

Échappez Belle!

Par Irene Zeilinger

Je l'ai regardé droit dans les yeux.

Elle s'est débattue de toutes ses forces.

Je lui ai dit de me lâcher.



© **Garance ASBL 2008** (2^{ème} édition ; édition originale 2005)

BP 40 Bruxelles 3 - 1030 Bruxelles

Tél./Fax: 02/216 61 16

www.garance.be - info@garance.be

Cette brochure a été révisée et imprimée grâce au soutien de :



2^{ème} impression: AZ Print, Liège - Février 2008

Mise en page: Les productions stratégiques, info@strategique.be, www.strategique.be

Éditrice responsable: Irene Zeilinger

Toute reproduction d'un extrait quelconque de cette brochure par quelque procédé que ce soit est interdite sans autorisation écrite de l'éditrice.

Échappez Belle!

Par Irene Zeilinger

Avec la collaboration de

Anne Dosière

Peggy Genève

Rosine Horincq

Gertraud Langwiesner

Anne Raymon

Garance 

TABLE DE MATIÈRES

Introduction	6
Les violences faites aux femmes	7
La sécurité	8
Stratégies générales	10
Autodéfense	12
Formes spécifiques de violence	14
Le viol	14
Les violences au sein du couple	16
Le harcèlement	18
Délits contre la propriété	20
Discriminations	22
Situations particulières	24
En public	24
Chez vous	25
En voiture	26
Au téléphone	27
La prévention pour les enfants	28
À l'attention des jeunes filles	30
Que faire après une agression ?	33
Où trouver de l'aide ?	34
Autodéfense pour femmes	34
Centres spécialisés	34
Services d'aide aux victimes d'infractions	37
Hébergement	40
Plannings familiaux, maisons médicales et centres de santé mentale	41
Service de technoprévention de la police	41
Services pour enfants et jeunes	42
Numéros de téléphone d'urgence	42

INTRODUCTION

La violence fait partie de la vie quotidienne de toutes les femmes, de celles qui la vivent aujourd'hui et de celles qui pour le moment ne la vivent pas, mais qui sont conscientes que "cela" pourrait leur arriver à elles aussi. La société culpabilise souvent les victimes qui auraient provoqué cette agression, qui auraient fait ce qu'il ne fallait pas ou qui n'auraient pas agi comme l'aurait fait une femme "avisée et sensée".

Nous désignons l'agresseur comme portant la totale responsabilité de son geste et nous expliquons qu'il n'est pas dans le pouvoir des femmes d'éviter d'être agressées. Ce qui est dans leur pouvoir par contre, est de faire tout ce qu'elles peuvent pour se défendre. Et souvent, cela suffit pour se protéger.

Pourquoi cette brochure est-elle nécessaire et différente ?

Tout au long de notre éducation, que ce soit à l'école ou ailleurs, nous n'apprenons que très peu à nous défendre. Les médias ne nous informent guère de nos possibilités pour mieux nous protéger, et il y a peu d'exemples visibles d'une femme qui se défende avec succès.

Cette brochure est donc nécessaire.

Et différente: vous n'allez pas lire comment limiter vos choix pour être soi-disant en sécurité (ne pas aller dans tel endroit, s'habiller de cette façon, se maquiller...), mais au contraire comment tirer parti de vos possibilités.

6

Dans son travail, Garance met l'accent sur la prévention primaire de la violence. C'est-à-dire que nous voulons diminuer la vulnérabilité des femmes et des filles en augmentant leur confiance en elles et en leur force. Nous allons donc vous donner, dans cette brochure, des conseils et des astuces faciles à mettre en œuvre pour éviter des situations dangereuses et l'escalade des conflits, et pour vous montrer tout ce que vous pouvez faire en cas de danger. Se défendre signifie pour nous: faire tout ce qu'il est possible pour stopper une agression avant que la défense physique ne

soit nécessaire. La défense physique est l'ultime recours quand tout le reste a échoué. En évitant et en mettant un terme à des situations de violence, se défendre contribue aussi à la diminution de la violence. Nous ne vous disons pas seulement quoi faire après une agression, mais surtout quoi faire avant et pendant.

Nos conseils s'adressent à toutes les femmes de tous les âges, de tous les pays, de toutes les cultures et quelles que soient leurs capacités physiques et mentales. Chaque femme peut se défendre.

Cette brochure est parsemée de témoignages de femmes qui ont trouvé des moyens pour se défendre. Ces citations viennent de notre projet "Echappées Belles" lancé, en 2003, à l'occasion de la Journée internationale contre la violence à l'égard des femmes. Ce projet collecte les différentes stratégies de défense et des exemples de succès pour les partager avec toutes les femmes. Nous sommes convaincues que les femmes sont des actrices qui ont un pouvoir de créer et d'agir, de modifier les situations dans lesquelles elles se trouvent...

Si vous avez des histoires ou des astuces, vous êtes chaleureusement invitée à nous les faire parvenir pour que nous puissions les publier sur notre site web (par fax au 02/216 61 16 ou courriel : echappees.belles@garance.be).

Vous pouvez lire les résultats "Echappées Belles" sur notre site web www.garance.be.

Nous vous souhaitons une bonne et inspirante lecture !

L'équipe de Garance

LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

L'origine des violences faites aux femmes repose dans le déséquilibre de pouvoir entre sexes.

Beaucoup d'hommes et des femmes pensent toujours que dans un couple, une femme doit se soumettre, que la violence sexuelle peut être provoquée par les vêtements, l'attitude ou la (mauvaise) réputation d'une femme ; que le fait d'avoir invité une femme à dîner donne des droits sur elle ou encore que la plupart des femmes qui portent plainte pour agression contre leur (ex)partenaire le font par vengeance.

La loi dit clairement que les violences faites aux femmes sont inacceptables.

La société moderne est basée sur l'égalité des sexes ainsi que sur le respect et la tolérance mutuels.

Les abus et maltraitements au sein du mariage ou du couple sont tout aussi punissables que ceux subis à l'extérieur du couple, au travail, dans la rue, le quartier, partout !

Les différentes formes de violences peuvent causer des blessures, des incapacités de travail, des maladies, des troubles psychologiques, des symptômes psycho-somatiques et la mort ; Si la violence perdure, la victime s'épuise physiquement et émotionnellement. La confiance en soi, la force diminuent, la situation semble de plus en plus inextricable.

La violence a aussi des conséquences sociales et économiques : l'isolement ou la perte de travail, du domicile ou de la garde des enfants. Pour cela il est impératif de soutenir les victimes dans tous les aspects de leur vie, de ne pas tolérer la violence mais de demander des comptes aux responsables.

Les violences envers les femmes nous concernent toutes et tous :

Quand nous en sommes victimes, car souvent nous n'osons pas la dénoncer et nous nous sentons nous-mêmes coupables de ce qui nous est fait ; mais aussi quand nous n'en sommes pas victimes directement, car notre vie entière est sous influence de la peur. Chacune de nous sait ce qui " pourrait arriver " et a sans doute déjà pris une série de " précautions ". Précautions qui limitent notre liberté de mouvement, nos choix de vie et notre bien-être. Il nous semble donc nécessaire d'examiner les violences faites aux femmes dans une perspective réaliste et concrète : **que pouvons-nous faire pour la diminuer, l'empêcher, nous en défendre et non pas nous y plier et la laisser mener nos vies.**

7

J'étais chez une amie et on discutait d'une copine commune qui a été violée récemment. Pendant notre conversation, son mari et un de ses copains rentrent. Ils entendent le mot «viol» et commencent, ni une, ni deux, à rigoler, à faire des bêtes blagues, et finalement, ils disent que cette femme-là, c'est normal qu'elle a été violée puisqu'elle est célibataire et sort quand même beaucoup, seule, au ciné, au théâtre etc.

Nous étions ahuries par cette réaction et nous avons toutes les deux dit clairement que le viol, pour nous, ce n'est pas une affaire dont on rigole, que nous, on en a peur et que cela peut arriver à toute femme, et qu'on aurait attendu mieux d'eux. Ils étaient fort embêtés et se sont excusés.

LA SÉCURITÉ

La sécurité est un problème dont on parle beaucoup, et les réponses qu'on y apporte sont multiples. Les uns disent que ça va de mal en pis, que la criminalité augmente et qu'il faut accroître le nombre de policiers dans la rue. D'autres font de leur domicile des forteresses et n'osent plus en sortir. D'autres encore pensent que la solidarité et la confiance en soi suffiront pour se préserver des dangers.

La façon de considérer la sécurité (et l'insécurité) est influencée par différents facteurs : notre éducation, nos expériences, notre entourage, les médias etc. Ces facteurs déterminent en grande partie dans quelles situations on se sent ou non en sécurité, quand on a peur, et quelles sont nos possibilités de défense.

Ainsi, **des stéréotypes** sur ce qu'est une "vraie femme" et un "vrai homme" conduisent à une société où ce sont surtout les femmes qui sont victimes de certaines formes de violences, violences commises en majeure partie par des hommes. Une société où les femmes se sentent incapables de se défendre malgré leur potentiel. Où beaucoup de gens trouvent que certaines violences faites aux femmes n'ont pas d'importance voire qu'il s'agit de comportements compréhensibles et légitimes.

La plus grande partie du sentiment d'insécurité des femmes vient des images autour de nous: les héros de la majorité des films paraissent invincibles. Transpercés de part en part de projectiles alors qu'ils devraient logiquement être morts, ils se relèvent et combattent jusqu'à la dernière goutte de leur sang. Les femmes en général crient de façon hystérique ou sont paralysées quand elles sont agressées et par voie de conséquence ont absolument besoin d'être sauvées par le héros. Ainsi, nous apprenons que nous, les femmes, ne savons pas nous défendre, et que même si nous essayons, l'agresseur sera de toute façon plus fort et invulnérable.

Il y a donc une (in)sécurité objective exprimée par des statistiques et des études scientifiques, et un sentiment subjectif de sécurité qui en diffère en général fortement. Par exemple, beaucoup de femmes prennent des précautions pour ne pas être victimes de viol par un inconnu, alors que la probabilité de mourir dans un accident de voiture est bien plus élevée. Or peu de femmes cessent d'utiliser leur voiture pour autant ! De même, il y a des peurs apprises, comme la peur des endroits déserts et obscurs, et il y a des peurs réelles, qui servent de signal d'alarme indispensable pour discerner et éviter des situations dangereuses.

Pour accroître votre sentiment de sécurité ainsi que votre sécurité réelle, n'attendez pas que d'autres personnes vous protègent; Il est beaucoup plus utile de s'informer sur ses droits et sur les possibilités de se défendre, de réfléchir sur des réactions possibles dans différentes situations dangereuses.

Ainsi, chacune peut se préparer aux vrais dangers, et non aux peurs apprises. Le but n'est pas de devenir paranoïaques et de voir des agressions - et des agresseurs - partout, mais, au contraire, de voir tout ce qu'on peut faire seule ou avec de l'aide, avec ou sans entraînement.

Un des objectifs de cette brochure est de contribuer à modifier votre vision du monde non comme source de danger permanent, mais comme source au contraire d'une multitude de possibilités. Et aussi de modifier votre vision de vous, non comme victime ou victime potentielle, mais comme une personne puissante qui agit.

A FAIRE

Informez-vous

sur vos possibilités de vous protéger et de vous défendre.

Discutez de la sécurité

avec votre entourage: vous serez surprise par la diversité de réponses possibles.

Ne vous laissez pas dominer par les peurs apprises,

mais utilisez la peur comme sonnette d'alarme.

Au fil de la brochure, vous trouverez dans ce cadre des témoignages de femmes qui ont réussi à se défendre dans des situations réelles.

Vous pouvez les retrouver, et d'autres, sur notre site www.garance.be

Si vous-mêmes avez des idées à partager,

envoyez-les nous : echapees.belles@garance.be

En cas d'agression verbale, psychologique, physique ou sexuelle, indépendamment de la taille ou de l'âge (ou le sexe) de l'agresseur ou de la victime, la règle d'or est de réagir le plus tôt possible. Plus rapidement vous réagirez, plus vous aurez de choix d'actions : la fuite, la désescalade ou la confrontation. Vous profiterez aussi de l'effet de surprise produit sur votre agresseur. En effet, rares sont les agresseurs qui s'attendent à une réaction de leur victime.

Dans tous les cas, votre réaction doit être ferme et décidée.

Afin de pouvoir réagir plus rapidement en cas d'agression, il est essentiel d'accroître votre attention à ce qui se passe autour de vous. Cette attitude vous permettra non seulement d'anticiper les dangers potentiels, mais aussi de rechercher les moyens d'augmenter votre sécurité. Il ne s'agit pas d'être dans un état d'alerte permanent, mais plutôt de développer votre attention dans un sens positif. De passer d'une attitude d'insécurité vers une autre vision du monde, une vision dans laquelle vous prenez conscience des possibilités de vous défendre et de poser vos limites. Pour cela, l'observation, l'écoute et l'ouverture vers l'extérieur en général sont essentiels.

