

SORTIR DU SILENCE



**Manuel à l'usage de celles et ceux
qui veulent entrer dans la lutte
contre les violences conjugales.
Outil élaboré par des**

combattantes

résistantes

libérées

résilientes

**enchaînées
déchaînées**



Prendre le temps



DIRE NON!
DI RE STOP



NOTE D'INTENTION

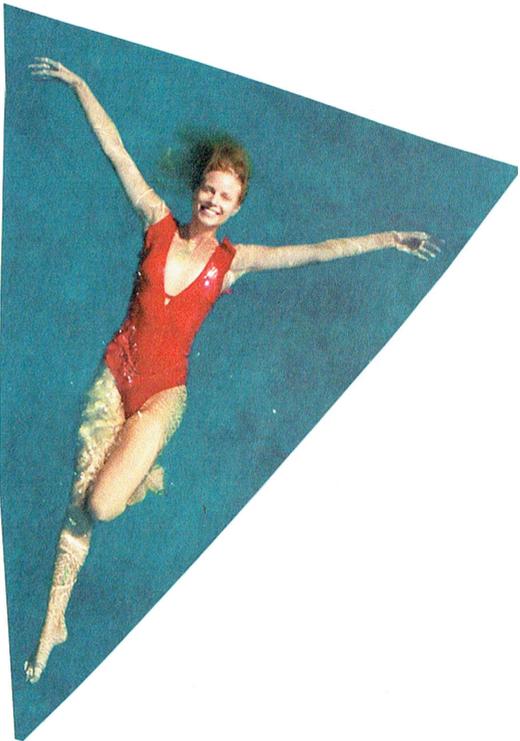
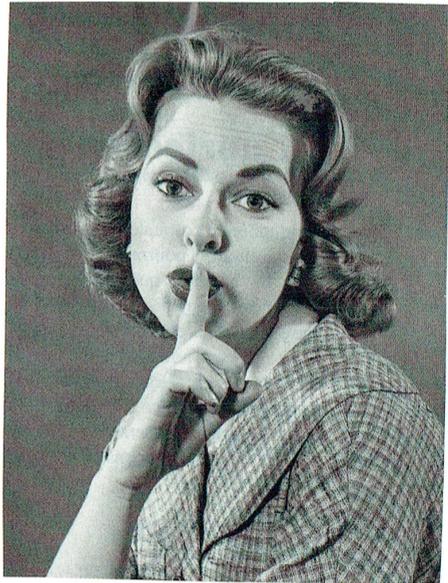
Ce fanzine¹ est né de l'envie de communiquer avec les services rencontrés par les femmes victimes de violences conjugales et leurs enfants (police, santé, justice, intervenant.es sociaux.ales...).

En tant que spécialistes de leur vécu, les femmes hébergées dans la maison d'accueil du Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales, ont la capacité et l'expérience pour leur donner des exemples de bonnes pratiques et leur faire part de certaines spécificités liées à la problématique.

Ce fanzine est le résultat d'un long processus de travail et de partage.

1 *Un fanzine est une publication, imprimée ou en ligne, périodique ou non, institutionnellement indépendante, créée et réalisée par des amat.rices.eurs passionné.e.s pour d'autres passionné.e.s. Ce type de publication est fortement ancré dans la philosophie DIY, popularisée par le mouvement punk.





LEXIQUE

VIOLENCES CONJUGALES :

Les violences dans les relations intimes sont un ensemble de comportements, d'actes, d'attitudes, de l'un des partenaires ou ex-partenaires qui visent à contrôler et dominer l'autre. Elles comprennent les agressions, les menaces ou les contraintes verbales, physiques, sexuelles, économiques, répétées ou amenées à se répéter portant atteinte à l'intégrité de l'autre et même à son intégration socio-professionnelle. Ces violences affectent non seulement la victime, mais également les autres membres de la famille, parmi lesquels les enfants. Elles constituent une forme de violence intrafamiliale.

Il apparaît que dans la grande majorité, les auteurs de ces violences sont des hommes et les victimes, des femmes. Les violences dans les relations intimes sont la manifestation, dans la sphère privée, des relations de pouvoir inégal entre les femmes et les hommes encore à l'œuvre dans notre société¹.

Menaces : Vise à intimider quelqu'un.e en générant de la crainte chez elle. Insinuer des représailles.

*Si tu ne fais pas ce que je veux, je me tue / je tue notre enfant / je te tue.
Si tu pars, je vais te montrer qui je suis, j'ai été trop gentil jusqu'à présent.*

Coercition : Fait de contraindre quelqu'un.e à faire quelque chose par la force physique ou psychologique.

Si tu n'écartes pas les jambes, je vais dire à ta famille que tu n'honores pas notre couple.

