



vademecum anti-violence

Ça peut arriver à n'importe qui d'être victime de violence domestique indépendamment de l'âge, de la provenance et de l'extraction sociale.

Quand on vit une relation violente, il est toujours très difficile de le dire à quelqu'un*: vous avez peur de ne pas être crues, d'être jugées et vous sentez souvent nécessaire de prouver la véracité de ce que vous êtes en train de raconter.

Reconnaître que notre relation est violente est la première étape pour s'en sortir.

Parler de ce que vous vivez, même si de manière confuse, est une façon de partager des préoccupations et de chercher du soutien.

La violence masculine à l'égard des femmes est systémique.

Elle traverse tous les domaines de nos vies, s'articule et s'alimente sans cesse de la sphère familiale et des relations, économique, politique et institutionnelle, sociale et culturelle, sous ses différentes formes et facettes. **La violence patriarcale n'est pas un problème d'urgence.**

Si une amie se confie à toi... pratiquez la sororité!

Accueille-la, écoutes-la, n'interromps pas son récit, ne la juges pas, rappelles-toi de ne pas exprimer de manière trop péremptoire tes pensées (tu pourrais l'effrayer), elle pourrait ne pas réussir à tout raconter la première fois, crée un espace sûr et de condision, ne laisse pas trop de temps entre un contact et l'autre, si tu sens qu'elle peut être en danger conseille lui l'aide d'experts auprès du centre antiviolence plus proche, ne la laisse pas seule, accompagne-la.

Attention si des enfants sont présents

Généralement, ceux qui commettent des actes de violence l'utilisent comme moyen de chantage pour garder le contrôle sur leur partenaire. Ne te sens pas/ne la fais pas sentir une «mauvaise mère». Rappelle-toi/rappelle-lui qu'un parent violent ne peut garantir le bien-être des enfants. Même s'il ne leur a jamais fait de mal directement, le seul fait qu'ils assistent à des épisodes de violence affecte leur vie. Interrompre une relation violente ne signifie pas la priver de la présence de l'autre parent, mais l'éloigner d'un climat d'anxiété et de peur.

Prendre en charge le soutien d'une amie qui se trouve dans une situation de violence peut devenir émotionnellement difficile. Ne te blâme pas, essaye plutôt de comprendre jusqu'où tu veux/peut être impliqué*, essaye de lui conseiller l'importance de créer un réseau de soutien composé de personnes en qui elle a confiance.

Contacts utiles & anonymes

1522 Numéro national de lutte contre la violence et l'harcèlement

Centre anti-violence "Mai più Sola"

Accessibilité 24h/24 • 334.37.93.354 • piazza Don Ricchetti 1, Sarzana • associazionevittoria@gmail.com

Centre anti-violence "Irene"

Accessibilité 24h/24 • 800.144.388 • via Migliari 21, La Spezia • stopviolenza@comune.sp.it

Non Una di Meno La Spezia

[@nudmlaspezia](https://www.instagram.com/nudmlaspezia) • nudmlaspezia@gmail.com

Si vous avez besoin de réconfort, de soutien ou d'orientation.

Nous vous accompagnons!

Soeur, tu n'es pas seule et on te croit!

Comment reconnaître une relation violente

Love Bombing, attentions continues et insistantes, hyperprotection et isolement, essayent de vous tenir loin de vos amies et de vos proches, vous convainquent que vous avez besoin seulement d'eux.

Contrôle des activités, ils sont possessifs, ils contrôlent où vous êtes et ce que vous faites et ils vous interdisent de sortir avec d'autres personnes. Ils vous obligent à désactiver vos profils sociaux, vérifient vos messages et vos appels, ils vous obligent à leur fournir vos mots de passe personnels, vous obligent à fermer votre compte bancaire et à quitter votre travail. Peuvent aussi contrôler votre argent et vos dépenses.

Gaslighting, terme utilisé pour définir un comportement manipulateur mis en œuvre pour faire en sorte que vous finissiez par douter de vous-mêmes et de vos jugements de réalité jusqu'à ce que vous vous sentiez confuse et erronée et finalement comme si vous méritiez d'être maltraitée et punie.

Dévaluation, vous vous sentez comme si vous êtes leurs propriétés ou un objet sexuel. Vous êtes trop maigres/trop grasses et d'autres commentaires concernant votre corps et votre façon de vous habiller/vous maquiller qui diminuent vos objectifs (étude, travail, etc.). Vous ignorent et vous dénigrent pour vos opinions. Vous insultent, vous disent que vous ne comprenez rien et que vous êtes bonnes à rien.

Chantage, menacent de vous quitter si vous sortez avec des amies, de vous tuer si vous les quittez. Utilisent comme un outil de chantage vos enfants ou les personnes que vous aimez.

Punitions et Abus, vous vous sentez obligées d'avoir des rapports sexuels et ils ne vous demandent jamais si vous avez envie. Vous sentez que vous avez peur de vos partenaires/maris. Vous évitez de faire/dire certaines choses parce que vous avez peur que ça puisse les mettre en colère. Ils vous humilient et critiquent constamment. Ils sont violents dans leurs manières, leurs paroles et leurs gestes.

Précautions! Enregistrer les numéros ci-dessous en utilisant des "faux noms", n'oubliez pas d'effacer messages ou appels du registre si vos partenaires peuvent accéder à vos téléphones.

Scannez le code QR pour voir la version numérique, disponible aussi en anglais, espagnol, italien et arabe.