


# Échappez Belle!

**Guide pratique  
de sécurité  
pour femmes**



Garance 



Éditrice responsable : Irene Zeilinger

© Garance ASBL 2019 (4<sup>ème</sup> édition, complètement remaniée)

55 Rue Royale, 1000 Bruxelles

Tél : 02/216 61 16

[www.garance.be](http://www.garance.be) – [info@garance.be](mailto:info@garance.be)

Illustrations : Jab, Léa ([www.leascope.be](http://www.leascope.be)), crab'graphic ([crabgraphic.com](http://crabgraphic.com))

Commons Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale –

Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International.



Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative.

Cette brochure a été réalisée grâce au soutien de



# Échappez Belle!

Guide pratique  
de sécurité  
pour femmes



Par Irene Zeilinger  
avec la participation de: Fabienne Bettex,  
Elise Dethier, Irène Kaufer, Nancy Lepage,  
Pauline Musin, Eann Raymon

# Table des matières

Pourquoi cette brochure est-elle nécessaire ? .....	3
Les violences faites aux femmes .....	4
Qu'est-ce que la sécurité ? .....	6
Stratégies .....	8
Autodéfense .....	10
Formes de violence	
Viol .....	12
Harcèlement .....	14
Violences dans le couple .....	18
Délits contre la propriété .....	20
Discriminations .....	22
Situations particulières	
À la maison .....	24
Dans l'espace public .....	26
En voiture .....	28
En ligne et par GSM .....	31
Après l'agression	
Prendre soin de soi .....	34
À la police .....	36
Adresses utiles .....	38

# Pourquoi cette brochure est-elle nécessaire?

La violence fait partie de la vie quotidienne de toutes les femmes. De celles qui l'ont vécue, car elles en gèrent les conséquences. De celles qui la vivent, car elles font tout ce qui est en leur pouvoir pour s'en sortir. Et de celles qui ne l'ont pas (encore) vécue, mais qui sont conscientes que cela pourrait leur arriver, ce qui les pousse à prendre des précautions.

Les violences ne sont plus un aussi grand tabou qu'il y a encore 50 ans. Mais la manière dont les médias, les politiques et notre entourage en parlent peut être décourageante: pour eux, les violences seraient une fatalité; on ne peut rien faire ou, pire, ce serait la faute des victimes. Il existe peu d'endroits où l'on peut s'informer sur les possibilités d'agir sans être culpabilisée.

C'est ce que cette brochure veut remettre en question. Vous y trouverez des conseils pratico-pratiques, au lieu d'interdits qui limitent vos choix et n'améliorent pas pour autant votre sécurité. Vous y trouverez également des informations correctes pour pouvoir utiliser les moyens légaux pour vous protéger. Enfin, vous trouverez des adresses de services et d'associations où l'on peut vous écouter, vous soutenir et vous accompagner si vous en éprouvez le besoin.

Nos conseils s'adressent à toutes les femmes, de tous les âges, de toutes les origines, de toutes les réalités de vie, quelles que soient leurs capacités physiques et mentales. Chaque femme a les moyens d'augmenter sa sécurité. Chaque femme peut se défendre contre la violence. Des témoignages parsemant cette brochure illustrent nos conseils et vous encouragent, pour que vous aussi, vous l'échappiez belle!

Bonne lecture et bonne utilisation,

L'équipe de Garance



# Les violences faites aux femmes

Des coups de poing ou de pied, voilà comment on s'imagine en général la violence. Mais la violence englobe bien plus que la seule violence physique. Des insultes, des humiliations, des discriminations peuvent tout autant blesser quelqu'un.e qui en est victime. Qu'elles soient verbales, psychologiques, sexuelles, physiques, économiques ou spirituelles, les violences constituent une violation des droits humains. C'est pourquoi la grande majorité des violences sont **interdites par la loi**.

Il peut arriver à tout le monde de subir une agression, mais les femmes sont touchées différemment des hommes. Elles sont plus souvent agressées de manière sexuelle, dans l'espace privé, par des personnes qu'elles connaissent. La violence faite aux femmes contribue à l'inégalité entre les femmes et les hommes. D'un côté, elle renforce la peur et la position subordonnée des femmes ; de l'autre, elle accentue la position et les comportements dominants des hommes.

En Belgique, une femme sur trois a subi de la violence physique ou sexuelle pendant sa vie adulte. Chaque année, une femme sur dix vit au moins une de ces agressions. Une sur quatre a vécu de la violence de la part d'un partenaire, et si on inclut la violence psychologique, près de la moitié y ont déjà été confrontées.

## Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes de l'ONU

«Les termes *violence à l'égard des femmes* désignent tous actes de violence dirigés contre le sexe féminin, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée.» (Article 1)

La Belgique a signé cette Déclaration et par ailleurs, il existe de nombreuses lois qui protègent les femmes contre les violences.

Tous les chiffres proviennent de «Violence against women: an EU-wide survey. Main results.» Version courte en français : [http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet\\_fr.pdf](http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet_fr.pdf)

Le type de violence le plus fréquent est le harcèlement sexuel qui concerne six femmes sur dix. Un tiers de ces femmes ont vécu le harcèlement sexuel au travail, et la moitié des cas de harcèlement ont pris la forme d'attouchements. En ligne ou par GSM, 13% des femmes vivent du harcèlement sexuel. Un quart des femmes ont déjà été traquées de manière insistante et menaçante. L'écrasante majorité des agresseurs sont des hommes, souvent proches de la victime.

Les différentes formes de violences peuvent causer des blessures, des incapacités de travail, des troubles psychologiques et des symptômes psychosomatiques, parfois même la mort. Si la violence perdure, la victime s'épuise physiquement et émotionnellement. Sa confiance en elle diminue, la situation lui semble de plus en plus inextricable. La violence a aussi des conséquences sociales et économiques: l'isolement ou la perte de travail, du domicile ou de la garde des enfants. Dès lors, il est impératif de soutenir les victimes dans tous les aspects de leur vie.