Cette attitude d'anticipation va renforcer vos capacités intuitives. La peur et l'intuition sont des précieux instruments pour se rendre compte d'un danger éventuel avant même que les faits aient objectivement atteint votre raison. Faites confiance à votre intuition et écoutez l'alarme intérieure de la peur. Dès que cette alarme sonne, augmentez votre attention et prenez si possible des mesures de précaution. Il vaut mieux prendre des précautions une fois de trop qu'une fois trop peu!

Ces mesures vont évidemment dépendre de la situation. Grâce à votre attitude d'attention positive, vous bénéficiez normalement d'une vue assez complète de votre situation : Où vous trouvez-vous ? Qui est votre agresseur ? Que veut-il ? Quelles options avez-vous pour vous enfuir, le calmer ou vous battre ? Quelles sont les ressources disponibles pour vous défendre (votre force, des objets que vous pouvez utiliser etc.) ? Y-a-t-il des gens à proximité ou des endroits de sécurité où vous pouvez vous enfuir ?

10 Les réponses à ces questions influenceront votre choix. En gros, vous avez trois réactions possibles : la fuite, la désescalade et la confrontation. La fuite semble souvent le plus facile, mais elle a des désavantages : vous montrez votre peur, ce qui pourrait conforter l'agresseur dans son agression, et en courant, vous êtes moins à même de vous défendre que si vous faites face au danger. Vous tournez le dos à votre agresseur et vous ne voyez plus ce qu'il prépare.

La désescalade est une autre stratégie souvent employée par les femmes, car elle rejoint des valeurs définies comme " féminines " dans notre société : la patience, l'empathie, l'esprit de sacrifice. Elle peut être très efficace dans des situations où l'agresseur agit sur base de frustrations, d'un sentiment que le monde entier a conspiré contre lui et que personne ne le comprend. Lui montrer que oui, il y a quelqu'un qui l'écoute et le comprend peut lui ôter sa raison de vous agresser.

Mais beaucoup de femmes qui ont subi de la violence ou du harcèlement pendant des longues années, au sein de leur couple ou à leur travail, peuvent témoigner que la désescalade ne fonc-

tionne que quand l'agresseur n'est pas vraiment de mauvaise volonté. Des personnes qui veulent nuire aux autres, pour augmenter leur confiance en eux ou leur pouvoir, pour manipuler leurs victimes ou simplement par plaisir, ne vont pas répondre positivement à une tentative de désescalade. Au contraire, tout essai de les calmer en faisant ce qu'ils veulent, va les inciter à aller encore plus loin, car il n'y a aucune raison pour eux d'arrêter. Pour eux, l'agression "fonctionne".

En conséquence, il est souvent nécessaire de poser, voire d'imposer vos limites. Nous détaillerons plus loin comment le faire mais le plus important est de prendre l'agresseur et vous-même au sérieux. N'adoptez pas un comportement qui pourrait être compris comme une provocation : l'humour, le sarcasme ou l'ironie peuvent se retourner contre vous. Et toute invitation à mesurer sa force avec l'autre, au niveau physique aussi bien qu'au niveau symbolique, ainsi que toute tentative de lui faire perdre la face pourrait lui fournir une sorte de légitimation pour une attaque plus violente.

Concrètement, adoptez une position de force intérieure et d'équilibre en écartant légèrement vos jambes, le poids de votre corps réparti également sur vos deux jambes, la tête droite et le regard dans les yeux de l'agresseur. Utilisez une voix calme et grave pour décrire le plus clairement possible ce qui vous dérange et ce que vous attendez de l'autre. Ne souriez pas ! Le message serait que vous-même ne prenez pas votre réaction au sérieux !

A FAIRE

Ayez une attitude positive et attentive.

Ecoutez votre intuition,
votre alarme intérieure.

Respirez,
maîtrisez vos émotions.

Évaluez la situation
et les possibilités d'action.

Agissez consciemment
et d'une manière appropriée :
fuite, désescalade ou confrontation.

||

Je marchais dans un couloir de métro à Paris, ce qui était habituel pour moi. Il n'y avait personne sauf des pas derrière moi. Ces pas se sont rapprochés, j'étais sur mes gardes. Un homme m'a attrapée et collée contre le mur, il sentait l'alcool. Calmement je lui ai mis une main sur le torse et en le regardant dans les yeux, j'ai dit : «maintenant tu me lâches». Il m'a lâchée. C'est en me retrouvant hors du métro que je me suis mise à trembler de partout. Mais tout allait bien.

Sarah

L'autodéfense n'est pas une version abrégée d'un art martial. Elle comprend tout ce qui peut rendre la vie plus sûre, des mesures de précaution à la pose de limites, de la fuite à la défense physique. Des recherches ont démontré que face à de la violence physique ou sexuelle, les femmes ont de bonnes chances de se défendre avec succès. Les facteurs les plus importants sont : une résistance active et une combinaison de différentes stratégies verbales, psychologiques et physiques.

Chaque femme et chaque fille a la capacité de se défendre, même physiquement. Ce n'est pas une question d'âge, d'être sportive ou forte. Il est vrai que beaucoup d'hommes sont plus forts que les femmes, mais quand vous vous défendez physiquement, il ne s'agit pas d'une lutte pour savoir qui est le plus fort. **Votre défense est une question de survie car vous ne pouvez jamais être sûre des intentions de l'agresseur.** Tous les moyens sont bons pour autant qu'ils vous permettent de vous en sortir. Savoir se défendre veut dire déterminer quand il vaut mieux se taire et s'enfuir ou mettre hors d'état de nuire tout agresseur qui vous veut du mal. Dans l'autodéfense, il n'y a pas de coups interdits.

Il s'avère souvent beaucoup plus difficile pour des femmes de se défendre non pas à cause d'un manque de force, mais parce qu'elles ne se donnent pas l'autorisation de faire mal à autrui, même si cette personne est en train de les tuer. Beaucoup de femmes estiment en quelque sorte qu'elles ne valent pas la peine de se défendre. C'est pourquoi un bon cours d'autodéfense ne contient pas seulement des techniques physiques simples, mais aussi et surtout un travail psychologique pour arriver à la décision que oui, quand c'est nécessaire, vous vous défendez sans compromis.

En plus de moments de réflexion et de discussion, le cours devrait mettre l'accent sur la prévention de la violence, c'est-à-dire des exercices d'attention et de perception et des jeux de rôles vous permettant d'essayer différentes stratégies pour arrêter un agresseur avant que la situation ne devienne physiquement dangereuse. Actuellement, il n'y a pas de standards de qualité reconnus, et plusieurs offres de cours d'autodéfense ne remplissent pas ces conditions élémentaires. Dans le cadre ci-joint, nous reprenons quelques pistes pour vous aider à choisir.

- 12 Cependant même si une femme n'a pas suivi de cours d'autodéfense, elle a beaucoup de possibilités de se protéger. La fuite est un moyen efficace s'il y a un endroit proche où vous réfugier. Pour attirer l'attention d'autres personnes, criez le plus fort possible, (plutôt "au feu" qu' "au secours"). Si vous voulez de l'aide, interpellez les gens d'une façon directe et en donnant des ordres concrets : "Vous, là-bas, avec le pull rouge, appelez la police !".

Si personne ne vous aide, vous devrez peut-être vous protéger en faisant mal à votre agresseur. Vous avez plus de chance de pouvoir réagir si vous vous préparez mentalement à cette possibilité. Le mieux est de vous imaginer, avec le plus de réalisme possible, une situation d'agression et de réfléchir à ce que vous pourriez faire et aux réactions probables de l'agresseur.

Avec quoi pourriez-vous frapper et où ? Quels sont les endroits les plus fragiles ? Va-t'il crier de douleur, saigner, s'écrouler ? Ainsi, vous entraînez votre cerveau à trouver rapidement des solutions et à ne pas vous laisser déstabiliser par la douleur de l'agresseur.

Critères pour choisir un cours d'autodéfense:

Non-mixité:

Seul un groupe de femmes permet aux participantes d'essayer les techniques apprises sans compétition ni stress, d'échanger des expériences et de travailler sur leur confiance en soi. Il est aussi recommandé que l'instructrice soit une femme pour augmenter la crédibilité du cours : **si elle peut le faire, toute femme peut le faire.**

Pas d'habillement particulier requis,

car les techniques doivent être applicables dans un contexte quotidien (vous aurez rarement la possibilité de vous changer !).

Techniques physiques faciles à apprendre et à retenir,

un cours ne devrait pas être plus long que 20h.

Offrir les 4 éléments fondamentaux de l'autodéfense: informations sur les différents types de violence, réflexion, techniques physiques, travail psychologique.

13

Le plus efficace est de donner des coups de poing ou de pied sur les points vulnérables : les yeux, le nez, la gorge, les testicules et les genoux. Il est relativement facile d'aveugler un agresseur en griffant ses yeux avec vos ongles. Vous pouvez utiliser vos mains, vos pieds ou votre tête comme armes, ou utiliser n'importe quel objet à votre disposition. Nous ne recommandons pas le port d'armes, car elles peuvent facilement être utilisées contre vous si vous hésitez dans leur emploi. Nous vous invitons à regarder sous un autre angle le contenu habituel de votre sac à main : porte-clés, bics, foulards, parapluies, briquets, le sac lui-même... Autant d'objets que vous pouvez utiliser.

Quelles pourraient être les conséquences juridiques d'une telle défense ?

Le code pénal belge prévoit dans son article 416 :
"Il n'y a ni crime ni délit, lorsque l'homicide, les blessures et les coups étaient commandés par la nécessité actuelle de la légitime défense de soi-même ou d'autrui."

Vous avez donc le droit de faire mal, de blesser, voire de tuer un agresseur si vous ou un de vos proches êtes agressés. Notez cependant que la défense doit être proportionnelle à l'agression et que la légitime défense ne justifie pas des actes de revanche : **l'agression doit être imminente ou être en train de se dérouler au moment de votre défense.**

La fille d'une de mes amies a eu l'aventure suivante: Elle était au Sablon à Bruxelles en fin d'après-midi et marchait dans la rue. Deux hommes sont sortis d'une voiture et lui ont collé un chiffon imbibé d'un produit sur le visage. Elle s'est débattue de toute sa force, et a réussi à se dégager. Elle a couru jusque chez elle, a fermé sa porte à clé et est tombée endormie pendant quatre heures plus ou moins. Malgré l'agression surprise de deux hommes, elle a réussi à leur échapper, grâce à son énergie et sa détermination.

Le viol n'est pas l'expression d'une sexualité agressive, mais une démonstration de pouvoir de quelqu'un qui utilise la sexualité pour humilier quelqu'un d'autre*.

De nombreux mythes entourent cette forme de violence et rendent la prévention ardue :

Mythe : *Le viol est une agression sexuelle par un agresseur psychiquement malade.*

Fait : Il n'y a aucune base scientifique qui indique que les agresseurs soient des malades. Ce sont plutôt des hommes "normaux".

Mythe : *Le viol a lieu dans des endroits déserts, par un agresseur inconnu.*

Fait : La plupart des femmes violées connaissent leur violeur avant l'agression. Le viol peut avoir lieu partout, mais plus probablement chez elle, chez lui ou dans leur domicile commun.

Mythe : *Les femmes veulent être violées, sinon elles se défendraient mieux.*

Fait : Les femmes vivent le viol comme un événement traumatisant qui met leur vie en danger.

Mythe : *Les femmes sont provocantes par leurs vêtements, maquillage etc. Les femmes jeunes et attractives sont particulièrement en danger.*

Fait : Le viol est indépendant de l'aspect extérieur, l'âge ou le statut social de la victime.

Mythe : *La plupart des plaintes pour viol sont des mensonges pour se venger.*

Fait : Des accusations mensongères sont rares ; la plupart des femmes violées renoncent plutôt à porter plainte par peur ou par honte.

Les définitions du viol sont multiples, il est donc difficile de donner des chiffres exacts. En Belgique, 43,1% des femmes ont vécu des violences sexuelles, dont 12,5% des formes très graves. Pour les hommes, la violence sexuelle pose moins de problèmes, 25% ont déjà été agressés, et 4,7% ont vécu des formes très sérieuses.

- 14 Dans le code pénal belge, le viol est défini comme toute pénétration sexuelle d'un orifice de la victime (vagin, bouche, anus) faite avec violence, menace, force ou ruse qui exclut l'accord de la victime. Cette définition inclut aussi le viol au sein du mariage, par une personne du même sexe ou d'un homme par une femme.

Des agressions sexualisées qui ne mènent pas à une pénétration peuvent être punies comme atteintes à la pudeur. Ce crime n'est pas défini clairement par la loi ; il décrit un comportement à caractère sexuel en combinaison avec violence ou menaces qui excluent l'accord de la victime. Toute pénétration sexuelle d'un/e mineur/e en dessous de 14 ans est considérée comme un viol et tout autre comportement sexuel vis-à-vis d'un mineur/e en dessous de 16 ans comme atteinte à la pudeur.

Parfois, une femme agressée n'est pas sûre d'avoir le droit de dire non, par exemple si elle a accepté une invitation de celui qui se révélera un agresseur, ou si elle a été d'accord auparavant avec certaines pratiques sexuelles. N'oubliez pas que vous avez le droit de changer d'avis et de dire non à n'importe quel moment. L'accord avec une pratique sexuelle à un moment donné n'implique pas

l'accord avec une autre pratique ou l'accord avec la même pratique à un autre moment.

