



Guide sur la Violence de Genre



Depósito Legal: Z-766-2019

ÉDITION

Concejalía Educación e Inclusión.

Servicio de igualdad.

Bureau d'Éducation et d'Inclusion.

Service de l'Égalité.

TITRE

Guía sobre Violencia de Género.

Guide sur la Violence de Genre.

TEXTES

Programa de Atención Integral a la Violencia de Género.

Casa de la Mujer.

Programme d'Assistance Intégrale à la Violence de Genre.

Maison de la Femme.

ILLUSTRATIONS

Myriam Cameros.

MISE EN PAGE

Inkietudes.com

Présentation

La violence contre les femmes est la manifestation la plus grave de l'inégalité entre les hommes et les femmes, d'un système social dans lequel un déséquilibre de pouvoir entre les relations est maintenu.

La Municipalité de Saragosse est engagée dans la lutte contre la violence de genre et entreprend toutes les actions nécessaires pour réussir à éradiquer les attitudes et les comportements machistes, pour avancer sur le chemin vers une société sans violence et plus juste et égalitaire entre les hommes et les femmes.

Le Service de l'Égalité, grâce à la **Casa de la Mujer** (Maison de la Femme) offre une assistance et de l'aide aux femmes qui subissent de la violence, ainsi qu'à leurs enfants. Le Programme Municipal d'Assistance Intégrale fournit l'information et l'accueil, l'assistance psychologique, sociale, éducative, juridique et professionnelle, ainsi que l'hébergement.

Ce guide est un instrument pour:

- connaître et savoir ce qui peut être fait contre la violence de genre.
- apprendre à reconnaître les comportements et les situations qui peuvent passer inaperçus ou auxquels l'on ne donne pas d'importance.
- comprendre ce qui leur arrive et ce que ressentent les femmes qui en souffrent.
- répondre aux questions que peut se poser une femme lorsqu'elle vit une situation de maltraitance en rapport à ce qui lui arrive et aux ressources d'aide auxquelles elle peut recourir.

Qu'est-ce que la violence de genre? Suis-je maltraitée?

La violence de genre est celle qui s'exerce sur les femmes par des hommes avec lesquels elles vivent ou ont vécu une relation de couple.

La violence de genre est un problème social, qui puise ses racines de l'inégalité entre les hommes et les femmes qui a toujours existé et qui se maintient encore dans notre société.

La violence que l'homme exerce sur la femme a pour but de tenter de la garder sous son contrôle et de lui retirer tout pouvoir, pour arriver à sa soumission et à sa dépendance psychologique.

La **violence** devient une forme de **domination** directe, parce qu'elle engendre la peur, le blocage, le contrôle et la douleur.

Elle peut se manifester à travers les comportements suivants:

Maltraitements physiques:

Coups, bousculades, raclements...

Maltraitements psychiques:

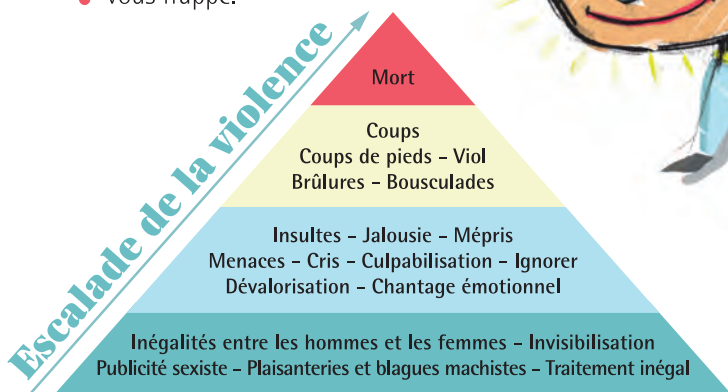
Menaces, humiliations, exigence de soumission, insultes, isolement familial et social...

Maltraitements sexuelles:

N'importe quel acte sexuel forcé par le conjoint avec violence ou intimidation.

Vous subissez de violence de genre si votre conjoint, mari ou ex-compagnon:

- vous contrôle, vous harcèle et décide pour vous.
- vous empêche de voir votre famille, vos amis...
- vous empêche, limite ou contrôle l'accès à l'argent, aux études ou au travail.
- vous oblige à maintenir des relations sexuelles.
- vous discrédite, ou se moque de vos actions...
- contrôle votre téléphone et vos réseaux sociaux...
- vous punit avec le silence ou reste sourd face à vos manifestations.
- vous retire votre autorité en présence de vos enfants.
- vous menace de vous retirer vos enfants si vous l'abandonnez.
- vous insulte, vous menace et vous humilie
- vous frappe.



