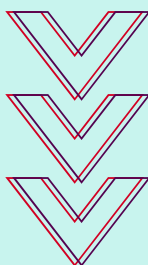




Trigger Warning : ce document parle de Violences Sexistes et Sexuelles

FASCICULE D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT



Les violences sexistes et sexuelles

OBSERVATOIRE
DES VIOLENCES
SEXISTES ET
SEXUELLES DANS
L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR

SOMMAIRE

- 1 Prendre conscience**
- 2 Définir les violences**
- 4 La culture du viol**
- 6 Les stéréotypes**
- 8 Le consentement**
- 11 Agir**
- 12 Écouter**
- 14 Et en couple...**
- 15 Reconnaître la violence**
- 17 Se reconstruire**
- 18 S'orienter**

Prendre conscience

32% des femmes

ont déjà subi du harcèlement sexuel au travail

NousToutes

3 femmes sur 10

rapportent des attouchements non désirés au travail

Enquête GENESE

9 femmes sur 10

déclarent avoir subi une pression pour avoir un rapport sexuel

NousToutes

**Plus d'1 femme sur 5
et 1 homme sur 6**

âgés-es de 18 à 74 ans, déclarent avoir subi au moins une fois, avant l'âge de 15 ans, une violence exercée par un membre de la famille, qu'elle soit psychologique, physique ou sexuelle

Enquête GENESE

**56% des jeunes
de 11 à 20 ans**

affirment avoir été victimes au moins une fois de cyber violence

"Internet : le péril jeune ?" 2020, Institut Montaigne

**16% des femmes en
situation de handicap**

ont été victimes de viol

**2022, IFOP, LADAPT

**16% des
Français·ses**

ont subi une maltraitance sexuelle dans leur enfance

NousToutes

**1 femme sur 26
est violée**

**1 femme sur 7
est agressée
sexuellement au cours
de sa vie**

"Violences sexuelles et protection des victimes" **

20% des étudiant·es

ont déjà été témoins d'injures LGBTIphobes

Baromètre des Violences Sexistes et Sexuelles dans l'Enseignement Supérieur, 2023

**Près d'1
étudiant·e sur 10**

déclare avoir été victime de violence sexuelle depuis son arrivée dans l'enseignement supérieur

Baromètre des Violences Sexistes et Sexuelles dans l'Enseignement Supérieur, 2023

Définir les violences

Harcèlement sexuel

- Propos ou comportements répétés qui portent atteinte à la dignité ou créent une situation offensante, hostile ou intimidante
- Est aussi du harcèlement de toute pression dans le but d'obtenir un acte de nature sexuelle

Blague

Siffler dans la rue

Chantage sexuel

Klaxon

Baiser imposé

Atteintement

Main aux fesses

Se frotter

Agression sexuelle

Dans la loi française : atteinte sexuelle (sans pénétration) commise avec violence, contrainte, menace ou surprise.. Cinq zones sont définies : les fesses, la poitrine, l'entre cuisse, le sexe et la bouche.

Viol

Dans la loi française : acte de pénétration sexuelle (tout type d'acte anal, buccal ou vaginal) effectué par le sexe, des objets, ou les doigts commis sur une personne, avec violence, contrainte, menace ou surprise.

À savoir !

Le consentement en France n'est pas défini juridiquement. C'est-à-dire qu'on part du principe qu'il y a présomption du consentement lors d'un rapport jusqu'à ce que quelqu'un montre ou dise le "non". En revanche, l'Europe considère comme viol tout acte sexuel non consenti.

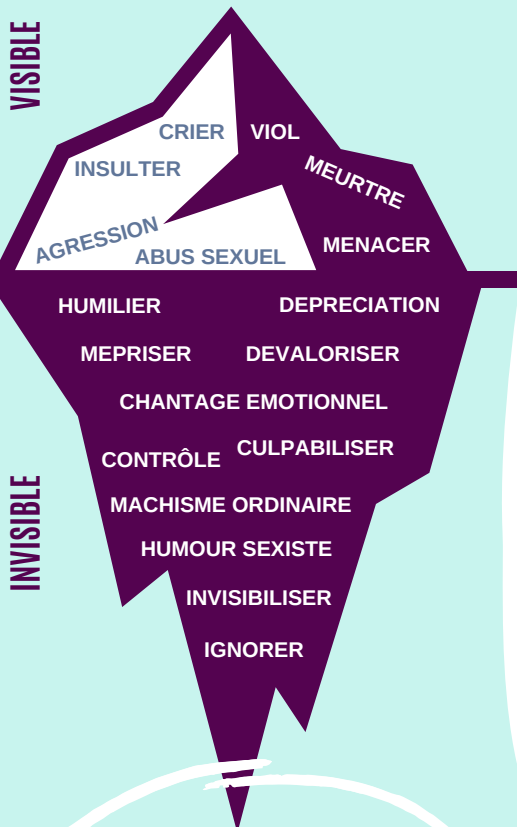
Les circonstances aggravantes

- La préméditation
- Lorsque l'acte est commis par le·a conjoint·e ou l'ex-conjoint·e
- L'emprise d'alcool et/ou de substances psychoactives (que ce soit pour l'agresseur·se ou la victime)
- Lorsque l'acte est commis par une personne abusant de son autorité
- Lorsqu'il y a menace et/ou usage d'une arme
- L'inceste (sur mineur·e de moins de 15 ans)

Cyberviolences

Les réseaux sont à l'image du monde réel voire encore plus violents. Ce n'est pas parce que c'est virtuel que cela est moins violent ou moins impactant. Voici quelques exemples :

- **LE COMPTE FICHA** : compte pour "afficher" quelqu'un·e, l'humilier en postant des photos et/ou des vidéos de cette personne, sans son consentement.
- **LE REVENGE PORN**: aussi connu sous le nom de pornodivulgateur, est le fait de diffuser des photos et/ou vidéos à caractère pornographique d'une personne sans son consentement dans le but de se venger.
- **LE SLUT / BODY SHAMING** : le fait de rabaisser, faire culpabiliser ou stigmatiser une femme à la suite d'un comportement qu'elle a eu. Le body shaming concerne l'apparence physique d'une personne.
- **L'OUTING** : rendre publique l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'une personne contre son gré.



