



# Je t'aime

**La violence nuit gravement à l'amour**

## Avertissement

Les différentes études réalisées montrent que ce sont les femmes qui sont majoritairement victimes de violences de la part de leur partenaire. Cependant, il existe aussi des femmes qui sont violentes envers leur partenaire. Tenant compte des statistiques et études réalisées, cette brochure s'adresse principalement aux jeunes filles et aux femmes, davantage victimes de violence, tout en gardant à l'esprit qu'il existe également des hommes victimes de violences et des femmes auteur(e)s de violences. Elle s'adresse également à l'entourage des victimes et aux témoins de violences entre partenaires, filles et garçons, afin que ceux-ci puissent être en mesure d'aider leurs ami(e)s ou membres de la famille, victimes et auteur(e)s de violences. Les auteur(e)s pourront également y trouver des pistes de solutions pour les aider à sortir de la violence.

## L'amour...

c'est être bien... dans une relation à **égalité** et de **respect** réciproque. Mais parfois, dans les relations amoureuses, ça vire à la violence. Parce qu'on croit que ce n'est pas possible, on reste dans cette relation, on se dit que ça va passer...

Ce n'est jamais le cas et c'est plutôt le début du cycle de la violence.

**Cette brochure est pour vous**, les jeunes victimes de violence, ceux (et parfois celles) qui sont auteurs de violence et enfin, pour tous les témoins de ces violences dans les relations amoureuses. Comprendre ce qui se passe et en parler, c'est déjà agir et commencer à sortir de l'engrenage, pour qu'enfin en amour, on puisse se la couler douce...

## La violence ?

La violence est une violation générale des droits de tout être humain, droit à la vie, à la sécurité, à la dignité et à l'intégrité physique et mentale. Elle est la première cause de décès des femmes dans le monde et est une conséquence des inégalités entre les femmes et les hommes.

**La violence entre partenaires amoureux, ça n'existe pas que chez les autres!**  
**Tu peux aussi y être confrontée!** Que ce soit toi personnellement ou quelqu'un de ton entourage qui soit victime ou auteur de violences, tu peux un jour être concernée par ce problème! Reste en alerte et réagis au plus vite!

La violence peut également survenir dans les couples homosexuels. Cela n'est pas lié au fait d'être deux filles, deux garçons ou une fille et un garçon, mais aux rapports de pouvoir existants entre les partenaires et construits socialement par notre société.

# 1/20

Seulement un épisode sur 20 de violence domestique fait l'objet d'une plainte auprès de la police, alors que la violence domestique est punissable par la loi.



# 98%

## des victimes de la violence domestique sont des femmes

En Belgique, **68%** des femmes ont été victimes de violences physiques et/ou sexuelles (chiffres : LEF 1998)\*

**1 femme sur 5** a subi des violences de son mari ou de son compagnon

En Belgique **48,4%** des auteurs de violences physiques ou sexuelles subies par les femmes sont les partenaires (chiffres : LEF 1998)\*

Quand on est en groupe avec son copain ou sa copine, ce n'est pas la même chose que quand on est juste à deux. Chacun veut frimer, se montrer plus fort que l'autre devant ses copains et ses copines.

On peut aussi se montrer possessif ou au contraire vouloir partager sa relation avec ses potes.

## Amour = Respect

Le respect de l'autre mais aussi de soi-même est indispensable dans une relation amoureuse. Respecter l'autre, c'est respecter les choix, les désirs, les sentiments et la façon d'être de l'autre. Me respecter, c'est refuser que l'autre ne respecte pas mes choix, mes désirs, mes sentiments et ma façon d'être. Si l'un des deux partenaires ne veut pas faire certaines choses, l'autre ne peut pas l'y obliger, même si tous ses copains le poussent ou font pression sur lui. Pouvoir dire NON et pouvoir accepter le NON de l'autre sont les conditions du respect de soi et du respect de l'autre. **Dis ce que tu ne trouves pas chouette**, dis-le tout de suite et dis-le clairement et fermement. Le facteur le plus important dans une relation de couple est de communiquer d'une manière claire. C'est aussi important pour prévenir la violence.

\*LEF: Lobby Européen des Femmes

# Les différentes formes de...

## La violence verbale ou psychologique

La violence verbale se manifeste souvent sous la forme de **moqueries** qui peuvent “blesser” profondément et diminuer l’estime de soi. Cette forme de domination ne laisse pas de traces... visibles! On considère trop souvent que cette forme de violence ne fait pas mal. Personne n’est cependant capable de s’épanouir s’il est constamment insulté, menacé, humilié, dévalorisé et contrôlé.

