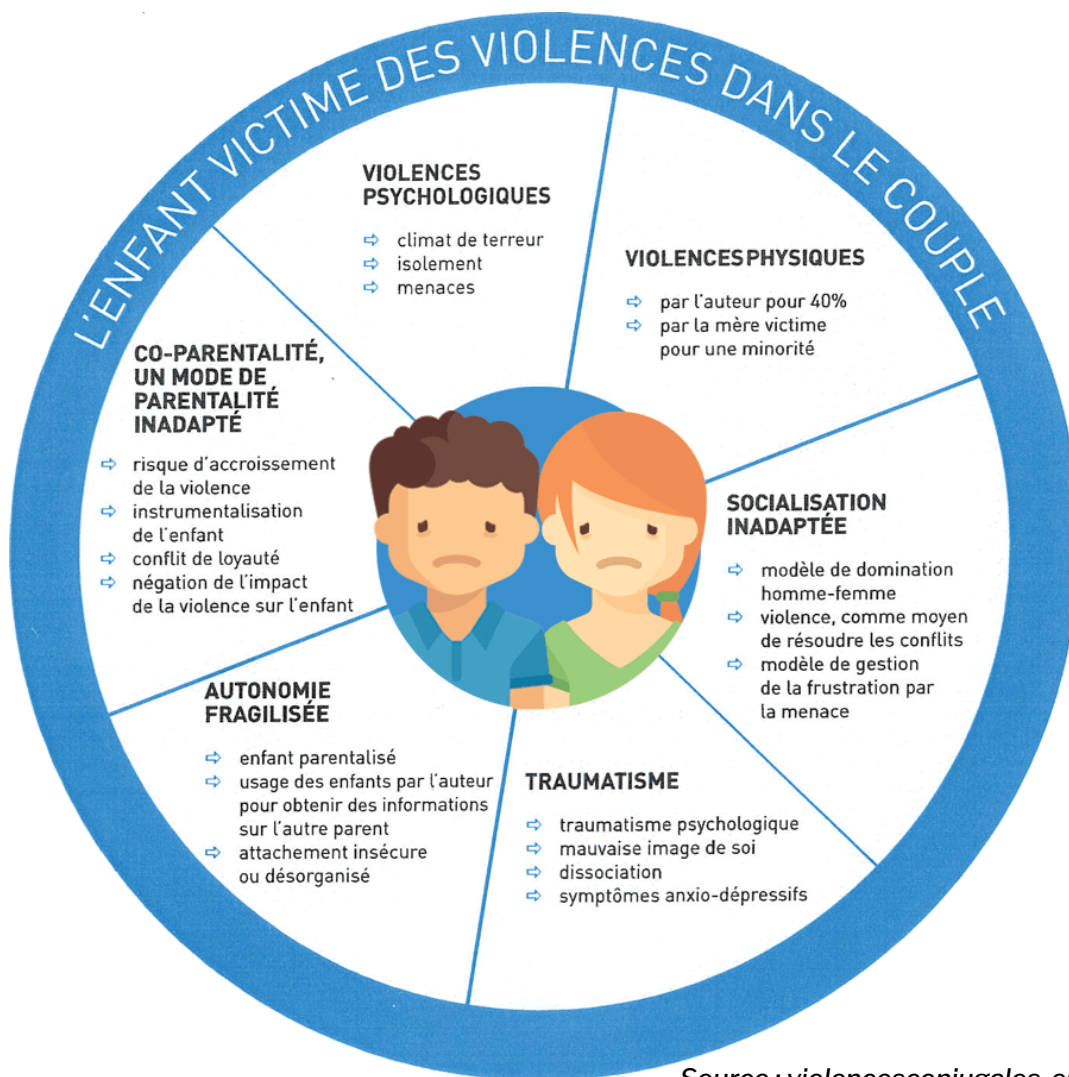
LES ENFANTS CO-VICTIMES DES VIOLENCES CONJUGALES

Les enfants peuvent directement être victimes de violences intrafamiliales, mais également co-victimes en tant que témoins des violences conjugales subies par un de leurs parents. L'impact psychologique des violences sur les enfants est plus grave que sur les adultes : l'immaturité du système nerveux central rend le cerveau des enfants beaucoup plus sensible aux effets du stress par l'intermédiaire de la sécrétion excessive de cortisol. Les conséquences à court, moyen et long terme sur leur santé psychique et physique peuvent être catastrophiques, et les conséquences sociales à long terme peuvent constituer le départ d'un véritable cycle de violences.

Source : infos-violences-femmes-bordeaux.fr

La loi du 3 août 2018 renforçant la lutte contre les violences sexuelles et sexistes reconnaît que le fait qu'un.e enfant assiste aux violences au sein du couple constitue une circonstance aggravante des violences subies par le parent victime. Pour autant, l'enfant n'est toujours pas considéré comme une véritable victime en tant que témoin.





Source : violencesconjugales-enfants.fr



Pour aller plus loin

- « *Tom et Léna* », MIPROF, 14min59s.
- « *Enfants de femmes battues, les oubliés* », Infrarouge, France 2, 2019, 52min.
- « *Papa a tué maman* », Complément d'Enquête, France 2, 2020, 27min.