L'iceberg des violences*

Les violences sont liées entre elles. Seules les violences visibles sont condamnables, cependant la partie immergée de l'iceberg crée et favorise un environnement hostile. Entre le harcèlement sexiste et les violences conjugales il n'y a qu'un pas. Cela commence par des réflexions, puis du dénigrement, puis faire culpabiliser l'autre avant de passer aux menaces voire au meurtre.

Les violences ne s'arrêtent pas à ce qui est défini par la loi. Il est important de se mettre à la place de l'autre et d'avoir de l'empathie pour il ou elle. Cela passe par clarifier en soi les intentions qui guident nos paroles et nos actes.

La violence c'est tout simplement le fait de porter atteinte à la dignité de quelqu'un

Pour aller plus loin :

- Les 25 critères de discriminations
- Les chiffres de NousToutes
- Le rapport LGBTIphobies 2023 de SOS Homophobie
- Les chiffres de l'enquête GENESE
- Baromètre 2023 de l'OBVSS de l'enseignement supérieur
- Le continuum des violences
- *Combattre le cybersexisme*, Stop ficha

La culture du viol



La romantisation des violences

Nous vivons dans un monde dans lequel le **viol** est **banalisé**, voire **romancé**, notamment dans nos références culturelles (musique, film...). Beaucoup de représentations hollywoodiennes par exemple représentent des scènes de viol comme des scènes normales.

Cette idéalisation a pour répercussion directe d'invisibiliser les violences et les conséquences. De plus, cela participe à la normalisation des VSS, à tel point qu'elles pourraient faire partie de la définition de l'amour.

Cette romantisation des violences provient, bien souvent, de la vision masculine dans les représentations aussi appelées **"Male gaze"**.

Il est important de noter que cette fétichisation du viol est pratiquement omniprésente dans notre société, et cela depuis notre naissance. Cela nous pousse à avoir des préjugés et des comportements incitant à la violence, même inconsciemment. Il est primordial de créer de nouveaux imaginaires et de varier nos références culturelles dans l'objectif de se mettre à distance de ces normes définies et imposées par notre société actuelle.

On a besoin de **nouveaux imaginaires** pour créer une **culture du consentement**

L'importance des mots



Poser des mots, c'est rendre visible ce qui ne se voit pas et donc pouvoir agir. Il est difficile de trouver une solution à un problème si celui-ci n'est pas bien nommé. Or, l'utilisation de certains mots a tendance à minimiser les violences. Si celles-ci ne sont pas clairement nommées, il devient donc plus compliqué de pouvoir agir.

Prenons un premier exemple avec le terme **"frotteur"** souvent utilisé par les médias. Ce mot désigne une personne, qui se "frotte" à des usager·ères dans les transports en commun. Le terme "frotter" est utilisé pour décrire l'action de l'auteur·trice des violences, c'est-à-dire frotter son sexe contre la victime. Or cet acte se qualifie d'**agression sexuelle**. Il y a une grande différence entre **"j'ai été victime d'un frotteur"** ou **"j'ai été victime d'une agression sexuelle"**. La première nous apparaît comme plus douce, moins agressive dans notre imaginaire et minimise l'acte, tandis que la deuxième le qualifie. Il en va de même pour "baiser volé", "attouchement", "abus sexuel", "propos limites" bien souvent en dehors des limites.

Un autre exemple classique est la phrase **"Une femme s'est faite violer"**. Le sujet est "une femme", en l'occurrence la victime, et le verbe est "faire". Pourtant, la "femme" ne s'est rien fait puisqu'elle est victime. On "se fait couper les cheveux", on "se fait livrer une pizza" volontairement. Or un viol on le subit, on n'est pas volontaire de cet acte, c'est la définition même. On peut alors remplacer le verbe faire par **"a été violée"** ou **"iel l'a violé·e"**.

L'éducation genrée



Que ce soit à l'école ou en famille notre éducation genrée commence dès l'enfance par des jouets : une dinette pour les filles, des voitures pour les garçons. On apprend aux filles à s'occuper de leur petit frère, à ne pas faire trop de vague, à être sensible à l'écoute de ses émotions. On lui demande si elle est amoureuse et on l'incite à s'occuper des autres avant de s'occuper d'elle.

A l'inverse on apprend aux garçons à vivre leur puberté au grand jour, à se montrer viril, renfermer ses émotions. On leur demande si ils ont une amoureuse (avoir et non être) et on leur demande d'être forts, que rien ne leur sera refusé en étant forts. On leur dit que c'est eux qui devront guider la relation sexuelle sans demander. Car quelqu'un qui demande c'est quelqu'un qui ne sait pas faire. Et jamais dans sa vie l'homme ne doit être en position d'échec.

Cette éducation genrée participe à reproduire les violences. Elle ancre des rapports de dominations à un moment déterminant de socialisation, construisant des comportements difficiles à changer une fois adulte. Elle donne l'illusion que "ça a toujours été comme ça, donc ça doit le rester".



