

TE PLAIRE  
**A TOUT PRIX!**  
**NON**



TU N'ES PAS SEULE,  
TU N'ES PAS LA SEULE !  
**APPELE LE**

 **3919**

LUNDI AU VENDREDI : 4H-17H  
SAMEDI, DIMANCHE ET FÉRIÉ : 4H-13H

**2019** 20<sup>È</sup> CAMPAGNE POUR L'ÉLIMINATION DES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES



# À TON AVIS, POURQUOI CETTE CAMPAGNE DE PRÉVENTION ?

L'adolescence est la période de la découverte des relations amoureuses. Or dans les relations amoureuses des jeunes, comme chez les adultes, on retrouve souvent **certains mécanismes de violence** et de **domination** (*pressions, contrôle...*) dont sont victimes les jeunes femmes.

De plus, à l'ère numérique, les violences « traditionnelles » déjà connues peuvent prendre des formes nouvelles, comme le « **cyberharcèlement** ».

Des situations dont les conséquences sont difficiles à gérer surviennent lorsque les jeunes femmes n'osent pas s'affirmer :

Ah non,  
je préfère que  
tu mettes cette robe !  
On voit plus ton corps,  
bébé !

Je t'aime...  
mais **NON !**,  
Je n'en ai pas envie

Allez...  
Fais-moi  
une Nude !

Envoie moi  
une photo sexy  
sur le tchat.  
T'inquiète...  
c'est entre toi  
et moi.

AH, j'en ai marre,  
de tes amis,  
laisse-les tomber...  
SINON JE TE  
QUITE !

Pas facile de se défendre dans cette société ! Cependant, identifier les formes de violences et savoir comment briser le cycle vicieux qu'elles entraînent **peuvent T'aider**.

# PLUSIEURS FORMES DE VIOLENCES



## LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

ce sont des paroles ou des gestes qui ont pour but de **déstabiliser** ou de **bless**er l'autre mais aussi de le **soumettre**, de le **contrôler** de façon à **garder une position de supériorité**. Cela englobe aussi, le harcèlement (enchaînement d'agissements hostiles et répétés visant à affaiblir psychologiquement la personne qui en est la victime).

**IL TE MENACE, TIEN DES PROPOS BLESSANTS OU INJURIEUX, CONTRÔLE TA VIE SOCIALE, TE RABAISSÉ CONSTAMMENT ... CE N'EST PAS UNE RELATION DE RESPECT, TU N'AS PAS À ÊTRE UNE AUTRE PERSONNE POUR LUI PLAIRE**



## LE CYBERHARCÈLEMENT



(**cyberintimidation** ou **cyberbullying** en anglais).

C'est une forme de harcèlement conduite par divers canaux numériques : sms, whatsapp, réseaux sociaux...

**IL TE DEMANDE DE MANIÈRE INSISTANTE DE LUI ENVOYER DES NUDES, OU PUBLIE DES PHOTOS DE TOI SUR LES RÉSEAUX SANS TON ACCORD.**



«

## LA VIOLENCE PHYSIQUE

Elle ne se limite pas aux coups, mais se dit dès lors qu'il y a utilisation de la force physique pour obtenir quelque chose.

► **IL TE TIENT LE BRAS FORTEMENT, VOIRE TE LE SERRE POUR TE PARLER, IL TE BOUSCULE.... C'EST UNE VIOLENCE PHYSIQUE CAR IL UTILISE SA FORCE PHYSIQUE POUR TE CONTRÔLER.**



»

«

## LA VIOLENCE À CARACTÈRE SEXUEL

Elle concerne tout ce qui est en lien avec la sexualité ou l'identité sexuelle : un acte à caractère sexuel qu'on menace de commettre, tente de commettre ou commet sur une personne sans son consentement.