Il est important de se rendre compte des premiers signaux qui peuvent passer inaperçus.

Comment se développe la violence?

La violence arrive petit à petit, elle peut passer inaperçue et tend à se répéter. Elle est chaque fois plus fréquente et intense. Ses conséquences pour votre santé physique et mentale sont graves.

Dans la relation de violence se produit un **CYCLE** qui est composé de trois phases: phase d'accumulation et de tension, phase d'explosion ou d'agression et phase de lune de miel ou de repentir. Dans la relation de maltraitance, ce cycle se répète au fil du temps, la phase de regret tend à disparaître, et les phases d'accumulation de tension et d'agression s'accroissent. En conséquence de cela, vous avez chaque fois moins de ressources psychologiques pour vous sortir de cette situation.

Phase d'accumulation et de tension:

Au début, la maltraitance psychologique apparaît: changements d'humeur, cris, exigences, cassage d'objets,...

Vous vous sentez coupable de ce qui se passe, des changements d'humeur de votre conjoint, et commencez à vous comporter de façon passive et soumise en réaction à la situation, en croyant pouvoir ainsi éviter le conflit et la violence.



Phase d'explosion ou d'agression:

Une augmentation de la tension se produit, les maltraitances physiques, psychologiques ou sexuelles sont intenses.

Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle sur la situation et vous n'êtes pas capable de réagir, vous pensez surtout à vous protéger.

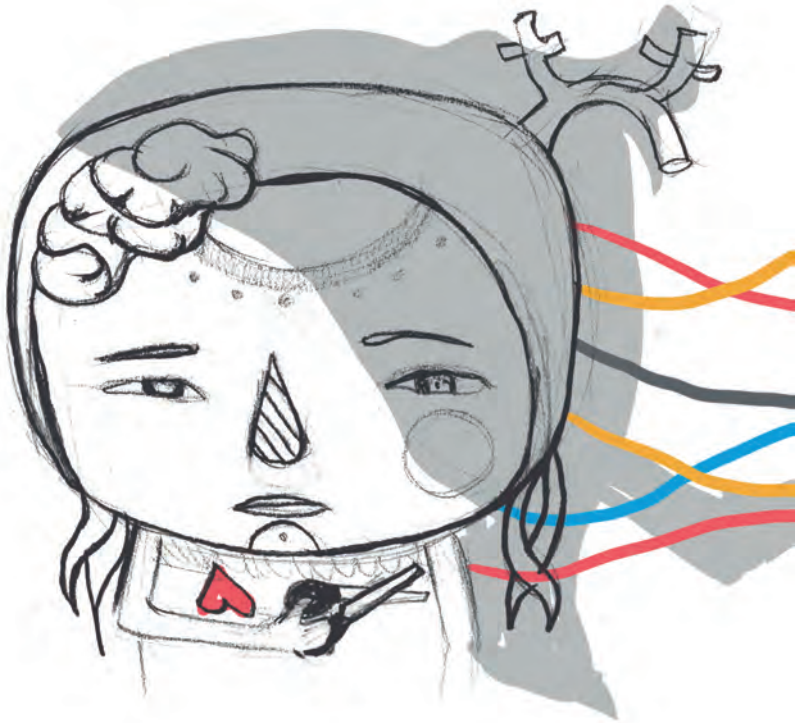
Phase de lune de miel:

Votre conjoint regrette et vous demande pardon. Vous voulez le croire lorsqu'il vous promet que « ça ne se reproduira pas », qu'il sera capable de se contrôler et donc de changer.

Dans cette phase, la tension diminue et tend à disparaître. Il peut vous faire des cadeaux, des attentions, des marques d'affection... de façon que vous croyez que c'est vrai, qu'il a changé.

Mais une fois un temps passé, des situations qui entraînent une nouvelle fois des tensions et par conséquent une nouvelle agression se reproduisent.





Pourquoi ne pas mettre un terme à une relation de violence?

Il est difficile de mettre un terme à une relation de violence.

L'on reste dans une relation de violence comme conséquence de l'expérience traumatique vécue.



Cela entraîne une série de croyances et de pensées comme:

« je ne sais pas quoi faire pour changer les choses »

« on ne peut rien faire », ou « quoi que je fasse c'est la même chose »

« si je faisais... » ou « si je ne faisais pas... »

« c'est de ma faute » ou « il va peut-être changer »

« je ne vais pas pouvoir m'en tirer seule »

« j'ai peur de sa réaction »

Ces croyances et pensées provoquent une baisse de l'estime de soi, de l'insécurité, de la confusion, ne pas pouvoir prendre des décisions...et font que l'on continue la relation.