Violences psychologiques : Action verbale ou non verbale qui vise à atteindre et faire mal à l'autre.

Rabaisser, dévaloriser, minimiser, manipuler, nier...

¹ Définition officielle de la conférence interministérielle belge de 2006.

Harcèlement moral et psychologique : le fait de répéter sans arrêt des paroles blessantes et dénigrantes.

Dénigrer l'aspect physique, reproches, faire peser la faute sur l'autre constamment, ne pas s'excuser, insulter, dénigrer sur des critères d'éducation, de niveau d'études, de foi et d'intégrité, déprécier la capacité à prendre des décisions, mettre en doute les capacités parentales...

Violences verbales : Paroles qui servent à blesser l'autre.

Traiter de débile, de conne, de salope...

Violences physiques : gestes dans le but de faire mal.

Bousculer, étrangler, gifler, frapper, trainer au sol, donner des coups de poings...

Violences sexuelles : Une violence sexuelle est un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée ou, dans certains cas, notamment dans celui des enfants, par une manipulation affective ou par du chantage. Il s'agit d'un acte visant à assujettir une autre personne à ses propres désirs par un abus de pouvoir, par l'utilisation de la force ou de la contrainte, ou sous la menace implicite ou explicite. Une violence sexuelle porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique et psychologique et à la sécurité de la personne.

Viol conjugal : forme de violence conjugale et sexuelle exercée par la/ le partenaire intime (qui est, dans la majorité des cas, de sexe masculin). Le viol conjugal représente une prise de pouvoir sexuel d'un.e partenaire intime sur l'autre.

Forcer une personne à avoir un rapport sexuel, forcer une personne à prendre une drogue dans le but d'obtenir un rapport sexuel. Plus subtilement, ne pas tenir compte du silence de l'autre, ne pas être attentif à l'autre durant l'avancement de l'acte, ne pas lui demander si elle/il est partant.e pour aller plus loin à chaque étape...

Violences économiques : Utiliser l'argent comme outil de contrainte.

Voler l'argent de l'autre, priver d'accès à une carte de banque, contrôler l'argent de l'autre en ne lui octroyant pas le droit à un compte en banque personnel, virer le salaire de sa/son partenaire sur son propre compte, ne pas verser la pension alimentaire ordonnée par le jugement...

Violences administratives : consistent à confisquer ou à détruire les documents administratifs personnels ou du couple bloquant ainsi l'autre partenaire dans ses demandes de droits.

Menacer le bon déroulement dans une démarche de régularisation, priver d'accès à des factures, confisquer ou détruire une pièce d'identité...

EMPRISE :

Muriel Salmona¹ parle de colonisation psychique par le conjoint violent. Comprendre le phénomène de l'emprise c'est comprendre l'impact psychotraumatique sur la santé mentale et physique des victimes. C'est comprendre les souffrances et les comportements des victimes qui peuvent parfois être interprétés de façon inadéquate par les professionnels que les victimes rencontrent aux différents moments de leur prise en charge.

Il est important de tenir compte du fait que les femmes victimes de violences conjugales vivent des traumatismes complexes. On entend par là que c'est une série d'évènements violents (que nous appellerons traumatismes) qui créent le traumatisme et non un seul évènement ponctuel (comme un accident de voiture).

Ce qui permet aux victimes de restaurer leur intégrité c'est de comprendre les mécanismes à l'œuvre dans la production des symptômes traumatiques, les stratégies de l'agresseur et l'identification des violences.

Quels sont les troubles psychotraumatiques provoqués par les violences ?

On parle de troubles anxieux, de dépression, de troubles du sommeil, de troubles cognitifs, de troubles alimentaires, d'addictions, de troubles

¹ <https://www.memoiretraumatique.org>

physiques liés au stress et aux stratégies de survie, etc.

Les violences ont un pouvoir de sidération sur la victime. C'est comme une paralysie psychique qui empêche la victime de contrôler ses réactions émotionnelles et qui génère un état de stress extrême. C'est une sorte de protection psychique, un court-circuit émotionnel et de la mémoire grâce auquel s'opère :

- Une dissociation traumatique : qui l'anesthésie émotionnellement et physiquement, génère le sentiment d'être étrangère au monde ainsi qu'une perte de repères spatio-temporel et une dépersonnalisation.
- Une mémoire traumatique : une mémoire des violences non-intégrée et non consciente qui lui fait revivre de façon incontrôlée les violences vécues dans le passé à l'identique. Elle transforme en enfer les moments où la victime pourrait récupérer.

La victime doit alors composer avec ces états de désorganisation psychique dont elle n'a pas conscience. Elle est comme spectatrice des événements. Elle est dans l'incapacité de prendre en compte la mesure de ce qu'elle subit et donc d'organiser sa défense. Elle est comme un pantin. L'auteur de violence peut alors mettre en place l'emprise : il peut lui dicter ses émotions, lui imposer des pensées et un rôle dans la mise en scène de leur couple vis-à-vis de l'extérieur.