- « *Mieux protéger et accompagner les enfants co-victimes des violences conjugales* », Rapport du Centre Hubertine Auclert, octobre 2021.

LE PSYCHOTRAUMATISME

Dans de nombreux cas, les violences subies peuvent entraîner des psychotraumatismes : Il s'agit de « l'ensemble des troubles psychiques immédiats, post-immédiats puis chroniques se développant chez une personne après un événement traumatique ayant menacé son intégrité physique et/ou psychique ».

Source: psy-emdr.com

LE STRESS POST-TRAUMATIQUE

L'état de stress post-traumatique (EPST) se manifeste chez les personnes ayant été confrontées à un événement particulièrement traumatisant, provoquant une peur et/ou une détresse importante de manière soudaine. Le choc cause une réaction normale de stress aigu dont les symptômes ne durent généralement pas plus d'un mois. Si les troubles persistent au-delà, il s'agit d'un état de stress post-traumatique.



Ces troubles peuvent donc s'installer durant des mois, des années voire toute une vie en l'absence de prise en charge, et peuvent entraîner une grande souffrance morale et physique. La reviviscence, les conduites d'évitements et l'hyperactivation sont des symptômes souvent observés dans l'état de stress post-traumatique. L'ESPT peut également entraîner des complications telles que des syndromes dépressifs, des idées suicidaires, ou encore des conduites addictives.