On dit qu'une victime "a été violée" et non "s'est faite violée"

Faire c'est une action, être c'est un état : ça nous tombe dessus, on le ne choisit pas

Pour aller plus loin :

- Une culture du viol à la française (Valérie Rey-Robert, 2020)
- Podcast Contre Culture : Humour et discriminations
- En finir avec la culture du viol, Noémie Renard
- Le regard Féminin, une révolution à l'écran, Iris Brey
- Le projet SAFÉ de l'AMU

L'excuse de "l'humour"



"C'est juste une blague" : nous sommes nombreux-ses à l'avoir entendu. **"C'est juste pour rire"**. Et il devient difficile de dire que cela peut être vexant par peur de paraître rabat-joie. Mais est-ce que l'humour n'est pas autre chose que du simple divertissement ?

Notre **humour** dépend de notre classe sociale et du milieu dans lequel on gravite, il cache donc des **enjeux de domination**. L'humour est un moyen de socialiser avec les autres et pour cela on reprend des stéréotypes car on sait que ça va parler à tout le monde. Les blagues sur les minorités sexuelles et basées sur le genre sont donc communes. Pourquoi trouve-t-on ça drôle de rire de l'autre, par exemple de faire des blagues misogynes ? L'humour est révélateur de **privilège**. On se rend compte qu'une blague est problématique mais on choisit volontairement d'ignorer cet aspect là pour entretenir une forme de solidarité au sein d'un groupe. C'est en **questionnant ces privilèges** et cet humour qu'on peut diminuer les environnements hostiles, dégradants, humiliants ou offensants qui donnent lieu par la suite à du harcèlement sexuel ou de l'outrage sexiste.

Le "mansplaining", c'est quoi ?

C'est l'explication (souvent un homme envers une femme ou une minorité de genre) d'un sujet qu'iel connaît déjà où dans le quel iel est plus compétent.e, sur un ton condescendant exprimant un rapport de supériorité.

Les stéréotypes

« Quand une femme dit non, elle veut souvent dire oui. »

/

« Les femmes acceptent d'avoir des rapports sexuels et se plaignent ensuite d'avoir été agressées. »

Ces phrases encouragent la culture du viol. En effet, la société incite les femmes à être attirantes sexuellement et les responsabilise ensuite en cas d'agression sexuelle. Or, le véritable problème ne vient pas de la victime qui n'aurait pas exprimé son non-consentement clairement mais bien de l'agresseur-se qui n'a pas pris en compte son avis et/ou a préféré ignorer ce qu'elle a exprimé (verbalement et/ou physiquement).

De plus, ce stéréotype remet en cause la capacité d'une personne à exprimer son consentement. Soyons clairs, il y a d'autres manières de l'exprimer que le « non » (les pleurs, la crispation physique, l'absence de réponse et/ou de réaction), et elles ne sont pas et ne seront jamais ambiguës contrairement à ce que ce stéréotype laisse entendre. Il participe aussi à faire croire que tout le monde n'est pas capable de savoir si le.a partenaire est consentant.e. Avec ces nombreux messages responsabilisants la victime, il est relativement simple de pouvoir imaginer la culpabilité que peut vivre une victime selon son comportement. Ce stéréotype accentue ce ressenti.

« Les hommes qui agressent des garçons, des adolescents ou des hommes sont homosexuels. »

« Seules les “femmes faciles” sont victimes d'agression sexuelle. »

/

« Les femmes provoquent l'agression sexuelle. »

Le terme **“femme facile”** a une connotation misogyne très marquée et encourage le système patriarcal. Cela ramène au fait qu'une femme ne peut pas faire ce qu'elle veut de son corps puisqu'elle est jugée constamment par la société. Pourtant c'est bien SON corps et SES choix.

Ces stéréotypes déforment la vérité en rejetant la responsabilité sur la victime. Cependant le mythe de la “provocation” est un des plus pernicioseux. La plupart du temps, les agresseur-ses utilisent la menace et/ou la violence, voire même des substances psychoactives.

La menace peut être verbale ou même sous forme d'emprise psychologique. Il est donc évident qu'une personne non consentante n'ait pas nécessairement des marques physiques pour prouver une agression. Que ce soit la consommation de drogue, d'alcool, l'endroit, l'heure ou les vêtements, ils ne sont et ne seront jamais une invitation à une agression sexuelle et/ou un viol.

Ce préjugé consolide la croyance véhiculant que la violence sexuelle est basée sur une attirance sexuelle incontrôlable et laisse entendre que c'est l'orientation sexuelle qui est à l'origine des violences sexuelles, ce qui est faux. Notamment lorsque les victimes sont jeunes, c'est majoritairement une question de pouvoir qui en est à l'origine. Les victimes d'inceste sont autant des femmes que les hommes dans les chiffres.

« Les agresseur·ses sont des “malades mentaux”, des “voleurs fous”. »

Il faut savoir que seulement 3% des agresseur·ses souffrent de maladie mentale, ce qui représente environ la même portion dans la population. Autre point important : souffrir de maladie mentale ne signifie absolument pas être plus “dangereux” que n'importe qui n'en souffrant pas.

Pour donner un chiffre concret illustrant ces propos, 91% des victimes de viol connaissent leur agresseur·se. Dans la grande majorité des cas, c'est un homme.

En outre, 50% sont mariés avec une femme et 95% ont des relations sexuelles hétérosexuelles régulières avec une partenaire consentante.

**Ton corps ! Ton choix !
c'est le tien, celui de
personne d'autre**

Pour aller plus loin :

- Podcast *Les couilles sur la table* et l'épisode “Qui sont les violeurs”
- Le site libredenoschoix.du.planning

« Un garçon agressé sexuellement deviendra homosexuel ou a été agressé parce qu'il avait des attraits féminins. »

L'orientation sexuelle, si elle peut être claire dès l'enfance, se construit tout au long de la vie. Elle peut être influencée par des événements traumatiques comme en rester inchangée : l'impact d'une agression sur la vie notamment sexuelle dépend beaucoup des personnes. En revanche, une expérience sexuelle prématurée et répétée, imposée par un homme, entraîne souvent une certaine confusion dans l'identité et l'orientation sexuelle de l'enfant qui l'a subi.

