

“ Osons
en parler ”

**Jeunes exposé·e·s à la
violence dans une
relation de couple**

En France, une femme sur dix est victime de violences par un partenaire intime, une femme est assassinée tous les trois jours.

Dans cette plaquette, quand on parle de couple ou de relation intime, nous faisons références aux personnes mariées, pacées, en concubinage, ou tout simplement en couple sans vivre sous le même toit. Cela concerne aussi bien les couples homosexuels qu'hétérosexuels.

Cette plaquette est d'abord écrite pour les femmes/filles, mais elle peut aussi aider toute personne vivant des violences dans ses relations intimes.

Cette 4^e édition est réalisée grâce au soutien de



Filactions est une association qui lutte contre les violences sexistes, notamment celles que l'on nomme conjugales, en mettant en place des actions de sensibilisation à destination d'un large public, des actions de prévention pour les jeunes et de formation pour les professionnelles.

www.filactions.org | filactions@gmail.com | 04 78 30 63 50

“ Osons
en parler ”

Dans ton couple ou ta relation intime, il t'arrive d'être victime de propos, faits et gestes qui te mettent mal à l'aise et qui te choquent...

Les questions/réponses qui suivent peuvent t'aider à évaluer et à comprendre ce qu'est la violence dans le couple.

Pour en savoir plus, tu trouveras des lieux et des contacts ressources.

Je me pose des questions sur

ma relation, mon couple

① **Régulièrement, il/elle me fait des blagues ou m'envoie des piques quand on est seule ou avec des potes. Je ris, mais je me sens mal à l'aise.**

- A. Ce n'est pas grave, il/elle blague, il/elle est pudique et c'est sa façon de te dire « je tiens à toi ».
- B. Je n'accepte pas ça : pour moi, ce n'est pas de l'amour.
- C. Il/Elle fait ça pour que je m'améliore.

② **Je ne peux pas faire ce que je veux... Je dois garder mon portable allumé pour pouvoir toujours être joignable. Si je ne réponds pas, c'est une scène.**

- A. Il/Elle me dit que c'est parce qu'il/elle m'aime, mais en fait il/elle cherche à contrôler tout ce que je fais et ne se rend pas compte que ça me dérange.
- B. C'est parce qu'il/elle a tout le temps envie d'être avec moi et qu'il/elle aime tout partager avec moi.
- C. Il/Elle a peur que je rencontre des gens qui me plaisent davantage que lui/elle.

③ **C'est compliqué d'aller voir des ami-e-s ou ma famille. La dernière fois, il/elle ne m'a pas adressé la parole durant 3 jours. Il/Elle me dit qu'il faut que je fasse un choix.**

- A. C'est normal un peu de jalousie, ça veut dire qu'il/elle m'aime.
- B. Ça se comprend : je partage avec mes ami-e-s un passé qu'il/elle ne connaît pas.
- C. Il/Elle a le droit de ne pas les aimer, mais n'a pas le droit de m'empêcher de les voir.

④ **Depuis qu'on est ensemble, je ne mets plus certaines tenues. Même mon super jeans que j'adore !**

- A. C'est normal, il/elle m'aime, il/elle ne veut pas que je sois trop sexy et que les autres me regardent.
- B. Ce n'est pas normal, je suis libre de m'habiller comme je veux.
- C. Il/Elle veut me protéger et ne veut pas que je me fasse embêter dans la rue.

⑤ **Ça m'arrive de devoir avoir des pratiques sexuelles qui me mettent mal à l'aise et me dérangent (relations à plusieurs, fellation, sodomie...).**

- A. Je l'aime et je dois lui faire plaisir si je ne veux pas qu'il/elle me quitte.
- B. Je dois en passer par là si je ne veux pas avoir une mauvaise réputation.
- C. Je lui dis que ça me dérange et il/elle doit respecter mon choix.

⑥ **J'ai dit non, mais on l'a fait quand même.**

- A. On ne peut pas appeler ça un viol puisque l'on est ensemble.
- B. Non c'est non, il/elle aurait dû l'entendre.
- C. Si je ne le fais pas, il/elle m'a dit qu'il/elle en trouverait un-e autre.

⑦ **Il/Elle m'impose un rapport sexuel sans préservatif.**

- A. Il/Elle dit qu'il/elle m'aime et que je peux avoir confiance.
- B. Ça lui fait perdre ses moyens. Je n'ai pas le choix.
- C. Je peux refuser pour me protéger et le/la protéger en attendant qu'on fasse tous les deux un test sida et qu'on ait un moyen de contraception (rapport hétérosexuel).