Ces troubles portent préjudice aux victimes puisqu'ils leur empêchent d'élaborer la réalité des violences, leur souffrance et les symptômes qui en découlent.

Ces mécanismes viennent des violences pas des victimes ! Il s'agit donc de déplacer le curseur de responsabilisation des victimes vers les violences. Nous comprenons qu'il s'agit de cesser de demander aux victimes "Pourquoi ne sont-elles pas parties ?", "Pourquoi n'ont-elles pas réagi ?"

Ce qu'il faut faire ?

Les informer sur les mécanismes à l'œuvre dans l'emprise. Leur dire que ce sont des conséquences normales aux violences vécues et qu'elles ne sont pas, en tant que sujet, à l'origine de leurs souffrances.

En somme, qu'elles sont gravement traumatisées et dissociées et qu'-

elles font ce qu'elles peuvent pour contenir leur mémoire traumatique afin qu'elle n'explose. Mais aussi leur dire qu'elles ne sont pas folles, menteuses, bêtes et incapables.

AMBIVALENCE :

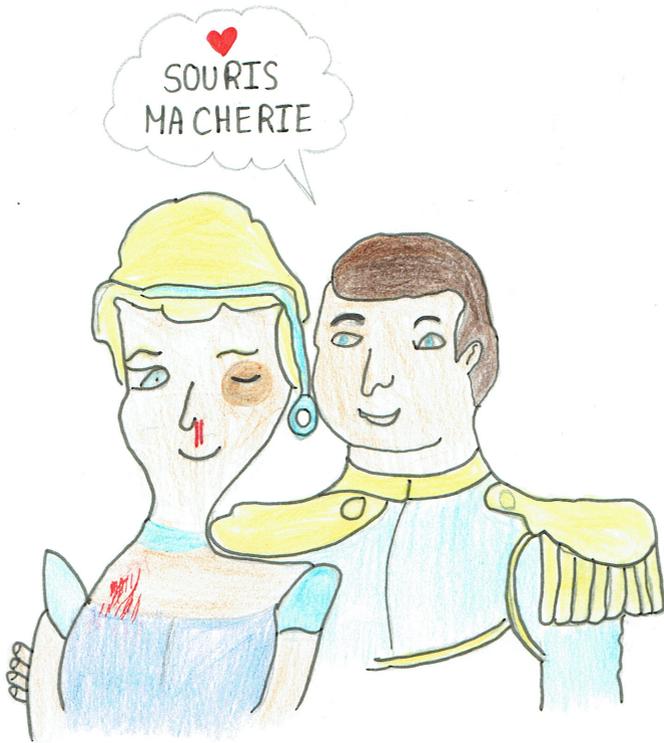
Tendance à éprouver ou à manifester simultanément deux sentiments opposés à l'égard d'un même objet. L'ambivalence est une conséquence du phénomène d'emprise.

Il se peut qu'une victime craigne les conséquences d'une rupture (elle sait à quoi s'attendre puisque l'auteur de violence la menace tous les jours). Elle a sans doute déjà essayé de partir ou suggéré une séparation et connaît la suite d'une discussion à ce sujet. Elle est sans doute déjà partie quelques jours et a pu remarquer que l'auteur de violences conjugales lui promettait monts et merveilles. Cette dernière étape constitue la lune de miel. L'auteur vient réactiver l'amour et la confiance réciproque du couple. L'espoir est entretenu chez la victime par le discours de repentir.

Comme vous l'avez compris, la violence conjugale est un processus complexe durant lequel la victime est culpabilisée par l'auteur. A force de marteler la victime, le discours fini par être intégré, privant la victime de son libre arbitre et de sa liberté. Elle se considère alors comme responsable de la situation.

Si les professionnel.le.s ne respectent pas la temporalité de la victime ainsi que son ambivalence, la victime risque de se sentir jugée et préférera se diriger vers autre part. En la culpabilisant de ses allers-retours dans la relation vous vous la mettez à dos et vous réduisez son champ d'action et son réseau vers l'extérieur.

Vous pouvez dire que l'ambivalence fait partie du chemin de TOUTES les personnes qui vivent de l'emprise et qu'il n'y a pas de jugement de valeur à avoir sur cela.





MILIEU POLICIER

La première fois que je suis allée porter plainte, j'avais peur. La police m'a posé des questions et j'avais très peur. La police m'a rassurée. J'ai expliqué ce qu'il se passait et j'ai montré des photos. La policière a été très gentille.

J'ai reçu une convocation pour lui et pour moi. Monsieur est devenu fou. Il était fâché que je sois allée voir la police et je lui ai répondu que je cherchais une solution à nos problèmes.