Certains garçons qui en ont été victimes, croient à tort qu'ils ont quelque chose en eux qui attire les hommes. Ils se persuadent alors qu'ils devraient être homosexuels et/ou efféminés. De même, certaines filles peuvent en réaction adopter un comportement ultra sexualisé, performant une féminité hétérosexuelle qui n'était pas la leur. On retrouve alors le schéma classique d'une victime d'agression qui se sent coupable. Or le seul et l'unique responsable est l'agresseur.

Il existe aussi des victimes dont les agressions participent à construire une orientation asexuelle ou lesbienne. Le lien entre orientation sexuelle et VSS est donc beaucoup plus compliqué que le préjugé le laisse entendre.



~~“Tu es courageux·se !” :~~

à éviter, on est “courageux·se”
quand on le décide, or une
victime subit une agression sans
en avoir le choix

Le consentement

Les 5 piliers du consentement

Spécifique

Il est pour un acte donné. Vouloir dire oui à un baiser ne veut pas dire oui pour coucher ensemble. Il est nécessaire de demander à nouveau.

Libre

La personne doit être libre de décider, dire oui ou non sans pression, ça veut dire conscient·e, pas sous alcool ou stupéfiant. Céder n'est pas consentir !

Révocable

Il peut être annulé à tout moment. Un "oui" n'est jamais définitif et même en couple, il n'est jamais acquis !

Éclairé

La personne doit être en état de pouvoir prendre une décision et doit comprendre les propositions formulées. Comme en médecine.

Enthousiaste

Il faut qu'il y ait une manifestation d'une approbation totale. Si tu hésites il suffit de demander. On recommande même de demander 3 fois si la personne dit "oui" pour savoir si c'est un vrai "oui" et pas un "oui" réflexe :



Consentir

=

exprimer ses :

Besoins

Limites

Envies

Si ! Le consentement c'est sexy

Dire ses envies : Qu'est ce qui te ferait plaisir ? Est ce que tu es chaud·e pour ... ? Est ce que ça te plairait si ... ? Est ce que c'est excitant ?

Checker si la personne va bien : Est-ce que tu veux continuer ? Est-ce que tu veux t'arrêter ? Est ce que ça va ? Est ce que tu as mal ? Comment tu te sens ?

Choisir votre communication : Par exemple utiliser un safe word : si l'objet est touché ou le mot est prononcé on arrête tout. D'autres personnes utilisent une échelle de 1 à 6 : 6 = "Ok je suis chaud·e pas besoin de demander", 5 = "Je veux bien que tu demande un peu si ça va", 3 = "Je suis pas chaud·e mais je peux me chauffer en discutant, 1 = n'essaye même pas de discuter

Des actions réciproques : Si la personne à qui on fait des regards nous répond, si les caresses sont réciproques ça peut se voir.

Au MOINDRE DOUTE on DEMANDE !

Difficile de dire “Non”

Parfois il n'est pas si évident de dire non quand notre éducation nous apprend, notamment pour les femmes, à être attentif.ve aux autres avant de l'être à soi.

Le “non” dans l'imaginaire peut blesser, c'est pour cela que certaines personnes n'osent pas.

Iels pensent qu'iels peuvent “le supporter” que “c'est pas si grave” alors que non. On a tendance à minimiser nos envies pour l'autre.

Souvent il est plus facile de ne rien dire, ou de dire oui parce que dire non serait s'exposer à une négociation pénible voire d'autres violences.

Enfin il est parfois impossible physiquement de dire non, car la personne est comme paralysée par ce qui est en train de se passer. Si la personne ne répond pas, physiquement ou oralement, c'est que c'est sûrement NON.

Difficile d'accepter le “Non”

De l'autre côté le non est perçu comme un échec, un râteau. Quelque chose de difficile à entendre. L'éducation genrée ne permet pas aux hommes d'apprendre à ne pas franchir certaines limites. Le “non” ramène ces limites.

En ayant peu l'habitude du non, ou même en n'ayant pas l'habitude de remercier, d'être à l'écoute des limites de l'autre, on a plutôt tendance à vouloir l'outrepasser.

Le non est empreint de stéréotype. Par exemple “quand elles disent non c'est que ça veut dire oui” (voir page 7) et cela n'aide pas à l'entendre.

Un abus de pouvoir

En majorité les auteur.ices de violences sont plus motivé.es par le désir de dominer que par des envies sexuelles. Le sexe est utilisé pour retirer tout contrôle à quelqu'un.e, comme une arme. Le sexe est le moyen et non l'objectif : dans un vol à main armée, un couteau est utilisé afin de s'emparer d'objets de valeur. Le couteau est donc une arme, mais pas l'objectif. En cas de violence sexuelle, c'est l'autodétermination et le contrôle sur la situation qui sont volés à l'autre, pour gagner du pouvoir.



**Le sexe n'est
jamais un dû,
même en couple,
et le devoir
conjugal
n'existe pas**

Les questions à se poser pour savoir si je ne romps pas le consentement

- *Ai-je exprimé / ignoré un refus ? Plusieurs refus ?*
- *Est-ce que j'essaie de le·a convaincre ?*
- *A t-iel consommé ? Est-iel en état de conscience modifié ? A quel degré ?*
- *Est-ce que je m'apprête à profiter de l'état de l'autre ?*
- *L'autre est-iel enthousiaste comme moi ? (Dans les deux sens)*
- *Est-ce que je l'écoute par politesse ou par intérêt ?*
- *A t-iel compris mes propositions ? Étaient-elles exprimées clairement ou par sous-entendu ?*
- *Est ce que je me sens poussé·e, manipulé·e ?*
- *Ai-je de quoi avoir un rapport protégé ?*

Le spectre du consentement

L'être humain c'est comme un oignon. Un être avec plusieurs couches. Parfois les couches extérieures disent "Oui" par pression sociale, raison économique, parce que la personne nous plaît ou tout simplement par réflexe. Alors qu'à l'intérieur d'autres couches crient "Non". Prendre le temps de réfléchir, parfois laisser le silence, c'est pouvoir prendre le temps de s'écouter en profondeur et donner une autre importance au "Oui" ou au "Non".

