

**NO
VIOLENCE**



TOI,
TON COUPLE
 ÇA VA ?

Ne plus porter de mini-jupes, ne plus sortir en boîte, limite ne plus koter, à la fin j'ai plus supporté, c'est comme ça que ça a fini. Quand t'es trop sur la personne, ça va plus.

Moi je dis, chacun sa liberté.

Sandra 18 ans.

ON SE RENCONTRE, ON SE PLAÎT, ON S'AIME...

Quand on aime, on veut toujours que ça se passe bien.
Et pourtant, en amour, il y a des hauts et des bas. Les conflits et les disputes font partie de la relation amoureuse, c'est normal. Mais parfois, ça va trop loin. On peut alors parler de violence.

ET TOI, DANS TON COUPLE, T'EN ES OÙ ?

Ta copine/ton copain t'oblige à te changer car il/elle trouve que ta tenue est trop provocante

- Non, jamais
- C'est arrivé une fois seulement
- Oui, quelquefois
- Oui, très souvent

Et toi, tu l'obliges à se changer ?

Ton copain/ta copine se moque de toi ou t'humilie

- Non, jamais
- C'est arrivé une fois seulement
- Oui, quelquefois
- Oui, très souvent

Et toi, tu l'humilies ou te moques d'elle ou de lui ?

Ta copine/ton copain décide de tout à ta place et ne tient jamais compte de ton avis

- Non, jamais
- C'est arrivé une fois seulement
- Oui, quelquefois
- Oui, très souvent

Et toi, tu décides de tout à sa place sans tenir compte de son avis ?

Fais le test complet et découvre où en est ton couple sur
www.ainesansviolence.be

Je n'ai jamais la possibilité de lire son gsm,
mais lui lit le mien.

Laetitia 15 ans.

« Appeler tout le temps, vouloir tout savoir, c'est de la jalousie malade. C'est aussi ne pas faire confiance à l'autre, c'est la crainte de la perdre. Si on a confiance en soi, on ne va pas penser qu'elle va voir ailleurs. »



Amaury 19 ans.

INFO OU INTOX?

Il y a beaucoup d'idées reçues sur ce que les filles et les garçons attendent d'une relation amoureuse.

CLICHÉ OU RÉALITÉ ?

La jalousie, c'est une preuve d'amour.

Intox

Sentir que l'autre est jaloux-se, agacé-e parce que quelqu'un d'autre fait attention à toi, ça peut être agréable au début. Ça peut être aussi un moyen pour lui/elle de montrer qu'il/elle tient à toi. Mais les comportements jaloux ne sont pas une preuve d'amour. C'est plutôt un signe que ton copain ou ta copine n'a pas confiance en lui-même ou elle-même et manque peut-être de confiance en toi. La jalousie relève d'une envie de posséder l'autre : or, tu n'appartiens à personne !

Cela peut même devenir de la violence quand la jalousie devient systématique ou que l'on développe des comportements comme la possessivité, le contrôle des activités de l'autre, des relations qu'elle/il a avec ses ami-e-s,...

Je connais une fille qui a été violée. Mais en fait, c'était son copain. Une fois qu'ils étaient dans la chambre.... lui avait invité des copains et voilà.

Nadia 16 ans.

Avec de la tendresse et de la patience, on peut changer le comportement violent de son copain ou sa copine.

Intox

On ne peut pas changer le comportement violent de son copain ou sa copine. On peut le/la soutenir dans sa démarche mais la seule personne qui peut l'aider à changer, c'est lui-même/elle-même. C'est à lui/elle de se prendre en main et de se faire aider par des professionnel-le-s qui ont l'habitude de travailler avec des personnes qui ont des comportements violents.

La violence, c'est perdre le contrôle.

Intox

La violence dans les relations amoureuses, c'est plutôt une façon de prendre le contrôle sur l'autre.

Si une fille s'habille sexy, c'est qu'elle cherche à se faire draguer.

Intox

Une fille peut s'habiller sexy pour elle-même ou pour faire plaisir à son amoureux, sans pour cela chercher à se faire draguer. Il est même souvent désagréable pour les filles, de recevoir des commentaires d'inconnus sur leur tenue vestimentaire.

Les filles peuvent aussi être violentes envers leur partenaire

Info

Les filles adoptent plus souvent que les garçons des comportements de contrôle, mais 65% des violences graves et répétées sont commises par les garçons (chez les 15/21 ans).

Avec ma copine, c'est elle qui a dû attendre. J'étais pas prêt.

Sébastien 19 ans.

DE LA VIOLENCE

DANS MON COUPLE ? **MOI, JAMAIS !**

LA VIOLENCE, C'EST QUOI ?