Je me pose des questions sur ma relation, mon couple

Les réponses



8 J'ai dû me faire pratiquer un avortement, il m'a dit que c'était mon problème et m'a quittée.

- A. J'aurais dû faire plus attention, c'est de ma faute et c'est mon problème.
- B. Il s'est senti trahi et pense que je lui ai fait un « enfant dans le dos ». C'est normal qu'il me laisse tomber.
- C. Il aurait dû prendre ses responsabilités et me proposer de m'accompagner dans les démarches.

9 On s'est filmé une fois et, après notre séparation, la vidéo a circulé. Je n'ose plus sortir, la dernière fois un groupe m'a traité de pute devant le lycée.

- A. Une fille qui se respecte ne fait pas de vidéo de sexe.
- B. Il/Elle a fait ça, car il/elle a mal vécu notre séparation.
- C. C'était une vidéo privée, je l'ai faite parce que j'avais confiance. C'est une trahison.

1 Régulièrement, il/elle me fait des blagues ou m'envoie des piques quand on est seule ou avec des potes. Je ris, mais je me sens mal à l'aise.

► **B. Je n'accepte pas ça : pour moi ce n'est pas de l'amour.**

Ridiculiser, dévaloriser et insulter quelqu'un-e, blesse et fait de la peine. C'est la preuve d'une absence de respect qui n'est pas acceptable.

2 Je ne peux pas faire ce que je veux... Je dois garder mon portable allumé pour pouvoir toujours être joignable. Si je ne réponds pas, c'est une scène.

► **A. Il/Elle me dit que c'est parce qu'il/elle m'aime, mais en fait il/elle cherche à contrôler tout ce que je fais et ne se rend pas compte que ça me dérange.**

Bien sûr quand on est amoureux-se, on voudrait être toujours ensemble. Mais aimer ne donne pas le droit d'envahir la vie de l'autre ni de le/la priver d'exercer librement ses propres choix, au contraire ! Sortir avec quelqu'un-e n'implique pas d'aimer les mêmes choses ni de rendre des comptes.

3 C'est compliqué d'aller voir des ami-e-s ou ma famille, la dernière fois il/elle ne m'a pas adressé la parole durant 3 jours. Il/Elle me dit qu'il faut que je fasse un choix.

► **C. Il/Elle a le droit de ne pas les aimer, mais n'a pas le droit de m'empêcher de les voir.**

Chacun-e a le droit de conserver sa famille et ses ami-e-s. La jalousie qui coupe une personne de son entourage, n'est pas une manifestation d'amour, mais un manque de confiance en soi. L'amour n'est pas la possession de l'autre. Chacun-e a sa propre identité et doit respecter l'autre.

Les réponses

4 Depuis qu'on est ensemble, je ne mets plus certaines tenues. Même mon super jeans que j'adore !

► **B. Ce n'est pas normal, je suis libre de m'habiller comme je le souhaite.**

Imposer une façon de s'habiller est une forme de contrôle et un manque de confiance en l'autre. Le contrôle de l'habillement n'est un gage ni de fidélité, ni de protection.

5 Ça m'arrive de devoir avoir des pratiques sexuelles qui me mettent mal à l'aise et me dérangent (relations à plusieurs, fellation, sodomie...).

► **C. Je lui dis que ça me dérange et il/elle doit respecter mon choix.**

Imposer des pratiques sexuelles que l'autre ne désire pas est une violence sexuelle punissable par la loi. Il est important de communiquer avec son ou sa partenaire sur ses attentes sans avoir peur que l'autre nous quitte ou nous fasse une mauvaise réputation.

6 J'ai dit non, mais on l'a fait quand même.

► **B. Non c'est non, il/elle aurait dû l'entendre.**

Dans les films, surtout pornos, les filles ou les garçons disent «non» alors que finalement, c'était «oui». Mais dans la vraie vie, quelqu'un-e qui dit «non», c'est «NON». Obliger l'autre à avoir des rapports sexuels a des conséquences et peut être défini comme un viol.