Un petit exercice à faire chez soi :

Essayez de vous poser en regardant à quel moment de votre vie vous auriez pu ne pas respecter le consentement : tracez 3 colonnes, la première répertoriant la liste de tous ces événements, la deuxième comment vous vous sentiez, la troisième ce que vous pouvez faire pour éviter que cela ne se reproduise.

Pour éviter le "oui" reflex en couple, s'autoriser à dire "non" une fois, c'est donner la possibilité de dire "oui" aux autres fois

Pour aller plus loin :

- Apprendre le consentement en 3 semaines (Infokiosques)
- *Psycho - Moi, trop conciliant* (série Arte)
- *Troubles dans le consentement : du désir partagé au viol* (Alexia Boucherie)
- La roue du consentement
- Documentaire *Pour une culture du consentement* (Canada ICI TV)
- Documentaire *La fabrique du consentement : regards lesbo-queer* (2019)
- Documentaire *Sexe sans consentement* (France TV)
- Le site antisexisme et son article sur la coercition graduelle (voir "en couple...")

DISTRAIRE



Il s'agit d'occuper l'attention de l'agresseur-euse ou de la victime. Par exemple "Hey, tu te souviens de moi ?"... ou alors à l'agresseur-euse "Excusez-moi je suis un peu perdu-e, est-ce-que vous pouvez m'aider à trouver mon chemin ?" Peu importe si vous vous trompez, au pire on vous remerciera.

Après une agression, vous pouvez aller parler à la victime pour rompre la solitude, lui demander comment iel va et s'iel a besoin de discuter. Cela permet de se sentir accompagné.e : quelqu'un.e surveillait et aurait pu agir si la situation était pire, la personne se sent crue et cela évite de minimiser la situation.

DIALOGUER



DÉLÉGUER



Si on ne se sent pas d'agir seul-e on peut en discuter avec des amis, un.e voisin.e ou alors à une personne d'autorité (un.e chauffeur-euse de bus, un.e membre de l'orga, ou directement la police dans certains cas). Déléguer c'est éviter de minimiser et avoir plus de chance d'agir. La personne victime peut elle aussi demander de l'aide à une personne autour.

Risqué ! N'oubliez jamais d'agir en fonction de votre sécurité. Ça peut commencer par demander ce qu'il fait à plusieurs reprise. Ou faire remarquer à l'agresseur-euse de manière frontale et directe que ce qu'il fait est hors la loi et lui demander d'arrêter. Puis adressez vous à la victime, demandez lui comment elle va et partez avec elle pour la mettre en sécurité. La victime a toujours plus d'importance que l'agresseur-euse.

DIRIGER



DOCUMENTER



Filmer discrètement la situation afin de fournir une preuve à la victime si elle souhaite porter plainte. Il est impératif de garder ses distances, de s'assurer d'avoir suffisamment de contexte pour permettre l'identification du lieu et de mentionnez à l'oral la date et l'heure. Ne dévoilez pas ces images sur les réseaux.

Pourquoi les gens n'agissent pas

- Par manque de connaissances donc d'assurance pour agir.
- Par minimisation : agir demande un effort social et psychologique. S'exposer à une situation pouvant être violente, le cerveau va avoir tendance à douter et minimiser pour justifier le fait de ne pas agir.
- Dans un groupe on se dit que les autres vont agir : plus il y a de monde moins les gens agissent.
- Par peur d'envenimer la situation ou apparaître pour un.e deuxième agresseur-se.

Agir, c'est mettre son égo de côté et ne pas venir en sauveur



Pour aller plus loin :

- Formation Stand Up contre le harcèlement de rue
- L'effet spectateur
- Non c'est non. (Irène Zeilinger)

Écouter

Attention, dans cette partie nous apportons des indications sur la posture à prendre pour écouter et non pour accompagner psychologiquement. Ça c'est le travail d'un-e professionnel-le



La mise en confiance

Il est préférable de s'isoler dans un endroit calme pour entamer une discussion. Choisir le bon moment est important pour aborder des sujets lourds. Il se peut que la personne soit en état de choc, qu'elle rencontre des difficultés à s'exprimer. Tu peux alors lui demander d'utiliser uniquement des mots simples ou même de les écrire dans le but de comprendre ce qu'il s'est passé...

Certaines victimes se sentent submergées par leur émotions, ce qui rend le récit difficile. Dans ce cas, les aider à les exprimer ou les aider à connaître leurs besoins. Par exemple, si la personne éprouve de la peur, elle aura besoin de sécurité.

Écouter activement, c'est...

1. Accueillir, c'est à dire respecter et considérer ce qui est dit.
2. Être centré.e sur ce que l'autre vit, pas sur ce qu'il dit. C'est-à-dire porter attention à sa manière d'agir, aux émotions qu'il manifeste. S'il manifeste le besoin de clarifier factuellement ce qu'il a vécu, l'aider en posant des questions, mais sinon ne pas lui imposer de creuser le détail de l'événement.
3. S'intéresser à l'autre plus qu'à son problème, c'est à dire considérer son point de vue. Ne pas en faire une occasion de raconter sa vie : ne proposer un parallèle que si c'est pertinent.
4. Montrer à l'autre qu'on le.a respecte : sa manière de vivre, de voir les choses, sans le.a juger.
5. Laisser le.a s'exprimer : lui demander s'il veut des conseils ou des interprétations, sans lui imposer une autre lecture.

