CYBERSURVEILLANCE	• Espionnage de l'activité sur les réseaux sociaux ou le téléphone, • Logiciel-espion (le partenaire a des informations qu'on ne lui a pas transmises), • Géolocalisation à son insu, • Faux-comptes destinés à surveiller les activités sur les réseaux sociaux).
POSSESSION ET CHOSIFICATION DE LA PARTENAIRE	Être considéré.e comme si l'on appartient à l'autre : "bagay mwen" ; "manzel sé ta mwen".
CONTRÔLE DU TÉLÉPHONE	Fouille du téléphone, usurpation du code du téléphone, "vérification" du téléphone, fouille des messages privés.

SUIS-JE DANS UNE RELATION SAINE OU DANS UNE RELATION DÉSÉQUILIBRÉE ?

QU'EST-CE QU'UNE RELATION DÉSÉQUILIBRÉE ?

Une relation n'est pas équilibrée ni saine s'il y a du **contrôle**, de la **possession**, de la **chosification**, de l'**entrave à la liberté**, de l'**atteinte à la dignité**.

QU'EST-CE QU'UNE RELATION SAINE ?

Dans une relation saine, il y a de la **liberté**, des **partages** et des **échanges**, du **respect mutuel**, de la **sécurité affective** et **physique**.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DES RESSENTIS POUR FAVORISER UNE RELATION SAINE.

Il est important d'être à l'écoute de ses propres ressentis. **Un sentiment de gêne ou de malaise doit attirer l'attention**. Pouvoir exprimer ce ressenti sans être jugé.e permet de favoriser une relation saine.

FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE "CONFLIT" ET "VIOLENCE" DANS LA RELATION

Il faut distinguer "conflit de couple" et "violence conjugale" : **Les conflits** existent dans tout type de relations, lorsqu'il y a un désaccord entre les individus. Mais ils sont ponctuels et ne remettent pas en cause l'égalité entre les deux personnes. **Chacun·e peut exprimer son point de vue.** La colère n'est pas non plus une violence, si elle ne débouche pas sur un comportement de domination. En revanche, **la violence conjugale** s'inscrit dans un déséquilibre. L'auteur de la violence impose son point de vue, fait pression, cherche à dominer.

LES NUMÉROS D'APPEL

NUMÉROS D'URGENCE

17
POLICE / GENDARMERIE

115
HÉBERGEMENT D'URGENCE

114
PAR SMS
POLICE / GENDARMERIE

NUMÉROS UTILES

0596 71 26 26
UFM
(accueil, écoute, suivi)

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

3919
VIOLENCES FEMMES INFO
(24h/24 et 7 jours/7)

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

0596 72 19 17
CROIX-ROUGE FRANÇAISE DE MARTINIQUE
(lieu d'accuei de jour / aide aux victimes de violences sexuelles)

0800 05 95 95
SOS VIOLS
(Numéro vert)

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

0596 48 43 20
CDAD
(Conseil juridique / www.service-public.fr/cmi)

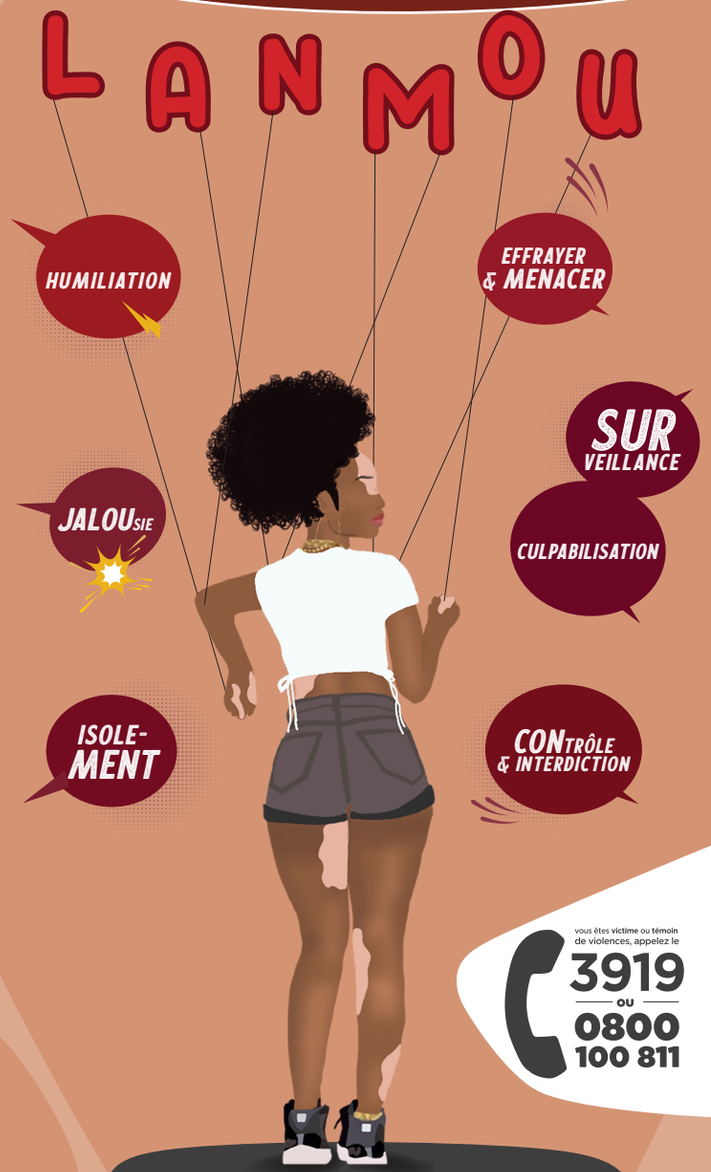
0696 53 71 16
CULTURE ÉGALITÉ
(accueil, écoute, suivi)