### c’est

Surveiller ses conversations téléphoniques  
Lire les messages ou les sms sur son téléphone  
Harceler, manipuler et culpabiliser en rejetant la faute sur l’autre  
Faire du chantage sur base de ses secrets  
Insulter ou injurier  
Jeter, casser, écraser un objet, donner un coup de pied dans un objet pour intimider  
Menacer de frapper ou de jeter un objet sur l’autre  
Empêcher de voir ses ami(e)s ou sa famille  
Empêcher de rentrer à la maison  
Humilier, faire passer l’autre pour stupide et bonne à rien  
Traiter comme sa possession, et non comme une personne  
Empêcher l’autre de travailler  
Contrôler ses dépenses  
Séquestrer, empêcher de quitter la maison

## La violence physique

La violence physique est la forme de violence dont on parle le plus souvent. Elle comprend tout **mauvais traitement physique** infligé à une personne: donner des coups, frapper, bousculer, pincer, gifler, etc. Elle peut avoir des conséquences graves et aller jusqu’à causer la mort de la personne.

### c’est

Jeter un objet sur une personne  
Pousser, empoigner, bousculer  
Gifler  
Donner un coup de pied, un coup de poing ou mordre  
Frapper ou essayer de frapper avec un objet  
Battre  
Brûler avec une cigarette  
Etrangler  
Menacer avec un couteau ou une arme à feu  
Se servir d’un couteau ou tirer un coup de feu  
Faire du mal ou menacer de faire du mal de quelque façon

## La violence sexuelle

Elle peut prendre deux formes:

On parle de **harcèlement sexuel** quand une personne adopte une attitude, verbale ou non, de nature sexuelle, affectant la dignité des femmes et des hommes (exemples: regards insistants, regards qui déshabillent, remarques douteuses ou insinuations, propositions indécentes, attouchements, chantage affectif, etc.).

On parle d’**agression sexuelle** quand quelqu’un impose, par la force ou la contrainte, un acte sexuel ou des pratiques sexuelles à quelqu’un sans son accord (exemples: attouchements sexuels, viols, inceste).

### c’est

Utiliser la force physique ou la menace pour obliger l’autre à avoir des relations sexuelles  
Forcer l’autre à avoir des relations ou des pratiques sexuelles contre son gré  
Utiliser le chantage, la manipulation, ou d’autres procédés pour forcer l’autre à avoir des relations ou des pratiques sexuelles

**Généralement**, la violence s’installe progressivement, voire de façon insidieuse. Elle peut débuter par des remarques vexantes, des cris, des insultes et n’est pas toujours repérée à ce stade, même par la victime.

**Puis les choses s’aggravent**, les coups apparaissent jusqu’à aboutir parfois à la mort par homicide ou au suicide. Dans certains cas, violences physiques et violences psychologiques apparaissent simultanément.

# Victimes

Brisez le mur du silence qui entoure la violence dans les relations amoureuses

## N'acceptez pas la violence!

De l'aide existe, renseignez-vous!

### Si tu penses être victime de violences...

- ⚡ Si ton partenaire te traite violemment, dis-lui immédiatement que c'est inacceptable pour toi. Ne pense pas que c'était juste un accident. Ne lui trouve pas d'excuses. Ne pense pas que tu l'as provoqué et que tu es responsable. Rien ne justifie la violence!
- ⚡ Quand tu es agressée, pense d'abord à ta sécurité. N'hésite pas à t'enfuir, te protéger ou te défendre et fais-le avec conviction.
- ⚡ Ne te laisse pas culpabiliser ni te rendre responsable de la violence dont tu es victime, ce n'est pas de ta faute. Ne sois pas compatissante avec les problèmes de ton partenaire. Tu n'y es pour rien et tu ne peux pas le sauver. Il a besoin d'aide compétente et professionnelle (voir liste d'adresses en fin de brochure).
- ⚡ Si la violence est devenue une habitude, tu as besoin d'aide. Parles-en à ta famille et tes ami(e)s. Appelle un(e) ami(e) ou un membre de ta famille à qui tu fais confiance. Dis-leur comment ils peuvent te soutenir, ce que tu attends d'eux. Tu peux aussi trouver de l'aide auprès des services mentionnés dans la liste d'adresses à la fin de cette brochure.
- ⚡ Subir des violences de la part de la personne que tu aimes est une expérience dure. Sois fière de toi quand tu prends l'initiative d'essayer de résoudre la situation. Soigne-toi bien et permets-toi des plaisirs qui te remontent le moral, rencontre d'autres gens. Peut-être qu'écrire tout ce que tu vis pourra t'aider à voir plus clair.