Il ne m'a pas laissé sortir de la maison le jour de ma convocation, j'ai dû déplacer le rendez-vous.

La policière m'a donné son email pour qu'on reste en contact. Elle suit mon dossier.

Je me suis bien sentie, j'ai trouvé du calme.

La police m'a toujours soutenue.

Mon fils a appelé la police et personne n'a répondu.

Il s'est ensuite fait frapper car il avait appelé la police.

Le lendemain, je suis allée à la maison médicale accompagnée de mon fils pour faire constater les blessures que j'avais. Mon fils a expliqué la situation au médecin et il nous a donné l'adresse d'un médecin spécialisé.

Je ne me suis jamais rendue à la police car j'ai peur de la réaction de mon mari.

Pour ne pas avoir peur, il faudrait que la police mette directement monsieur en prison.

Ça s'est bien passé. Je me suis sentie calme et en confiance. Ils étaient gentils.

Ils m'ont aidé à trouver une place en maison d'accueil.

J'ai rencontré trois fois la police.

La première fois, j'ai voulu m'enfuir par la fenêtre et j'ai demandé à quelqu'un d'appeler la police. Quand la police est arrivée, je leur ai dit que je ne voulais pas qu'ils emmènent mon mari. Ils ne l'ont pas emmené.

La deuxième fois, mon doigt était peut-être cassé, donc j'ai appelé la police et ils sont venus. Ils ont dit que mon doigt n'était pas cassé. J'ai demandé à porter plainte mais ils m'ont dit que je ne devais pas porter plainte pour un petit bobo. Ils m'ont dit que je devais aller chez des ami.e.s. Je leur ai expliqué que je n'en avais pas. Ils m'ont dit que ça, ça n'allait pas, que je ne pouvais pas rester sans ami.e.s. Je me suis sentie jugée.

La troisième fois, je vivais un accouchement compliqué. J'ai été hospitalisée deux semaines. Mon mari n'acceptait pas que je sois affaiblie. A la maternité, il me donnait des ordres. A la maison, ça a empiré. Une nuit, la petite ne voulait pas dormir. Il m'a dit que j'étais incapable de m'occuper du bébé.

Ne sachant plus quoi faire, j'appelle la police car il m'a dit qu'il voulait me tuer.

Une fois que la police est arrivée, il était plus doux.

J'ai décidé de porter plainte et ils m'ont bien écoutée.

Je n'ai jamais été en contact avec la police.

J'étais tétanisée, incapable de faire quoi que ce soit.

Porter plainte alors que nous vivions toujours sous le même toit, ça n'était pas possible car il aurait été mis au courant.

Après des menaces d'enlèvement de ma fille, j'ai appelé la police. Ils sont venus très vite, m'ont prise à part et m'ont posé des questions sur d'éventuelles violences. Après cet événement, il y a peu de violences physiques pendant un moment.

Ce serait bien de pouvoir donner des éléments pour un dossier sans pour autant porter plainte.

Porter plainte, ça me mettait en danger.

On a refusé de prendre ma plainte car je n'avais aucune trace sur le corps.

J'ai été dans un deuxième poste de police.

Toutes les portes auxquelles j'ai frappé sont restées fermées. Je me demande s'il n'y a pas de la discrimination par ce que je suis noire...

Quand je suis allée voir la police, la policière m'a dit qu'elle pouvait me faire expulser du pays. Quand j'étais dans un lieu d'accueil, la policière est restée en contact avec mon assistante sociale. Elle m'a mis beaucoup de pression.

RECOMMANDATIONS À L'INTENTION DES POLICIÈRES

- 1° Prendre la plainte quand une femme victime de violences conjugales vous le demande.
- 2° Ne pas émettre d'avis ou de jugement sur sa situation mais donner des informations légales.
- 3° Pouvoir faire une déclaration pour ajouter des éléments à un dossier sans porter plainte.
- 4° Séparer les deux personnes automatiquement quand vous arrivez sur le lieux d'appel à l'aide.
- 5° Prendre les victimes au sérieux quand elles vous racontent des événements intimes. La honte portée par la victime est présente tout au long de votre rendez-vous.
- 6° Prendre en compte les conséquences psychologiques et orienter vers des spécialistes.

Donne moi
le Téléphone .

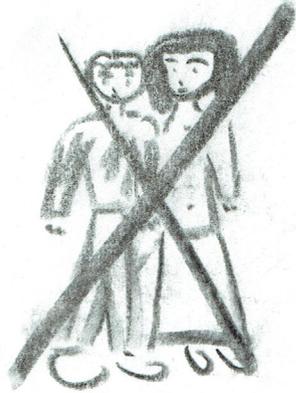
Tu ne vas pas me
tuer devant le
Petit? tu m'étrangle .