7 Il/Elle m'impose un rapport sexuel sans préservatif.

► **C. Je peux refuser pour me protéger et le/la protéger en attendant qu'on fasse tous les deux un test sida et/ou qu'on ait un moyen de contraception (rapport hétérosexuel).**

Imposer à l'autre un rapport sexuel sans protection est une violence. Il est important d'entendre et de respecter le besoin de protection de son ou sa partenaire, son angoisse d'infections sexuellement transmissibles ou de grossesse non désirée.

8 J'ai dû me faire pratiquer un avortement, il m'a dit que c'était mon problème et m'a quittée.

► **C. Il aurait dû prendre ses responsabilités et me proposer de m'accompagner dans les démarches.**

La contraception ne doit pas être qu'une affaire de femme. Il et elle étaient deux pour faire l'amour il n'est pas normal qu'elle soit toute seule à en assumer les conséquences. Etre abandonnée dans ces circonstances peut être très violent psychologiquement.

9 On s'est filmé une fois, après notre séparation la vidéo a circulé. Je n'ose plus sortir, la dernière fois un groupe m'a traité-e de pute devant le lycée.

► **C. C'était une vidéo privée, je l'ai faite parce que j'avais confiance. C'est une trahison.**

La victime n'est pas coupable : c'est l'auteur-e de la diffusion qui l'est ! Quelle que soit sa déception ou sa tristesse liée à la séparation, la vengeance par la diffusion d'images et/ou de vidéos est punie par la loi. On peut demander de l'aide à des associations pour en parler, pour des démarches judiciaires et pour retrouver confiance en soi.

Comprendre les violences

La violence est différente de la dispute ou du désaccord quotidien. C'est un mode de relation dans lequel un-e des deux partenaires utilise régulièrement, par exemple, l'intimidation, l'humiliation, le chantage, les coups, ou tout autre moyen pour imposer sa façon de voir, de faire. L'autre se sent obligé-e de faire ou de ne pas faire certaines choses, cela crée un rapport inégalitaire entre deux personnes.

La violence dans un couple s'installe doucement, **on ne s'en aperçoit pas tout de suite**. Elle peut concerner **tous les âges, tous les couples**, qu'on habite ensemble ou pas, qu'on soit marié-e ou pas, qu'on soit du même sexe ou pas.

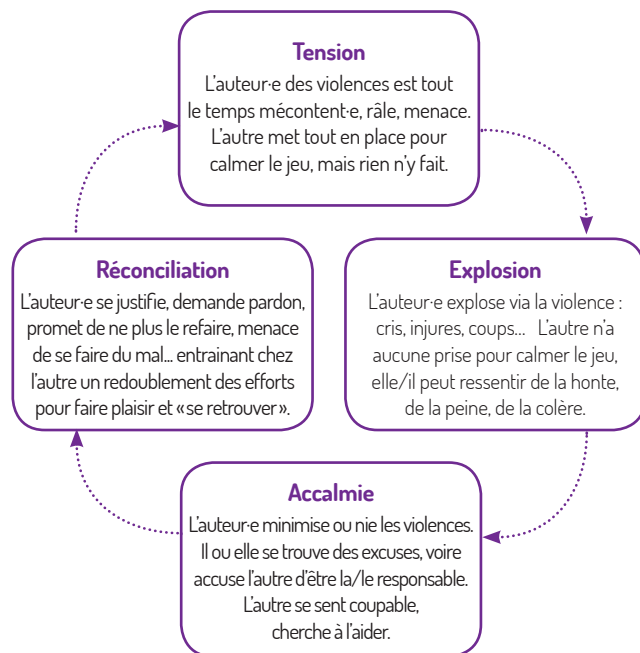
Les différentes formes de violences

- **Verbales** (chantage, insultes, menaces...).
- **Psychologiques** (mépris, critiques, moqueries, dévalorisation, harcèlement, contrôle de la tenue et du portable...).
- **Physiques** (giffes, coups, bousculades, crachats...).
- **Sexuelles** (attouchements sexuels, pratiques sexuelles imposées, viol).
- **Économiques et administratives** (contrôle des dépenses, confiscation des papiers et des revenus, empêchement de suivre des études et/ou de travailler...).

Ce n'est pas à la personne qui subit les violences de changer, car tout ce qu'elle met en place « pour faire plaisir » ne suffira pas. C'est à la personne violente de modifier son comportement, rien ne justifie la violence.

Le cycle des violences

Quand on vit des violences dans son couple, on s'aperçoit qu'il y a des phases. Parfois on est très bien et parfois on est au milieu d'une tempête qui nous met la tête sans dessus dessous.



