



Animation Ecole 2020

Petit Guide d'informations
LES VIOLENCES SEXUELLES

LES VIOLENCES SEXUELLES, c'est...



Tout acte lié à la sexualité et réalisé sans le consentement d'une personne.

Cela vaut également quand la personne **n'est pas en capacité de refuser ou de montrer son désaccord** (ivre, drogué, incapacité mentale). Le contact physique n'est pas obligatoire, cela peut être verbal ou poser nu / exhibition des parties génitales

Toute personne peut être exposée

- de manière directe : victime ou auteur
- de manière indirecte : témoin ou connaissance de la victime.

Les violences sexuelles comprennent notamment :

- le viol (inconnus, connaissances, conjugal)
- le harcèlement sexuel,
- les violences en temps de guerre
- les violences liées aux coutumes
- l'exploitation sexuelle

-...



Définitions des types de violence sexuelle

L'attentat à la pudeur

Tout acte sexuel intentionnel (consciemment et volontairement) réalisé sous la contrainte et/ou portant atteinte à l'intégrité sexuelle de la personne.

Le viol

Toute pénétration (vaginale, anale ou buccale), au moyen d'une partie du corps de l'auteur ou d'un objet, réalisé sans le consentement d'une personne. Aussi valable quand la personne n'est pas capable de refuser ou de montrer son désaccord.

L'inceste

Toute maltraitance sexuelle ayant lieu au sein de la famille, que ce soit de manière occasionnelle ou répétitive.

Le harcèlement sexuel

- dans les espaces publics
- à l'école
- au travail

LE CONSENTEMENT, c'est...

Être consentant, ça implique de savoir à quoi on est consentant, et d'être d'accord pour y participer.

Le consentement doit **être mutuel**. Les partenaires sont clairement d'accord pour faire ce qu'ils font ensemble, parce qu'ils en ont envie, pas parce qu'ils y sont contraints... ou par politesse !

Comment savoir si c'est non ?

Pour savoir si l'autre personne a les mêmes envies que vous, vous pouvez regarder ses réactions.

On appelle ça **le langage corporel**.

Est-ce qu'elle approche sa tête de la vôtre, ou est-ce qu'au contraire elle a un mouvement de recul quand vous cherchez à l'embrasser ? Est-ce qu'elle a l'air heureuse d'être là, ou un peu mal à l'aise ? Tous ces signes vous indiquent si l'autre partage votre désir ou non. Si vous avez des doutes, **demandez-lui simplement**, en la regardant dans les yeux, si elle a envie de faire l'amour avec vous, ou si elle a envie de se déshabiller... ou si elle vous autorise à la déshabiller.

Il faut que **chacun se sente libre de dire stop à tout moment**, si les choses vont trop loin ou trop vite, sans que l'un des deux fasse pression sur l'autre ou le critique.

Soyez honnêtes avec vous-même, et exprimez clairement vos envies et vos limites.

Comment dire stop ?

Pour arriver à dire stop, on peut déjà se poser, prendre le temps d'écouter ce qu'il se passe à l'intérieur de soi. On peut stopper les bisous un instant, changer de position, s'éloigner un peu. On peut aussi en parler à l'autre. Le mieux, c'est de commencer par dire à son partenaire qu'on entend bien son envie, son désir d'aller plus loin, mais que là, maintenant, tout de suite, on ne partage pas exactement le même désir. Le truc qu'il faut retenir, c'est qu'on ne dit pas oui par politesse ou pour faire plaisir à l'autre.

Si j'ai pas dit non, est-ce que c'est un viol ?

Si vous n'êtes pas d'accord pour participer à un acte sexuel, il n'est pas nécessaire de dire non pour que ce soit illégal. Il est parfois impossible de dire non ou de réagir, si la peur est trop forte ou s'il y a eu menace. Si dans votre sommeil, quelqu'un vient vous tripoter, ce n'est pas un viol, mais vous n'avez pas donné votre consentement, donc c'est quand même interdit. Ça s'appelle une agression sexuelle.

Par contre, ce n'est pas parce que vous regrettez avoir eu des relations sexuelles sous l'effet de l'alcool que vous êtes automatiquement victime d'agression sexuelle.

