

Disons NON à la violence à l'égard des femmes dans toutes les langues

**Faites un premier pas :
apprenez, écoutez, agissez.**

Un guide pour reconnaître
la violence basée sur le genre.
Préparé par [ItaliaHello ETS](#)



Disons NON à la violence à l'égard des femmes dans toutes les langues.

Ce bref guide explique ce qu'est la violence contre les femmes, comment elle se manifeste et comment demander de l'aide.

Il est conçu principalement pour les femmes, mais pas uniquement. La violence envers les femmes est un problème qui touche toute la communauté et ses membres, sans distinction de genre, de nationalité ou d'âge.

Disponible en cinq langues – italien, anglais, français, espagnol et arabe – il décrit les services d'aide et d'écoute dans la région métropolitaine de Florence.

Faites un premier pas : informez-vous, écoutez, agissez. Ici, vous trouverez des informations pour reconnaître la violence, intervenir et soutenir celles qui ont besoin d'aide.



Qu'est-ce que la violence basée sur le genre ?

Le terme **violence basée sur le genre** est utilisé lorsqu'une femme est maltraitée ou discriminée uniquement **parce qu'elle est une femme**. Cela peut être de la violence **physique**, comme des bousculades ou des coups ; **psychologique**, comme des insultes ou de la manipulation ; **économique**, lorsque le contrôle de l'argent est retiré ; ou **sexuelle**, quand la volonté de la femme sur son propre corps n'est pas respectée.

La violence ne se limite pas aux mauvais traitements physiques. Elle inclut aussi la perte de liberté personnelle et les restrictions des relations amicales et familiales. Elle peut causer des blessures physiques et des troubles de la **santé mentale**, comme la dépression et l'anxiété. La violence a la même signification dans toutes les langues et ressemble à une maladie : si elle n'est pas arrêtée, elle se répand.

Les enfants, même les nourrissons, sont comme des éponges : ils absorbent tout ce qui se passe autour d'eux. Même s'ils ne sont pas témoins de la violence, ils ressentent la tension et peuvent devenir insécurisés ou avoir des difficultés émotionnelles, apprenant que la violence est normale et que maltraiter une femme est acceptable. Un mari et un père violent fait du mal non seulement à la mère, mais aussi aux enfants, garçons et filles.



Si tu as besoin d'aide, tu peux appeler le 1522

Si tu es en danger ou si tu as besoin d'aide, souviens-toi que tu n'es pas seule. Appelle gratuitement le numéro **1522**, actif 24 heures sur 24, tous les jours. Tu trouveras une personne prête à t'écouter, te soutenir et te donner des conseils pratiques pour t'aider à comprendre quoi faire et quelles ressources sont disponibles près de chez toi.

Tu peux également discuter avec une opératrice sur le site www.1522.eu. Les opératrices du 1522 parlent plusieurs langues, comme l'anglais, le français, l'espagnol, l'arabe, le farsi, l'albanais, le russe, l'ukrainien, le portugais et le polonais. **Demander de l'aide est une preuve de force, pas de honte.**



Reconnaître la violence pour se protéger

Reconnaître la violence est une première étape pour comprendre ce que tu vis, reprendre le contrôle de la situation et demander de l'aide. Les épisodes de violence dans une relation suivent souvent un cycle composé de trois phases qui se répètent :

- **Montée de la tension** : il commence à se mettre en colère facilement. Il t'insulte, te critique ou essaie de te contrôler. Par exemple, il pourrait te dire comment t'habiller, avec qui tu ne dois pas parler ou limiter tes sorties. Il peut contrôler ton téléphone portable ou surveiller l'argent que tu dépenses. Si tu as peur d'exprimer ce que tu penses ou de faire des choses seule, cela signifie que cette personne exerce un contrôle sur toi. Et cela n'est pas acceptable dans une relation saine.
- **Explosion de la violence** : la colère devient violence. Cela peut inclure des insultes graves, des bousculades, des gifles ou des menaces. Tu ne dois pas l'accepter. La violence n'est jamais juste ou justifiable, même dans une relation.
- **Lune de miel** : après un acte violent, il peut s'excuser, promettre de changer, se montrer très affectueux et t'offrir des cadeaux. Ce n'est qu'une pause avant que la tension ne monte à nouveau et qu'il y ait de nouveaux épisodes de violence. **La violence n'est pas une erreur, c'est un choix.**

Ces phases, au début d'une relation, s'étalent souvent sur de longues périodes. Mais avec le temps, les cycles deviennent plus rapprochés et les épisodes de violence beaucoup plus fréquents.

Il est très important de se rappeler que **la violence ne diminue pas, elle augmente**. Un homme violent ne cessera pas d'agir avec violence et ne changera pas, à moins qu'il ne décide de suivre un parcours encadré par des professionnels. Même dans ce cas, les améliorations sont difficiles à obtenir et nécessitent du temps et un véritable engagement de sa part.



Les différents types de la violence

Il peut exister différents types de violence. Il est important de les connaître pour comprendre ce qui se passe.