Que faire...

... Si tu es confronté-e à ce type de situation, tu peux : ?

- Parler à quelqu'un-e en qui tu as confiance.
- Chercher de l'aide auprès des associations spécialisées.
- Poser tes limites et si rien ne s'arrange envisager de rompre.
- Porter plainte.

... Si tu penses qu'une personne de ton entourage subit de la violence dans son couple ou dans sa relation amoureuse, tu peux :

- L'écouter sans la juger et la croire.
- Lui faire savoir que ce qu'elle vit n'est pas normal.
- Lui dire que des solutions existent pour s'en sortir.
- L'aider dans ses démarches.
- Lui proposer si possible ce questionnaire.
- Conserver les adresses des lieux qui peuvent l'aider.
- Comprendre et accepter qu'elle en sortira uniquement quand elle sera prête.

... Si tu te rends compte que tu exerces des violences à l'encontre de ta/ton partenaire, tu peux :

- Le reconnaître, c'est déjà un grand pas.
- En parler à quelqu'un-e en qui tu as confiance.
- Te faire aider par un-e professionnel-le de l'écoute pour comprendre pourquoi tu agis comme ça. Rien est une fatalité.

Qui contacter ?

NUMÉROS D'URGENCE

Ces numéros d'urgence sont gratuits et peuvent être composés à partir d'un téléphone fixe ou portable, même bloqué ou sans crédit.

Police, gendarmerie	17
Pompiers	18
SAMU	115
Urgence européenne	112

NUMÉRO D'ÉCOUTE, D'INFORMATIONS ET D'ORIENTATION

Violences femmes info 39 19

C'est un numéro d'écoute, d'informations, d'orientation vers des structures locales. Si tu penses être victime de violences dans ton couple ou que tu penses avoir une amie qui l'est.

Appel anonyme 7 j/7. Du lundi au vendredi : de 9 h à 22 h. Samedis, dimanches et jours fériés : de 9 h à 18 h. Gratuit depuis un mobile ou un fixe.

SOS Viols Femmes Informations 0 800 05 95 95

Si tu as subi un viol ou une agression sexuelle ou que quelqu'une de ton entourage l'a subi.

Appel anonyme. Du lundi au vendredi de 10 h à 19 h. Gratuit depuis un fixe.

Allô enfance en danger 119

Pour la protection des enfants en danger ou en risque de l'être. Si tu vis des violences dans ta famille ou que dans ta famille il y a des violences.

Appel gratuit, 24 h/24, 7 j/7.

TCHATS

En avant toute(s)

Si tu te poses des questions sur des comportements, paroles ou actes dans ton couple qui te mettent mal à l'aise et/ou t'agressent que ce soit présent ou passé, tu peux en discuter et avoir des conseils ou des informations.

Tchat anonyme, gratuit et sécurisé.

www.enavanttoutes.fr

Plateforme d'accompagnement du ministère de l'Intérieur

Il permet à une personne (majeure ou mineure) s'estimant victime ou témoin de violences sexuelles ou sexistes d'entrer en relation avec un-e policier-e ou un-e gendarme.

Accessible 24 h/24 et 7 j/7 sur ordinateur, tablette ou téléphone.

www.service-public.fr

AUTRES SITES D'INFORMATION...

Solidarité femmes

Plus de 60 associations qui luttent contre les violences faites aux femmes, elles écoutent, accueillent, hébergent.

www.solidaritefemmes.org

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles - CIDFF

Une structure te permettant d'avoir accès à tes droits.

www.infofemmes.com

Le Planning familial

Si tu te poses des questions sur ton corps, la sexualité, la contraception, l'IVG, ton couple...

www.planning-familial.org

Femmes solidaires

L'association anime des permanences d'écoute pour conseiller, orienter et accompagner les femmes dans leurs démarches.

Sur rendez-vous.

www.femmes-solidaires.org

Femmes pour le dire Femmes pour agir - FDFA

Si tu es une femme handicapée victime de violence et/ou de discrimination.

www.femmespourledire.asso.fr

AFFA

L'association conseille et aide les femmes autistes qui se retrouvent confrontées aux violences.

www.femmesautistesfrancophones.com

Voix de femmes

Si tu crains d'être victime ou que tu penses qu'un-e de tes ami-es peut être victime de mariage forcé, de crime dit d'honneur et toute autre violence en lien avec le contrôle du choix amoureux et de la sexualité.

www.association-voixdefemmes.fr

Fédération nationale GAMS

Si tu te poses des questions sur les mutilations sexuelles féminines, les mariages forcés et/ou précoces et d'autres pratiques traditionnelles néfastes à la santé des femmes et des filles.

www.federationgams.org

France victimes

Si tu es une personne victime de violence.