Pas de
FAMILLE
Pas d'AMIES



MILIEU MÉDICAL

Je ne souhaitais pas aller chez ma médecin généraliste car elle se trouve dans mon quartier. J'ai donc recherché un.e médecin généraliste plus loin de chez moi afin de ne pas éveiller les soupçons de mon mari. J'étais assez pressée car je voulais faire un constat de coups.

Le premier cabinet dans lequel je suis allée n'avait aucune confidentialité. J'entendais tout ce qu'il se disait à travers la porte. Quand je suis entrée dans le cabinet, j'ai d'emblée demandé au médecin de ne pas parler fort. Le médecin n'a pas fait de constat détaillé des traces sur mon corps alors qu'elles étaient nombreuses. Il ne m'a pas examinée tout court. Il a fait une attestation disant que je me plaignais de coups de la part de mon mari et que je disais avoir mal suite à ces coups. J'ai insisté à quatre reprises pour être auscultée et le médecin n'a pas voulu. Je me suis sentie hors de moi et cela m'a poussée à aller voir ailleurs.

Suite à cela, je suis allée chez une autre médecin dont le cabinet se trouvait dans un poste médical d'urgence. Celle-ci était adéquate, procédurale, empathique et compréhensive. Elle a utilisé un constat type et a détaillé les aspects de chaque blessure.

Je me suis sentie entendue.

La troisième fois je suis allée dans une maison médicale. Je suis arrivée avec 10 minutes de retard et ai été culpabilisée.

Cela ne m'a pas donné l'envie de me confier. Je me suis sentie coupable et ai eu un sentiment d'injustice.

La 4ème fois, j'ai appelé pour dire que j'aurais 5 minutes de retard et on m'a priée de ne pas venir. Je n'irai plus là-bas.

Depuis lors j'ai trouvé une nouvelle médecin généraliste.

Je suis allée aux urgences pour montrer mes blessures dues à des violences. J'ai montré des photos.

On ne m'a pas dit de porter plainte.

Lorsque je me suis rendue dans un deuxième hôpital, les médecins ont appelé le premier hôpital pour leur demander pourquoi je n'avais pas porté plainte. Ils se sont couverts en répondant qu'ils m'avaient conseillé de le faire. Ce qui était faux.

J'ai été à l'hôpital car je n'avais pas de médecin de famille. J'ai expliqué que mon mari me séquestrait. J'ai aussi fait part des autres maltraitements que je subissais. J'ai de gros problèmes aux poumons et mon mari fumait à l'intérieur, fenêtres fermées, sans chauffage. Le médecin se focalisait sur la nécessité d'une opération et sur un changement de maison. Il me disait "Madame il faut partir". A cela je lui répondais que je ne savais pas où aller et le médecin ne m'a pas orientée. Il m'a dit de chercher moi-même. Je ne parle pas le français couramment. Je me suis sentie seule, triste et sans solution.

Mon enfant a dû être hospitalisé plusieurs mois. J'en ai profité pour voir un médecin de l'hôpital afin de faire un constat de coups. Le constat a été fait de façon strictement factuelle. Ça me convenait. On ne m'a pas posé de question. Le médecin m'a prescrit des médicaments sans m'expliquer à quoi ils servaient. Je ne parle pas français et il n'y avait pas d'interprète. Je n'ai pas acheté les médicaments.

Mon mari et moi nous sommes rendus aux urgences suite à un épisode de violences lors duquel il m'avait cassé le bras. Le médecin nous a pris ensemble dans son bureau. Mon mari parlait à ma place. Le médecin m'a dit que c'étaient les grands sportifs de combats qui avaient des fractures pareilles et qu'une chute dans l'escalier (excuse donnée par mon mari) l'étonnait vraiment. J'aurais souhaité que les médecins creusent plus.

Je me suis sentie perdue.

J'ai bien été conseillée par ma généraliste, elle a été d'un véritable soutien et ce malgré le fait qu'elle suivait toute la famille.

J'allais chez la pédiatre avec ma fille et c'est en expliquant ce que je vivais que la pédiatre m'a dit que ce n'était pas normal et elle m'a parlé de solutions. Elle m'a parlé des maisons d'accueil qui existaient et du Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales.