Comment se comporte l'auteur des maltraitances?

Pour réussir à dominer la relation, il peut adopter n'importe quels comportements suivants:

- Il vous responsabilise de l'agression en vous faisant vous sentir coupable lorsqu'il affirme que vous mentez, que vous êtes folle ou que vous le provoquez.
- Il explique la maltraitance de façon à ce qu'il fait paraisse bien.
- Il minimise l'importance de l'agression : « je ne l'ai pas frappé, seulement bousculé ».
- Il justifie son comportement par le manque du travail, l'excès de dépenses, ses problèmes avec l'alcool... Il ne se sent jamais responsable.
- Il assure qu'il ne se souvient pas de ce qu'il s'est passé, qu'il ne savait pas ce qu'il faisait, que cela ne s'est pas passé comme vous le racontez, que vous exagérez...

Comment la situation de violence de genre m'affecte-t-elle?

Vivre une relation de maltraitance est une expérience traumatique qui a des conséquences physiques et psychologiques.

Si vous êtes ou avez été dans une relation de violence de genre, vous pouvez souffrir de:

Conséquences Psychologiques

Anxiété, peur, dépression et sentiments de baisse de l'estime de soi, sensation de menace, isolement social, occultation des faits, sentiments de culpabilité, nervosité, inquiétude, problèmes de mémoire (confusion, problèmes d'attention), impression de ne pas pouvoir sortir de la situation.

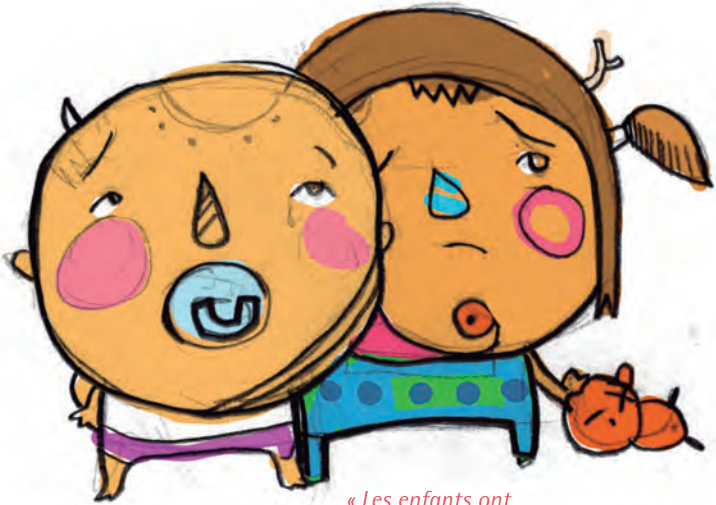
Conséquences Physiques

Maux de tête, fatigue, douleurs musculaires, insomnie, traumatismes, problèmes liés à la grossesse, infertilité, lésions graves, ... pouvant aller jusqu'à la mort.



« Ce qui vous arrive est une conséquence de la maltraitance que vous vivez ou que vous avez vécu »



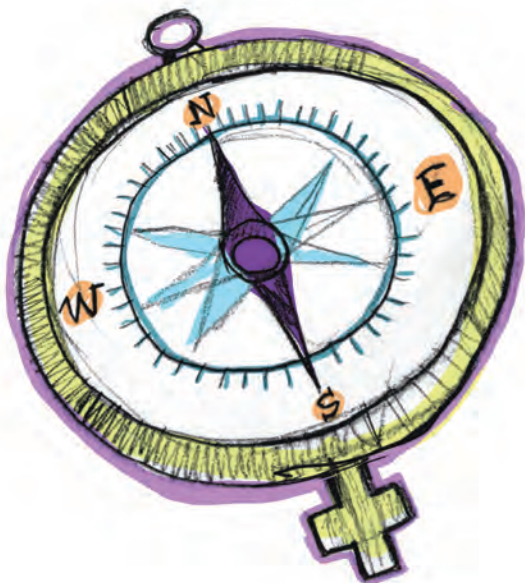


« Les enfants ont également besoin d'attention »

Et comment cette situation affecte-t-elle mes enfants?

Vous pensez peut-être que la séparation avec votre conjoint fera plus de mal à vos enfants que supporter la relation, mais en cas de violence de genre, y mettre un terme favorise leur développement et stabilité émotionnelle.