Ce n'est pas ta faute !

Témoignage :

Je me souviens être assisE au bord du lit, on se caresse, « ça, c'est ce que je préfère»... et ensuite je me rappelle sauter hors du lit, faire les 100 pas, le coeur battant, mortE de peur, avec un noeud dans l'estomac qui me donnait l'impression d'être avaléE. Je me suis sentiE comme unE petitE enfant. J'ai commencé à me raconter de la merde, et ça ne faisait qu'empirer. Je ne pouvais pas rester dans mon corps, je ne pouvais pas m'empêcher d'être en boule sous les couvertures en train de pleurer. Je ne pouvais pas ouvrir la bouche et je ne pouvais pas la regarder. J'avais envie de lui dire qu'elle n'avait rien fait, que je l'aimais - en vain. Elle s'est assise là une minute et ensuite je l'ai entendue dire, « est-ce que tu veux que je reste ici avec toi ou est-ce que tu as besoin d'espace ? ».

Je ne pouvais pas répondre alors elle a posé une question à laquelle je pouvais répondre par oui ou non, et elle m'a demandé à nouveau : « est-ce que tu veux que je reste ici avec toi ? » j'ai signifié oui en hochant de la tête sous les couches protectrices de la literie. « Est-ce que je peux te toucher » m'a-t-elle demandé, et j'ai fait oui de la tête à nouveau, et j'ai senti sa main sur mon épaule. « Ça va, » a-t-elle commencé à dire doucement, « Tout va bien, t'es en sécurité... T'es en sécurité... T'es en sécurité... » Elle a demandé si elle pouvait me prendre dans ses bras et j'ai fait oui de la tête, elle s'est alors enroulée autour de moi, m'a enlacéE doucement et j'ai commencé à trembler et à pleurer. Elle a arrêté de me poser des questions et m'a juste laissé pleurer tout en me serrant dans ses bras. Quand j'ai eu fini, je me suis tournéE vers elle. Je ne la regardais pas dans les yeux mais elle a doucement pris ma tête jusqu'à ce que je le fasse et elle m'a demandé où est-ce que j'étais. « Est-ce que tu es là ? T'es en sécurité maintenant, tout va bien. »

Les obstacles à la communication

- Être antipathique et/ou agressif-ve
- Critiquer, contredire et/ou faire culpabiliser
- Jouer le rôle d'enquêteur.ice : poser trop de questions
- Donner des ordres et/ou diriger (« Tu dois faire ça »)
- Interrompre, monopoliser la parole, tout ramener à son expérience
- Prendre la personne dans tes bras sans lui demander.

Méthode A.E.R.E.R.

- Approcher la personne, évaluer et assister en cas de crise
- Écouter activement et sans jugement
- Réconforter et informer
- Encourager à aller vers des professionnel-le-s
- Renseigner sur les autres ressources disponibles

“

Phrases-clés :

- « Je te crois » pour rompre le fait que les victimes ne se sentent pas crues
- « Je te soutiens, tu n'es pas seul-e. » pour rompre l'isolement des victimes
- « Ici n'avait pas le droit de te faire ça, c'est interdit / ce n'est pas normal » pour rappeler la loi et le cadre dans lequel on évolue
- « Ce n'est pas de ta faute, ce n'est pas toi le-a coupable » pour remettre la culpabilité au bon endroit
- « Nous allons trouver de l'aide » pour se sentir entouré.e

Pour aller plus loin :

- Les 6 Attitudes de Porter
- Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs), Marshall B. Rosenberg
- Art-mella : 3 BD sur les émotions
- L'écoute active
- La communication non violente

Et en couple...

La coercition en couple :

Parfois, les relations sont "particulières", "pas cools", "désagréables", "se passent mal". Certaines expériences peuvent être "objectivantes" et "dépersonnalisantes". Ce n'est pas normal. Ce qui peut en partie être à l'origine de ces ressentis sont les gestes accompagnant les actes sexuels. Certains peuvent être vécus comme des humiliations, y compris quand ils ne sont pas douloureux (et c'est spécifique pour chaque personne). Dans ces gestes on peut citer les claques, le tirage de cheveux, les fessées... On retrouve aussi l'égoïsme total de leur "partenaire", bien souvent masculin qui crée ces ressentis. Le rapport sexuel ne va que dans un sens, l'autre est considéré.e comme un objet disponible. Alors qu'il est prêt.e à lui faire plaisir (des fellations par exemple), lui (parfois elle) ne rend jamais la pareille.

Quand est-ce que le "jeu" va trop loin ?

L'idée selon laquelle la sexualité serait un "domaine sauvage", "à part", ou encore "en dehors de la vraie vie" sert souvent de prétexte pour commettre des agressions sexuelles. Imposer par la violence à quelqu'un sans que la personne ne puisse rien y faire n'est pas une expression de bestialité et de sexualité. Il est donc important d'être sûr.e même si votre partenaire apprécie, ce ne doit pas être automatique : il faut toujours s'assurer du consentement.

Les 5 types de contraintes

La culpabilisation

Faire culpabiliser son ou sa partenaire qu'il réalise ou non un acte. Par exemple "Tu m'as allumé.e et maintenant tu ne veux rien faire ?", "Je t'ai fait un cunnilingus, maintenant tu dois me faire une fellation", "Je vais avoir mal aux couilles sinon".

La force

Imposer la manière dont se déroule l'acte, comme immobiliser et/ou de déplacer le corps ou une partie du corps, par exemple les mains sur la tête.

La surprise

Certains actes sont accomplis sans renouveler le consentement. Bien souvent, ce sont des hommes qui agissent de la sorte. Surprise et donc mise devant le fait accompli, le.a partenaire n'ose parfois rien dire.