Source: sciencesetavenir.fr

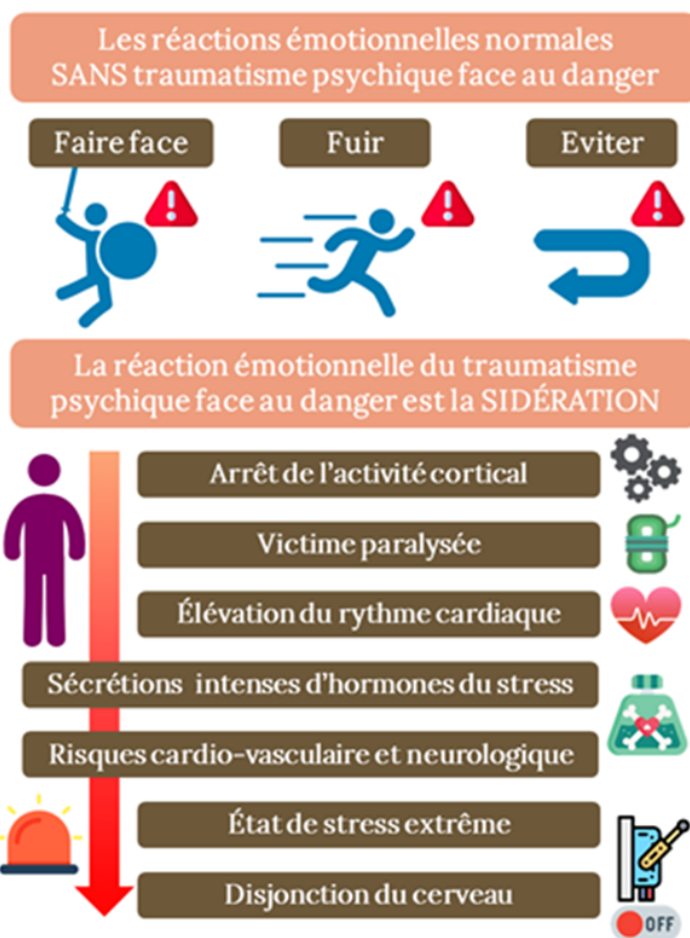
REVIVISCENCES	ÉVITEMENTS	HYPERACTIVATION
Je revis mon ou mes traumatismes sans le vouloir à travers des souvenirs, des flashbacks, des cauchemars, ce qui provoque chez moi un sentiment de détresse et des sensations de panique	J'ai tendance à éviter ce qui pourrait me rappeler mon ou mes traumatismes, notamment certain-e-s pensées, souvenirs, évènements, activités, situations, personnes	J'ai le sentiment d'être tout le temps sur mes gardes, en état d'alerte, sur le « qui-vive », ce qui se traduit fréquemment par des sursauts, de l'irritabilité, des difficultés de sommeil et de concentration

Source : igorthiriez.com

SIDÉRATION ET DISSOCIATION

Le traumatisme produit souvent un état de sidération : il s'agit d'un état de stupeur émotive dans lequel le sujet est figé, le rendant ainsi totalement incapable de réagir et de s'opposer, que ce soit physiquement ou émotionnellement. Il s'agit d'un mécanisme neurobiologique de sauvegarde, où la disjonction du circuit émotionnel et la baisse de la production d'hormones du stress, évite à la victime de mourir d'un excès d'angoisse.

En réaction à cette diminution, le cerveau produit des hormones pour calmer le stress et la victime est alors en état d'analgésie totale, ne ressentant plus la douleur. Elle se dissocie alors de son propre corps et a l'impression de voir la scène de l'extérieur, ce qu'on appelle l'état de dissociation. La sidération est un blocage total qui protège de la souffrance en s'en distanciant.



Source : liberelelemo.fr

Cette dissociation traumatique peut ainsi durer des heures, des mois, voire des années, durant lesquelles la victime est anesthésiée émotionnellement, semblant indifférente et déconnectée pour autrui. C'est pourquoi de nombreuses victimes ne portent pas plainte, ou trop tard par rapport au délai de prescription. Cela explique aussi l'accueil souvent inadapté des proches de la victime et des professionnel.le.s.

Source : memoiretraumatique.org

Pour aller plus loin

- « *C'est quoi la sidération psychique ?* », Draw My News, 2min44s.
- « *Violences sexuelles : la sidération psychique* », Marinette — Femmes et féminisme, 14min44s.
- « *Les conséquences psycho-traumatiques des violences* », Muriel Salmona, 12min44s.

QUE DIRE À UNE PERSONNE VICTIME DE VIOLENCES



Dans le cadre des violences – notamment des violences conjugales - il faut s'opposer et aller à l'inverse de la stratégie de l'agresseur :