À la suite de vivre ces situations, vos enfants peuvent manifester leur mal être de plusieurs façons : mal se comporter, se battre avec leurs camarades, être moins performants à l'école, être tristes, mal dormir, avoir des comportements plus enfantins, vouloir vous protéger ou imiter les comportements violents qu'il a observé...



Puis-je sortir de cette situation?

Depuis le moment où vous prenez conscience, vous êtes sur le chemin de la récupération et vous prenez les rênes de votre vie.

- Croyez en votre capacité et en vos ressources personnelles. **Vous pouvez le faire.**
- N'ayez pas peur de parler, racontez ce qui vous arrive. **Vous n'avez rien fait de mal.**
- Cherchez l'aide nécessaire pour vous et vos enfants, il existe des ressources pour cela. **Nous pouvons vous aider.**

De victime à SURVIVANT

"J'ai appris à mettre des limites,
je me respecte et me valorise"

"Je lutte chaque jour pour apprendre à m'aimer"

"Je suis maîtresse de ma vie"

"Pendant longtemps, j'ai été ce que j'ai pu. Maintenant,
je suis tout ce que je veux"

"Mes enfants et moi sommes plus sereins"



"L'amour ne fait pas mal...il fait du bien
L'amour n'est pas lourd...il allège
L'amour ne lie pas... il donne des ailes
L'amour ne censure pas... il comprend
L'amour, c'est de la générosité,
Il n'y a pas d'amour sans respect"





Et si je porte plainte?

Porter plainte est important:

- pour que la justice et la police puissent mettre en œuvre des mesures de protection.
- pour répertorier les maltraitements dans une procédure juridique et/ou de divorce.
- pour rompre le silence et aider les autres femmes à le rompre.
- pour faire prendre conscience à la société et aux institutions de la gravité de ce problème social.

Avant de porter plainte, sollicitez la présence d'un avocat ou d'une avocate de la violence de genre commis d'office, qui vous informe, vous conseille, répond à vos questions et vous accompagne.

Service gratuit en appelant le **900 504 405**

Et également:

- C'est mieux que quelqu'un de confiance vous accompagne.
- Prenez tout votre temps pour raconter tout ce qui s'est passé, tant cette fois-ci que les fois précédentes.
- Si vous avez un rapport médical de lésions, apportez-le.
- Témoignez de si vos enfants étaient présents lors des agressions ou s'ils peuvent être en danger.
- Posez toutes les questions que vous voulez, lisez le contenu de la plainte avant de la signer. Il est important que la situation que vous avez vécue se reflète dans la plainte.

Au moment de déposer une plainte, vous pouvez demander une Ordonnance de Protection. Grâce à celle-ci, vous pouvez obtenir:

- **Des Mesures Pénales:** éloignement de l'agresseur, interdiction de communication, détention provisoire...
- **Des Mesures Civiles:** tels que l'attribution de l'utilisation et de la jouissance du logement familial, la régulation du régime de garde et les visites des enfants, la contribution économique pour vos enfants...
- **Des Mesures Sociales:** tels que l'hébergement d'urgence, des prestations économiques, ...

Vous pouvez la solliciter à la police, au tribunal, au bureau d'aide aux victimes ou aux services sociaux, d'où elle sera remise au tribunal.

Il est recommandé de le faire au poste de police, au même moment que le dépôt de plainte.

Une fois la plainte déposée et l'ordonnance de protection sollicitée, le ou la juge convoquera rapidement un procès dans un délai maximum de 72 heures après lequel l'Ordonnance de Protection avec les mesures opportunes sera prononcée.

Quels sont mes droits en tant que victime de violence de genre?

- À l'**information** sur les mesures pour votre protection, vos droits, aides et ressources existantes.
- À l'**assistance** intégrale : d'urgence, de soutien, d'accueil et de récupération pour vous-même et vos enfants.
- À l'**assistance juridique** gratuite.
- **Droits du travail** accréditant la situation de victime de violence de genre:
 - Réduction ou réaménagement du temps de travail, mobilité géographique, changement de centre de travail.
 - Suspension de la relation de travail avec réserve de poste de travail et à l'extinction « volontaire » du contrat de travail, avec droit au chômage.
 - Les absences ou manques de ponctualité au travail dus à la situation physique ou psychologique dérivée de la violence de genre, sont considérés comme justifiés.
 - Suspension des cotisations pour les travailleuses indépendantes.