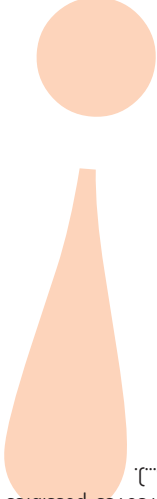
www.france-victimes.fr

Droits et démarches

Les violences conjugales sont condamnées par la loi et sont même considérées comme une circonstance aggravante en matière de violence depuis 1992 par la jurisprudence et par la loi depuis 2006.

Le fait que les violences soient exercées par le/la conjointe est une circonstance aggravante. Depuis 2006, la loi a été élargie aux ex-conjointes et/ou ex-partenaires.

Une victime peut porter plainte à tout moment et dans n'importe quel commissariat ou gendarmerie même sans certificat médical. Toutefois, il est recommandé de réunir le plus de preuves possibles (certificats médicaux, récits des violences, témoignages...).



Que faire ?

L'atmosphère familiale est souvent marquée par un manque total de respect de l'agresseur et par un climat de terreur permanent qui peut compromettre bien-être et développement.

« C'est difficile de rester seule face à cette situation. »

Que faire si tu vis une situation de violence au sein de ta

Famille :

- **Essayer** de te préserver.
- **En parler** à quelqu'un-e en qui tu as confiance.
- **En parler** et te faire **aider** par un-e professionnelle de l'écoute (psychologue, assistante sociale, éducatrice/éducateur dans ton établissement scolaire ou dans une association...).

Grandir dans un environnement familial violent :

Quand l'un-e de tes parents vit de la violence on peut ressentir de la peur, de la honte, penser que c'est normal, se sentir coupable... Car être témoin de scènes de violences laisse des marques, il ne s'agit pas forcément de traces physiques, mais aussi psychiques et comportementales : cela engendre des traumatismes. Ceux-ci peuvent t'amener à t'isoler, à être en colère, à avoir toi aussi des comportements violents contre toi et contre les autres, à vouloir être invisible, ne pas arriver à te concentrer...

Rappelle-toi :

- que les enfants, les ados ne sont en aucun cas coupables de cette situation,
- que la violence est inacceptable en famille ou ailleurs,
- qu'une relation se construit sur des bases saines et équilibrées.

Toi aussi tu as besoin d'en parler et d'être aidé, accompagné.

Les violences conjugales sont très graves et sanctionnées par la loi. Elles peuvent mettre en danger toute la famille. Tu ne dois pas en avoir honte et c'est normal que tu puisses te sentir perturbé-e par cette situation. C'est donc important que tu puisses en parler à une personne en qui tu as confiance ou à un-e professionnel-le qui pourra t'aider et te soutenir.

► **B. J'ai le droit d'en parler car ça me touche moi aussi!**

Ma mère subit des violences à la maison, mais veut que personne ne le sache à l'extérieur.

Tu n'es pas responsable de cette situation de violence et tu dois en priorité pouvoir améliorer la situation. Tu en souffres et tu en es victime. Comme ta mère, tu as besoin d'aide.

► **A. Je ne suis pas responsable de l'histoire de mes parents, je dois régulièrement mon père est violent avec ma mère.**

Humilier, dévaloriser et insulter une personne, même en prétendant la plaisanterie, est un manque de respect et caractérise la violence verbale et psychologique. Elle entraîne une perte de confiance en soi.

► **B. Ce n'est pas normal, c'est un manque de respect.**

Il vaut rien et l'humilie devant moi.

► **4. Il arrive souvent que mon père insulte ma mère, lui dise qu'elle ne**

Un conflit ou une dispute ne doit jamais se résoudre par la violence. Même une gifle n'est pas acceptable. Être de la même famille n'autorise pas à abuser de son autorité ou de sa force. C'est même une circonstance aggravante d'après la loi.