Questions / Réflexions

- Comment définis-tu le consentement ?
- Penses-tu que c'est à la personne qui n'a pas envie d'un rapport sexuel de faire l'effort de l'exprimer ou à la personne qui a envie d'un rapport sexuel de faire l'effort de demander ?
- Prêtes-tu seulement attention aux signes verbaux ou existe-t-il d'autres signes ?
- Vérifies-tu à nouveau le consentement de ton/ta partenaire lorsque les choses progressent ou penses-tu que son consentement initial est valable pour toujours ?
- T'arrive-t-il de te sentir obligé.e d'avoir une relation sexuelle ?
- Penses-tu qu'il soit acceptable d'entreprendre quelque chose de sexuel avec une personne qui est endormie ?
- Penses-tu que le viol c'est forcément un inconnu armé d'un couteau dans une ruelle sombre ?
- Est-ce que tu as conscience que le viol ce peut être un.e amie, un.e amante, un.e partenaire, un.e conjointe, n'importe quelle personne qui n'entend pas non ?
- Crois-tu que si une personne est habillée d'une certaine manière, c'est acceptable de la voir comme un objet sexuel ?
- Parles-tu du consentement avec ta/ton partenaire ?

LES CONSÉQUENCES DES VIOLENCES SEXUELLES



Les conséquences physiques

- des blessures physiques
- des troubles chroniques (invalidité, troubles de l'alimentation,...)
- des problèmes psychosomatiques (maux de tête, de ventre...)
- des troubles du comportement (consommation de drogue, d'alcool, de médicaments...)
- des maladies et infections sexuellement transmissibles
- des grossesses non-désirées pouvant amener à une Interruption Volontaire de Grossesse
- des problèmes gynécologiques
- des insomnies



Les conséquences psychologiques

- un sentiment de solitude et de méfiance
- des problèmes dans le contact avec les autres
- des troubles psychiques (angoisses, anxiété, peur, colère, manque d'estime de soi, dépression, tentative de suicide...)
- des troubles de la sexualité
- des cauchemars
- problème de concentration et d'attention



Les conséquences sociales

- un sentiment de solitude et de méfiance
- isolement
- peur de sortir
- marginalisation
- déscolarisation



Les conséquences financières

- prise de médicaments
- soins de santé onéreux
- thérapies



Les conséquences spirituelles

- perte du sens de la vie
- perte de confiance

La mémoire traumatique

La mémoire traumatique, trouble de la mémoire implicite émotionnelle, est une conséquence psychotraumatique des violences les plus graves se traduisant par des réminiscences intrusives qui envahissent totalement la conscience (flash-back, illusions sensorielles, cauchemars) et qui font revivre à l'identique tout ou partie du traumatisme, avec la même détresse, la même terreur et les mêmes réactions physiologiques, somatiques et psychologiques que celles vécues lors des violences.

Muriel Salmona

Les symptômes

- un sentiment de **peur intense, d'horreur et d'impuissance** accompagné d'un ou de plusieurs des symptômes suivants :
 - palpitations cardiaques (cœur qui bat anormalement vite),
 - respiration rapide,
 - tremblements,
 - frissons,
 - transpiration excessive.
- des flash-back;
- des pensées qui s'imposent à l'esprit et deviennent incontrôlables. À cause de ces pensées, la personne atteinte ressent de la détresse, qui se manifeste par de l'anxiété et de la dépression;
- de la difficulté à ressentir certaines émotions, par exemple la tendresse et le désir sexuel;
- de la difficulté à se concentrer;
- de la difficulté à trouver le sommeil;
- un besoin d'être continuellement en état d'alerte, prêt à réagir

Pourquoi est-ce difficile de sortir du silence ?

- la victime met parfois beaucoup de temps à réaliser qu'elle a été abusée
- la victime se sent coupable
- parler peut lui coûter cher
- elle souffre de la honte
- le mépris

ETAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (six premiers mois)

REVIVISCENCE

flashbacks

CONDUITE D'EVITEMENT

peur de sortir, peur de certaines situations

DISSOCIATION

conscience altérée, trouble de la mémoire, de la concentration et de l'attention, sentiment d'étrangeté, de ne pas être là, coupure de ses émotions

HYPERVIGILANCE

- insomnie
- état d'alerte
- hypersensibilité
- irritabilité
- réveils nocturnes
- troubles de l'attention
- colères explosives

APRES SIX MOIS



CONSEQUENCES PHYSIQUES



TROUBLES ASSOCIES

COMPORTEMENTS DESTRUCTEURS

SENTIMENTS DE HONTE, DE CULPABILITE, SENSATION DE VIDE

INCAPACITE A FAIRE CONFIANCE A AUTRUI

PERTE D'ESPOIR

SOMATISATIONS

- tensions musculaires
- prise de poids ou amaigrissement
- douleur de dos
- migraines

DOULEURS FREQUENTES & CHRONIQUES

Troubles endocriniens
- diabète
- trouble de l'immunité
- règles douloureuses

Troubles ORL
- acouphènes
- otites
- angines à répétition

Troubles génitaux et urinaires

Troubles dentaires et dermatologiques (eczéma, allergies...)