Face à une agression sexualisée, beaucoup de femmes se sentent honteuses et pensent qu'elles auraient fait quelque chose pour provoquer cette agression. Ceci n'est pas correct : c'est l'agresseur qui a choisi de vous agresser, et les raisons qu'il donne lui servent peut-être de justification, mais ne constituent en aucune manière une légitimation de son acte. Pour les formes moins graves de violence sexualisée, comme le tripotage, le voyeurisme ou l'exhibitionnisme, la meilleure défense est de rendre ce comportement public : dites haut et fort, de manière claire, ce que votre agresseur fait et dites que vous n'êtes pas d'accord. C'est lui qui aura honte et l'agression s'arrêtera vite.

Pour des agressions plus graves, cela ne suffira probablement pas. Il n'y a pas de recette miracle – suivez votre intuition mais en tout cas, faites quelque chose. Ne croyez pas qu'une attitude passive va rendre les choses "moins pires". Pour éviter tout malentendu, dites clairement à l'agresseur que vous n'êtes pas d'accord, nommez son comportement comme viol. Criez, attirez l'attention d'autres personnes. D'autres formes de résistance moins confrontatives sont la négociation, le dialogue, la démonstration d'émotions fortes comme la peur, des réactions paradoxales (éclats de rire) ou dégoûtantes (urine, vomi,...). Si la confrontation est inévitable, utilisez votre corps pour vous défendre, frappez avec toute votre force sur ses points vulnérables jusqu'à ce qu'il vous lâche et que vous puissiez partir. N'oubliez pas qu'une agression sexuelle ne met pas seulement votre vie et votre intégrité en danger, mais peut avoir des graves conséquences de santé avec d'éventuelles maladies sexuellement transmissibles, et des conséquences psychologiques.

A FAIRE

Vous n'êtes pas coupable de l'agression, c'est l'agresseur le seul responsable.

Dites clairement que vous n'êtes pas d'accord

et nommez la violence par son nom : viol.

Rendez l'agression publique, attirez l'attention des autres.

Défendez-vous sans compromis.

15

"Il ne faudrait donc plus dire " violence sexuelle ", mais bien " violence sexualisée ".

Je rentrais chez moi avec mes deux enfants (8 et 3 ans). En poussant la porte de la maison, et avant d'avoir pu allumer, je me suis trouvée face à un jeune gars qui nous bloquait l'entrée. Sentant le truc louche je lui ai demandé, d'un ton un peu autoritaire, ce qu'il faisait là, il m'a dit de partir. «C'est vous qui allez partir, je suis chez moi ici.» À ce moment il fait le geste de prendre mon sac, que je balance dans mon dos. Alors il me prend à la gorge et me plaque contre la porte d'entrée (on était toujours dehors).

Réflexe stupide, je lui dis, toujours sur un ton un peu autoritaire : «pas devant les enfants», et il me lâche, ni une ni deux, je plonge sur les sonnettes que j'enfonce toutes d'un coup.

Trois gars sont sortis en courant, à la suite de celui avec qui je «conversais».

J'ai trouvé dans l'entrée une jeune femme en larmes : tentative de viol, que notre arrivée avait interrompue de justesse.

Daria

LES VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE

L'opinion qu'une femme doit se soumettre à son époux est toujours répandue, même si le contexte juridique dit autre chose. **Selon la loi belge, la femme et l'homme ont les mêmes droits et obligations.** La violence dans le couple comprend une série de comportements qui ont tous pour but d'établir le pouvoir de l'agresseur sur sa victime et de la contrôler. Elle peut prendre beaucoup de formes différentes : violence psychologique (insultes, menaces, harcèlement, jalousie, possessivité, isolement, manipulation via les enfants...), violence sexuelle (viol, attentat à la pudeur, pratiques sexuelles non-voulues), violence physique (bousculades, enfermements, gifles, coups, étranglements, brûlures, attaques avec armes...), violence économique (contrôle du budget commun, des revenus de la partenaire...).

La violence dans le couple commence souvent par des formes en apparence moins graves comme les insultes et évolue ensuite vers des formes plus dangereuses pouvant même aboutir au meurtre.

En général, environ un cinquième, voire un quart, des relations comporte au moins une forme de violence. En Belgique, 27,5% des femmes ont déjà vécu de la violence physique de la part de leur partenaire, et 20,9% ont été agressées sexuellement. Pour les hommes, ces chiffres sont beaucoup moins élevés.

Il n'y a pas de femme-type qui soit victime de violence dans le couple. Néanmoins, il y a des groupes de femmes plus exposées que d'autres, souvent moins visibles aussi, par exemple les femmes âgées, handicapées ou immigrées. La violence du partenaire touche des couples hétérosexuels aussi bien que des couples homosexuels.

La loi prévoit qu'une peine peut être jusqu'à deux fois plus lourde pour des personnes qui ont commis coups et blessures, (tentative de) viol, homicide ou meurtre à l'égard de leur partenaire ou qui l'ont privé/e de nourriture ou empoisonné/e. Cette loi est applicable indépendamment du sexe de l'agresseur ou de la victime. Il est possible pour la justice de faire écarter l'agresseur physiquement (mandat d'arrestation) pour donner un répit à la victime afin qu'elle trouve une solution pour elle et les enfants. Depuis 2003, les juges ont la possibilité d'attribuer temporairement le domicile familial à la victime de la violence de couple, ou définitivement, en cas de divorce.

Le pas le plus important pour une femme est de se dire que c'est bien l'agresseur qui a l'entière responsabilité de la violence et qu'elle mérite d'être respectée en tant qu'être humain. Le temps n'arrange rien, au contraire. Il est préférable que vous cherchiez de l'aide professionnelle pour envisager vos alternatives d'une manière réaliste. Si vous voulez vous en aller et vous ne pouvez pas aller chez des amis ou de la famille, il y a des refuges pour femmes où vous pouvez rester un premier temps avec vos enfants jusqu'à ce que vous trouviez une solution. Ces refuges ont des adresses secrètes, et vous y serez en sécurité.

Que vous envisagiez de quitter votre partenaire ou non, de toute façon, réfléchissez où aller en cas de dispute (pas dans une pièce fermée d'où vous ne pourriez pas vous enfuir, ni dans une pièce qui contient des armes, par exemple la cuisine) ; convenez d'un mot-clé avec vos ami/e/s et/ou votre famille pour qu'ils sachent quand appeler de l'aide pour vous ; apprenez par cœur des numéros de téléphone utiles (police, refuge, ami/e/s...) ; demandez aux voisins d'appeler la police s'ils entendent des cris ou du bruit ; mettez de l'argent de côté et cachez-le, pour payer un moyen de transport, un refuge, un hôtel... ; faites des doubles des clés de votre maison et voiture ; préparez un sac de secours (argent, documents, clés, vêtements, médicaments pour vous et les enfants). Surtout ne vous isolez pas. Le partenaire violent cherche souvent à faire le vide autour de sa victime, pour mieux la contrôler. Gardez des contacts avec des personnes de confiance.

Les moments les plus dangereux dans une relation sont la grossesse et la séparation.

Si vous craignez des réactions violentes de votre partenaire après une rupture, changez de numéro de téléphone, de serrure et de routines. Conservez tous les messages et notez tous les contacts et incidents avec l'agresseur. Préparez des stratégies pour vous enfuir si votre ex-partenaire vous agresse en public: Faites semblant de ne pas le connaître, car les gens hésitent à intervenir dans des conflits de couple. Si vous devez le rencontrer, faites-le dans un lieu public et neutre. Informez votre employeur, l'école de vos enfants et d'autres contacts importants de votre séparation, de vos craintes et de la réaction que vous attendez d'eux.

A FAIRE

Parlez-en.

Planifiez votre protection

et, éventuellement, votre fuite.

Cherchez de l'aide professionnelle,

informez-vous sur vos alternatives.

Préparez un sac de secours.

Si vous craignez que la violence n'empire, n'hésitez pas à aller vous réfugier chez des amis ou dans un refuge.

Quand j'avais 18 ans, j'avais un petit copain qui était assez possessif. J'ai rompu avec lui après deux ans, et il l'a mal pris. D'abord, il m'a appelée x fois par jour pour me harceler. Quand je n'ai plus répondu au téléphone, il est venu dans la cour de l'immeuble où j'habitais avec mes parents et il a crié mon nom pendant un quart d'heure. Parce que j'avais honte que les voisins puissent l'entendre, je l'ai laissé entrer. Mes parents n'étaient pas à la maison. On s'est très fort disputé et il m'a giflée. Tout d'un coup, j'ai senti monter en moi une rage froide qui a balayé toutes mes peurs et mes remords. Je l'ai regardé avec un regard noir et je lui ai dit « maintenant ça suffit, tu pars immédiatement! » Il semble que je lui ai fait peur, car il est parti tout de suite sans discuter. Je ne l'ai jamais plus revu.

LE HARCÈLEMENT

Le harcèlement sous toutes ses formes s'inscrit dans la durée. Il a pour objectif ou comme conséquence de nuire à l'autre personne, en l'humiliant, la niant, la mettant en question, en troublant ses repères.

Et ce de manière répétitive. Ces agressions restent souvent dans le non-dit et sont subtiles, mais ont tendance à s'intensifier et à s'aggraver avec le temps. C'est un comportement intentionnel. Attendre passivement dans l'espoir que ça passera ne fonctionne pas : l'agresseur n'a aucun intérêt à arrêter, il ne se lassera pas tant qu'il n'aura pas atteint son but ou tant qu'une limite ne lui sera pas imposée.

En Belgique, 11,5% de la population se déclarent victimes de harcèlement moral au travail, 8% ont été victimes de harcèlement sexuel. La violence physique au travail touche les femmes et les hommes de façon identique. Les groupes à risque sont les jeunes, ainsi que toute profession en contact avec un public. Le harcèlement sexuel, lui, affecte surtout les femmes. S'y ajoute le harcèlement par des proches, des voisins ainsi que le harcèlement dans le couple ou par un prétendant. Cette poursuite permanente dans votre espace privé est appelée "stalking".

Ces dernières années, les différentes formes de harcèlement ont été reconnues par la loi comme des comportements inadmissibles. La loi du 11 juin 2002 sur la protection des travailleurs contre la violence, le harcèlement moral et sexuel au travail donne aux victimes une série de possibilités pour réagir, se protéger et mettre fin à l'agression. L'employeur est obligé de protéger ses employés et de prendre des mesures de prévention. Si malgré tout un harcèlement a lieu, la victime peut s'adresser à ses supérieurs hiérarchiques, aux conseillers de prévention, à la personne de confiance ou à l'inspecteur du travail. Les syndicats sont compétents pour défendre les intérêts de leurs membres. Il est possible de porter plainte contre l'agresseur et de demander un dédommagement.

Une brochure sur tous les aspects de cette loi est gratuitement disponible au Ministère Fédéral de l'Emploi et du Travail (tél : 02/233 42 11 ou publi@meta.fgov.be).

- 18 Quant au stalking, il est interdit par le Code pénal. Celui-ci définit le stalking comme le comportement de quelqu'un qui importune ou assiège une autre personne tandis qu'il sait ou aurait dû savoir que cela la dérange sérieusement. La loi ne précise pas la nature des relations entre l'agresseur et la victime et peut donc être appliquée pour des situations de stalking par un (ex)partenaire aussi bien que par un inconnu ou un voisin.

Souvent beaucoup de temps passe avant que la victime ne se décide à finalement porter plainte, et l'agresseur a eu toute liberté pour développer ses stratégies. La règle d'or est toujours la même: plus vite vous réagissez, plus vous augmentez vos chances que l'agresseur vous laisse tranquille. Il n'est pas nécessaire d'être sûre qu'il s'agit bel et bien de harcèlement. Dites clairement quand quelqu'un fait quelque chose qui vous déplaît ou vous met mal à l'aise. Ainsi, vous posez déjà une première limite, et beaucoup d'agresseurs vont s'arrêter là. Il faut parfois insister pour que le message passe, surtout si le harcèlement dure depuis un certain temps. Si vous décrivez à vos collègues, amis, membres de la famille ou voisins le comportement qui vous dérange,

l'agresseur aura plus de difficultés à arriver à monter votre entourage contre vous. En plus, vous trouverez peut-être d'autres victimes du harceleur, et vous pourrez lui faire face ensemble.

Une possibilité est de lui écrire une lettre (par recommandé). Décrivez-y en détail ce qu'il vous a fait, où et quand. Soyez précise et claire. Écrivez ce que vous avez ressenti à ces occasions-là et quelles sont les conséquences pour vous. Finissez par ce que vous attendez de l'agresseur et décrivez éventuellement les conséquences s'il ne le fait pas. Ne le menacez pas de choses que vous n'êtes pas prête à faire vraiment. Gardez une copie de cette lettre ainsi que toute autre trace de l'agression (e-mails, notes, votre documentation de chaque événement dérangeant) pour une éventuelle procédure juridique.

Quoique vous choisissiez comme réponse à un harcèlement, **protégez-vous émotionnellement**. Si on vous harcèle, ce n'est pas parce que vous l'auriez provoqué ou mérité, c'est parce que l'agresseur a choisi de transformer votre vie en enfer, quelles que soient ses raisons. La seule chose que vous puissiez faire est de le confronter, de poser vos limites et de refuser de vous laisser faire. Cela peut être un processus lent et difficile. Cherchez tout le soutien nécessaire, auprès d'ami/e/s ou de conseillers professionnels.