" JE T'ÉCOUTE "	<p>Soyez attentives/attentifs à ses besoins, proposez une écoute empathique sans jugement. L'écoute peut impliquer des questions ouvertes, la reformulation, la formulation des émotions, la prise en compte du silence. Montrez à la personne que vous vous intéressez à ce qu'elle vous dit : soit verbalement soit par votre attitude.</p> <p>« <i>Qu'est-ce qu'il se passe pour vous ?</i> » « <i>Est-ce que vous êtes d'accord pour m'en dire plus ?</i> » « <i>Si j'ai bien compris, vous...</i> » « <i>Quand je vous écoute, je me sens un peu inquiète</i> »</p>
" JE TE CROIS "	<p>Ne remettez pas en cause le récit de la victime, ne cherchez pas à atténuer la responsabilité de l'agresseur. Il est important que la victime se sente crue et soutenue.</p>
" TU AS BIEN FAIT DE M'EN PARLER "	<p>Valorisez la victime, reconnaissez son courage, ses capacités, sa résistance, mettez en avant chacune de ses actions ; elle est forte, elle en a parlé, elle envisage des possibilités et / ou des démarches...</p>
" TU N'Y ES POUR RIEN, C'EST LUI LE COUPABLE "	<p>Attribuez à l'agresseur la seule responsabilité. Déculpabilisez la victime en lui disant qu'aucune attitude de sa part ne justifie les violences subies (ni sa tenue, ni ses paroles, ni ses gestes, ni le fait qu'elle soit seule, ni le fait qu'elle ait pu être sidérée, ni l'alcool...) : l'agresseur est le seul responsable. Vous pouvez éventuellement lui parler du mécanisme de sidération, de dissociation. Ne jugez pas les choix et le comportement de la victime.</p> <p>« <i>L'agresseur est le seul responsable</i> » « <i>Vous n'y êtes pour rien !</i> »</p>
" LA LOI L'INTERDIT "	<p>Il est possible que la victime minimise les faits. Mettez des mots sur ce qu'elle a vécu et dites-lui que ce qu'elle a vécu n'est pas normal, qu'il s'agit de violences et que c'est interdit par la loi :</p> <p>« <i>La loi interdit et punit les violences</i> »</p>
" JE PEUX T'AIDER "	<p>Vous pouvez l'aider à repérer autour d'elle qui peut la soutenir. Respectez les choix de la victime, évitez d'être directif.ve. Les démarches doivent être faites avec son accord. Indiquez à la victime qu'il existe des professionnel.le.s qui peuvent l'aider et à qui elle peut parler : associations spécialisées sur les violences sexistes et sexuelles, professionnel.le.s de santé, le 3919, etc.</p> <p>Dans le cas où la victime souhaite rapporter les faits à la police ou à la gendarmerie, vous pouvez lui proposer de l'accompagner.</p> <p>Dans le cas où la victime ne souhaite pas déposer plainte dans l'immédiat, vous pouvez lui proposer de rédiger ce qu'elle vous a relaté. Votre témoignage pourra être décisif au moment où celle-ci sera prête à engager des démarches.</p> <p>« <i>Je peux vous accompagner vers les forces de sécurité...</i> » « <i>Je peux rédiger pour vous un témoignage dans lequel je décrirai ce que vous m'avez relaté</i> »</p>



A NE PAS DIRE / FAIRE

- Poser des questions intrusives, investiguer, mener une enquête. Ce n'est pas votre rôle.
- Minimiser : « *ce n'est pas si grave...* ». Parler « *de relations sexuelles* », ou « *d'abus* » si c'est une agression sexuelle ou un viol. Vous pouvez reprendre les termes de la victime.
- Apporter des jugements : « *il n'est pas un peu tard pour venir ici ...* », « *faites attention la prochaine fois* ».

- Interpréter les propos : « *c'est certainement dû à / au(x)...* ».
- Finir les phrases de la personne. Ne pas respecter le silence de la personne, se sentir obligé.e de parler ou de la faire parler.
- Réconforter la victime de façon un peu trop affectueuse : la prendre dans vos bras pour la consoler, etc.
- Faire quoi que ce soit sans demander d'abord le consentement de la personne : la prendre par les épaules, l'obliger à vous suivre pour aller dans la zone de sécurité, etc.
- Donner des conseils : « *A votre place...* », « *Il faut que...* », « *Vous devez porter plainte* ».