### ... des solutions existent

#### Le premier pas est souvent le plus dur.

Si tu ne fais rien, la violence continuera, même si l'autre te dit qu'il t'aime et qu'il promet de ne plus jamais recommencer.

### Tu peux obtenir de l'aide

Une maison d'hébergement pour femmes peut t'offrir sécurité et soutien et peut t'aider à réorganiser ta vie. Tu peux obtenir de l'aide d'une de ces maisons sans y résider. Tu peux parler à un(e) responsable par téléphone. On peut t'aider à faire les choix qui te conviennent et à trouver les ressources nécessaires.

Ces maisons sont là pour t'informer, t'écouter et t'héberger si nécessaire.

N'hésite pas à faire appel à elles :

#### ⚡ Centre de prévention des violences conjugales et familiales

Rue Blanche 29 - 1060 Bruxelles  
02 539.27.44 - violences.familiales@misc.irisnet.be

#### ⚡ Collectif contre les violences familiales et l'exclusion

Rue Soeurs de Hasque 9 - 4000 Liège  
24/24h : 04 223.45.67 - jeunes@cvfe.be - www.cvfe.be

#### ⚡ Solidarité femmes et refuge pour femmes battues

Rue de Bouvy 9 - 7100 La Louvière  
24/24h : 064 21.33.03 - colfembatlalouv@skynet.be

### Un conseiller

Rencontre un conseiller (par exemple dans un planning familial), qui valorise ton droit de te libérer d'une relation de violence, qui travaillera avec toi, qui te croira et qui appuiera tes choix et tes décisions (voir la liste d'adresses à la fin de cette brochure).

# 101

#### Le service de police

N'oublie pas que tout acte de violence physique ou sexuelle est non seulement inacceptable, mais aussi illégal.

### Te défendre

Apprends à te protéger et à te défendre, par exemple dans un cours d'autodéfense ou de défense verbale :

#### ⚡ Garance asbl - Autodéfense et plus pour femmes et filles

BP40 - 1030 Bruxelles 3  
Tél & fax : 02 216.61.16 - info@garance.be - www.garance.be

# Témoins

Aidez les jeunes femmes victimes de violence à briser leur silence!  
Aidez-les à sortir de leur condition de victime!

## Si tu penses qu'une personne de ton entourage est victime de violences...

- # Ecoute-la et crois-la. Si tu t'inquiètes de sa sécurité, dis-lui qu'ensemble vous devez parler à quelqu'un qui peut l'aider et la protéger.
- # Repère la présence d'un comportement violent et parle-lui de ce qui lui arrive. Rappelle-lui que **la jalousie excessive et la possessivité ne sont pas de l'amour.**
- # Dis-lui qu'elle **ne mérite pas d'être blessée.** Dis-lui qu'elle n'a pas à se sentir coupable du comportement de l'autre. Aide-la à distinguer l'amour et la crainte suscités par des comportements violents.
- # Ne lui dis pas qu'elle a tort si elle veut poursuivre la relation, mais dis-lui d'**agir en fonction de ce qu'elle ressent.** Continue à lui parler, et à affirmer que le comportement violent dont elle est victime est inacceptable.
- # Garde-lui ton amitié. Ne l'abandonne pas même si tu es parfois déçu(e) de son refus de changer ou contrarié(e) des choix qu'elle fait. **Elle a besoin de toi!**
- # Cherche d'autres façons de l'aider. Adresse-toi à des personnes qui comprennent la violence dans les relations amoureuses. Appelle une ligne-secours ou une maison d'hébergement pour femmes. Tous les appels restent confidentiels.
- # Essaie de mieux comprendre la violence dans les relations amoureuses. Prends contact avec des associations et **renseigne-toi au mieux sur ce sujet.** Cela t'aidera si tu te sens en colère ou déçu(e) envers ton ami(e).