Soyez indulgente avec vous-même: il est difficile de comprendre le jeu de pouvoir d'un manipulateur et de ne pas tomber dans ses pièges. Il vous faudra probablement du temps pour vous libérer de son emprise.

A FAIRE

Protestez tout de suite quand quelque chose ne vous plaît pas. *N'attendez pas jusqu'à ce que vous ayez la "preuve" que l'agresseur a des mauvaises intentions.*

Dites clairement que ce comportement vous dérange, *rendez-le public, cherchez des allié/e/s.*

Soyez conséquente dans ce que vous faites et dites. *Utilisez tous les moyens à votre disposition, en fonction de vos besoins.*

Mon ex-copain, que j'aime beaucoup et auquel je ne sais rien refuser, se comporte avec moi d'une façon qui me met souvent en rage. Il me téléphone sans même me saluer ou se préoccuper en aucune façon de moi, ne me respectant absolument pas.

Donc il y a quelques jours, il m'appelle, en refaisant comme d'habitude, il ne m'a même pas dit bonjour, simplement entrant dans le vif de l'objet de sa communication.

Je l'ai interrompu une première fois : «Patrick, je n'apprécie pas que tu ne prennes même pas la peine de me saluer quand tu m'appelles». Il a fait comme si de rien n'était et sans me répondre a continué son soliloque. J'ai répété ma phrase, avec la même absence totale de réaction de sa part. Puis une troisième fois. Comme il ne daignait toujours pas tenir compte de moi et de ma remarque, j'ai simplement raccroché !

Eh bien, cela m'a fait un bien fou, et pendant plusieurs jours, cela m'a procuré une réelle fierté.

DÉLITS CONTRE LA PROPRIÉTÉ

Les délits contre la propriété sont souvent dérangeants car il faut entreprendre une série de démarches pour limiter les dommages : porter plainte, bloquer les cartes de crédit, demander de nouveaux papiers. Mais ces faits peuvent aussi être vécus comme une intrusion dans votre sphère privée. Les conséquences sont un sentiment d'insécurité ou – au contraire – une colère qui vous incite à prendre des risques pour défendre vos biens.

Une règle : votre santé, votre intégrité et votre vie sont bien plus importantes que tout l'argent du monde. Donc : si vous craignez que le voleur puisse s'en prendre à vous, n'hésitez jamais à lui laisser les objets qu'il veut. Et ne lui courez pas après !

Vols à la tire

Par principe, vous devriez porter porte-monnaie, papiers et clés sur vous, et non dans votre sac. Portez votre sac avec la bandoulière sur l'épaule et le sac sous le bras afin d'éviter qu'on vous l'accroche facilement. Ceci vous permettra aussi de vous en libérer si l'accrochage risque de vous faire tomber. Si possible, évitez les cohues, ou, si vous n'avez pas le choix, portez votre sac devant votre corps avec un bras dessus. Si vous sentez que quelqu'un chipote (dans) votre sac, faites un scandale, même si vous n'êtes pas sûre de qui est le voleur. Cela le découragera – ce qui est important est qu'on ne vous vole rien, pas que vous attrapiez des criminels !

Vol avec usage de violences

Dans cette catégorie, ce sont surtout le car-jacking et le home-jacking qui sont très médiatisés. Dans ce type d'agressions, des voleurs de voiture s'en prennent au conducteur ou aux passagers (car-jacking) ou bien ils agressent les propriétaires de la voiture à leur domicile (home-jacking). En réalité, moins de 70 voitures par jour sont volées en Belgique, et seulement 4% de ces vols sont commis avec usage de violences ou menaces (bonne nouvelle : plus de la moitié des véhicules sont retrouvés). Vu cette rareté, il est difficile de vous donner des conseils spécifiques, sauf : votre vie est plus importante que votre voiture !

20 Si vous êtes agressée pour vos biens, restez calme et évaluez la situation: est-ce que vous pouvez vous enfuir, est-ce qu'il y a de l'aide tout près, comment pourriez-vous vous défendre. Il est préférable de lui donner ce qu'il veut plutôt que de jouer les héroïnes. Pour ne pas le faire paniquer, bougez lentement et décrivez ce que vous allez faire ("maintenant j'ouvre mon sac pour chercher mon porte-feuille, ..."). N'essayez pas de lui mentir ou de le tromper, cela peut le rendre furieux s'il s'en rend compte. Ce que vous pouvez faire pour limiter les dommages est de porter une petite somme dans votre porte-feuille tandis que la plus grosse somme se trouve dans une poche de vos vêtements. Ainsi, vous perdez peu d'argent sans que l'agresseur ne soupçonne votre double jeu.

Attention, il y a des limites à suivre ses ordres : refusez de monter dans une voiture avec lui, par exemple pour aller avec lui au prochain Bancontact – dites que vous y allez à pied ! Refusez de vous laisser attacher, de subir des traitements qui vous mettent encore plus en danger et qui limitent votre capacité à vous défendre. Vous pouvez négocier avec l'agresseur – il vaut par exemple mieux que vous utilisiez votre voiture plutôt que la sienne et que ce soit vous qui conduisiez – pour garder quand même un maximum de contrôle sur la situation.

Cambriolage

En général, vous n'êtes pas directement en danger en cas de cambriolage. Les cambrioleurs sont pour la plupart non-violents si on ne les accule pas. Si vous voulez vous débarasser des cambrioleurs, laissez-leur toujours une porte de sortie, sinon, ils vous agresseront peut-être. Si vous êtes à la maison quand le cambriolage a lieu, faites du bruit, allumez la lumière et montrez qu'il y a quelqu'un dans la maison. Prenez quand même des précautions au cas où ce ne serait pas un cambrioleur conventionnel mais quelqu'un qui veut vous agresser (fermer la porte de votre chambre à clé, fuir par une fenêtre ou terrasse, téléphoner à la police, préparer une défense éventuelle).

Si, au moment de rentrer chez vous, vous constatez que quelqu'un y a pénétré (la porte est ouverte, par exemple), n'y entrez pas seule. Le voleur pourrait encore s'y trouver, et en entrant, vous lui coupez probablement la fuite. Alarmez vos voisins, téléphonez à la police et attendez qu'elle arrive pour entrer chez vous.

Pour des conseils plus spécifiques sur des serrures, portes blindées, alarmes et autres mesures de protection contre les cambriolages et vols, vous pouvez contacter le service de techno-prévention de la police (voir liste d'adresses).

A FAIRE

Restez calme, bougez lentement et ne jouez pas l'héroïne.

Donnez à l'agresseur ce qu'il veut : vous êtes plus importante que vos biens !

Si on vous agresse physiquement ou si l'agresseur veut vous forcer dans des situations encore plus dangereuses (monter dans sa voiture), défendez-vous sans compromis.

Je connais une dame dans les 80 ans. Il y a 15 jours, elle était tranquillement chez elle, et subitement elle a entendu qu'on chipotait tout doucement à sa porte d'entrée. Elle a eu le réflexe, elle a ouvert brusquement, et c'était un jeune, et elle a crié, qu'est-ce que vous faites ici ! Et à côté de la porte, il y avait son parapluie, elle lui a tapé sur la tête et elle a fermé la porte.

DISCRIMINATIONS

Les femmes ne sont pas uniquement agressées parce qu'elles sont des femmes. D'autres préjugés ou discriminations* peuvent constituer la base de la violence à leur égard. Vous pourriez être agressée parce que vous êtes âgée, noire, grosse, lesbienne, handicapée, immigrée, etc. Les violences peuvent prendre toutes les formes possibles, de la violence psychologique à la violence sexualisée et physique. Bien que la discrimination et les préjugés soient à la source de toutes ces agressions, elles peuvent être vécues très différemment par les victimes, en fonction de leurs expériences, leur sens de l'injustice et leur statut dans notre société.

Vous en êtes témoin :

Si vous êtes témoin d'une agression de ce type, il est très important d'intervenir, même si vous n'êtes pas personnellement concernée. D'une part, pour arrêter la violence et protéger la victime, d'autre part pour montrer à la victime (et à l'agresseur) qu'il y a des gens qui ne partagent pas ces préjugés. Si vous êtes noire et que vous êtes agressée par un blanc, qu'il y d'autres personnes blanches autour de vous et que personne ne réagit à l'agression, vous aurez automatiquement l'impression que tout le groupe est contre vous. Mais la situation change complètement si l'agresseur reste seul avec son agression et que les autres personnes montrent et disent qu'elles ne sont pas d'accord. Si vous ne vous sentez pas capable d'intervenir ou si vous ne voulez pas vous mettre en danger, cherchez de l'aide, faites un scandale ou encouragez d'autres témoins à intervenir ensemble.

Vous en êtes victime :

Les violences sur base de préjugés ne sont pas toujours prises au sérieux car elles prennent parfois des formes subtiles, les blagues par exemple. Intervenir alors semble d'autant plus difficile que l'agresseur se sent dans son bon droit. Néanmoins avec de la confiance en vous et une idée claire de ce que vous voulez, vous serez surprise de constater combien vous serez efficace.

Employer pour se défendre les mêmes stratégies que les agresseurs ne peut pas fonctionner. La discrimination est basée sur une inégalité de pouvoir. Si un noir répond à des blagues racistes par des blagues sur les blancs, ses blagues n'ont pas le même impact car il leur manque le contexte social qui véhicule, voire légitime, la discrimination envers les noirs. De plus, s'engager dans une compétition de blagues racistes, sexistes, ou autres, mène à l'escalade.

Restez le plus calme possible et dites clairement que ce comportement constitue une discrimination, que vous n'êtes pas d'accord et que vous exigez qu'on vous traite comme une personne égale aux autres. Insistez calmement sur vos droits jusqu'à ce qu'on vous donne votre dû. Ne vous laissez pas entraîner dans une discussion pour savoir si ce comportement discriminatoire est justifié ou non : tous les arguments du monde ne peuvent pas changer les préjugés des gens, et ce n'est pas votre tâche de les éduquer. Aucune discussion ne peut déboucher sur un résultat positif si votre interlocuteur n'a pas de respect pour vous. Ne vous laissez pas provoquer non plus, mais restez fermement sur votre position.

Si vous êtes victime de violences sur base de préjugés, comme dans le cas du harcèlement, réagissez le plus rapidement possible. Souvent, les agresseurs commencent par tester les limites de leurs victimes, et vous pourrez éviter l'escalade si vous montrez tout de suite que vous ne

vous laissez pas faire. Si malgré tout, la violence s'accroît, les stratégies de défense sont les mêmes que celles citées jus- qu'ici. Attention cependant, dans ce genre de situation, les agresseurs ne vous voient plus comme une personne mais comme une représentante d'un groupe qu'ils haïssent. Leur violence peut donc être particulièrement brutale et vous devrez vous défendre avec plus de véhémence encore.

En 2003, la Belgique s'est dotée d'une loi anti-discrimination. Elle s'applique à différents domaines de la vie publique et à un large nombre de discriminations sur base d'une prétendue race, la couleur, l'ascendance, l'origine nationale ou ethnique; l'orientation sexuelle; l'état civil; la naissance; la fortune; l'âge; la conviction religieuse ou philosophique; l'état de santé actuel ou futur; le handicap ou la caractéristique physique d'une personne. Il y a discrimination directe si «une différence de traitement manque de justification objective» et «discrimination indirecte lorsqu'une disposition, un critère ou une pratique apparemment neutre a en tant que tel un résultat dommageable pour des personnes». La discrimination constitue une circonstance aggravante en cas de violence physique : votre agresseur aura une peine plus lourde.

Vous pouvez trouver du soutien auprès du Centre pour l'Égalité des Chances et la Lutte contre le Racisme (cf. liste d'adresses). Si vous êtes discriminée en tant que femme, vous pouvez vous adresser à l'Institut pour l'Égalité des femmes et des hommes. Vous y serez écoutée, informée et éventuellement accompagnée dans les procédures légales. Ces procédures ont pour but de faire cesser la discrimination dont vous êtes l'objet et, le cas échéant, de punir l'agresseur.

A FAIRE

Si vous êtes témoin,
intervenez pour ne pas devenir complice.

Si vous êtes discriminée,
insistez calmement sur vos droits sans entrer dans une discussion ou dans un jeu de pouvoir.

Cherchez de l'aide
professionnelle/juridique.

Si vous êtes agressée,
protégez-vous au mieux et défendez-vous.

* La discrimination est le fait de séparer un groupe social des autres en le traitant plus mal.

23

Je suis propriétaire de ma maison et je loue le deuxième étage à une amie qui est camerounaise. Elle avait pris rendez-vous avec un employé pour installer un câble pour la télévision mais ne pouvait finalement être présente et c'est moi qui ai reçu cette personne. Dès son arrivée, il a commencé à faire des remarques déplaisantes sur l'aménagement de l'appartement, «ces gens-là» et leurs manières. La télévision était posée sur une table et il fallait la déplacer pour poser le câble. Il a refusé de le faire en traitant mon amie de fainéante, de profiteuse et me demandant si je n'avais pas trop de problèmes avec elle. J'avais été trop incrédule pour réagir à ses premières remarques mais finalement je lui ai demandé clairement s'il était raciste et j'ai ajouté que moi je ne l'étais pas et que je ne voulais pas entendre ce genre de remarques sur ma locataire. Il a baragouiné quelques excuses en niant le fait qu'il était raciste mais n'a plus rien ajouté.