Se disputer de temps en temps, c'est normal, et souvent cela n'a pas de graves conséquences. Par contre, certains comportements servent à contrôler l'autre : surveiller sa manière de s'habiller, ses ami-e-s, ses contacts Facebook, ses SMS...

Vouloir contrôler l'autre, c'est entrer dans la spirale de la violence.

La violence peut exister à tout âge et peut concerner tous les couples, qu'ils cohabitent ou non, qu'ils soient mariés ou non, que les partenaires soient de sexe différent ou de même sexe.

La violence s'installe progressivement dans la relation amoureuse. On croit souvent que ce sont des accidents et que ça va s'arranger. On comprend rarement qu'on est déjà dans le cycle de la violence.

Le continuum des violences dans le couple

La violence peut prendre différentes formes qui s'ajoutent les unes aux autres. L'objectif de l'agresseur est d'amener l'autre à se plier à ses désirs sans devoir discuter. La stratégie, souvent inconsciente, de l'auteur-e, est de prendre le pouvoir sur la victime en lui faisant perdre confiance en lui/elle et en l'isolant.

« Je me rappelle, en boîte, avec ma nana, je devenais fou, beaucoup trop possessif. Il faut communiquer, être à l'écoute. »
Mario 22 ans.

La violence psychologique

- Interdire à l'autre de sortir sans lui/elle
- Interrompre ou contredire sans cesse l'autre en le/la rabaisant
- Surveiller les conversations téléphoniques et lire les SMS
- Boudier l'autre pendant des jours
- Empêcher l'autre de voir ses ami-e-s
- S'énervier à propos de tout et de rien
- Répandre des rumeurs
- Menacer l'autre de se suicider si elle/il casse la relation

La violence verbale

- Insulter l'autre ou se moquer de lui/d'elle méchamment
- Le/la traiter de petits noms méchants
- Hausser la voix régulièrement, crier de manière menaçante

La violence physique

- Serrer le bras de l'autre au point de lui faire mal
- Pousser ou bousculer
- Menacer avec un objet
- Frapper l'autre

La violence sexuelle

- Forcer l'autre à avoir des relations sexuelles
- Faire du chantage ou des menaces en vue d'avoir une relation sexuelle
- Droguer ou souler l'autre pour coucher avec elle/lui
- Forcer à regarder des pornos
- Diffuser des photos intimes sans l'accord de l'autre

La violence économique

- Rendre sa copine/son copain financièrement dépendant
- Lui confisquer son argent
- L'empêcher de travailler
- Faire des dettes en son nom

« Une de mes copines a failli se faire frapper, tellement son mec était énervé. Elle a crié et il a arrêté. Puis, il a dit : " je serai toujours là pour toi..." »
Céline 15 ans.

LE CYCLE DE LA VIOLENCE

Lorsqu'il y a de la violence, on est enfermé dans un cycle vicieux qui comporte quatre phases qui vont du climat de tension à l'explosion de la violence, en passant par la justification et la « lune de miel ».

Ce cycle se répète sans cesse et de façon de plus en plus accélérée, même s'il y a des moments qui font penser que l'autre ne recommencera plus.

• **Climat de tension et de peur**
L'auteur-e est tout le temps mécontent-e, il/elle menace.
La victime a peur et fait tout pour que l'auteur-e ne se fâche pas.

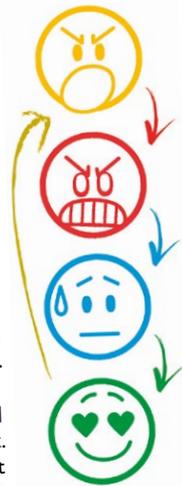
• **Aggression, crise**
L'auteur-e passe à l'attaque : menaces, injures, coups.
La victime est honteuse, triste, en colère.

• **L'apaisement**
L'auteur-e minimise ou nie ses violences, se trouve des excuses, accuse l'autre de l'avoir provoqué-e, demande pardon, supplie, promet de changer.
La victime culpabilise, se sent responsable d'avoir provoqué la violence de l'auteur-e.

• **La lune de miel**
L'auteur-e est adorable, offre des cadeaux.
La victime croit que la violence ne se reproduira plus et est heureuse du calme retrouvé.