## Si tu penses que quelqu'un de ton entourage adopte un comportement violent dans sa relation amoureuse...

- # Interpelle-le et **signale ses attitudes** et ses comportements violents lorsque tu en es témoin. La jalousie excessive et la possessivité sont des signes avant-coureurs de la violence.
- # Proteste contre ses stéréotypes et sa façon d'abaisser les femmes. **Ne ris pas de ses plaisanteries** et de ses commentaires sexistes ou blessants.

# Parle-lui des conséquences de la violence. Les comportements violents suscitent la peur, pas l'amour. La violence physique ou sexuelle est illégale.

pour auteur(e)s de violences ou une maison d'hébergement pour femmes pour te renseigner sur les services d'aide existants dans ta région.

# Encourage-le à demander de l'aide. Dis-lui que cela se reproduira sans doute de nouveau et qu'alors ça pourrait être bien pire. Appelle un centre d'accompagnement

# En tant qu'ami(e), soutiens-le au moment où il accepte d'assumer la responsabilité de ses actes et d'être aidé.

# Auteurs

La violence domestique est **un crime.**

La violence est destructrice pour l'auteur et pour la victime.

## Tu es concerné(e) par la violence si...

Tu contrôles, isolés, humilies, dénigres, terrorises, frappes, bouscules ou menaces ta(ton) petit(e) ami(e), tu es concerné(e) par les violences dans les relations amoureuses.

## Il existe des services pour aider l'auteur(e) à sortir de ses comportements violents

Tu ne dois pas rester seul(e), mais essayer d'en parler, même si c'est la première fois que tu fais usage de la violence:

# PRAXIS asbl  
Accompagnement des auteur(e)s de violence  
Carrefour 19 – Rue du Marteau 19  
1000 Bruxelles  
Tél: 02 217.98.70  
170a Rue St Laurent  
4000 Liège  
Tél: 04 228.12.28  
praxis@swing.be

# Mythes & Réalités

## sur la violence dans les relations amoureuses

Le mythe est une idée simplifiée, souvent fausse, qui influence les comportements.

### **Les garçons et les hommes ne peuvent contrôler leur désir sexuel; si une fille ou une femme excite son partenaire et qu'il l'agresse, c'est qu'elle l'a cherché.**

Les garçons et les hommes peuvent contrôler leur désir sexuel. C'est pourquoi il est illégal de forcer une personne à avoir des relations sexuelles. Même si elle consent aux caresses et aux baisers, une femme est toujours maîtresse de son corps. **Lorsqu'une fille ou une femme dit NON ou ÇA SUFFIT**, l'homme est tenu d'arrêter, par la loi, et par respect pour sa partenaire.

### **S'il la frappe, c'est qu'elle l'a cherché.**

**Personne ne mérite d'être frappé.** Qu'il y ait eu provocation ou non, rien n'excuse la violence. Elle ne règle pas les problèmes, même si elle réduit souvent la victime au silence.

### **Cela n'arrive qu'aux autres.**

Personne n'est à l'abri de la violence dans une relation amoureuse. Ce type de violence n'est pas restreint à une classe sociale particulière ni à un groupe ethnique. Certaines femmes sont agressées dès leur première rencontre, tandis que d'autres le sont à la suite de longues fréquentations. **Tout le monde peut être amené à connaître la violence.**

### **Les moqueries ne font de mal à personne.**

Les moqueries sont souvent considérées comme inoffensives mais peuvent être très **humiliantes et blessantes**. Certaines personnes rabaissent leur partenaire pour montrer leur domination et leur force. Il s'agit d'une **violence psychologique** qui diminue l'estime de soi, parfois de façon permanente. Pour de nombreuses filles et jeunes femmes, elle constitue l'aspect le plus néfaste d'une relation d'abus.

### **La jalousie est un signe d'amour.**

La jalousie excessive est la cause la plus courante de la violence dans les relations. Lorsqu'un garçon ou un homme accuse continuellement une fille ou une femme de flirter ou d'avoir une liaison et qu'il soupçonne tous ceux avec qui elle parle, **il est possessif et dominateur.**

### **Il suffit de regarder un homme pour savoir s'il est un «bateur de femmes».**

Il n'existe pas d'auteur type - l'auteur n'est pas nécessairement le tas de muscles décrit par les médias. Ce peut être un compagnon de classe, un copain de discothèque ou même un voisin. **La violence ne se lit pas sur le visage.**

### **Les garçons ou les hommes sont en droit de s'attendre à des faveurs sexuelles s'ils paient pour une sortie (resto, ciné...) ou s'ils ont une relation de longue durée avec leur partenaire.**

Une personne ne peut pas s'attendre à des faveurs sexuelles en retour d'une invitation ou parce qu'elle a payé pour la sortie. Qui plus est, toutes les relations, qu'elles soient de longue durée ou non, ne doivent pas nécessairement mener "au lit". **Toute relation sexuelle doit être volontaire**, et les deux partenaires doivent s'entendre sur le moment propice.