Nathalie

En public

La probabilité d'être agressée dans des espaces publics est relativement faible. Néanmoins, c'est dans la rue, dans les transports en commun, dans les parcs, que beaucoup de femmes ont peur. Voici quelques conseils pour prendre vos précautions tout en gardant votre liberté de mouvement.

Peur de certains chemins ? Examinez-les en journée, en compagnie d'un/e ami/e si nécessaire, et repérez tous les endroits où un agresseur pourrait se cacher. Demandez à la Commune d'ajouter de l'éclairage. Réfléchissez sur les lieux où vous pourriez vous réfugier (cafés, nightshops, hôtels...).

Pour éviter qu'on vous attire dans une entrée ou dans une voiture garée, marchez au milieu du trottoir. Soyez attentive à ce qui se passe autour de vous. Lire, téléphoner sur votre GSM ou écouter de la musique peut détourner votre attention de votre environnement et vous exposer à des surprises. Si vous vous sentez suivie, vérifiez si vous l'êtes vraiment en changeant de trottoir ou en vous arrêtant devant une vitrine. N'accélérez pas. Faites face au danger et dites à l'agresseur que cela vous dérange d'être suivie et que vous voulez qu'il passe devant vous. Ainsi, vous ne le perdrez pas de vue.

A l'arrêt de tram/bus/métro, attendez avec le dos vers un mur. Dans les transports, mettez-vous près du conducteur, de la porte, d'un signal d'alarme ou frein d'urgence. N'hésitez pas à demander au conducteur d'appeler la police via radio ou de faire un scandale si on vous agresse. Utilisez l'alarme ou le frein d'urgence : c'est pour ces cas-là qu'on les a installés. Faites attention à qui quitte le tram/bus/métro en même temps que vous.

24 Si vous êtes agressée en public, attirez l'attention des autres sur vous : faites un scandale, utilisez un sifflet, faites sonner l'alarme d'une voiture garée, cassez une vitre. S'il y a d'autres gens, adressez-leur la parole directement en leur donnant des ordres clairs : "Vous là avec le pull rouge, appelez la police avec votre GSM. Et vous là le grand blond, venez ici calmer ce monsieur (l'agresseur)." Avec les gens qui vous accompagnent régulièrement, parlez de vos stratégies pour vous défendre : vous pouvez en apprendre d'autres, et il sera plus facile de réagir de manière concertée.

Chez vous

Ne mettez pas votre prénom sur la porte, la sonnette ou dans l'annuaire téléphonique. Renseignez-vous sur les différentes serrures et mesures de sécurité. Prenez garde à ne pas vous sentir enfermée chez vous et qu'en cas d'urgence, vous puissiez quitter votre logement rapidement. Une chaîne sur la porte n'est pas utile : vous vous sentez assez en sécurité pour ouvrir votre porte, mais la chaîne est facile à couper avec une pince. Installez un judas et utilisez-le : parlez avec des inconnus au travers de la porte fermée, demandez qu'on dépose des livraisons devant la porte, ne laissez pas entrer la personne. Vérifiez l'identité des travailleurs ou des fonctionnaires qui se rendent chez vous (Belgacom, Sibelga, police...) en appelant l'organisme qui les envoie, demandez à voir une pièce d'identité. Ne vous laissez pas intimider, vous avez le droit de prendre des mesures de sécurité avec des inconnus.

Communiquez au propriétaire de votre immeuble/maison tout ce qui vous dérange à l'entrée ou dans la cage d'escaliers : manque de lumière, arbustes qui pourraient cacher un agresseur... Parlez avec les voisin/e/s pour avoir du soutien. En général, une bonne mesure de précaution est de connaître ses voisins et de développer de bonnes relations avec eux. Vous pouvez leur dire ce que vous attendez d'eux quand ils entendent des cris ou des bruits chez vous. Si vous habitez avec d'autres personnes, discutez avec elles et organisez vos réactions en cas d'agression.

Quand vous rentrez chez vous, préparez vos clés à l'avance et regardez autour de vous avant d'ouvrir la porte. Si vous habitez un grand immeuble, ne laissez pas rentrer des gens dont vous n'êtes pas sûre qu'ils y habitent, même s'ils ont une clé dans la main. Si on vous reconduit chez vous, demandez que le conducteur attende que vous soyez entrée ou que vous ayez même allumé les lumières dans votre appartement.

Si on vous agresse chez vous, réfugiez-vous éventuellement dans une pièce que vous pouvez fermer à clé et d'où vous pouvez appeler la police. Pouvez-vous quitter votre logement par une terrasse ou une fenêtre pour vous réfugier chez des voisins ? Si la fuite n'est pas possible, faites du bruit, jetez des meubles par terre ou par la fenêtre, criez au feu. Utilisez, pour vous défendre, tout ce qu'il y a chez vous : faites basculer des étagères sur lui, attrapez-le dans un rideau, frappez avec des cadres, des livres, des casseroles, des balais etc. Défendez-vous!

25

J'étais dans le métro avec une amie. Une femme s'est mise à crier sur un homme. Elle semblait vraiment fâchée, mais elle parlait dans une autre langue et nous ne comprenions pas ce qui se passait. La femme et l'homme semblaient se connaître. L'homme ne disait rien et regardait ailleurs pendant que la femme lui parlait, mais on voyait qu'il s'enervait. Ils sont descendus à la même station que nous, la femme toujours en colère, et continuant à parler fort. Tout d'un coup, l'homme lui a donné un coup de poing sur le nez et elle a commencé à saigner. Quand j'ai vu ça, j'ai couru vers eux en criant : «vous là, arrêtez de frapper cette femme». Il a cessé. Je l'ai regardé méchamment jusqu'à ce qu'il finisse par s'éloigner. Nous avons proposé notre aide à la femme qui a refusé et qui a suivi l'homme. Tout de suite, nous sommes allées au commissariat du coin pour raconter ce qui s'était passé et ils nous ont dit qu'ils allaient envoyer un agent dans la direction vers laquelle nous avions vu le couple s'éloigner.

Irène

En voiture

C'est vous qui conduisez

En ville, fermez les portières de l'intérieur, posez votre sac sous votre siège. Soyez attentive à qui s'approche de votre voiture quand vous êtes arrêtée. Si on vous agresse de l'extérieur, klaxonnez pour attirer l'attention sur vous, téléphonez à la police avec votre GSM, avancez pour vous enfuir, si nécessaire sur l'agresseur. Ne sortez pas de votre voiture tant que vous êtes en danger.

Garez-vous sur des parkings bien éclairés et, dans les parkings souterrains, près de la sortie et sous des caméras de surveillance. Avant de sortir de votre voiture, observez les environs, moteur en marche, pour pouvoir vous enfuir tout de suite, si nécessaire. Si on vous agresse de l'intérieur de la voiture, arrêtez-vous brusquement, conduisez vers un poste de police ou une station de service. **Ne laissez jamais monter des personnes quand votre intuition vous dit que quelque chose ne va pas.**

Vous êtes passagère

Si vous ne connaissez pas le conducteur, notez son numéro de plaque avant de monter et donnez ce numéro par GSM à quelqu'un. Si vous faites du stop, demandez au conducteur où il va avant de lui donner votre destination. Ne mettez pas votre bagage dans le coffre, mais entre vos pieds ou sur vos genoux. Vérifiez l'ouverture des portières et des fenêtres. Ne montez pas dans une voiture dans laquelle il y aurait plusieurs hommes, et si vous ne pouvez faire autrement, prenez place à l'avant et du côté de la portière. Ne vous endormez pas.

Tant que la voiture est en mouvement, l'agresseur ne peut pas vous faire grand chose. Le bon moment pour sauter de la voiture, c'est à un feu rouge à l'instant où le feu va passer au vert: le conducteur est occupé de changer de vitesse et de préparer son départ. S'il ne s'arrête pas, vous pouvez jeter ses affaires par la fenêtre, tourner ses rétroviseurs et abîmer sa voiture (grattez la laque avec vos clés, déchirez les tissus, brûlez ses vêtements avec un briquet etc.) Vous pouvez aussi menacer de vomir ou d'uriner. Dès que la voiture s'arrête, mettez votre dos contre la portière et donnez des coups de pieds contre l'agresseur, ou prenez sa tête par les mains et frappez-la contre la portière de son côté ou le volant. Retirez la clé pour la jeter loin dehors, et puis descendez de la voiture.

Au téléphone

Le GSM est un instrument de protection et de défense formidable. Vous pouvez en toutes circonstances appeler la police ou d'autres secours (n'oubliez pas d'indiquer où vous vous trouvez !). Encodrez différents numéros d'urgence, car dans la nervosité ou la peur, on peut oublier les numéros les plus faciles. Vous pouvez aussi programmer la plupart des modèles fixes.

Ne donnez pas d'informations personnelles par téléphone à des inconnus. Certains agresseurs cherchent à obtenir des renseignements sur une victime choisie, en inventant des histoires assez crédibles. Demandez à votre interlocuteur son numéro de téléphone et vérifiez en rappelant. Soyez prudente avec vos données personnelles : si vous mettez des petites annonces, faites-le toujours sous un chiffre.

Si on vous harcèle par téléphone, sifflez avec un sifflet dans le cornet, mettez-le sous une casserole et frappez dessus. **Ne parlez pas avec l'agresseur, car toute réaction attendue renforcera son comportement, c'est ce qu'il cherche.**

Si vous connaissez l'agresseur, notez chaque appel et écrivez-lui une lettre comme décrit dans le chapitre harcèlement. Si cela ne marche pas, portez plainte pour stalking.

Les entreprises de téléphonie proposent des numéros secrets qui ne figurent pas dans les annuaires téléphoniques et ne sont pas affichés dans les programmes des services de renseignement. Il y a aussi des services payant qui affichent les numéros des appels entrants (sauf numéros secrets) et les gardent en mémoire. Ceci peut constituer une preuve de harcèlement si la police fait un constat. Certains fournisseurs proposent d'autres services, comme par exemple, la proscription d'appels sortants vers certains numéros.

Chez votre opérateur téléphonique, vous pouvez vous procurer des formulaires spéciaux pour y noter heures et fréquence des appels dérangeants. Ce formulaire, renvoyé à votre opérateur, déclenchera une procédure interne visant à mettre un terme à ces appels ; vous n'avez pas accès aux résultats, noms et numéros des auteurs des appels, et ceux-ci ne seront transmis à la police que si vous entamez des poursuites judiciaires. Si votre opérateur n'arrive pas à mettre fin aux appels, vous pourriez avoir droit à un changement gratuit de numéro.

27

Arrêtée à un feu rouge vers 21h et étant seule dans sa voiture, une de mes amies a entendu une sorte d'explosion : un homme à l'aide d'une batte de base-ball cassait sa vitre côté passager. Elle n'a aperçu qu'un bras qui tâtonnait sur le siège avant, cherchant un sac à main éventuellement posé là. Effrayée et tétanisée elle est restée immobile ; le sac à main étant posé à ses pieds, l'agresseur finalement n'a rien pu saisir. Le feu redevenu vert, elle a redémarré et est rentrée chez elle. Elle fut choquée durant quelques jours. Depuis, mon sac à main n'est jamais plus sur le siège passager, je ferme les portes de ma voiture de l'intérieur et j'ai une fourchette à portée de la main dans ma voiture.

Nicole

UN MOT AUX PARENTS

Ce chapitre vous donne des pistes pour mieux prémunir vos enfants contre la violence sous toutes ses formes.

L'objectif n'est pas de vouloir rendre un enfant capable de résoudre des situations violentes tout seul, mais qu'il puisse les diagnostiquer afin de chercher de l'aide.

Violence physique

Beaucoup de parents croient encore que la violence est un moyen légitime pour éduquer leurs enfants. Les enfants doivent apprendre à respecter des limites et à s'intégrer dans la société, mais cela ne veut pas dire qu'ils doivent se soumettre inconditionnellement. Une éducation non-violente est orientée vers les valeurs démocratiques : la violence n'est jamais un moyen légitime pour imposer sa volonté, chaque personne a droit à ce que ses besoins soient pris en compte, et chaque personne s'appartient. N'oubliez pas que vous êtes un modèle pour vos enfants : votre manière de résoudre (ou fuir) les conflits aura un impact sur la capacité de vos enfants à résoudre les leurs.

Abus sexuel

Les chiffres sont choquants : une fille sur 4 et un garçon sur 12 sont victimes de violence sexuelle avant l'âge de 16 ans. Des enfants de tous les âges peuvent devenir des victimes. Dans la majorité des cas, les agresseurs sont des membres de la famille ou des personnes que l'enfant connaît. Dans 95% des cas, l'agresseur est un homme. L'abus sexuel n'a rien à voir avec l'amour parental ou familial ; l'agresseur utilise l'enfant pour satisfaire ses propres désirs. Il profite de sa position de pouvoir, de l'amour de l'enfant, de sa confiance, de son ignorance et de sa dépendance.