Découvre plus d'infos sur la violence, ses origines et ses conséquences sur

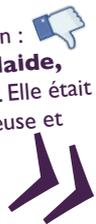
www.aimesansviolence.be



VIOLENCE

« Une de mes amies, elle se faisait toujours rabaisser par son copain : « **t'es moche, t'es laide, t'es mal habillée** ». Elle était complètement amoureuse et disait jamais rien. »

Clara 20 ans





LA VIOLENCE EN CHIFFRES



Chez les 12-21 ans, **9 jeunes sur 10** affirment avoir été victimes et/ou auteurs d'actes qui relèvent de la violence dans leurs relations amoureuses, principalement de la violence verbale ou psychologique.

Chez les 15-17 ans, **51 % filles et 32 % des garçons** voient leurs conversations téléphoniques et sms surveillés par leur partenaire.



Chez les 12-21 ans, **7% des garçons et 5% des filles** pensent qu'il est normal qu'il y ait parfois de la violence dans une relation amoureuse.



Chez les 15/21 ans, **près d'un garçon sur 10** commet des violences graves et répétées (pour 1 fille sur 50).

33%

Découvre plus d'infos sur les chiffres de la violence en surfant sur **aimesansviolence.be**

Pour **33% des garçons** de 13 et 16 ans, subir ou imposer des caresses non désirées n'est pas un abus (tandis que seules 17% des filles le pensent)

19% des filles de 16 ans déclarent qu'une raison pour une première relation sexuelle est le fait d'y être obligée.



QUE FAIRE ?

Que tu en sois témoin, que tu la subisses ou que tu la fasses subir, il y a toujours une solution pour briser le cycle de la violence. La Ligne d'écoute anonyme et gratuite **0800 30 030** est là pour t'écouter et t'aider à trouver une solution.

Tu es victime de violence ?

Quand on vit de la violence, on a tendance à s'isoler parce qu'on a peur, parce qu'on a honte.

Si tu vis de la violence, il est important de briser le mur du silence.

Si tu penses que les choses vont s'arranger toutes seules, tu te trompes.

En général, la situation s'aggrave au fil du temps.

Va chercher de l'aide en te confiant à une personne de ton entourage en qui tu as confiance. Que ce soit quelqu'un de ta famille, ton ou ta meilleur-e ami-e, un professionnel de l'école ou d'un planning familial.

Tu penses avoir un comportement violent ?

Reconnaître que tu as un problème, c'est déjà un premier pas vers la solution. Un deuxième pas serait d'entreprendre une démarche pour modifier ton comportement.

Tu peux te confier à quelqu'un. Si tu as besoin d'aide, il y a des personnes qui sont là pour t'écouter, t'orienter et te conseiller sans te juger. Ils sont là pour t'appuyer dans ta démarche et non pas pour te faire la morale.

Tu peux leur faire confiance !

QUE FAIRE?

Tu es témoin de violences ?

Ce n'est pas facile de réagir quand on est témoin de comportements violents. On est mal à l'aise, on ne veut pas se mêler de la vie des autres ou on a peur de ne pas dire les bonnes choses.

Quand tu es témoin de violences, dis-toi que ton soutien est vraiment précieux. Montre à la personne qui est victime que tu ne la juges pas et que tu peux lui offrir une oreille attentive.

Dis à celui ou à celle qui a un comportement violent que tu n'es pas d'accord avec sa façon d'agir, que la violence n'est jamais excusable.

Tu vis dans une famille où il y a de la violence dans le couple ?

Parfois, c'est entre tes parents qu'il y a de la violence. Cette situation crée un climat de vie marqué par l'insécurité, l'instabilité, les tensions et la peur. Tu voudrais pouvoir en parler ?

La Ligne d'écoute anonyme et gratuite **0800 30 030** est là pour t'écouter et t'aider à trouver une solution.

Moi, je veux qu'elle reste tout le temps avec moi, alors, le soir, je commence à pleurer comme une débile.

Caroline 16 ans.

Si je sors avec une fille et qu'elle commence à être jalouse et tout, ça m'emmerdera. Donc, je peux comprendre que si moi je commence à faire ça, ça l'embête aussi.

Younes 15 ans.

une Campagne de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de la Wallonie et de la Cocof

Nous remercions les nombreux acteurs et actrices du secteur associatif qui ont contribué à l'élaboration de cette publication.

Design et production : 20Something

Éditeur responsable : Frédéric Delcor, Boulevard Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles

ISBN : Bruxelles, Novembre 2015.

Cette publication est téléchargeable sur le site www.imesansviolence.be

- le site www.imesansviolence.be
- l'adresse egalite@cfwb.be

NE LAISSE PERSONNE
DÉCIDER EN TON NOM.
LA VIOLENCE
N'A PAS SA PLACE
DANS TON COUPLE.

NO VIOLENCE

Ligne d'écoute gratuite

0800 30 030

AIMESANSVIOLENCE.BE

