



je t'aime

La violence nuit gravement à l'amour

Avertissement

Les différentes études réalisées montrent que ce sont les filles qui sont majoritairement victimes de violences de la part de leur partenaire. Cependant, il existe aussi des filles 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 garçons victimes de violences et des filles 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.

1/5

1 femme sur 5 est maltraitée
physiquement ou sexuellement
par son conjoint ou partenaire au
cours de sa vie.



98%

des victimes de la violence domestique sont des femmes

En Suisse, 1 femme sur 5 est maltraitée physiquement ou sexuellement par son conjoint ou partenaire au cours de sa vie.

2 femmes sur 5 le sont psychologiquement.

Cette violence touche les femmes de tous les milieux, des plus aisés aux plus modestes, et de toutes les catégories, jeunes comme âgées, Suissesses comme étrangères.
(cf. Brochure «Violence conjugale - Que faire ?»)

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 sympa**, 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.

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.

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

Surveiller ses conversations téléphoniques ou ses contacts sur les réseaux sociaux
Lire les sms sur son téléphone ou ses courriels
Diffuser des messages, des images ou des vidéos non respectueux de l’autre
Harcéler, manipuler et culpabiliser en rejetant la faute sur l’autre
Faire du chantage sur base de ses secrets
Injurier, insulter ou calomnier
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
Menacer de se suicider
Contrôler ses dépenses
Séquestrer, empêcher de quitter la maison

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 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

**Centre de consultation LAVI, Service d'aide aux victimes
Quai de la Sorne 22, 2800 Delémont
T 032 420 81 00 - F 032 420 81 01 - lavi@ssrju.ch**

Tu as été récemment victime d'une infraction, telle qu'une agression, un viol, un abus sexuel, des actes de violence, des menaces, un accident grave de la circulation, etc.

Tu as subi, du fait de cette infraction, une atteinte directe à ton intégrité corporelle, sexuelle ou psychique.

Tu ressens aujourd'hui encore les séquelles d'un ancien traumatisme dû à une infraction.

Tu subis un préjudice financier consécutif à l'infraction.

Tu cherches une personne de confiance à qui t'adresser.

Le centre de consultation LAVI répond gratuitement et en toute confidentialité aux demandes des victimes et/ou de leur entourage.

Ce que peut t'apporter le centre LAVI

- **Une écoute et un soutien**
- **Des informations sur la procédure pénale et les droits de la victime**
- **Un accompagnement pour les démarches administratives et juridiques**
- **Une aide matérielle en cas de nécessité**
- **Une orientation vers des services spécialisés**

Il n'est pas nécessaire d'avoir déposé plainte pour s'adresser à un centre de consultation LAVI.

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.

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.

Renseigne-toi sur les services d'aides existants dans ta région.

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

Auteur-e-s

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, humiliés, 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 :

Service pour les auteur-e-s
de violence conjugale CNP
2074 Marin
T 032 886 80 08
SAVC@ne.ch

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

Dans ton école tu peux t'adresser à l'infirmière scolaire, aux médiatrices et médiateurs.

Centre LAVI (Aide aux victimes d'infractions)

Quai de la Sorne 22
2800 Delémont
T 032 420 81 00
lavi@ssrju.ch

www.comeva.ch

Site interactif où parler de l'amour et du respect entre jeunes.

www.ciao.ch

Site d'information et de prévention interactif pour les jeunes.

Tél. 147 / www.147.ch

Antenne anonyme et confidentielle à l'écoute des enfants et des jeunes fonctionnant 24/24h.

117 N° d'urgence Police cantonale

Les Prés-Roses
2800 Delémont
T 032 420 65 65

Services sociaux régionaux Service de consultation juridique

Rue de la Jeunesse 1
2800 Delémont
T 032 420 72 72

Rue Pierre-Péquignat 22
2900 Porrentruy
T 032 420 78 00

Rue de la Côte 1a
2340 Le Noirmont
T 032 420 78 50

Centre médico- psychologique

Consultations psychologiques pour enfants, adolescent-e-s et adultes

Fbg des Capucins 20
2800 Delémont
T 032 420 51 21

Rue Thurmann 16
2900 Porrentruy
T 032 420 36 20

Rue de la Gruère 25
2350 Saignelégier
T 032 420 47 00

Bureau de l'égalité

Permanence téléphonique ou sur rendez-vous
Rue du 24-Septembre 2
2800 Delémont
T 032 420 79 00
www.jura.ch/ega
egalite@jura.ch

Prendre rendez-vous auprès de la **Recette et administration de son district**. La consultation (une par année civile) d'une durée de 30 minutes a lieu chez l'avocat-e de service contre un émoulement de Fr. 20.-.

Delémont
T 032 420 56 20

Porrentruy
T 032 420 32 70

Saignelégier
T 032 420 46 20

Centre jurassien de planning familial

Rue de la Molière 13
2800 Delémont
T 032 422 34 44
www.cjpf.ch
planning.c@bluewin.ch

Grand-Rue 12
2900 Porrentruy
T 032 466 66 44

Rue de la Côte 1a
2340 Le Noirmont
T 032 422 34 44

La violence nuit gravement à l'amour

**Adaptation pour le canton du Jura de la campagne
"Je t'aime. La violence nuit gravement à l'amour"**

Réalisée par la Direction de l'Egalité des Chances
du Ministère de la Communauté française de Belgique.

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: Bureau de l'égalité
Rue du 24-Septembre 2
2800 Delémont
www.jura.ch/ega
egalite@jura.ch
T 032 420 79 00
F 032 420 79 01



*Ministère
de la Communauté
française*