La prévention commence par l'éducation

C'est la responsabilité et le désir de tout parent de protéger ses enfants contre la violence.

28 Mais enfermer vos enfants et être toujours avec eux est d'une part impossible et d'autre part inefficace contre la plupart des violences qui ont lieu au sein même de la famille ou à l'école. De plus, une telle protection ne prépare pas vos enfants à se défendre quand vous n'êtes pas là pour les protéger.

La prévention devrait donc faire partie intégrante de leur éducation. L'objectif devrait être de rendre vos enfants indépendants, capables de prendre des décisions eux-mêmes. Cette éducation peut commencer très tôt, par le respect des limites de l'enfant. Chaque enfant doit apprendre qu'il a le droit de dire non quand quelqu'un le touche d'une manière qui ne lui plaît pas ou lui fait quelque chose de désagréable. Ce respect de ses limites implique qu'il faut prendre au sérieux les désirs de l'enfant sans céder pour autant à chacun d'eux. Expliquez-lui qu'il doit aussi respecter les limites des autres.

Un deuxième moyen d'éducation préventive est de préparer votre enfant à chercher de l'aide quand son "non" n'est pas respecté. Ne croyez pas que votre enfant va venir automatiquement chez vous s'il y a un problème. Demandez-lui où il irait si vous n'étiez pas disponible. Expliquez-lui que parfois, les adultes n'écoutent pas bien les enfants et qu'il doit continuer à chercher un adulte qui puisse l'aider jusqu'à ce qu'il en ait trouvé un. Laissez-lui la liberté de choisir ses personnes de confiance, peut-être que celles que vous lui proposez ne lui conviennent pas. Prévoyez aussi des accords concrets et pratiques pour des situations imprévues : où peut-il vous téléphoner ? Peut-il vous joindre à tout moment ? A-t-il les moyens nécessaires (monnaie, carte téléphonique, GSM...) ? Connait-il votre numéro par cœur ? Sait-il utiliser un téléphone public ?

La violence peut avoir lieu dans des situations ou dans des endroits que vous lui avez interdits, surtout lorsque l'enfant est plus âgé. Mettez-vous d'accord sur le fait que vous irez le chercher dans n'importe quelle situation si sa sécurité est menacée, sans lui faire trop de reproches.

Préparez-le à ne pas accompagner des personnes qu'il ne connaît pas. Demandez à votre enfant de vous raconter lorsque quelqu'un d'inconnu a voulu l'emmener ou lui parler. Expliquez-lui la différence entre les "bons" secrets (ceux qui font plaisir à quelqu'un, par exemple une surprise d'anniversaire) et les "mauvais" secrets (ceux qui rendent quelqu'un fâché ou triste et qui ont des conséquences négatives).

Toutes ces règles, si elles sont expliquées et appliquées d'une manière cohérente et calme, peuvent protéger votre enfant jusqu'à un certain point. Il n'existe malheureusement pas de garantie absolue. Voici quelques conseils si votre enfant ou un enfant que vous connaissez est victime de violence :

- **Prenez-le au sérieux, croyez-le et réagissez le plus calmement possible.**
- **Dans toutes vos décisions, respectez ses désirs et ses besoins.**
- **Prenez des mesures pour faire cesser la violence.**
- **Cherchez un soutien professionnel (voir liste d'adresses).**

29

Quelques signaux d'alarme

En principe, chaque changement soudain dans le comportement d'un enfant peut indiquer un abus sexuel ou un autre problème. L'accumulation de ces indicateurs augmentent les risques que l'enfant ait un problème grave et ait besoin d'aide.

- **Maladies (sexuellement transmissibles et autres)**
- **Blessures, automutilation**
- **Enurésie, dépression, agressivité, introversion, tentatives de suicide, abus de drogues, anorexie ou boulimie...**
- **Peu de concentration, problèmes à l'école**
- **Comportement agressif avec les autres enfants**
- **Fugues**

A L'ATTENTION DES JEUNES FILLES

La vie peut être belle de chez belle et c'est tant mieux ! Mais parfois, comme n'importe quelle femme, tu peux être la cible d'agression et avoir à poser tes limites. La différence est que dans ton cas, c'est avec des garçons de ton âge que tu as plus de risques.

Tu vis probablement une période difficile : il faut intégrer les changements de ton corps et aussi prendre des décisions qui parfois ont des conséquences sur ta vie entière (choix d'une école, d'une profession...). On te demande de te comporter comme une adulte mais souvent on te traite comme une enfant. Un pied du côté enfant et un pied du côté adulte ! Ni pour toi, ni pour tes proches, ce n'est facile de trouver la bonne manière et le juste milieu dans les relations et les comportements.

Dans cette période de changement, il s'avère très difficile de reconnaître ses propres sentiments et ses propres limites. Cela peut aider de parler avec quelqu'un en qui tu as vraiment confiance, pour chercher ensemble à y voir plus clair. La question la plus importante devrait être : "qu'est-ce que moi je veux ?", et "qu'est-ce que je ne veux pas ?»

Si tu peux dire clairement ce que tu ressens, avec quoi tu es d'accord et avec quoi tu ne l'es pas, ce sera déjà plus simple d'évaluer si tu es victime d'une agression. Lorsque quelqu'un te fait quelque chose que tu as refusé, si quelqu'un use de violence ou de menaces avec toi, c'est une agression. Parfois, il faut du temps pour que tu saches si une situation te convient ou pas. Les choses ne sont pas toujours tout l'un ou tout l'autre, et en plus, parfois, elles changent. Ce n'est pas parce que tu prends du temps pour te décider que ta décision a moins de valeur. Il est important que tu prennes tes émotions au sérieux sans attendre de comprendre pourquoi tu les ressens. Tu as le droit de changer d'avis. Si tu n'es pas sûre que tu veux quelque chose, commence par refuser. C'est plus facile d'accepter après avoir refusé que d'avoir accepté d'abord et de ne pas savoir comment revenir en arrière. Si on te propose des choses ou des activités par défi, ("t'es pas cap de..") rappelle-toi que ce n'est pas un signe de courage que de céder à la pression du groupe. C'est beaucoup plus difficile mais aussi plus courageux de faire respecter tes limites par les autres.

- 30 Parfois, il n'est pas possible de mettre tes limites. Ne te sens pas coupable de ça ! Fais-toi aider par tes ami/e/s, par des adultes en qui tu as confiance. Si cela ne suffit pas, appelle un service d'aide de la liste à la fin de la brochure. Il y a là des personnes qui sont formées pour aider des jeunes qui vivent des choses difficiles comme toi. Tu peux même les appeler juste pour avoir une information.

Agressée par un/e adulte

Lorsqu'un jeune est agressé par un adulte, il s'agit le plus souvent d'un membre de sa famille ou de quelqu'un qu'il connaît (dans 90% des cas). C'est-à-dire que l'agresseur, si c'est un homme, peut être ton père, ton frère, le compagnon de ta mère, mais aussi un professeur, un maître de sport, un voisin, le docteur. L'agresseur peut aussi être une femme, ta mère, ta sœur, ... La violence peut être physique, psychologique ou sexuelle.

Si c'est de la violence sexuelle (abus sexuel) par un membre de la famille, on parle d'inceste. C'est interdit par la loi et aucun adulte n'a le droit de te toucher sexuellement, même s'il te fait croire que c'est toi qui l'a provoqué. Aucune soi-disant provocation n'autorise quelqu'un à obliger une autre personne à faire quelque chose contre sa volonté.

L'abus ou la violence sexuelle inclut : être regardée quand on est nue, que des adultes te parlent de leurs relations sexuelles, font l'amour ou se masturbent devant toi, te montrent des livres ou des films pornographiques, te donnent un baiser avec la langue, font des photos de toi nue, te touchent, frottent ou embrassent certaines parties de ton corps (seins, fesses, anus, vagin...), te demandent de faire les mêmes gestes sur eux, te pénètrent avec un doigt, un objet ou le pénis, dans ton vagin, ton anus ou dans ta bouche.

Si une (ou plusieurs) de ces choses t'est déjà arrivée, surtout si l'agresseur est un membre de ta famille, essaie de savoir si tes frères et sœurs ont été traités de la même façon. Vous pouvez peut-être alors vous aider l'un l'autre pour chercher de l'aide ou cela peut t'encourager à agir, pour toi, mais aussi pour eux. Parles-en avec un/e ami/e et demande-lui de te soutenir. Avec elle ou lui, adresse-toi à des personnes extérieures en qui tu as confiance. Ou encore, adresse-toi à un service d'aide.

Une autre forme de violence est la violence physique. Beaucoup de parents pensent que c'est normal de punir leurs enfants avec des coups. L'abus physique comprend tous les coups, que ce soit avec les mains, les poings ou les pieds, ou par l'intermédiaire d'objets, qu'il soient donnés par tes parents ou par d'autres adultes.

Si des membres de ta famille ou d'autres adultes humilient, se moquent, abaissent un enfant ou l'intimident, on parle de violence psychologique. Parfois les parents négligent leurs enfants, par exemple, ils ne leur donnent pas (assez) à manger, ne les soignent pas correctement, ne leur donnent pas de vêtements propres, ne respectent pas leur rythme et leurs besoins ou ne leur accordent pas assez d'attention.

Toutes ces formes de violences sont interdites par la loi. Si tu en es victime, demande de l'aide aux ami/e/s, aux adultes qui t'entourent ou aux personnes qui travaillent dans les services d'aide (voir liste d'adresses).

31

Agressée par des jeunes de ton âge

Il arrive que tes camarades de classes, ou même tes ami/e/s utilisent de la violence envers toi. Il peut s'agir de harcèlement (violences qui se répètent), de racket, de moqueries, de coups, de violence sexuelle, de "tournante" (viol collectif).

N'hésite jamais à dire si tu n'aimes pas quelque chose : plus vite tu réagis, plus tu as de chances que l'agresseur arrête. Répète que tu n'aimes pas son comportement et dis clairement ce que tu veux. S'il s'agit d'un garçon ou d'une fille de ton école, tu peux te plaindre à un professeur ou à la direction. Si ça continue, trouve des ami/e/s et allez ensemble confronter (dire clairement ce que tu veux et ce que tu ne veux plus) celui ou celle qui t'agresse. Vous serez surpris/e/s du pouvoir de la solidarité!

A L'ATTENTION DES JEUNES FILLES

Certains garçons pourraient t'attaquer à plusieurs. Pour éviter cela, essaye de prendre le temps de bien connaître les amis que tu te fais, avant de sortir avec eux. Essaye aussi de ne pas être la seule fille dans le groupe. Surtout, méfie-toi si tu as rendez-vous avec un garçon ou si tu te laisses conduire par un garçon et que tout à coup, il y a d'autres garçons qui s'ajoutent "par hasard". Refuse de rester seule avec eux, va-t'en le plus vite possible, demande de l'aide aux passants et alarme tes parents et/ou tes copines.

Si tu veux sortir ou aller à une fête, vas-y toujours avec une ou plusieurs amies que tu connais bien et dis à tes parents ou à quelqu'un de confiance où et avec qui tu vas. Organise ton retour avant de partir pour rester indépendante et imagine des solutions à l'avance en cas de pépins. Si tu en as un, prends ton GSM ! Avec tes amies, mettez-vous d'accord sur ce que vous allez faire si l'une d'entre vous a envie de s'en aller et une autre veut rester. Tu dois être sûre que ton amie ne te laissera pas tomber pour s'amuser un peu plus longtemps (et vice-versa bien sûr !). Réfléchissez aussi à une phrase d'alerte qui signalera à l'autre que quelque chose cloche. Si un garçon te harcèle, dis par exemple à ton amie "t'as déjà vu le dernier clip d'MC Solaar ?". Comme ça, ta copine sait qu'elle doit t'aider à t'en débarrasser.

Cela pourrait même être ton petit ami qui t'agresse.

Si c'est le cas, tu seras sûrement choquée et triste et peut-être vas-tu chercher la cause de l'agression chez toi. N'oublie pas que la personne qui t'agresse porte la responsabilité entière de son comportement et que tu n'as pas le pouvoir de le "provoquer".

Si un garçon t'intéresse, observe-le bien. Est-ce que son groupe d'amis est plus important pour lui que toi ? Si oui, il est probable qu'il respectera plus les règles de ce groupe plutôt que celle de votre couple. Est-ce qu'il dit du mal des étrangers, des filles qu'il trouve moches, des gays ou des lesbiennes, des handicapés ? Si oui, alors il n'a pas de respect pour ces personnes-là et il n'en aura probablement pas pour toi non plus ! Est-ce qu'il est très jaloux et veut contrôler tout ce que tu fais, t'isoler de tes amis et de ta famille ? Il te dit que la jalousie est un signe d'amour ? La jalousie est l'une des causes les plus courantes de violence dans les relations de couple. S'il est possessif et dominateur, il ne te respectera pas. Ces signes sont inquiétants et indiquent un

32 potentiel violent de sa part : ne les ignore pas !