Troubles
- cardiovasculaires
- palpitations
- problèmes respiratoires
- asthme
- bronchite

Troubles de l'estomac
- ballonnements
- vomissements
- colites
- nausées
- troubles du transit

Troubles de la sexualité

Trouble du sommeil

Trouble du comportement alimentaire
- boulimie
- anorexie

Conduites sexuelles à risque (succession de conjoints violents)

Conduites à risque
- fugues
- violences
- marginalisation

Mutilations

Trouble de la personnalité

Anxiété, crises d'angoisse

Troubles de l'humeur

LE CERCLE DE LA VIOLENCE

Phase 1 :

TENSION

Excès colérique, silences lourds, intimidations, menaces, regards inquiétants...

La victime sent que ça risque de mal tourner, peur, inquiétude, appréhension. Elle tente de faire baisser la tension, marche sur des oeufs.



Affectueux, il cherche à se faire pardonner, demande de l'aide, envisage une thérapie, menace au suicide...

Phase 4 :

LUNE DE MIEL

La victime croit que l'autre peut changer car il est agréable... La victime lui redonne une chance, change ses attitudes, retrouve l'être aimé...



Phase 3 :

JUSTIFICATION

Trouve des excuses, rejette la faute sur des éléments externes, ni sa responsabilité, minimise... «J'étais stressé, si tu m'avais écouté!»

La victime accepte les justifications, s'ajuste à l'autre, tente de l'aider, doute de ses perceptions/pensées, se sent responsable de la situation, la colère diminue... «Il a peut-être raison, j'exagère je suis trop sensible»



N'ayant pas obtenu ce qu'il désire, il pose un acte violent d'ordre physique, psychologique, sexuelle, économique

Phase 2 :

AGRESSION

La victime ressent: tristesse, colère, désespoir, sentiment d'injustice,

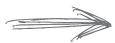
Etape clé dans le parcours d'une victime de violences sexuelles, la nécessité de déposer plainte fait l'objet de nombreuses campagnes d'informations. Le chiffre noir démontre cependant que la majorité des victimes de viol ne se présente pas à la police.



La prise en charge policière

Si une personne est victime d'une agression sexuelle, elle est encouragée **à faire immédiatement appel à la police soit par téléphone, soit en se rendant dans un commissariat**. Il est recommandé aux victimes de se rendre dans le commissariat de leur quartier afin de garantir une prise en charge rapide. La victime est alors **auditionnée et sa plainte est enregistrée** – parfois, avec l'intervention de policiers spécialisés. A l'issue de l'audition d'une victime, le policier compétent requiert, auprès du Ministère de la justice représenté par un procureur, l'autorisation de procéder à **un examen médico-légal pour la collecte de preuves**. Une fois l'autorisation de procéder à cet examen obtenue, la victime est accompagnée par les policiers dans un des hôpitaux pratiquant l'examen médico-légal, prenant la forme d'un Set d'Aggression sexuelle. Le Set d'Aggression Sexuelle (SAS), mis en place en 1989, est pratiqué, dans la grande majorité des cas, au sein des urgences de l'hôpital. Il n'est pas rare néanmoins que ce parcours soit inversé et la victime se présente directement à l'hôpital qui lui, fait appel à un ou plusieurs policiers pour le dépôt de plainte.

La pratique des auditions audio-filmées permet d'éviter qu'un enfant doive répéter un témoignage douloureux en le confrontant à nouveau à ce qu'il a subi.



La prise en charge médicale

Après avoir porté plainte et obtenu du procureur l'autorisation de procéder à un examen médico-légal, prenant la forme de **Set d'Aggression Sexuelle (SAS)**, la victime est accueillie aux urgences d'un hôpital afin de réaliser cet examen et de recevoir les soins nécessaires.

Le SAS se présente sous forme de boîte contenant un dossier et des prélèvements numérotés (vêtements, analyses buccales et gynécologiques, cheveux), c'est l'instrument médical qui permet de récolter les preuves de l'agression sexuelle.

Il est donc fondamental qu'une victime se rende dans un centre hospitalier dans les heures suivant son agression et mais également, qu'elle bénéficie d'une prise en charge optimale couvrant la totalité de ses besoins médicaux, notamment au niveau des maladies sexuellement transmissibles (MST) ou de l'éventualité d'une grossesse indésirable.

Quant au suivi de la patiente sur le long terme,

- des rendez-vous ultérieurs à la clinique des MST
- **le suivi par un psychologue** ou un planning familial afin d'y suivre une thérapie.



L'accompagnement

Une fois la plainte déposée et les examens médicaux réalisés, la victime de violences sexuelles est orientée vers un organisme de soutien qui l'accompagnera dans un suivi post-agression, au niveau psychologique, juridique ou social.