L'insistance

La pression et la négociation sont très fréquentes. On peut entendre "J'ai fini par accepter par lassitude", "Il a insisté, j'ai craqué", "Nous avons fini par avoir un rapport sexuel après qu'il ait insisté très longtemps, alors que je refusais au début".

La peur et la menace

La victime n'en a pas souvent conscience, on parle d'emprise psychologique. Elle a peur des répercussions si elle refuse un acte sexuel.

Je présume que chaque personne avec qui je suis en contact est une personne qui a vécu une agression. Je préfère être conscient.e de mon comportement plutôt que de faire du mal à quelqu'un.e et de découvrir après coup que ça aurait pu être évité. J'ai appris à demander aux gens si je peux les serrer dans mes bras. Je demande aux enfants si je peux les porter. Je demande à un.e ami.e en train de pleurer, s'il veut que je le.a prenne dans mes bras, si ça lui va que je lui prenne la main. J'ai un ami qui est masseur. « La première règle du massage c'est d'avoir toujours l'accord en premier » me dit-il. « Mais je me rends compte », il continue, « que ce n'est pas seulement à propos des massages... Que j'ai à appliquer ces principes de consentement à chaque interaction que j'ai dans ma vie... ». Je pense à ce qu'il a dit quand je m'assois à côté de personnes que je ne connais pas dans le bus, quand j'aide quelqu'un.e au travail, quand je parle avec des ami.es. Le consentement n'est pas forcément sexuel. Il s'agit de la communication, de travailler à créer des espaces sûrs.

Reconnaître la violence

La réaction automatique

Lorsqu'une personne subit des violences il y a alors une réaction instinctive, qui n'est pas consciente de la part du cerveau, c'est ce que l'on appelle une réaction automatique.

Il est important de comprendre que les réactions spontanées ne peuvent pas être anticipées, on ne peut savoir à l'avance ce qu'on va faire. En revanche, une fois hors de danger, on utilise de nouveau la partie rationnelle. On analyse alors le comportement que l'on a eu. C'est pour cela qu'une victime peut se poser des questions et/ou se sentir mal vis-à-vis de sa réaction durant l'agression.



4 réactions spontanées en découlent :

- La défense
- La fuite
- La sidération
- L'obéissance à ce que l'agresseur se demande



Qui ne dit mot ne consent pas !

L'état de sidération, c'est quoi ?

L'état de sidération se met en place lorsque le cerveau est soumis à quelque chose d'inconnu entraînant un **stress très important**. Cette réaction conduit à la production importante d'hormones déclenchant le stress. Cette dose anormale peut être mortelle. Afin d'éviter cela, le cerveau "disjoncte". C'est-à-dire qu'il **se met en "off", le corps est comme paralysé, inactif**. C'est alors qu'on se "dissocie", autrement dit on se divise entièrement. Certaines personnes se sentent en dehors de leur corps. Bien souvent des personnes demandent : "Mais enfin pourquoi tu n'as pas agit ?" la réponse est tout simplement : "Je ne pouvais pas j'étais en dissociation." C'est pour cette raison qu'il est difficile de dire non. C'est aussi pour cette raison qu'une personne qui ne dit pas non ne consent pas.

Le syndrome de stress post-traumatique, c'est quoi ?

C'est l'ensemble des effets secondaires après un événement traumatisant. Ces réactions peuvent venir des mois ou des années après l'évènement traumatique (amnésie dissociative, altération de la temporalité, hypervigilance...). C'est une double peine car en plus de vivre l'évènement traumatique on en garde des séquelles après. Bien souvent un endroit similaire va nous faire revivre le traumatisme via des flashbacks.

Les conséquences des violences sexuelles

Sur la santé mentale

Insomnie, cauchemars, troubles du comportement alimentaire, dépression, hypervigilance, suicide...

Sur la santé physique

Hyperventilation (fait de respirer fort), fatigues, douleur chronique et musculaire, vaginisme (le fait d'avoir de grosses douleurs lors de pénétration), MST / IST, grossesse, hyperactivité neurovégétative (augmentation fréquence cardiaque).

Sur la vie personnelle

Isolement, perte de confiance en soi et dans les autres, phobie sociale, solitude, perte de motivation, absentéisme, difficulté à se faire des ami.e.s.

Sur ses émotions

Tels que l'irritabilité, la colère, la sensation d'avoir un avenir sans aucune issue, sentiment de culpabilité, l'impression de ne pas être cru.

Les "micro-violences"

Ce sont toutes les violences qui sont banalisées, qui paraissent presque inexistantes pour les personnes non concernées, comme des blagues. Répétées à longueur de journée ces violences peuvent vraiment devenir un poids.

Rien ne sert de comparer les traumatismes.

Il faut noter la différence entre :

Vivre un événement traumatique VS le vivre comme un traumatisme

C'est-à-dire qu'il n'y a pas nécessairement de stress post-traumatique. Plusieurs cas sont possibles :

- 1 Une personne peut vivre un événement traumatique et sentir le traumatisme (avoir un syndrome post-traumatique).
- 2 Une autre personne peut vivre un événement traumatique sans développer de symptômes post-traumatiques.
- 3 Une personne peut développer un syndrome post-traumatique sans avoir vécu d'événement traumatique. Dans ce cas, c'est souvent que la personne a été exposée régulièrement à plusieurs événements stressants ce qui déclenche une forte anxiété, une prise de conscience...



Attention, chaque personne est différente et donc ne vit pas les violences de la même manière. Par exemple, pour certain-es un fait de harcèlement peut être vécu plus durement qu'une agression sexuelle.

