



#2030StopGenderViolence



# 10 conseils

## pour prévenir les violences domestiques

---

Nous pouvons tou-te-s agir, que l'on soit directement concerné-e ou pas

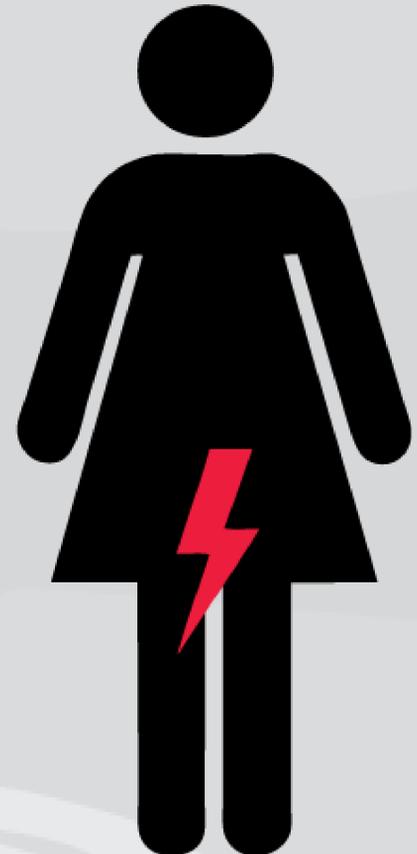
Les violences domestiques sont l'affaire de tous – que l'on soit riche ou pauvre, éduqué-e ou pas, jeune ou vieux, noir-e ou blanc-he, homo ou hétéro. On estime que plus d'une femme sur trois et un homme sur 12 ont déjà subi dans leur vie des **violences physiques, psychologiques ou sexuelles** de la part de leur partenaire intime.



**Violences  
physiques**



**Violences  
psychologiques**



**Violences  
sexuelles**

**Il est temps que cela change !**

Si vous êtes concerné-e ou bien si vous vous demandez ce que vous pouvez faire, voici 10 conseils qui peuvent aider à mettre fin aux violences domestiques.

# 1. Sachez reconnaître les signes

La violence peut s'installer dès le début d'une relation ou bien après mois ou même des années de vie commune. **Voici les signes qui doivent à tout prix vous alerter :**

- Il-elle est jaloux-se de vos ami-e-s ou du temps que vous passez sans qu'il-elle soit présent-e
- Il-elle tente de vous dissuader de voir vos ami-e-s en les dénigrant constamment.
- Il-elle essaie de vous faire honte et de vous mettre dans l'embarras.
- Il-elle cherche à contrôler vos activités ; il-elle vous appelle dix fois par jour pour savoir où vous êtes et avec qui.
- Il-elle veut avoir un droit de regard sur vos dépenses.
- Il-elle cherche à vous rabaisser et vous rend responsable de vos problèmes de couple.
- Il-elle veut vous empêcher de travailler.
- Il-elle s'en prend à vos biens personnels.
- Il-elle menace d'exercer des violences, sur vous, sur un proche ou un animal familier pour avoir ce qu'il-elle veut.
- Il-elle vous met la pression pour obtenir des relations sexuelles ou certaines pratiques qui ne vous plaisent pas, ou vous a déjà forcé-e à en avoir (*dans ce cas, c'est un viol*).
- Il-elle s'est déjà montré-e violent-e (par exemple une gifle) puis s'est excusé-e en jurant que "*cela n'arriverait plus jamais*".
- Il-elle vous a déjà menacé-e d'une arme ou d'un couteau.

# 2. Ne regardez pas ailleurs

Les policiers entendent toujours le même refrain de la part des témoins : "*J'avais vu ou entendu des situations de violence chez mes voisin-e-s, mais cela ne me regardait pas/je n'osais pas m'en mêler*".

**Eh bien si, ça vous regarde et vous devez intervenir !** Si vous soupçonnez une situation de violence chez vos voisin-e-s, appelez la police : vous pourriez peut-être sauver une vie.

# 3. Sachez écouter

Si une personne se confie à vous et vous dit qu'elle subit des violences de la part de son-sa partenaire, écoutez-la sans la juger. Ne mettez pas sa parole en doute et demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider.

# 4. Soyez disponible

Si l'un-e de vos proches est prêt-e à quitter un-e conjoint-e violent-e ou si elle-il craint une escalade de la violence, soyez disponible. Prévoyez à l'avance un lieu de rendez-vous ; veillez à ce que votre voiture soit prête, le plein fait ; gardez votre téléphone avec vous en permanence, sonnerie activée.

## 5. Informez-vous sur les lieux d'accueil les plus proches

L'un-e de vos proches pourrait avoir besoin de se rendre dans l'un de ces lieux en toute urgence. Ayez les coordonnées des lieux d'accueil situés à proximité (numéro de téléphone, voire adresse).

## 6. Rendez visite à un proche que vous pensez en danger

Si vous estimez que l'un-e de vos ami-e-s est en danger du fait de la violence de son-sa partenaire, ne le-la laissez pas seul-e ! Rendez-lui visite le plus souvent possible afin de vous assurer de sa sécurité.

## 7. Soyez débrouillard-e

Certaines personnes victimes de violence n'ont pas la possibilité de s'informer sur les lieux d'accueil, les ressources possibles, les préparatifs ou les moyens de fuite (confiscation du téléphone/ordinateur par le-la partenaire violent-e, contrôle des faits et gestes, etc.). Faites-le à sa place, gardez la personne informée et maintenez la confidentialité de vos démarches.

## 8. Notez tout ce que vous voyez

Si vous êtes proche d'une victime de violence domestique, vous pourriez être témoin d'incidents de violence ou d'intimidation ou bien la victime peut se confier à vous après coup. Notez tout : la date, le lieu, les blessures éventuelles, les circonstances de l'événement. Cela pourrait s'avérer utile en cas d'enquête ou de poursuites judiciaires.

## 9. Faites passer le message

Vous aussi pouvez participer aux efforts d'information et de prévention réalisées par les organisations d'aide aux victimes, de sensibilisation et de lutte contre les violences domestiques. Aidez, participez, utilisez vos réseaux et vos contacts pour faire passer ces messages dans votre communauté (lieu de travail, clubs de loisirs, réunions communautaires, etc.)

## 10. Vivez en accord avec vos convictions

Vous pensez que les violences à l'égard des femmes, quelles qu'elles soient, sont la honte de nos sociétés ? En tant que consommateur-riche, rejetez la culture de la violence et du mépris des femmes perpétuée par certains médias (émissions télé, films, clips et jeux vidéo, etc. ou personnalités publiques. Et faites le savoir !