RECOMMANDATIONS À L'ATTENTION DU PERSONNEL MÉDICAL

- 1° Séparer automatiquement les conjoint.es.
- 2° Donner les coordonnées des lieux spécialisés.
- 3° Proposer aux personnes victimes d'en dire plus sur leur situation. Nommer les violences et rappeler que c'est punissable par la loi.
- 4° Proposer aux personnes victimes de revenir vous voir.
- 5° Avoir la volonté de venir en aide et être empathique, professionnel.les et compréhensif.ve. cfr ambivalence
- 6° Tenir compte de la problématique des femmes issues de l'immigration et des enjeux qui sont différents des femmes belges ou avec un titre de séjour stable.
- 7° Faire appel à un.e interprète quand c'est nécessaire.
- 8° Faire attention à la confidentialité : locaux insonorisés.
- 9° Proposer une interruption temporaire de travail (itt) même si la personne ne travaille pas ! Cela pourra servir lors de la constitution du dossier avec un.e avocat.e.
- 10° Avertir la dame qu'elle peut venir chercher ses attestations plus tard, si elle n'exprime pas l'envie d'entamer des démarche judiciaires à ce moment là.
- 11° Ne pas s'étaler dans les commentaires.
- 12° Utiliser un constat type afin de ne rien oublier et de formaliser la prise d'informations.
- 13° Dire à quoi servent les médicaments prescrits.
- 14° Prendre en compte les conséquences psychologiques et orienter vers des spécialistes.

THÉMATIQUE

MILIEU ASSOCIATIF

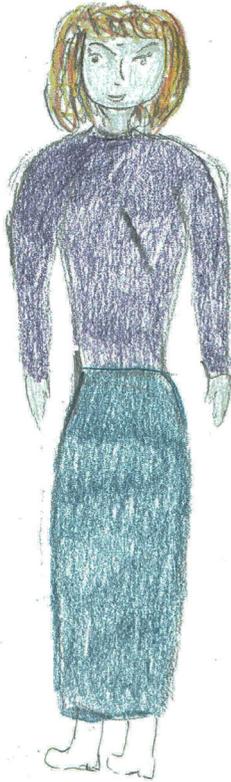
Le CPAS m'a encouragée. Ils ont été à l'écoute et m'ont beaucoup aidé. J'ai été bien accueillie.

L'ONE m'a bien aidée. Je leur ai beaucoup parlé. Pareil pour le CPAS. Je me suis sentie écoutée et comprise par l'ONE.

Les procédures au CPAS prennent trop de temps. Cela m'a énervé.

RECOMMANDATIONS

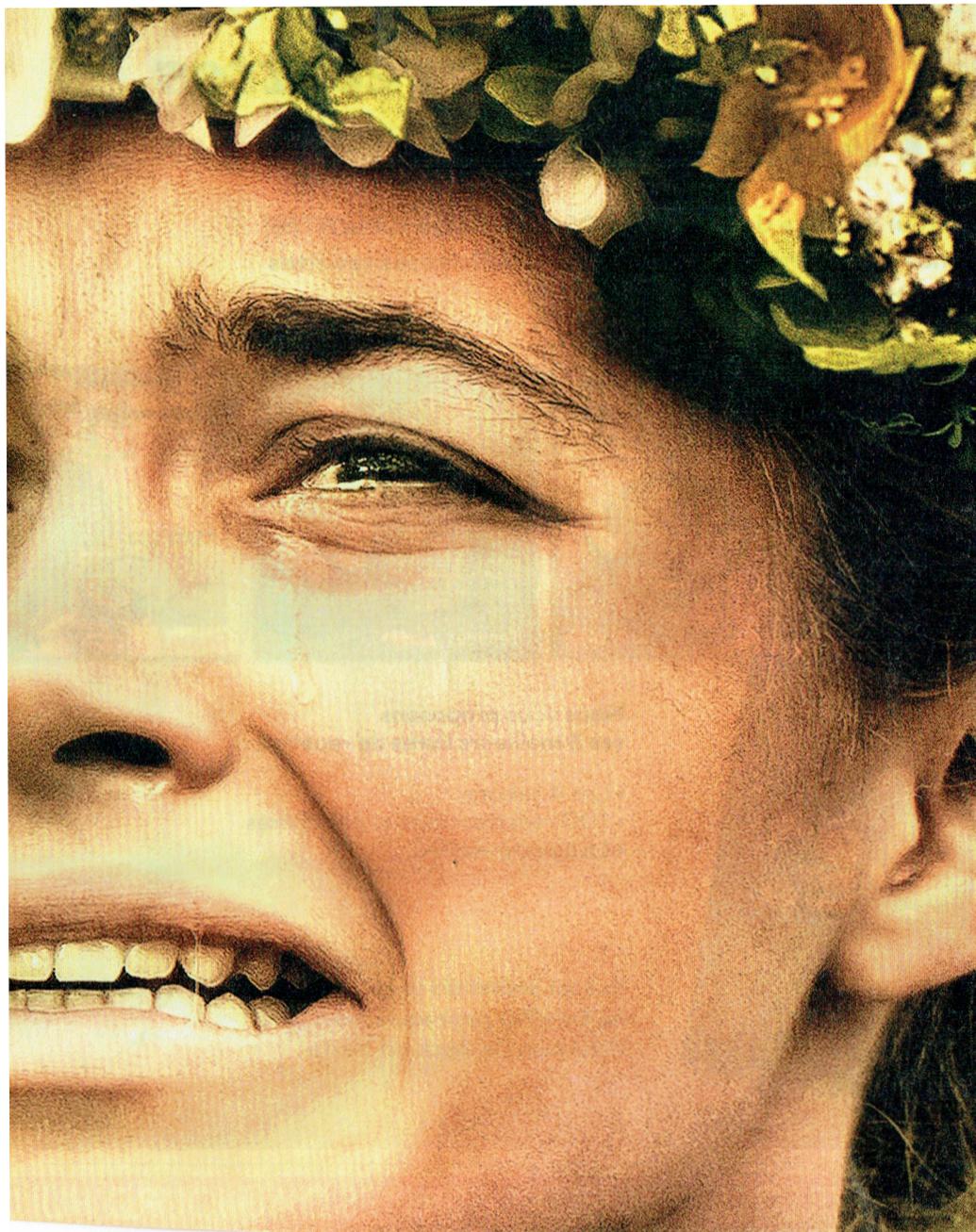
Se renseigner sur les structures spécialisées et en parler aux victimes.