► **IL DÉGRAFE TON SOUTIEN-GORGE SANS QUE TU SOIS D'ACCORD, T'EMBRASSE OU TOUCHE TES PARTIES INTIMES SANS QUE TU LE VEUILLES : CE SONT DES VIOLENCE SEXUELLES. SI TU DIS NON, C'EST NON.**

► **TU ES LIBRE DE CHOISIR TES FRÉQUENTATIONS, TA FAÇON DE T'HABILLER, D'ENVOYER OU NON DES PHOTOS DE TOI DÉNUDÉE ; TON CORPS T'APPARTIENT. TU PEUX PLAIRE OUI, MAIS PAS À TOUT PRIX !**

»

# UN CERCLE VICIEUX : LE CYCLE DES VIOLENCES

## 1▶ La lune de miel, **“Tout va bien”**

Au début, « Tout va bien » ! Amélie et Bryan sont tout le temps ensemble. Trop beaux tous les deux ! Bryan est gentil, attentionné, il fait des compliments à Amélie. Amélie se sent pousser des ailes.

## 2▶ La tension ou **“La pression”**

Bryan commence à être moins agréable avec Amélie, il est de mauvaise humeur, ne répond plus comme avant à ses messages, regarde les autres filles... Elle ne s'habille pas assez sexy, il n'aime pas qu'elle sorte sans lui, il commence à lui faire sentir de manière pressante qu'il aimerait aller plus loin... Amélie se sent sous pression, elle fait des choses pour lui plaire même si au fond elle n'en a pas envie : sort moins, s'habille plus sexy...

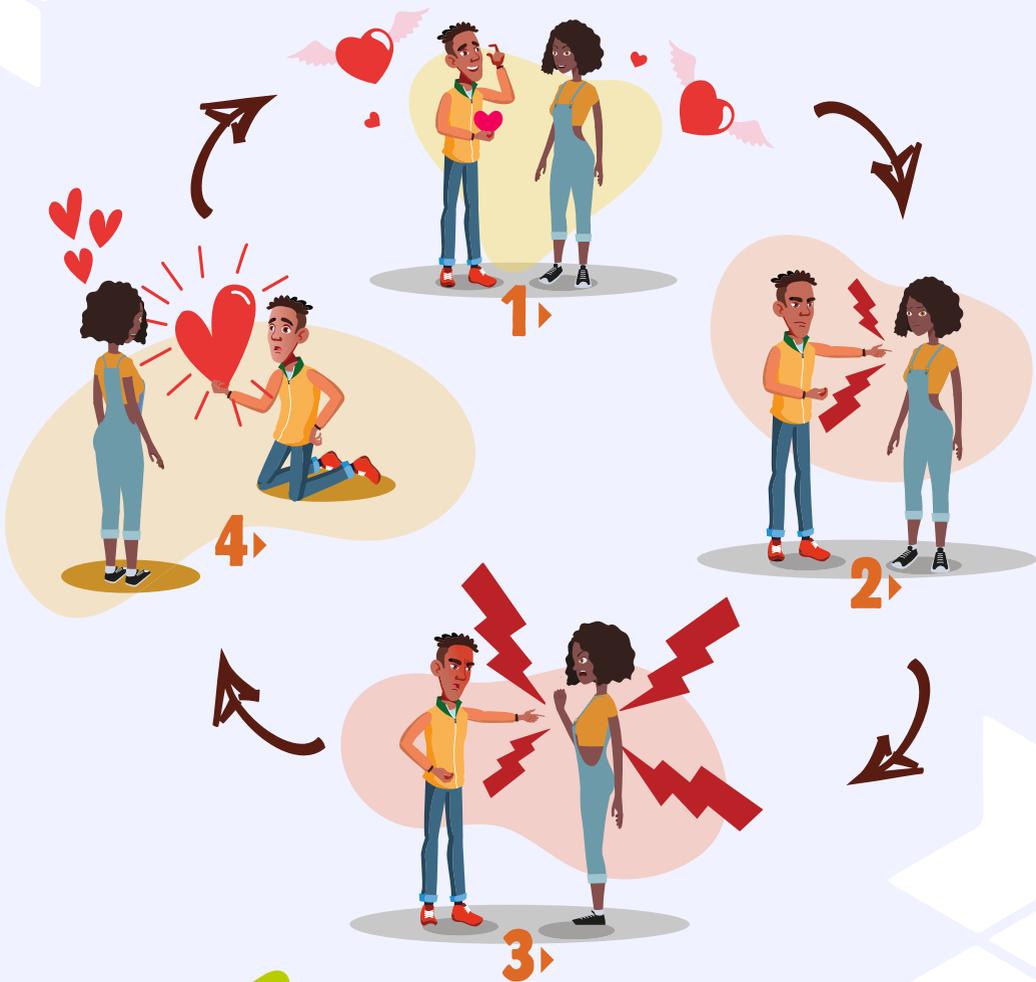
## 3▶ L'explosion ou **“Le Contrôle”**

Maintenant c'est l'escalade, Bryan veut contrôler Amélie. Il lui dit comment s'habiller, qui fréquenter, et il fait pression pour obtenir ce qu'il veut, photos, acte sexuel... Bryan peut se montrer violent avec les mots, les gestes. Il peut être insultant, humiliant, crier, la bousculer...