Violence physique : lorsque quelqu'un te frappe, te pousse, te tire les cheveux, te mord ou te fait mal de quelque manière que ce soit. Dans les cas les plus graves, il s'agit de féminicide. Le féminicide est le meurtre d'une femme par un homme, uniquement parce qu'elle est une femme. Même si tu n'as pas de blessures visibles, tout contact qui te fait mal ou te fait peur est une forme de violence. **C'est ton corps, personne n'a le droit de te faire du mal.**

Violence psychologique ou émotionnelle : lorsque quelqu'un t'insulte, t'humilie, te fait sentir inutile ou contrôle tout ce que tu fais, avec qui tu sors, à qui tu parles, comment tu t'habilles ou comment tu dépenses ton argent. La jalousie n'est pas une preuve d'intérêt ou d'amour, mais un acte de contrôle. Si tu te sens constamment coupable ou si quelqu'un te fait croire que tu n'es jamais assez bien, tu subis de la violence. **Même si elle n'est pas visible, la violence psychologique a un impact très négatif à long terme sur ta santé et ta vie. Tu mérites le respect.**

Violence économique : lorsque quelqu'un t'empêche de travailler, d'ouvrir un compte bancaire, t'oblige à demander de l'argent ou contrôle chaque centime que tu dépenses. Si tu n'as pas accès à ton argent ou si quelqu'un décide à ta place comment l'utiliser, c'est de la violence. **Tu as le droit de gérer ton argent.**

Violence sexuelle : lorsque quelqu'un te force à avoir des rapports sexuels contre ta volonté, te touche d'une manière qui te dérange, te fait des remarques sexuelles désagréables, que ce soit par téléphone, message ou en personne, ou t'exploite sexuellement. C'est également de la violence lorsque ces actes se produisent au sein d'un couple. **Personne n'a le droit de t'obliger à faire quelque chose contre ta volonté, pas même ton partenaire.**

Violence numérique : lorsque quelqu'un utilise des téléphones, des ordinateurs ou des réseaux sociaux pour te surveiller, te menacer ou te faire sentir en danger. Cela peut inclure quelqu'un qui t'espionne en ligne, t'envoie des messages insultants, publie des commentaires désagréables sur tes réseaux sociaux ou partage des photos intimes sans ton consentement. **Protège tes espaces, même en ligne.**

Stalking : lorsque quelqu'un te surveille, te suit, t'envoie des messages incessants ou se présente dans les endroits où tu te trouves. Cela te rend anxieuse ou en danger ? Ce n'est pas normal. **Personne n'a le droit d'envahir ta vie.**

Violence religieuse ou culturelle : lorsque la religion ou la culture sont utilisées pour justifier des abus, de la discrimination ou du contrôle. **Rappelle-toi, même les pratiques comme les mutilations génitales sont des formes de violence.**

Si tu te reconnais dans l'une de ces situations, n'aie pas honte de demander de l'aide. **Celui qui agit avec violence est en tort, pas celui qui subit.**



Les stéréotypes qui dissimulent la violence

Les **stéréotypes** sont des **idées** ou **croyances** erronées que les gens ont sur certaines choses ou certaines personnes. Ces pensées fausses **peuvent masquer** la réalité de la **violence**, rendant difficile pour de nombreuses femmes de la reconnaître ou de demander de l'aide. Voici quelques-uns des préjugés les plus dangereux :

1 "La violence n'existe que dans les familles pauvres."

✗ Faux : La violence contre les femmes n'a pas de frontières sociales ; elle peut survenir partout, dans tous les milieux et classes sociales.

2 "Si elle ne le quitte pas, c'est qu'elle aime ça."

✗ Faux : De nombreuses femmes ne quittent pas un partenaire violent parce que celui-ci promet souvent de s'améliorer, et elles espèrent qu'il changera. La peur et l'absence de soutien peuvent également empêcher toute tentative de sortir de la relation.

3 "Même s'il est violent, c'est quand même un bon père ou compagnon."

✗ Faux : La violence envers la mère a de graves conséquences sur les enfants. Être témoin de violence ou en avoir connaissance nuit à leur bien-être émotionnel et à leur sentiment de sécurité.

4 "La violence contre les femmes est rare."

✗ Faux : La violence est un phénomène répandu, mais souvent caché, non signalé et sous-estimé.

5 "La violence n'a pas d'impact sur la santé."

✗ Faux : L'Organisation mondiale de la santé considère la violence comme une menace grave pour la santé publique, car elle a des conséquences psychologiques et physiques à long terme sur les victimes.

6 "Si elle est battue, elle a dû faire quelque chose pour le mériter."

✗ Faux : Aucune action ou comportement ne peut justifier la violence. Frapper une personne est toujours un choix injustifiable.

7 "Les hommes violents ont des troubles mentaux."

✗ Faux : La violence est si répandue qu'elle ne peut pas être réduite à une exception ou à un problème mental. C'est une façon d'éviter de reconnaître la violence comme un problème réel et généralisé, dont nous pouvons tous être témoins ou que nous devons contribuer à prévenir.