COMMENT REPÉRER UNE PERSONNE VICTIME DE VIOLENCES

Le meilleur moyen de repérer les violences chez une victime potentielle est de systématiquement poser la question : « *Le dépistage des violences conjugales devrait être systématiquement fait par tous les professionnels des secteurs de soins, associatifs et de l'aide sociale sous la forme de questions lors d'entretiens, toujours en dehors des partenaires et/ou des familles.* » Une victime pourra répondre non, mais plus elle rencontrera d'interlocuteur/trices et professionnel.le.s qui lui poseront la question, plus elle se sentira légitime d'y répondre un jour.



Source : memoiretraumatique.org

Exemples de questions :

- « *Comment vous sentez-vous à la maison ?* »
 - « *Comment votre conjoint se comporte-t-il avec vous ?* »
 - « *En cas de dispute, cela se passe comment ?* »
 - « *Comment se passent vos rapports intimes ? Et en cas de désaccord ?* »
 - « *Avez-vous peur pour vos enfants ?* »
 - « *Avez-vous déjà été victime de violences (physiques, verbales, psychiques, sexuelles) au cours de votre vie ?* »
 - « *Avez-vous vécu des événements qui vous ont fait du mal ou qui continuent de vous faire du mal ?* »
 - « *Avez-vous déjà été agressée verbalement, physiquement ou sexuellement par votre partenaire ?* »
 - « *Vous est-il déjà arrivé d'avoir peur de votre partenaire ?* »
 - « *Vous êtes-vous déjà sentie humiliée ou insultée par votre partenaire ?* »
- Source : has-sante.fr

<p>Médecins</p> <p>Modèle de certificat médical initial et notice explicative</p> <p>TÉLÉCHARGER ↓ zip 1.04 Mo</p>	<p>Sages-femmes</p> <p>Modèle de certificat médical initial et notice explicative</p> <p>TÉLÉCHARGER ↓ zip 808.42 Ko</p>	<p>Chirurgiens et chirurgiennes dentistes</p> <p>Modèle de certificat médical initial et notice explicative</p> <p>TÉLÉCHARGER ↓ zip 368.48 Ko</p>
<p>Infirmiers et infirmières</p> <p>Modèle d'attestation et sa notice explicative</p> <p>TÉLÉCHARGER ↓ zip 665.21 Ko</p>	<p>Travailleurs et travailleuses sociaux</p> <p>Modèle d'attestation et sa notice explicative</p> <p>TÉLÉCHARGER ↓ zip 465.15 Ko</p>	<p>Masseurs-kinésithérapeutes</p> <p>Modèle de certificat médical initial et notice explicative</p> <p>TÉLÉCHARGER ↓ zip 172.94 Ko</p>

Source : Kits de formation sur les violences au sein du couple à destination de professionnel.le.s arretonslesviolences.gouv.fr



Pour aller plus loin

- « [Anna](#) », MIPROF (Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains), 15min32s.
- « [Repérage des femmes victimes de violences au sein du couple. Méthode Recommandations pour la pratique clinique.](#) », Juin 2019. Haute Autorité de Santé (HAS).

L'« EFFET SPECTATEUR », POURQUOI MOI PLUTÔT QU'UNE AUTRE ?

L'effet du témoin, appelé aussi « effet spectateur », est un phénomène psychosocial de situation d'urgence, dans laquelle le comportement d'aide d'un sujet est inhibé par la simple présence d'autres personnes sur les lieux. La probabilité de secourir une personne en détresse est alors plus élevée lorsque l'intervenante se trouve seule, que lorsqu'il/elle se trouve en présence d'une ou de plusieurs personnes. En d'autres mots, plus le nombre de personnes qui assistent à une situation exigeant un secours est important, plus la chance que l'une d'entre elles décide d'apporter de l'aide est faible. La probabilité d'aide est ainsi inversement proportionnelle au nombre de témoins présents.