## 4▶ Le transfert de responsabilité ou les **“Fausses excuses”**

Bryan promet qu'il ne recommencera pas, il fait mine de s'excuser. « Pardon d'avoir été si loin, je n'aurais pas dû...MAIS : Si tu t'habillais plus sexy ou si tu te donnes à moi, je ne serais pas aller voir ailleurs ! » ou « c'est de ta faute, tu as préféré sortir avec tes copines plus que de me voir ». Bryan rejette la faute sur Amélie. Elle se sent responsable, elle lui pardonne car elle l'aime et qu'elle a envie de le croire quand il promet de ne plus recommencer .

C'est le retour à la lune de miel, qui ne manquera pas de déboucher de nouveau sur la phase de tension, l'explosion puis les fausses excuses : le cercle vicieux commence. Plus le temps passe, plus l'emprise de Bryan sur Amélie est grande, moins la phase de lune de miel dure et plus les explosions sont violentes.



“  
Briser ce cercle vicieux n'est pas facile mais il est essentiel de dire à tous nos Bryan, quels qu'ils soient, que **plaire à tout prix n'est pas possible**. Un couple équilibré, c'est deux personnes sur un même pied d'égalité : la relation ne va pas dans un seul sens et est basée sur le respect de chacun, son intimité, ses limites.  
”

TE PLAIRE

A TOUT PRIX!

**NON**



TU N'ES PAS SEULE,  
TU N'ES PAS LA SEULE !  
**APPELE LE**

 **39 19**

LUNDI AU VENDREDI : 4H-17H  
SAMEDI, DIMANCHE ET FÉRIÉ : 4H-13H

2019 20<sup>È</sup> CAMPAGNE POUR L'ÉLIMINATION DES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES



# BRISER LE SILENCE !

Tu as besoin de parler, d'alerter ou d'être informé.e ?

Brise le silence, ose en parler ! Tu peux t'adresser à l'assistante sociale, l'infirmière ou ton service de scolarité ou contacter :

## NUMÉROS D'URGENCE

**17** ▶ POLICE / GENDARMERIE

**115** ▶ HÉBERGEMENT D'URGENCE

## NUMÉROS UTILES

• **0596 71 26 26** ▶ UFM  
(accueil, écoute, suivi)

**0596 74 40 99** ▶ OBSERVATOIRE  
DES VIOLENCES ENVERS LES FEMMES  
(accueil, écoute, suivi)

**3919** ▶ VIOLENCES FEMMES INFO  
(LUNDI AU VENDREDI : 4h-17h / SAMEDI, DIMANCHE ET FÉRIÉ : 4h à 13h)

**0800 100 811** ▶ SOS KRIZ  
(ligne d'écoute pour la prévention du suicide)

**0596 71 18 87** ▶ ALEFPA  
(accueil, écoute, suivi)

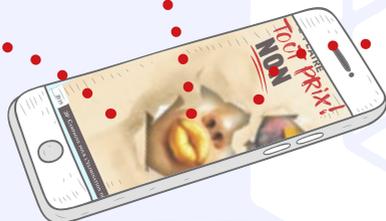
**0800 0595 95** ▶ SOS VIOLS

**0596 51 31 28** ▶ FRANCE VICTIME ADAVIM  
(Aide aux victimes)

**0596 48 43 20 / 0696 82 27 41** ▶ CDAD  
(Conseil juridique)

**Campagne\_VFF972**

 **campagnevff\_972**



**CampagneVFF\_972**

**SUIS-NOUS !**

**OBSERVATOIRE DES VIOLENCES ENVERS LES FEMMES**

31 RUE PERRINON À FORT-DE-FRANCE, 97200 FORT-DE-FRANCE

TÉL. : 0596 74 40 99