COMMENT AGIR



- Etre à l'**écoute**
- **Reconnaître la gravité des faits**
- Rappeler à la victime qu'elle n'est **pas coupable**
- **Attribuer la totale responsabilité à l'agresseur**
- **Eviter à tout prix de miniser les faits et de culpabiliser la victime**
- Etablir une relation d'aide et de **soutien**
- Informer la victime sur ses droits et ses choix face à la justice
- **Orienter** la victime vers les associations spécialisées & professionnels

CONTACTS UTILES

Ligne d'écoute SOS viol pour victimes de violences sexuelles : 0800 98 100

Police : 101

Aide médicale d'urgence : 112

Télé-accueil : 107

SOS Viol : 02 534 36 36

info@sosviol.be

ABSL Brise le silence : 0488 80 06 26

ABSL De Maux à Mots : 0485 96 21 77

Ligne 103 «Ecoute Enfants» : 103

Fédération des Equipes SOS-Enfants : 067 77 26 47

SOS Inceste : 02 646 60 73

ASBL Garance : 02 216 61 60

Espace Différences : 0485 46 74 83

Maison des femmes : 02 240 43 51

Service de Méditation scolaire : 02 690 83 69

Ligne verte «Assistance Ecole» : 0800 20 410

Ligne verte «Ecole et Parents» : 0800 95 580

Centre de Planning familial

SAPV Centre d'assistance policière aux victimes Tournai :
069 77 73 43

asj.tournai@hotmail.com

Présent dans toutes les villes de Belgique.

Palais de Justice Tournai: 069 87 54 11

VICTIME DE VIOLENCES SEXUELLES D'INGESTE

NE RESTEZ PAS SEULE !



par téléphone 0485/96.21.77



par mail sosviolencessexuelles@gmail.com



via Facebook

De Maux à Mots SOS Violences Sexuelles



Le groupe de parole

*Tous les mercredis au Centre Hospitalier
de Mouscron de 18.30 à 20.00*

*Le viol est criminel.
Se taire est mortel.*

Qui?

L'Association De Maux à Mots SOS Violences Sexuelles et Inceste a vu le jour en avril 2019. Après un combat mené seule, je me rends compte que les structures pour accueillir la parole des victimes sont inexistantes dans la région. Face à ce désolant constat, je mets en place des **groupes de parole** pour briser le silence et l'isolement des autres victimes. Avec une volonté de **prévention, d'éducation et d'information**, l'ASBL grandit de jour en jour car chaque jour de nouvelles victimes sortent de l'ombre...

Cindy Renski
Présidente

LES ACTIONS

- Les entretiens individuels
- Les groupes de parole hebdomadaires
- La prise en charge des victimes
- Le dépôt de plainte
- Les conférences
- Les ciné-débats & activités culturelles
- Les partenariats de self-défense
- Les séances psycho-éducatives
- Le soutien de l'entourage des victimes



Pour contacter



par téléphone 0485/96.21.77



par mail sosviolencessexuelles@gmail.com



via Facebook
De Maux à Mots SOS Violences Sexuelles



Le groupe de parole
Tous les mercredis au Centre Hospitalier
de Mouscron de 18.30 à 20.00

LES OBJECTIFS

- **Écouter** par des rendez-vous individuels
- **Inform** les victimes
- **Soutenir** via les groupes de parole
- **Rediriger** vers des professionnels de santé
- **Accompagner** au dépôt de plainte
- **Créer du lien** entre les victimes
- **Faire de la prévention**
- **Accueillir** l'entourage des victimes

La Belgique en Chiffres

100 VIOLS par JOUR

10% des viols sont dénoncés.

24,9% des femmes
se sont fait et/ou se font imposer
des relations sexuelles forcées
par leur partenaire/ conjoint.

56% des belges
connaissent dans leur entourage
au moins une personne
qui est ou a été victime
de violences sexuelles graves.

1 **FEMINICIDE** tous les 20 jours

= 1 femme meurt sous les coups de son (ex) compagnon

7% se font et/ou sont fait
agresser/abuser sexuellement
par un adulte alors qu'elles
étaient encore mineures.

1 **FEMME** sur 4

s'est fait et/ou se fait encore
harceler physiquement dans les
lieux publics.

24,4% des femmes qui sont et/ou
on été exposées à ces violences
banalisent ces violences.

2 femmes sur 6 victimes
de violences graves
n'ont JAMAIS entrepris
la moindre démarche
même celle de se confier
à une connaissance.

13% des femmes
se sont fait et/ou
se font encore
actuellement violer.