Les 3 mécanismes de l'effet spectateur :

- La dilution de la responsabilité.
- La peur de faire le mauvais choix face aux autres.
- L'influence sociale.



Source : Réagir en tant que témoin, projetcrocodiles.tumblr.com

Malgré cet effet spectateur, il est possible d'agir en tant que témoin :

- Prendre le temps de s'arrêter et d'analyser la situation. Vous perdrez peut-être un peu de temps, mais au moins vous ne risquez pas de passer à côté d'une urgence sans rien faire.
- Parler aux personnes autour de soi, pour prendre à plusieurs la décision d'intervenir ou non.
- Ne pas se fier à la réaction des autres. Ils sont probablement en train de se poser les mêmes questions.
- Se souvenir qu'il suffit souvent qu'une personne intervienne pour que les autres suivent.
- Rapporter la situation à une personne « responsable » (par exemple dans une gare, à une personne de l'accueil, à un.e vigile...) ou appeler les secours et leur expliquer la situation.
- Savoir que nous sommes tous/toutes sujet.te.s à l'effet spectateur, et que les autres ne le savent probablement pas.

Source : tapage-mag.com

#1 Dialoguer

Parler avec la victime, s'assurer qu'elle va bien

#2 Déléguer

Faire intervenir une tierce personne, surtout si c'est une figure d'autorité

#3 Documenter

Filmer la scène dans son contexte pour faire office de preuve si besoin

#4 Distraire

Détourner l'attention de la situation de harcèlement

#5 Diriger

Dire au harceleur que son comportement est déplacé, le sommer d'arrêter



Pour aller plus loin

- « Non-assistance à personne en danger », J2F Production, France Télévisions, LCP - La Chaîne parlementaire Assemblée nationale, 2015, 49min41s.
- « L'étoffe du héros : expérience sur l'effet spectateur », Envoyé Spécial, juin 2015, 3min54s.
- « Que feriez-vous si vous étiez témoin de harcèlement de rue ? », Simone Media, mars 2020, 7min18s.

ÉCOUTE, INFORMATION ET ORIENTATION SUR LES VIOLENCES

EN URGENCE



15
Pour contacter les urgences médicales / SAMU

17
Pour contacter la POLICE / forces de l'ordre

18
Pour contacter les POMPIERS

115
Urgences sociales / hébergement d'urgence

119
Numéro national d'urgence pour l'enfance en danger

114 SMS

Destiné aux personnes sourdes et malentendantes, ce numéro permet également à toutes les personnes qui ne peuvent pas sortir de chez elles, ni faire de bruit, d'alerter les secours par SMS, en envoyant un message au 114. Il existe aussi une application à télécharger pour contacter le 114 par visio ou tchat. Accessible gratuitement 24h/24, 7j/7.

Plateforme de signalement en ligne des violences sexuelles et sexistes Anonyme et gratuite, elle permet d'avoir des premiers conseils sur ses droits et démarches, et d'être orienté.e vers un rendez-vous pour déposer plainte. Accessible 24h/24 et 7j/7.

signalement-violences-sexuelles-sexistes.gouv.fr



Le CAUVA (Centre d'Accueil en Urgence de Victimes d'Aggression) est une unité médico-judiciaire ayant pour fonction la prise en charge médico-légale, infirmière, sociale, psychologique et judiciaire des personnes victimes d'agression. La réalisation d'examen médico-légaux peut se faire sur réquisition judiciaire et hors réquisition avec la prise en charge en urgence des victimes. 🏠 Groupe hospitalier Pellegrin, Place Amélie Raba-Léon, 33000 Bordeaux. 📞 Du lundi au vendredi de 9h à 19h : 05 56 79 87 77

RESSOURCES NATIONALES (NON EXHAUSTIVES)