- **Droits économiques** accréditant la situation de victime de violence de genre, et en fonction des revenus:
 - Rente Active d'Insertion (RAI, Renta Activa de Inserción) gérée par les Bureaux pour l'Emploi.
 - Aide économique de paiement unique gérée par l'Institut Aragonais de la Femme (IAM, Instituto Aragonés de la Mujer).
- Si vous êtes immigrante et vous vous trouvez en situation irrégulière (sans papiers), vous avez aussi des droits, et cela ne touche pas votre situation administrative.
- Vous pouvez aussi demander un/e interprète.



Où peut-on m'aider?

**Programme municipal d'assistance
intégrale de la violence de genre.**



Ne vous taisez pas. Exprimez-vous, écoutez, voyez
une autre façon de vivre, un autre présent.

Le Service de l'Égalité de la Municipalité de Saragosse à la Casa de la Mujer offre l'assistance intégrale des femmes victimes de violences de genre ainsi qu'à leurs enfants.

Vous recevrez une **assistance immédiate, gratuite et personnalisée**.

Nous respecterons vos décisions, en garantissant la confidentialité, en vous informant sur vos droits, aux ressources auxquelles vous pouvez avoir accès et en vous orientant pendant toute la procédure.

Vous pouvez vous rendre directement à la Casa de la Mujer ou appeler pour demander un rendez-vous, en indiquant qu'il s'agit de violence de genre et vous aurez un premier entretien avec une travailleuse sociale. Pour cette assistance, avoir porté plainte ou être séparé n'est pas nécessaire. Si vous êtes immigrante, indépendamment de votre situation administrative, nous vous offrirons aussi l'assistance dont vous avez besoin.

Différentes professionnelles, travaillant en équipe, évalueront votre situation et définiront avec vous la meilleure façon de vous aider.

- **Assistance sociale.**

Afin de vous informer, orienter et conseiller à propos des droits et des ressources existantes.

- **Assistance psychologique.**

Afin de favoriser votre récupération intégrale ainsi que celle de vos enfants, en renforçant votre estime personnelle et votre autonomie pour dépasser les effets de la violence soufferte, dans un espace d'écoute, de soutien et d'orientation.

- **Assistance éducative.**

Afin de soutenir votre rôle de mère et afin d'aider vos enfants à surmonter les situations vécues.

Hébergement temporaire

Si pour différents motifs, vous avez besoin de quitter votre domicile, nous pouvons vous offrir un hébergement.

Nous pouvons vous héberger temporairement seule, ou avec vos enfants, afin de trouver une sécurité physique et émotionnelle et entamer une procédure de rupture et de récupération.

Orientation Professionnelle

À la Casa de la Mujer, vous trouverez les informations, le soutien et l'accompagnement dans votre recherche d'emploi.

Conseil juridique

Nous disposons d'un service gratuit d'information, d'orientation et de conseil juridique à propos des droits des femmes dans des situations de Violence de genre.

Le conseil comprend également d'autres matières et spécialités telles que le Droit de la Famille, le Droit Pénal, le Droit au travail, les Successions.

LES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

NUMÉROS D'URGENCE gratuits, sans relevés téléphoniques, réponse en différentes langues, 24 h, 365 jours par an.

Pour des situations d'urgence et obtenir des informations:

- 900 504 405
- 016

FORCES DE L'ORDRE

- **POLICE NATIONALE:** 091
- **UFAM:** Unité Famille et Femmes.
Avda. José Atarés, 105 (Actur). Téléphone: 976 976 388
- **POLICE LOCALE:** 092
- **EMUME:** Équipe Femme-Mineur. Commandement de la Garde Civile. Avda. César Augusto, 8-10. Téléphone: 976 711 400, ext. 0830362

MAISON DE LA FEMME. Service de l'égalité de la Municipalité de Saragosse (Accueil des femmes résidant dans la ville de Saragosse).

C/Don Juan de Aragón, n° 2. Téléphone: 976 726 040.

Email: casamujer@zaragoza.es

www.zaragoza.es/mujer/

Horaires d'ouverture: 9:00h - 14:00h et 16:00h - 19:00h.

INSTITUT ARAGONAIS DE LA FEMME. Gouvernement d'Aragon (Accueil des femmes résidant en Aragon).

Paseo María Agustín, n° 16, 5ª Planta. Téléphone: 976 716 720

SERVICIO DE IGUALDAD Y MUJER

D. Juan de Aragón, 2
tel. 976 72 60 40
casamujer@zaragoza.es
www.zaragoza.es/mujer/

@igualdadzg 

igualdadZGZ 

Ne vous taisez Pas.
Exprimez-vous, écoutez,
voyez une autre façon de vivre,
un autre Présent.