0696 71 66 22
MOUVEMENT DU NID
(sortie de la prostitution)

ANNUAIRE COMPLET À RETROUVER SUR
www.ovifem.alefpa.asso.fr

OBSERVATOIRE DES VIOLENCES ENVERS LES FEMMES
31 RUE PERRINON À FORT-DE-FRANCE, 97200 FORT-DE-FRANCE

Lanmou pa'kon sa !



vous êtes victime ou témoin de violences, appelez le
3919 ou **0800 100 811**

Pa kité sa rivé'w!

2021 CAMPAGNE POUR L'ÉLIMINATION DES VIOLENCES À L'ÉGARD DES FEMMES

LANMOU PA KON SA !

Prévenir les violences dans les relations intimes ou amoureuses les victimes de ce type de violences sont très massivement des femmes (86 à 95 % des violences dites "conjugales" déclarées en Martinique) et les auteurs des hommes.

Les mécanismes de violences peuvent se manifester dès les premières relations intimes ou amoureuses. On parle de "violences conjugales" **dès lors que des violences sont exercées par l'un des partenaires**. Et ce, quels que soient la nature de la relation (couple, "gérance", "crush"…), la durée de la relation et l'âge des partenaires. Cette notion s'applique également aux partenaires qui ne vivent pas ensemble et aux ex-partenaires.

Déceler et décoder dès les premiers signes peut permettre d'éviter l'installation ou l'aggravation de la situation.

SIGNAUX D'ALERTE DEVANT ATTIRER L'ATTENTION SUR LA QUALITÉ D'UNE RELATION :

CONTRÔLE EN GÉNÉRAL	Il n'est pas possible d'avoir ses espaces de liberté sans culpabiliser et/ou se justifier.
RESSENTI INTÉRIEUR	Un ressenti intérieur négatif (gêne, malaise) doit toujours attirer l'attention.
POSSESSION ET CHOSIFICATION DE LA PARTENAIRE	Être considéré.e comme si l'on appartient à l'autre : "bagay mwen" ; "manzel sé ta mwen".
DÉNIGREMENT	Critiques constantes, moqueries pour rabaisser l'autre.
CONTRÔLE DE LA TENUE VESTIMENTAIRE	Chercher à imposer ou interdire une tenue vestimentaire.
CONTRAINTES DIVERSES	Par exemple : être contrainte à effectuer les tâches domestiques et familiales (pour l'autre ou la famille de l'autre).
SENTIMENT DE CONTRAINTE SEXUELLE ET/OU AFFECTIVE	Se sentir obligé.e de faire des câlins ou de faire l'amour pour l'autre et selon l'autre (sans en avoir envie).
CHANTAGE AFFECTIF	Situation ou un partenaire menace d'une punition ou d'une privation si l'autre ne fait pas ce qui lui est demandé. Il cherche à instaurer un rapport de force en faisant culpabiliser l'autre. Par exemple : "si tu me quittes je me suicide" ; "si tu continues de fréquenter ta meilleure amie, moi je te quitte" ; "si tu préfères rester avec ta famille ce soir, c'est que tu ne m'aimes pas".
CHANTAGE ÉCONOMIQUE	• Profiter de la vulnérabilité de sa partenaire qui a peu ou pas d'argent, • Abuser de l'argent de sa partenaire, Cela peut être au moyen de pressions : • pression physique : amener la partenaire au guichet en insistant pour qu'elle retire de l'argent, • pression psychologique : exemples: • "si tu m'aimes, tu dois m'acheter…", • menace sur l'honneur/la réputation, • menace de rupture pour extorquer de l'argent).
REFUS DU "NON"	chantage, insistance jusqu'à obtenir un "Oui", par exemple pour obtenir des photos intimes (nudes).
PRESSIONS PHYSIQUES	Retenir en serrant le poignet, retenir en exerçant une pression physique, tenir le cou, faire semblant d'étrangler…
"JEU" OU CONTRÔLE ?	• Est-ce vraiment un jeu ou est-ce du contrôle (des "tests") ? • "jeux" de coups (donner des "petits" coups), • Cacher le téléphone, des clés, des effets personnels, un sac à main… • Faire semblant d'étrangler.
JALOUSIE	• Le partenaire suspecte les moindres faits et gestes, les interprète comme des indices de tromperie (par exemple fait des scènes quand on parle à d'autres personnes, principalement du même sexe que le partenaire jaloux ; interprète chaque attitude – un regard, un silence, même un retard – comme un signe).
CONTRÔLE DES FRÉQUENTATIONS	Il n'est pas possible de sortir sans son compagnon ou sa compagne.
CONTRÔLE EN GÉNÉRAL	Il n'est pas possible d'avoir ses espaces de liberté sans culpabiliser et/ou se justifier.
CONTRÔLE DU TÉLÉPHONE	Fouille du téléphone, usurpation du code du téléphone, "vérification" du téléphone, fouille des messages privés.
DÉNIGREMENT	Critiques constantes, moqueries pour rabaisser l'autre.