Le *Mouvement Français pour le Planning Familial* (MFPF) avec notamment le Numéro Vert National du Planning Familial (IVG, contraception, violences, sexualités) au 📞 0800 08 11 11 de 9h à 20h du lundi au samedi. www.planning-familial.org

3919

La *Fédération Nationale Solidarité Femmes* (FNSF) est un réseau d'associations spécialisées dans l'accueil, l'accompagnement et l'hébergement des femmes victimes de violences ainsi que de leurs enfants. www.solidaritefemmes.org

La fédération gère le 3919, plateforme d'écoute, d'information et d'orientation des femmes victimes de violences. Anonyme et gratuit, accessible du lundi au samedi de 9h à 19h pour les victimes et/ou témoins de violences conjugales, et les professionnel.le.s.



Le *Collectif Féministe Contre le Viol* (CFCV) vise à aider et soutenir toutes les victimes de violences sexuelles, www.cfcv.asso.fr
Numéro vert, gratuit depuis un poste fixe en France et dans les outre-mers, accessible du lundi au vendredi, de 10 h à 19h (heures Paris).
📞 0 800 05 95 95

En Avant toute(s) est une association qui lutte pour l'égalité femmes-hommes et la fin des violences faites aux femmes et aux personnes LGBTQI+. www.enavanttoutes.fr Tchat anonyme, sécurisé et gratuit ouvert tous les jours de 10h à 21h. www.commentonsaime.fr



L'Association européenne contre les Violences faites aux Femmes au Travail (AVFT) est une association spécialisée dans l'accompagnement des femmes victimes de violences sexuelles au travail. Accueil téléphonique le lundi de 14h à 17h, mardi et vendredi de 9h30 à 12h30 au ☎ 01 45 84 24 24

RESSOURCES LOCALES EN GIRONDE (NON EXHAUSTIVES)



Les Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) informent, orientent et accompagnent le public, dans les domaines : de l'accès au droit (accompagnement juridique), de la lutte contre les violences sexistes, du soutien à la parentalité, du soutien psychologique, de l'emploi, de la formation professionnelle et de la création d'entreprise, de la sexualité et de la santé. Le CIDFF propose des permanences sur tout le territoire de la Gironde. www.gironde.cidff.info ☎ 05 56 44 30 30

La Maison d'Elle est un lieu sécurisé de prise en charge du psychotraumatisme. Une équipe pluridisciplinaire accompagne les femmes victimes de violences gratuitement et de façon confidentielle. 📍 381 Boulevard du Président Wilson, 33200 Bordeaux. ☎ 05 57 09 25 77 www.cacis-pro.fr



L'Association Pour l'Accueil des Femmes En Difficulté (APAFED) est une association qui propose de l'information, du soutien et un accueil à destination de femmes victimes de violences conjugales et de leurs enfants. L'association dispose d'un foyer d'hébergement et de mise en sécurité ainsi que d'appartements d'urgence pour les victimes. Ecoute anonyme 7j/7 et 24h/24 au ☎ 05 56 40 93 66

La Maison Des Femmes de Bordeaux est une association qui propose de l'accueil, de l'écoute et de l'orientation à destination des femmes victimes de violences. La MDF de Bordeaux est aussi un espace d'expositions, de débats et conférences. 📍 27, cours Alsace et Lorraine, 33000 Bordeaux. ☎ 05 56 51 30 95 www.maisondesfemmes.net



La maison de Simone

La Maison de Simone est une association qui propose de l'accueil, de l'écoute, de l'information et de l'hébergement à destination des femmes victimes de violences conjugales avec ou sans enfants. Ecoute, conseil, orientation au ☎ 06 59 39 13 27.

Solidarité Femmes Bassin est une association qui propose de l'écoute, de l'aide, de l'accompagnement mais également de l'hébergement aux femmes victimes de violences conjugales et intrafamiliales et à leurs enfants, sur le territoire du bassin d'Arcachon. Ecoute téléphonique du mardi au vendredi de 9h à 18h au ☎ 06 89 61 49 10.