Puisque le but de cette brochure n'est pas de t'interdire des choses, mais de te donner des conseils pour prendre soin de toi et de ta sécurité, en voici un encore : si tu veux consommer de l'alcool ou des drogues, ne le fais qu'en présence de gens en qui tu as vraiment confiance. Si dans le groupe, il y a seulement une personne mal intentionnée, elle peut t'agresser sans grand risque : ta capacité de te défendre est réduite par l'alcool ou la drogue et tes ami/e/s ne vont peut-être même pas se rendre compte que l'on t'agresse.

Après une agression

Nos conseils vous aident à diminuer les risques de violences. Ils n'offrent cependant pas la garantie que l'agresseur n'aura jamais le dessus. Vous n'êtes en rien responsable ou coupable de ce qui vous arrive.

Chaque agression est une attaque traumatisante contre l'intégrité, l'intimité et la personnalité de la victime. D'une manière ou d'une autre, la violence bouleverse sa vie quotidienne et sa façon de voir les choses. Chaque personne réagit différemment. En général, on ressent des émotions contradictoires : colère, honte, dégoût, peur, culpabilité, doutes... Beaucoup sont irritées par leurs propres réactions, et les réactions des proches ne sont pas toujours faciles à gérer. Sachez-le, personne n'a le droit de vous dire comment vous devez vous sentir, ni après quel laps de temps vous devriez retourner à "la vie normale" ! Les troubles peuvent durer des années : symptômes psychosomatiques, problèmes psychologiques, sexuels ou sociaux ou flash-back*. Pour éviter cela, donnez-vous le temps de récupérer. Mettez vos besoins et vos désirs en priorité. Parlez-en. Choisissez, pour vous confier, les personnes qui vous écoutent sans jugement, ni conseils hasardeux. Cherchez un soutien professionnel (voir liste d'adresses).

Immédiatement après une agression.

Votre priorité est votre sécurité. Quittez le lieu de l'agression le plus rapidement possible. Allez, de préférence avec une personne de confiance, chez un médecin faire constater et soigner vos blessures. C'est difficile, mais ne vous lavez pas avant d'avoir été examinée pour ne pas perdre indices ou preuves. En cas d'agression sexuelle, le/la médecin pourra faire des tests concernant des maladies sexuellement transmissibles et vous donner la pilule "du lendemain".

Même si vous n'êtes pas sûre de porter plainte, rassemblez les preuves. Si vous avez des blessures visibles, faites-en des photos. Ecrivez avec le plus de détails possibles ce qui est arrivé pour ne pas oublier ou confondre des éléments importants. Gardez et ne lavez pas les vêtements que vous portiez.

Porter plainte ?

Plus vite vous porterez plainte, plus vous en augmenterez la crédibilité et faciliterez le travail de la police. Mais cette décision est difficile. Ne laissez personne d'autre la prendre à votre place !

Quelques raisons de porter plainte : L'agression doit être punie. La condamnation de l'agresseur peut vous apporter une certaine satisfaction et un nombre croissant de plaintes montrera l'urgence d'une réaction politique. Cependant, force est de reconnaître que le système judiciaire n'est pas encourageant. Les institutions, de la police au procureur et au juge, peuvent se montrer peu sensibles, les procédures longues. Ce n'est pas un choix facile. Renseignez-vous sur les alternatives auprès des services spécialisés.

Si un/e de vos proches a été victime de violences, soyez prête à l'écouter, souvent, avec compréhension et sans a priori. Répétez-lui que la seule faute est celle de l'agresseur. Ne posez pas de questions contenant des reproches cachés ("Pourquoi tu l'as laissé entrer?"). Ses besoins et désirs ont la priorité – ne faites rien sans son accord ! Laissez-lui le temps de "récupérer" et de prendre des décisions à son rythme.

* Un flash-back est un souvenir qui s'impose contre la volonté et qui force à revivre la situation à des moments imprévisibles.

I AUTODÉFENSE POUR FEMMES

- Garance ASBL
Stages d'autodéfense et de défense verbale pour femmes et pour filles
1030 Bruxelles 3 - B.P.40 / Tél/Fax: 02 216 61 16 / info@garance.be
- Wendo D-clic ASBL
Autodéfense par des femmes pour des femmes
4000 Liège - Rue Soeurs de Hasque 9 / Tél : 04 224 04 95 / wendo@skynet.be
- Wendo / Marie Dewez
Confiance en soi et protection de soi - Pour femmes à partir de 15 ans
4020 Liège - Rue des Mraîchers 64 / Tél : 0495 15 23 05 / mariedewez@marieetmarie.be

2 AIDE AUX VICTIMES DE FORMES SPÉCIFIQUES DE VIOLENCES / CENTRES SPÉCIALISÉS

2.1 Violences familiales et conjugales/refuges

Lieux d'accueil pour femmes victimes de violences (physique, psychologique, sexuelles, économique...) avec ou sans enfants.

Consultations, parfois aide ou consultations juridiques, groupes de parole, accompagnement et suivi permettant la prise d'autonomie. L'adresse de la maison d'accueil est gardée secrète par mesure de sécurité.

- Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales.
1060 Bruxelles - Rue Blanche 29 / Tél: 02 539 27 44 / Fax: 02 534 49 46
- Collectif contre les violences familiales et l'exclusion
4000 Liège - Rue des Soeurs de Hasque 9 / Tél: 04 223 45 67/ Fax: 04 221 04 62
- Prévention Violences Intra-familiales - PrévIF
Sensibilisation, ateliers, consultations en médiation (pas de maison d'accueil)
4100 Seraing - Rue de la Justice 60 / Tél: 04 338 35 25 / Fax: 04 385 08 10
- Solidarité Femmes - Refuge pour femmes battues
7100 La Louvière - Rue de Bouvy 9 / Tél: 064 21 43 33 / Fax: 064 28 02 41
Numéro d'appel 24h/24, 7jours/7 : 064 21 33 03
- La Consoude - Centre d'accueil pour femmes victimes de violence.
7500 Tournai - Rue du Chambge 28 / Tél: 069 22 10 24 / Fax: 069 88 45 80

2.2 Viol et violences sexuelles

- SOS Viol
Ecoute téléphonique dans l'anonymat pour personnes victimes d'agression sexuelle et leur entourage. Consultations psychologiques, sociales et juridiques sur rdv.
1060 Bruxelles - Rue de Bordeaux 62A / Tél: 02 534 36 36 / Fax: 02 534 86 67

- SOS Inceste Belgique.
Ecoute, accueil, soutien, information pour personnes ayant subi des abus sexuels dans leur enfance.
1050 Bruxelles - Rue Jean Paquot 65A / Tél: 02 646 60 73 / Fax: 02 644 97 07
- SOS Viol Luxembourg
Accueil, écoute psychologique, groupe de parole.
6700 Arlon - Rue de Bastogne 46 / Tél: 063 23 38 72 / Fax: 063 41 30 34

2.3 Maltraitance et abus d'enfants / de jeunes mineurs

- Child Focus
Centre Européen pour Enfants disparus et Sexuellement Exploités.
Disparition d'enfants, exploitation sexuelle (sauf inceste), gestion des plaintes.
1020 Bruxelles - Av. Houba de Strooper 292 / Tél: 02 475 44 11 / Fax: 02 475 44 03 /
Numéro d'appel d'urgence gratuit: 110
- Equipes SOS Enfants
Accueil, aide et accompagnement (médico - psycho - social), par équipes pluridisciplinaires, d'enfants mineurs et de leurs familles dans des situations de maltraitance, de négligence et d'abus sexuels. 14 équipes SOS enfants sont réparties sur tout le territoire de la Communauté Française. Pour obtenir l'adresse d'un centre proche de chez vous, contactez :
Service SOS Enfants de l'ONE - Tél: 02 542 14 10
- Kaleidos ASBL
Intervention psycho-socio-éducative auprès de l'enfant victime d'abus sexuels et de ses proches, sous mandat du service d'aide à la jeunesse, du service de protection judiciaire ou du tribunal de la jeunesse.
4000 Liège - Boulevard d'Avroy 7c / Tél: 04 222 32 81 / Fax: 04 223 15 16

2.4 Discrimination

- Centre pour l'Égalité des Chances et la Lutte contre le Racisme. 35
Lutte contre toute forme de discrimination sauf sur base de sexe (voir Institut pour l'Égalité des femmes et des hommes). Accueil et soutien pour médiations et actions en justice.
1000 Bruxelles - Rue Royale 138 / Tél : 02 212 30 00 / Fax : 02 212 30 30
Numéro d'appel gratuit : 0800 149 12
- Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes
Accueil et soutien pour médiations et actions en justice pour cas de discrimination sur base de sexe.
1070 Bruxelles - Rue Ernest Blérot 1 / Tél: 02 233 49 47 / Fax: 02 233 40 32
- MRAX
Mouvement contre le Racisme, l'Antisémitisme et la Xénophobie
1210 Bruxelles - Rue de la Poste 37 / Tél: 02 209 62 50 / Fax: 02 218 23 71

2.5 Violences à l'égard des lesbiennes, violence dans le couple lesbien

- Magenta.
Assistance psychosociale pour lesbiennes, bisexuelles et transgenres.
1040 Etterbeek 3 - BP 5 / Tél : 0478 40 43 14

2.6 Harcèlement sur le lieu de travail

Voir auprès du service " harcèlement " de votre syndicat.

- Direction extérieure du Contrôle des Lois sociales
1070 Bruxelles - Rue Ernest Blérot 1 / Tél: 02 235 54 01
1400 Nivelles - Rue de Mons, 39 / Tél: 067 21 28 24
4020 Liège - Rue Natalis 49 / Tél: 04 340 11 60
4500 Huy - Centre Mercator, Rue du Marché 24 bte 1 / Tél: 085 24 16 17
4800 Verviers - Rue Fernand Houget 2 / Tél: 087 30 71 91
5000 Namur - Place des Célestines 25 / Tél: 081 30 46 30
6000 Charleroi - Place Albert 1er 4 Bte 8 / Tél: 071 32 93 71
6700 Arlon - Centre administratif de l'Etat / Tél: 063 22 13 71
7000 Mons - Rue du Miroir 8 / Tél: 065 35 15 10
7500 Tournai - Rue des Sœurs noires 28 / Tél: 069 22 36 51
- Contrôle du bien-être au travail
1070 Bruxelles - Rue Blérot 1 / Tél: 02 233 45 46
4000 Liège - Bd. de la Sauvenière 73 / Tél: 04 250 95 11
5000 Namur - Chée de Liège 622 / Tél: 081 30 46 30 (incl. Luxembourg, Brabant wallon)
7000 Mons - Rue du Chapitre, 1 / Tél: 065 35 73 50

2.7 Traite des êtres humains

Pag - Asa

- 36
- Accompagnement juridique, social, administratif pour personnes victimes de la traite d'êtres humains, maison d'accueil.
1000 Bruxelles - Rue des Alexiens 16b / Tél: 02 511 64 64 / Fax: 02 511 58 68
 - Sürya asbl
Accueil, accompagnement et hébergement de victimes de la traite internationale des êtres humains
4000 Liège - Rue Trappé 9 / Tél: 04 232 40 30 / Fax: 04 232 40 39

2.8 Prostitution

- Entre 2 ASBL
Accueil et accompagnement pour toute personne en lien avec la prostitution.
1000 Bruxelles - Bd d'Anvers 20 / Tél: 02 217 84 72 / Fax: 02 217 60 16
4100 Seraing – Rue Marnix 184/14 / Tél: 04 223 67 02 / Fax: 04 223 67 12
6000 Charleroi - Rue Desandrouin 13 / Tél/Fax: 071 31 40 42
- ICAR
Travail de rue et prévention en milieu prostitutionnel.
Accueil, écoute, accompagnement psycho-social, permanence médicale gratuite.
4000 Liège - Place Xavier Neujean 36 / Tél: 04 223 18 26 / Fax: 04 222 31 17
6000 Charleroi - Rue Desandrouin 13 / Tél: 071 50 63 44 / Fax: 071 32 92 89
- Espace P
Accueil de personnes prostituées, prévention, accompagnement psycho-social.
Dépistage MST, vaccination gratuite et anonyme.
1030 Bruxelles - Rue des Plantes 116 / Tél: 02 219 98 74 / Fax: 02 217 02 15
4000 Liège - Rue Souverain-Pont 50 / Tél: 04 221 05 09 / Fax: 04 221 11 55
5002 Namur - Rue du Docteur Haibe 4 / Tél: 081 72 16 29 / Fax: 081 72 16 21
6000 Charleroi - Rue Désandrouins 11 / Tél/Fax: 071 30 98 10

2.9 Mutilations génitales et mariage forcé

- G.A.M.S Belgique
1210 Bruxelles - Rue Brialmont 11 / Tél/Fax: 02 219 43 40

3 SERVICES D'AIDE AUX VICTIMES D'INFRACTION

3.1 Urgence

- N° d'appel d'urgence gratuit : 101 ou 112
Renseignements à fournir pour une aide efficace : commencez par mentionner l'adresse et le lieu des faits (commune, rue, numéro de maison, lieu-dit, etc.), ensuite leur nature. Renseignez-vous pour savoir où se trouve le commissariat le plus proche de votre domicile et des lieux que vous fréquentez le plus souvent (bureau, école,...) pour connaître leur adresse et le numéro de téléphone, en cas d'urgence.