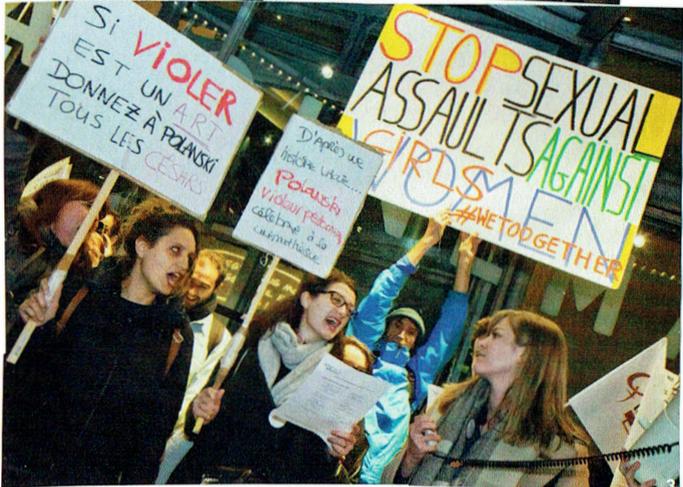


Tu à l'air d'avoir
Plus de caractère
que lui



il est
Toujours Tristement
Jeuille





MILIEU JUDICIAIRE

Je ne suis pas d'accord avec le jugement. Je suis malade et je dois accompagner les enfants deux fois par semaine à un point de rendez-vous loin du centre d'hébergement. Les trajets sont fatigants.

Le divorce a été très long (trois ans) car j'étais mariée au Maroc.

La police m'a dit que le jugement prendrait du temps et qu'il n'irait probablement pas en prison. Ils prenaient ça à la légère alors que j'avais vécu des choses hyper violentes.

J'ai été écoutée avec beaucoup de patience par les avocats. Ils m'ont bien conseillée et ont respecté mes décisions.

Le divorce a été très vite pour ma part, 6 mois. Je ne suis pas d'accord avec la garde de mes enfants ! La juge prend un peu des décisions bidon !

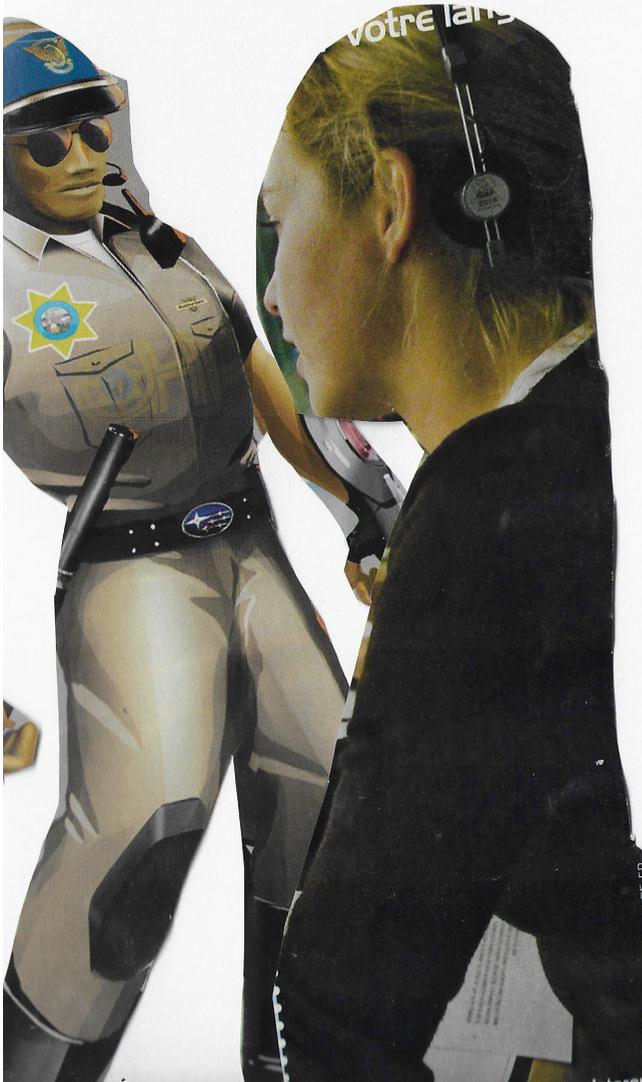
Je ne comprends pas non plus pourquoi les juges ne punissent pas les hommes violents !