► **B. C'est très grave, rien ne justifie qu'il la traite comme ça.**

Il y a souvent des cris à la maison. Parfois, j'entends ou je vois mon père frapper ma mère.

C'est une violence économique d'empêcher quelqu'un-e de travailler et de lui interdire l'accès à l'argent du ménage. En la maintenant dans la dépendance, il exerce plus de contrôle sur elle.

► **C. Mon père ne peut pas priver ma mère d'accès aux revenus de la famille.**

► **2. Ma mère doit tout le temps demander à mon père de l'argent pour ses**

La jalousie ne doit pas priver l'autre de liberté. C'est un abus de pouvoir et une forme de violence.

► **C. Ce n'est pas normal. Elle doit être libre de ses mouvements et de prendre ses propres décisions.**

s'habiller comme elle le souhaite.

► **1. Ma mère n'a pas le droit de sortir. De rencontrer des ami-es et de**

ma famille

Je me pose des questions sur

④ Il arrive souvent que mon père insulte ma mère, lui dise qu'elle ne

vaut rien et l'humilie devant moi.

- A. Ce n'est pas grave, il ne le pense pas.
- B. Ce n'est pas normal, c'est un grave manque de respect.
- C. C'est normal, il dit ça pour qu'elle s'améliore.

⑤ Il arrive régulièrement que mon père soit violent avec ma mère.

- A. Je ne suis pas responsable de l'histoire de mes parents, je dois me préserver.
- B. Je dois m'interposer, c'est mon rôle de la protéger.
- C. C'est de ma faute, je ne fais pas ce qu'il faut pour qu'il reste calme.

⑥ Ma mère subit des violences à la maison, mais veut que personne ne

le sache à l'extérieur.

- A. Je dois respecter son désir et me taire.
- B. J'ai le droit d'en parler car ça me touche moi aussi.
- C. C'est notre vie privée et ça doit rester un secret.

① Ma mère n'a pas le droit de sortir, de rencontrer des amis et de

s'habiller comme elle le souhaite.

- A. C'est parce que mon père l'aime et qu'il est jaloux. Il veut la protéger.
- B. C'est lui le chef de famille et c'est à lui de décider de ce genre de choses.
- C. Ce n'est pas normal. Elle doit être libre de ses mouvements et de prendre ses propres décisions.

② Ma mère doit tout le temps demander à mon père de l'argent pour

ses besoins et pour ceux de la famille. En plus, il refuse qu'elle travaille.

- A. C'est lui qui ramène l'argent, donc c'est lui qui décide.
- B. Le rôle d'une mère est de s'occuper de ses enfants.
- C. Mon père ne peut pas priver ma mère d'avoir accès aux revenus de la famille.

③ Il y a souvent des cris à la maison. Parfois, j'entends ou je vois mon

père frapper ma mère.

- A. C'est normal, tous les couples se disputent.
- B. C'est très grave, rien ne justifie qu'il la traite comme ça.
- C. Il est stressé par son travail, ça arrive à tout le monde de perdre le contrôle de soi.

“Osons
en parler”

Dans la famille, il t'arrive d'être témoin de scènes entre les parents qui te mettent mal à l'aise et qui te choquent...

Les questions/réponses qui suivent peuvent t'aider à évaluer et à comprendre ce qu'est la violence conjugale.

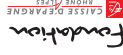
Pour en savoir plus, tu trouveras des lieux et des contacts ressources.

En France, une femme sur dix est victime de violences par un partenaire intime, une femme est assassinée tous les trois jours.

Dans cette plaquette, quand on parle de couple ou de relation intime, nous faisons références aux personnes mariées, pacées, en concubinage, ou tout simplement en couple sans vivre sous le même toit. Cela concerne aussi bien les couples homosexuels qu'hétérosexuels.

Nous mettrons donc l'accent sur des situations où l'homme est l'agresseur et la femme la victime car c'est le scénario le plus fréquent. Néanmoins il arrive que des hommes soient victimes, cette plaquette peut aussi les aider.

Cette 4^e édition est réalisée grâce au soutien de



www.filiations.org | filiations@gmail.com | 04 78 30 63 50

Filiations est une association qui lutte contre les violences sexistes, notamment celles que l'on nomme conjugales, en mettant en place des actions de sensibilisation à destination d'un large public, des actions de prévention pour les jeunes et de formation pour les professionnelles.

Juunes exposé·e·s à la
violence conjugale
dans leur famille

“

osons
en parler

”