3.2 Accueil des victimes auprès des services de police

- N'attendez pas des policiers une aide psychologique. Leur job est de mener l'enquête. Dans cette optique il est normal que l'on vous pose des questions désagréables, voire douloureuses. Vous avez le droit de vous faire accompagner par quelqu'un qui vous soutiendra lors de ces démarches. Si vous éprouvez des sentiments de culpabilité concernant les faits, parlez-en à une personne de confiance ou un professionnel, médecin, psy ou autre.

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

- Ne signez rien que vous n'auriez pas relu et approuvé. Si besoin est, faites modifier votre déposition jusqu'à ce qu'elle corresponde à vos désirs.
- L'agent(e) de police a l'obligation de recevoir votre plainte ou déposition. Il/elle ne peut les refuser. Vous avez le droit d'en obtenir une copie.
- Dans toute procédure policière ou juridique, prenez note des numéros des procès-verbaux afin de faciliter le suivi de vos démarches.
- Cas particuliers - viols, violences conjugales.
Certains commissariats disposent d'un personnel spécialement qualifié pour vous auditionner si vous avez subi ce genre d'agressions. Demandez à être reçue par ces personnes-là. Si elles ne sont pas disponibles, demandez leurs horaires. Si vous en éprouvez le besoin, demandez à être reçue par un officier féminin.
En ce qui concerne les agressions sexuelles, viol ou attentat à la pudeur, vous pouvez être soumise à un examen gynécologique donné par un médecin désigné par la justice. Vous avez cependant le droit de faire effectuer cet examen en présence du médecin de votre choix.
Si vous n'êtes pas satisfaite de la façon dont vous avez été prise en charge, par les informations obtenues ou par les décisions prises, vous pouvez vous adresser au :
Comité permanent de contrôle des services de police
1040 Bruxelles - Rue de la Loi 52 / Tél: 02 286 28 11 / Fax: 02.286.28.99

3.2.1. Services d'Assistance policière aux victimes

Il y a un bureau d'assistance aux victimes dans chaque arrondissement judiciaire. Ils ne sont pas spécialisés pour les cas de violences à l'égard des femmes, mais offrent une aide sociale, psychologique et juridique concernant la procédure pénale. Leurs services sont gratuits et s'adressent à toute victime - ou à ses proches - d'une infraction pénale.

Les BAPV vous aident aussi en ce qui concerne les assurances et dans le domaine de

38 l'indemnisation du dommage.

Pour connaître l'adresse du BAPV auquel vous pouvez vous adresser, renseignez-vous auprès du commissariat de votre quartier.

3.2.2. Services d'aide aux victimes

Les services d'aide sociale aux justiciables regroupent deux sections, dont une qui fournit une aide sociale et un accompagnement psychologique aux personnes victimes d'une infraction et à leurs proches. Il y a un tel service dans chacun des arrondissements judiciaires.

1060 Bruxelles - Chée de Waterloo 281 / Tél: 02 537 66 10 / Fax: 02 537 12 22

1400 Nivelles - Rue Ste Anne 2 / Tél: 067 22 03 08 / Fax: 067 79 13 97

4020 Liège - Rue du Parc 79 / Tél: 04 340 37 90 / Fax: 04 340 37 99

4040 Herstal - Rue St-Lambert 84 / Tél: 04 264 91 82 / Fax: 04 248 48 12

4500 Huy - Rue Rioul 22-24 / Tél: 085 21 65 65 / Fax: 085 23 28 10
4800 Verviers - Rue de la Chapelle 69 / Tél: 087 33 60 89 / Fax: 087 33 69 54
5000 Namur - Rue Armée Grouchy 20b / Tél: 081 74 08 14 / Fax: 081 73 35 32
5500 Dinant - Rue Camille Henry 77-79 / Tél: 082 22 73 78 / Fax: 082 22 69 85
6000 Charleroi - Rue Léon Bernus 27 / Tél: 071 27 66 00 / Fax: 071 27 88 01
6700 Arlon - Place des Fusillés, bloc II, b. 401 / Tél: 063 24 44 64 / Fax: 063 22 63 27
6800 Libramont - Av de Bouillon 45 / Tél: 061 29 24 95 / Fax: 061 32 86 94
6900 Marche - Rue Notre Dame de Grâce 13 bte I / Tél: 084 44 56 86
7000 Mons - Av de l'Hôpital 54 / Tél: 065 35 53 96 / Fax: 065 35 56 48
7500 Tournai - Rue de l'Athénée 9 / Tél: 069 77 73 43 / Fax: 069 44 19 67

3.2.3 Maisons de Justice

Chaque parquet dispose d'assistants de justice chargés de l'accueil de victimes de crime ou de délit et leurs proches. Informations sur les démarches, la procédure, l'assistance judiciaire ; orientation psychosociale.

1060 Bruxelles - Place J. Dillens I / Tél: 02 535 92 11
4000 Liège - Bd de la Sauvenière 32 bte II / Tél: 04 232 41 11
4500 Huy - Rue Rioul 22 / Tél: 085 71 04 60
4700 Eupen - Aachenerstrasse 62 / Tél: 087 59 46 00
4800 Verviers - Rue St-Remacle 22 / Tél: 087 32 44 50
5000 Namur - Bd Frère Orban 5 / Tél: 081 24 08 10
5500 Dinant - Rue de Maibes 5 / Tél: 082 21 38 00
6000 Charleroi - Rue Bassié 23-25 / Tél: 071 23 04 20
6700 Arlon - Av de la Gare 59 / Tél: 063 42 02 80
6900 Marche - Allée du Mouvement 2 / Tél: 084 31 00 41
7500 Tournai - Place Reine Astrid 7 / Tél: 069 25 31 10

4. HÉBERGEMENT POUR FEMMES

Hébergement pour femmes, de durée limitée avant réorientation vers d'autres services. Proposent généralement une guidance psychosociale.

4.1. Maisons d'accueil pour femmes avec ou sans enfants

- Talita
1000 Bruxelles - Cité du Sureau 3 / Tél: 02 262 23 78 / Fax: 02 262 24 57
- HomeVictor Du Pré.
1000 Bruxelles - Rue des Charpentiers 5 / Tél: 02 512 42 37 / Fax: 02 503 29 48
- La Porte Ouverte
1000 Bruxelles - Rue du Boulet 30 / Tél: 02 513 01 08 / Fax: 02 511 08 62
- La Maison rue Verte.
1210 Bruxelles - Rue Verte 42 / Tél: 02 223 56 47 / Fax: 02 223 22 04
- Au Logis
1300 Wavre - Rue de Bruxelles 23 / Tél/Fax: 010 22 81 01
- La Goélette
1400 Nivelles - Rue J. Wauters 19 / Tél/Fax: 067 21 90 27
- L'Eglantier
1420 Braine-l'Alleud - Av. Allard 80 / Tél: 02 385 00 67 / Fax: 02 384 35 99
- Maison d'accueil des Sans-logis pour femmes et enfants
4000 Liège - Rue Bassenge 46 / Tél: 04 222 13 55 / Fax: 04 223 19 15
- Thaïs
4000 Liège - Place Xavier Neujean 40 / Tél: 04 223 74 28 / Fax : 04 232 04 95
- Accueil Sainte Marie
4500 Huy - Rue des Tanneurs 57 / Tél/Fax: 085 23 15 12
- L'Accueil
4800 Verviers - Rue de Hodimont 276 / Tél: 087 31 07 10 / Fax: 087 35 30 71
- La Maison du Pain
6760 Virton - Route d'Arlon 66 / Tél: 063 57 78 02 / Fax: 063 57 78 02

4.2. Maisons d'accueil pour femmes sans enfant

- Maison de la Paix
1000 Bruxelles - rue D'Ophem 54 / Tél: 02 219 18 59
Accueil Montfort
1090 Bruxelles - Rue de l'Eglise St. Pierre 18 / Tél: 02 424 17 53 / Fax: 02 424 18 01
- Les Foyers d'Accueil (pour femmes entre 18 et 33 ans)
1150 Bruxelles - Av. R. Vandendriessche 34 / Tél: 02 770 06 38 / Fax: 02 779 95 19

5. PLANNINGS FAMILIAUX/MAISONS MÉDICALES/ CENTRES DE SANTÉ MENTALE

Lieux d'accueil, équipe pluridisciplinaire, écoute et guidance.

5.1 *Planning familial*

Plus spécialisé dans les questions liées à la vie affective et sexuelle.

Pour obtenir l'adresse d'un centre proche de chez vous à Bruxelles ou en Wallonie, vous pouvez contacter :

- La Fédération des Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes.
1000 Bruxelles - Place Saint-Jean 1/2 / Tél: 02 515 04 89
- Fédération des Centres pluralistes de planning familial.
1050 Bruxelles - Rue du Trône 127 / Tél: 02 514 61 03
- Fédération Laïque de centres de planning familial.
1050 Bruxelles - Rue de la Tulipe 34 / Tél: 02 502 82 03 / Fax: 02 503 30 53
- Fédération des centres de planning et de consultation.
7100 La Louvière - Place Mansart 6 / Tél: 064 26 73 50

5.2 *Services de Santé Mentale*

Difficultés personnelles, consultations psychologiques. Infos à :

- Ligue Bruxelloise Francophone pour la Santé Mentale.
1050 Bruxelles - Rue du Président 53 / Tél: 02 511 55 43
- Institut wallon pour la santé mentale.
5000 Namur - Rue Henri Lemaître 78 / Tél: 081 23 50 15 / Fax: 081 23 50 16

5.3 *Maisons Médicales*

Equipes pluridisciplinaires dispensant soins de base, intégrés (préventifs et curatifs) et globaux. **41**

Pour l'adresse d'une maison médicale près de chez vous, contactez :

- Fédération des Maisons Médicales et Collectifs de Santé Francophones
1000 Bruxelles - Bd du Midi 25 bte 5 / Tél: 02 514 40 14 / Fax: 02 514 40 04

6. SERVICE DE TECHNOPRÉVENTION DE LA POLICE

Conseils à la sécurité. A la demande de particuliers des conseillers viennent gratuitement pour donner des conseils de sécurité adaptés aux spécificités de chaque habitation ou appartement.

Pour obtenir la visite d'un conseiller en technoprévention, il suffit d'en faire la demande au commissariat de police de votre commune. Certains services proposent également des séances d'informations pour groupes.

7. SERVICES POUR ENFANTS ET JEUNES

- Service Ecoute Enfants de la Communauté française : 103 (numéro gratuit)
- Service Ecoute Jeunes : 078 15 44 22
- Services d'Aide à la Jeunesse.

Aide individuelle des jeunes en difficulté et prévention.

Il y a un SAJ dans chacun des arrondissements judiciaires.

1040 Bruxelles - Rue du Commerce 68 / Tél: 02 413 39 18 / Fax: 02 413 38 42

1400 Nivelles - Rue Cheval Godet 8 / Tél: 067 89 59 60 / Fax: 067 84 18 16

4000 Liège - Place Xavier Neujean 1 / Tél: 04 220 67 20 / Fax: 04 221 04 57

4500 Huy - Rue du Marché 31 / Tél: 085 25 54 23 / Fax: 085 23 47 24

4800 Verviers - Rue du Palais 27 / Tél: 087 29 90 30 / Fax: 087 22 16 18

5000 Namur - Place Monseigneur Heylen 4 / Tél: 081 23 75 75 / Fax: 081 22 72 16

5500 Dinant - Rue E. Dupont 24 / Tél: 082 22 43 88 / Fax: 082 22 55 08

6061 Montignies-sur-Sambre - Rue de la Rivelaine 7 / Tél: 071 27 73 00 / Fax: 071 27 73 39

6840 Neufchateau - Rue de la Victoire 64 A / Tél: 061 41 03 80 / Fax: 061 27 96 94

6700 Arlon - Rue Netzer I bloc A / Tél: 063 22 19 93 / Fax: 063 23 46 08

6900 Marche-en-Famenne - Av. De la Toison d'Or 94 / Tél: 084 31 19 42 / Fax: 084 31 63 41

7000 Mons - Îlot de la Grand-Place - Esplanade du Dragon 411 / Tél: 065 39 58 50 / Fax: 065 84 24 78

7500 Tournai - Place Becquerelle 21 / Tél: 069 22 73 57 / Fax: 069 84 39 01

8. NUMEROS D'URGENCE

• Accident/agression :	112
• Ambulance et pompiers :	100
• Service médical d'urgence :	100
• Police:	101
• Child focus:	110
• Ecoute enfants de la communauté française:	103
• Ecoute jeunes:	078 15 44 22
• Télé accueil:	107
• Croix-rouge de Belgique:	105
• Médecins - service de garde:	02 479 18 18
• SOS médecins:	02 513 02 02

Garance

Autodéfense et plus pour femmes et filles

43

Donner à Garance, c'est investir dans la sécurité des femmes!

*Tout don nous donne plus d'espace pour l'innovation et le partage solidaire.
Pour des dons à partir de EUR 30, vous obtiendrez une attestation fiscale,
vous trouverez des détails sur notre site.*

Merci pour votre aide.

N° de compte : 523 - 0802063 - 45

Garance 

© **Garance ASBL 2008**

BP 40 Bruxelles 3 - 1030 Bruxelles

Tél./Fax: 02/216 61 16

www.garance.be - info@garance.be