Pour ma part, elle est très gentille la juge !

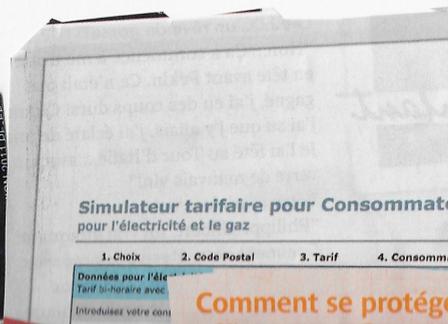
RECOMMANDATIONS

- 1° Ne pas pousser la victime à accepter toutes les demandes de la partie adverse.
- 2° Respecter la demande de la victime de ne pas communiquer avec son agresseur.
- 3° Tenir compte du fait que les enfants sont victimes des violences entre les parents.
- 4° Trouver la solution la plus adéquate pour la victime et les enfants.
- 5° Faire preuve d'empathie et respecter l'état émotionnel de la victime.

nouvelle vie!



Les lois



Fièvre de moi



CE QU'ON NE VEUT PLUS ENTENDRE !

Et vos enfants ?

Retourne chez ton mari !

**Tu n'as besoin de rien
dans cette maison !**

Où sont vos papiers ?

Attention, vous allez recevoir un
ordre de quitter le territoire !

Est-ce que vous pouvez m'aider à aller chercher des
affaires ?

Police : On n'est pas votre taxi !

Attends encore un peu, les enfants sont petits

Oui, mais Madame, vous n'y êtes pas
pour quelque chose ?

Il faut porter plainte !

Vous n'auriez pas dû vous mettre
dans cette situation

Mais pourquoi vous ne partez pas ?

Bon voilà, il est méchant avec vous,
retournez chez vous

Désolé Madame mais on ne
peut rien faire pour vous

Mais qu'est-ce que je m'en fiche,
c'est votre problème

Ce n'est pas à nous de gérer tout ça !

Pourquoi vous ne retournez
pas dans votre pays ?

Mais pourtant, il est super !

Oui mais tu n'as pas fait le bon choix
en te mettant avec lui. Ça a des conséquences

Je ne veux pas entendre le mot "violence"

Il faut mettre de l'eau dans son vin

Vous êtes susceptible

Vous êtes certaine de ne pas l'avoir cherché ?

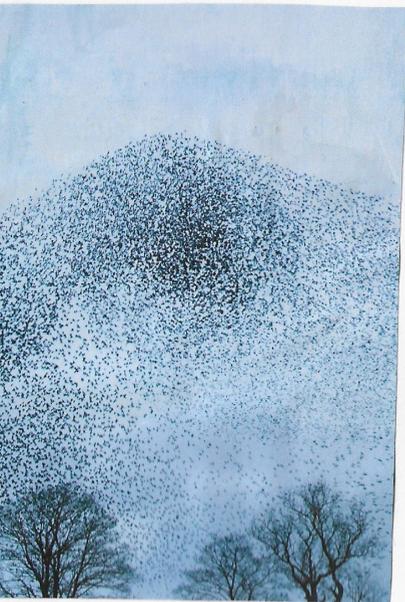
CE QUI NOUS A FAIT DU BIEN !

Je vous crois

Vous avez fait le bon choix

Vous avez plus de force que vous ne le pensez

Vous avez le droit d'être en colère



Prendre



La contrôle

Vide Ton
esprit



change de



ffabi

Tu va voir
les choses

Vous réaliserez ce que
vous voulez

des mauvaises

études





NUMÉROS UTILES

Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales

Suivi psychosocial et hébergement.

02 539 27 44 du lundi au vendredi de 9h à 17h

Ecoute Violences Conjugales

Ligne d'écoute.

0800 30 030 du lundi au samedi de 9h à 20h

Samusocial

Hébergement d'urgence.

0800 99 340

Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles

Suivi médical et psychosocial.

02 535 45 42

Police

101