Se reconstruire

Choisir ses alliés-es

S'entourer des bonnes personnes est précieux. Tout le monde n'est pas formé, ni sensible aux violences et certaines personnes peuvent te démoréaliser ou te faire culpabiliser, minimisant ce que tu as vécu. Parfois certain·e·s membres de la famille qu'on aime ne seront pas aidants, car peut-être déconnecté·e·s de ces enjeux. Tu peux t'entourer d'am·i·e·s, de collectifs... En t'entourant tu peux gagner énormément de force et de nombreuses associations existent pour partager les vécus et réunir des personnes qui ont vécu les mêmes choses

Riposter

Quand on parle d'autodéfense féministe, certaines personnes prennent peur : elle peut être perçue comme violente, ou culpabilisant les victimes individuellement. Or, les groupes d'autodéfense sont surtout une très bonne manière de faire collectif. S'ils apprennent des techniques physiques, ils permettent aussi de s'empouvoier en se préparant émotionnellement, mentalement et verbalement à des situations de violence. C'est un bon outil, autant de défense que de reconstruction.

Demander de l'aide

Il n'y a pas de honte à demander de l'aide à des professionnel·le·s. Mais il peut arriver de se sentir submergé·e émotionnellement en repensant à une violence ou à des événements traumatiques ce qui rend difficile d'en parler. Certaines thérapies comme l'EMDR permettent de séparer les souvenirs de ses émotions et aident énormément dans la guérison de traumatismes. Les violences sexuelles peuvent également faire ressurgir d'autres souvenirs ou sentiments désagréables, que ce soit avec des am·i·e·s ou de la famille, et en parler avec quelqu'un peut aider à dénouer les fils dans sa tête.

Se réapproprier son corps

Les violences ont des impacts physiques sur le long terme. Elles peuvent perturber voire bouleverser la sexualité (comme avec le vaginisme), le sommeil ou le rapport à la nourriture. On peut ne plus se sentir à l'aise dans son corps, se dégoûter, voire ne plus se reconnaître (on parle alors de dépersonnalisation). Dans une agression, le corps est volé, considéré comme un objet. Se redonner de l'importance et se réapproprier son corps est une étape. Le sport, en extériorisant la violence, peut en être un moyen. C'est ton corps et toi seul·e peut savoir quoi faire avec, et ce qui lui fait du bien.

Pour aller plus loin :

- Podcast *Après la pluie* (Binge Audio)
- *Non, c'est Non*. (Irène Zelinger)
- *Le livre noir des violences sexiste et sexuelle*, Muriel Salmona
- Mémoiretraumatique.org
- Nos corps, Nous même, collectif

En cas de violences au sein des établissements de l'enseignement supérieur

Des cellules de veille et d'écoute et d'accompagnement ainsi que des chargé-es de mission égalité sont présent-es dans plusieurs établissements de l'enseignement supérieur. Vous pouvez vous renseigner au sujet de ces cellules et chargé-es de mission égalité directement sur le site internet de l'établissement en question. Attention : comme l'ont montré nos enquêtes, beaucoup de cellules comportent des dysfonctionnements (cellules fantôme, personnel peu ou pas formé...).

Il est également possible de **prendre rendez-vous avec des professionnel·les de santé dans les services de santé universitaire (SSU)**. Des infirmier·es et des psychologues y sont souvent présent-es. Vous n'aurez pas besoin d'avancer des frais pour consulter un·e psychologue universitaire si vous présentez une carte vitale et une attestation de mutuelle.

Pour bénéficier d'un accompagnement psychologique, médical, juridique ou social

Le 3919 : Numéro national d'écoute et d'orientation à destination des femmes victimes de violences, de leur entourage et des professionnel·les étant en contact avec des victimes de violences.

Le **Planning Familial** : milite pour le droit à l'éducation à la sexualité, à la contraception, à l'avortement, à l'égalité des droits entre les femmes et les hommes et combat toutes formes de violences et de discriminations.

Le Collectif Féministe Contre Le Viol : 0800 05 95 95 Numéro gratuit et anonyme à destination des victimes de viol. Plus d'infos sur <https://cfcv.asso.fr/>

CIDFF : Pour contacter l'association par mail ou pour trouver les horaires des permanences physiques d'aide aux victimes, RDV sur <https://fncidff.info>

France Victimes : Pour contacter l'association par mail ou pour trouver les horaires des permanences physiques d'aide aux victimes, RDV sur <https://www.france-victimes.fr/>

Le site internet arreteonslesviolences.gouv.fr : Portail de signalement gratuit et anonyme qui propose un accueil personnalisé et adapté par un·e policier·e ou un·e gendarme à toute personne victime ou témoin de violences sexistes et sexuelles.

L'application gratuite « App.Elles ». Permet d'alerter et de contacter rapidement ses proches, les services d'urgence, les associations et toutes les aides disponibles autour de soi en cas de besoin.

Le tchat commentonsaime.fr. Gratuit et anonyme, il permet d'être mis·e en relation instantanément avec des professionnel·les qui écoutent, conseillent et redirigent vers les structures souhaitées.

Stop Fisha : Association féministe de lutte contre le cybersexisme et les cyberviolences sexistes et sexuelles.

S'orienter

En cas de violences LGBTQIA+phobes

SOS homophobie : Chat'écoute et ligne d'écoute anonyme

L'application gratuite « Flag ». Permet aux victimes et aux témoins de LGBTphobies (insultes, agressions, violences familiales, discriminations...) de réaliser un signalement anonyme.

L'association RAVAD (Réseau d'Assistance aux Victimes d'Agressions et de Discriminations)
: urgence@ravad.org

L'association ACCEPTESS-T : contact@acceptess-t.com
Accompagnement des personnes transgenres.

En cas de violences sur mineur-e

Allô Enfance en danger : 119. Numéro gratuit, confidentiel et invisible sur les factures téléphoniques. Permet de signaler des violences sur mineur-es.

Pour s'entraîner à la riposte et à l'autodéfense

Dans plusieurs villes de France, des associations proposent des stages de riposte et d'autodéfense