Où trouver de l'aide et du soutien

Si tu te trouves dans une situation de violence, sache que tu n'es pas seule. **Il est normal de se sentir effrayée et confuse**, mais il y a des personnes prêtes à t'aider. **Tu n'as pas à affronter tout cela seule. Les centres d'accueil pour femmes victimes de violence** sont des lieux sûrs où tu trouveras des professionnels prêts à te soutenir, t'écouter et t'aider à comprendre comment gérer la situation. Ces espaces t'accueilleront **sans jugement ni pression**, et tous les services sont entièrement **gratuits**. Si tu habites à Florence ou dans ses environs, voici quelques centres auxquels tu peux t'adresser:

Artemisia APS (Firenze)

Adresse: Via del Mezzetta, 1/int., Firenze

Téléphone: 055 601375

Services

proposés: soutien psychologique, assistance juridique, réinsertion socio-professionnelle, logement et accueil pour les femmes et les enfants.
Le personnel est formé pour répondre à toutes les formes de violence et pour garantir un environnement respectueux et à l'écoute.

Centro Aiuto Donna LILITH (Empoli)

Adresse: Via XX Settembre n°17, 50053 Empoli (FI)
Pubbliche Assistenze Riunite di Empoli

Téléphone: 0571 725156 o 335 1019810

Email: centrollith@anpas.empoli.fi.it.

Services

proposés consultations psychologiques et juridiques, espaces protégés et réservés pour assurer ta sécurité et ta tranquillité



Fais un premier pas contre la violence: aide celles qui sont en difficulté

Si tu suspectes qu'une femme de ton entourage est victime de violence ou de harcèlement, il est normal de ne pas savoir comment agir, surtout si tu connais à la fois la victime et l'agresseur.

Il est essentiel de se rappeler qu'aucune femme n'est jamais responsable de la violence qu'elle subit.

Certains signes peuvent indiquer qu'une femme est victime de violence. Ces signes peuvent être **psychologiques, comportementaux ou physiques**.

Signes psychologiques: peur, anxiété, changements d'humeur, tristesse, impression de ne jamais être à la hauteur ou sentiment de culpabilité.



Fais un premier pas contre la violence: aide celles qui sont en difficulté

Signes comportementaux: elle s'éloigne de ses amis, évite de parler de certains sujets, donne des explications différentes pour des blessures ou semble angoissée lorsqu'elle est loin de chez elle.

Signes physiques: ecchymoses, contusions, brûlures, fractures ou autres blessures, changements physiques comme une perte de poids ou des troubles alimentaires.

La meilleure manière de comprendre ce qu'elle vit est d'en parler avec elle, mais seulement si elle est prête. Fais-le dans un lieu calme, où elle se sent en sécurité. Ta présence, avec ouverture et sensibilité, peut faire une différence importante.

Si **elle est prête à demander de l'aide, tu pourras l'aider** à trouver le soutien dont elle a besoin pour sortir de cette situation de danger. Souvent, les femmes ressentent de la honte, craignent que leur partenaire découvre leur démarche, ou ont peur de ne pas être crues et d'être tenues responsables de la situation. Il est essentiel **d'écouter sans jugement** et sans la pousser à faire ce qu'elle ne veut pas.

Même si c'est difficile, il est fondamental de ne pas douter de ses paroles.

Voici quelques actions que tu peux entreprendre:

1 Informe-toi et ne propose pas de solutions faciles. Si le danger est immédiat, appelle les forces de l'ordre.

2 Écoute sans juger. Prends le temps de l'écouter et rassure-la en lui disant que tu crois ce qu'elle te raconte. Elle peut éprouver des sentiments contradictoires, comme de l'amour et de la peur, mais rappelle-lui que la violence n'est jamais justifiable et qu'elle n'est pas responsable.

3 Pose des questions pour mieux comprendre, sans jugement. Évite des questions comme : « Pourquoi n'es-tu pas partie plus tôt ? » Laisse-la exprimer ce dont elle a besoin.

4 Montre-lui que tu es là. Les violences mènent souvent à l'isolement. Ta présence et ta solidarité sont essentielles.

5 Si des enfants sont impliqués, aide-la à comprendre que protéger ses enfants ne fait pas d'elle une mauvaise mère. La violence affecte gravement aussi les enfants.

6 Soutiens ses choix. Rassure-la en lui montrant que tu es de son côté, quelle que soit sa décision.

7 Donne-lui les contacts d'un centre d'accueil pour femmes victimes de violence. Elle y trouvera une écoute, du soutien et des informations sans pression

Rappelle-toi toujours : **il est crucial de ne jamais douter de ses paroles.**

Ligne d'aide contre la violence

1522

(appel gratuit, disponible 24h/24)

Carabiniers

112

Police

113

Urgences sanitaires

118



FESTIVAL
DEI
DIRITTI



ItaliaHello aide les communautés migrantes, les demandeurs d'asile et les réfugiés à faire face aux défis rencontrés lors de leur parcours d'inclusion sociale, culturelle et économique dans un nouveau pays. L'organisation se concentre particulièrement sur l'accès à l'information comme outil fondamental pour l'autonomie des personnes ayant un parcours migratoire. Elle développe également des programmes d'autonomisation et de mentorat, d'inclusion socio-culturelle et d'insertion professionnelle.

www.italiahello.it