### **Les choses s'amélioreront peut-être.**

Après les premiers signes de violence, la situation empire généralement en l'absence d'intervention. **Il ne faut pas attendre le jour où il changera.** Les partenaires ont besoin d'aide pour briser le cycle de la violence.

### **Les victimes de violence ne mettent pas fin à la relation car elles aiment l'abus.**

Ce n'est pas parce qu'elles aiment être persécutées que les victimes poursuivent la relation. **La plupart d'entre elles veulent améliorer leur relation** plutôt qu'y mettre fin.

# Autres contacts utiles

## SOS Jeunes

27 Rue Mercelis  
1050 Bruxelles  
02 512.90.20  
[www.sosjeunes.be](http://www.sosjeunes.be)  
[contact@sosjeunes.be](mailto:contact@sosjeunes.be)

## SOS VIOL

62a Rue de Bordeaux  
1060 Bruxelles  
02 534.36.36

## Ecoute enfants

103

## Police

101

## Magenta asbl

Homosexualité, bisexualité,  
transsexualité  
0478 40.43.14  
[www.magenta-asbl.be](http://www.magenta-asbl.be)  
[magenta@contactoffice.be](mailto:magenta@contactoffice.be)

## Aimer à l'ULB

38 Avenue Jeanne  
1050 Bruxelles  
02 650.31.31

## Fédération Laïque des Centres de Planning Familial

34 rue de la Tulipe  
1050 Bruxelles  
02 502.82.03  
[flcpf@planningfamilial.net](mailto:flcpf@planningfamilial.net)  
[www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net)

## Liste des maisons d'accueil à Bruxelles

[www.logement.irisnet.be/  
accueil/general/LISTEMA.HTM](http://www.logement.irisnet.be/accueil/general/LISTEMA.HTM)

## Liste des services d'aide à la jeunesse en Belgique francophone

[www.cfwb.be/aide-jeunesse](http://www.cfwb.be/aide-jeunesse)

## FCP-FPS Fédération des Centres de planning familial des Femmes Prévoyantes Socialistes

1-2 rue Saint-Jean  
1000 Bruxelles  
02 515.04.06  
02 515.04.01  
[planning.familial@mutsoc.be](mailto:planning.familial@mutsoc.be)  
[www.mutsoc.be/  
centredeplanning](http://www.mutsoc.be/centredeplanning)

## FCPC Fédération des centres de planning et de consultations

6 Place Jules Mansart  
7100 La Louvière  
064 26.73.50  
[fcpc@skynet.be](mailto:fcpc@skynet.be)

## FCPF Fédération des centres pluralistes familiaux

127 rue du Trône  
1050 Bruxelles  
02 514.61.03  
[fcpf@liguedesfamilles.be](mailto:fcpf@liguedesfamilles.be)

## Aimer à Louvain-la-Neuve

31 Cours des Trois  
Fontaines  
1348 Louvain-la-Neuve  
010 45.12.02  
[planning.familial.ln@swing.be](mailto:planning.familial.ln@swing.be)

## La violence nuit gravement à l'amour

Une initiative de la Direction de l'Egalité des Chances  
du Ministère de la Communauté française.

Brochure réalisée en collaboration avec les associations:  
Centre femmes et Sociétés, Centre de Prévention des violences  
conjugales et familiales, Collectif contre les violences familiales  
et l'exclusion, Solidarité femmes et refuge pour femmes battues,  
Garance, Magenta, Praxis, Campagne Ruban Blanc.

**Distribution:** Direction de l'Egalité des Chances  
du Ministère de la Communauté française  
44 Boulevard Léopold II  
1080 Bruxelles  
[www.egalite.cfwb.be](http://www.egalite.cfwb.be)  
[egalite@cfwb.be](mailto:egalite@cfwb.be)  
Tél vert: 0800 20 000





---

*Ministère  
de la Communauté  
française*

---