Les Orchidées Rouges est une association de lutte contre l'excision, le mariage forcé et toutes les violences sexistes et sexuelles en France et en Côte d'Ivoire. Elle propose aux victimes de l'accompagnement dans leur processus de reconstruction psychologique, physique, et de réappropriation de leur corps. Ecoute téléphonique en France au ☎ 06 52 95 83 03 et au ☎ 06 64 32 18 13 www.lesorchideesrouges.org



L'association Agir contre les violences faites aux femmes (ACV2F) propose dans le secteur Médoc de l'accueil, de l'accompagnement, de l'écoute, de l'information et de l'aide juridique pour les femmes victimes de violences conjugales. Accueil téléphonique au ☎ 06 70 72 30 51 www.violencesfemmesmedoc.fr

L'association Femmes Villenavaises Solidaires et Citoyennes est une association de défense des droits des femmes qui propose : de l'accueil, de l'écoute, de l'information et de l'orientation sur les violences, des permanences psychologiques, juridiques, et de nombreuses autres activités. 🏠 1 place Aristide Briand, 33 140 Villenave d'Ornon ☎ 07 69 21 93 92.



LE PLANNING FAMILIAL DE LA GIRONDE

le planning
familial 33

Le *Planning Familial de la Gironde* est une association féministe, d'éducation populaire qui propose un lieu d'accueil, d'écoute et d'orientation sur les thématiques : des sexualités, de la contraception, de la grossesse, de l'accès à l'IVG, de l'identité de genre, de l'orientation sexuelle et des violences.



Le *Planning Familial de la Gironde* est un EVARS, "Espace Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle".

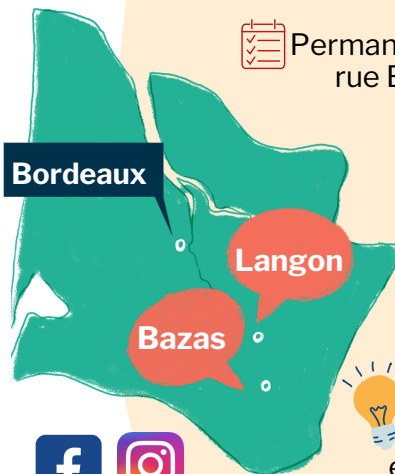
☎ Permanence téléphonique du lundi au vendredi au 05 56 44 00 04.

📅 Permanences d'accueils physiques anonymes et gratuites à Bordeaux (19 rue Eugène Le Roy), avec ou sans RDV : les lundis de 18h à 20h / les mercredis de 14h à 18h / les vendredis de 10h à 13h.

📅 Permanences anonymes, gratuites, sur RDV dans le Sud-Gironde au 06 52 79 64 74 :

- Bazas : tous les 1er et 3ème vendredi du mois de 10h à 13h à l'Espace Mauvezin, Place de la Cathédrale.
- Langon : tous les 2ème et 4ème vendredi du mois de 10h à 13h au Point d'accès aux droits Place de l'horloge.

💡 Nous proposons d'effectuer sur nos permanences des tests de grossesse urinaires gratuits. Nous distribuons également gratuitement des préservatifs internes et externes. Quand une personne le souhaite, nous effectuons des accompagnements dans le cadre d'une démarche d'IVG ou d'un dépôt de plainte pour violences.



🏠 19 rue Eugène Le Roy, 33800 Bordeaux. ✉ planningfamilial33@gmail.com



www.notrepageinternet

Site internet du *Planning Familial Nouvelle-Aquitaine* d'information et d'orientation sur la santé sexuelle, les sexualités, les violences et l'égalité à destination des jeunes.

Numéro Vert National Sexualités- Contraception-IVG du Planning Familial Gratuit et anonyme de 9h à 20h du lundi au samedi au **0 800 08 11 11**.