- Heureusement, pour faire face aux violences, les moyens existent: **nous pouvons accroître notre sécurité et prévenir les violences de différentes manières.**
- Tous les jours, des femmes prouvent qu'il est possible de résister, de diminuer, voire empêcher les agressions et de s'en protéger. Ne banalisons pas les agressions, ne nous y plions plus, vivons notre vie comme nous l'entendons!

Violences physiques  
ou sexuelles  
durant l'âge adulte



Violences psychologiques  
dans le couple



Harcèlement sexuel



# Qu'est-ce que la sécurité?

Ce qu'on considère comme rassurant et comment on se sent en sécurité, diffèrent d'une femme à l'autre. La sécurité est personnelle, et chacune a des besoins différents. Les unes se sentent rassurées par des caméras et une forte présence de policière-s dans les rues. D'autres font de gros efforts pour sécuriser leur domicile et évitent d'en sortir. D'autres encore pensent que la solidarité et la confiance en soi suffiront pour se préserver des dangers.

Quoi que vous en pensiez, **le plus important est de savoir ce que vous pouvez faire pour vous sentir en sécurité**. Il existe de nombreux mythes et de nombreux préjugés sur les violences faites aux femmes : que « ça » n'arrive qu'à certaines femmes, à certains endroits ; que les agresseurs sont surtout des inconnus, voire des immigrés ; que de toute façon, un homme sera toujours plus fort qu'une femme...

Ces préjugés sont nourris par les médias, mais aussi par notre entourage qui nous met en garde contre ce qu'il considère comme une prise de risques. Statistiquement, les femmes courent le plus de risque d'être confrontées à une agression quand elles cohabitent avec un homme ; mais on les met plutôt en garde quand il s'agit de sortir seule après la tombée de la nuit. Ce décalage explique la divergence, chez les femmes, entre le sentiment subjectif d'insécurité et les risques réels de se voir confrontée à une agression.

Un autre message véhiculé largement par notre société est celui de l'impuissance des femmes. Les héros de la majorité des films paraissent invincibles. Transpercés de part en part de projectiles, ils se relèvent et combattent jusqu'à la dernière goutte de sang. Dans ces mêmes films, les femmes sont paralysées quand elles sont agressées, elles n'ont aucune force quand elles s'enfuient ou frappent. Par conséquent, elles ont absolument besoin d'être sauvées par le héros. Ainsi, nous intégrons inconsciemment l'idée que nous ne savons pas nous défendre, et que même si nous essayons, l'agresseur sera de toute façon invulnérable.

Pour accroître votre sentiment de sécurité ainsi que votre sécurité réelle, n'attendez pas que d'autres personnes vous protègent. **Vous avez tous les moyens nécessaires pour améliorer votre sécurité**. Il est surtout utile de vous informer sur vos droits et sur les dangers réels, de réfléchir sur toutes les réactions possibles dans différentes situations dangereuses.

Mieux encore, cette manière de faire va améliorer votre qualité de vie. C'est tellement plus agréable d'avoir moins peur et de savoir qu'on est capable de prendre sa vie en main ! Le but n'est pas de devenir paranoïaque et de voir des agressions partout. Au contraire, il s'agit de se concentrer sur tout ce que nous pouvons faire seules ou avec de l'aide pour vivre en sécurité.

Quand quelque chose se passe qui nous fait peur ou nous met mal à l'aise, notre intuition nous avertit d'un réel danger. La peur et l'intuition sont de précieux instruments pour se rendre compte d'un danger éventuel avant même que les



faits aient objectivement atteint notre raison. Faites confiance à votre intuition et écoutez l'alarme intérieure pour réagir à temps, quand c'est encore facile d'arrêter la situation!

Un des objectifs de cette brochure est de changer votre manière de percevoir le monde: non comme source de danger permanent, mais comme source d'une multitude de possibilités d'action. Et aussi de modifier votre vision de vous-mêmes, non comme victime passive, mais comme une personne puissante qui agit.

Un soir, je venais juste d'arriver à la maison, il faisait très froid à l'extérieur. Une femme a sonné chez moi et a demandé si elle pouvait entrer et attendre là qu'on vienne la chercher en voiture 5 minutes plus tard. Je n'ai pas réfléchi et j'ai dit oui. Je l'ai invitée à s'asseoir en lui proposant un verre. Quand j'ai commencé à parler avec elle, j'ai senti qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas dans sa façon de parler. Ensuite, elle a commencé à me poser des questions sur ma vie, et avec qui je vivais, sans cesser de tourner ses yeux pour voir ce que j'avais dans l'appartement et où se situait chaque chose: la porte, la chambre... À la fin, elle m'a demandé si elle pouvait rester dormir chez moi ce soir-là, car elle se sentait très seule. Je lui ai répondu non tout de suite, en lui disant aussi que demander d'attendre quelques minutes et puis passer à une nuit, ça n'allait pas. Je me suis mise debout, j'ai ouvert la porte de l'appartement et je lui ai dit: «Dehors!». J'ai été très ferme

avec elle en lui répétant encore: «Dehors!». Après, elle est sortie puisqu'elle a vu que j'étais bien décidée. J'ai refermé la porte très vite et je me suis effondrée sur ma chaise, j'avais les jambes qui tremblaient. Comme je suis quelqu'un qui ne sait pas dire non facilement, j'étais très contente d'avoir mis fin à cette histoire.

Nada, 34 ans

### À FAIRE

Informez-vous sur vos possibilités de vous protéger et de vous défendre.

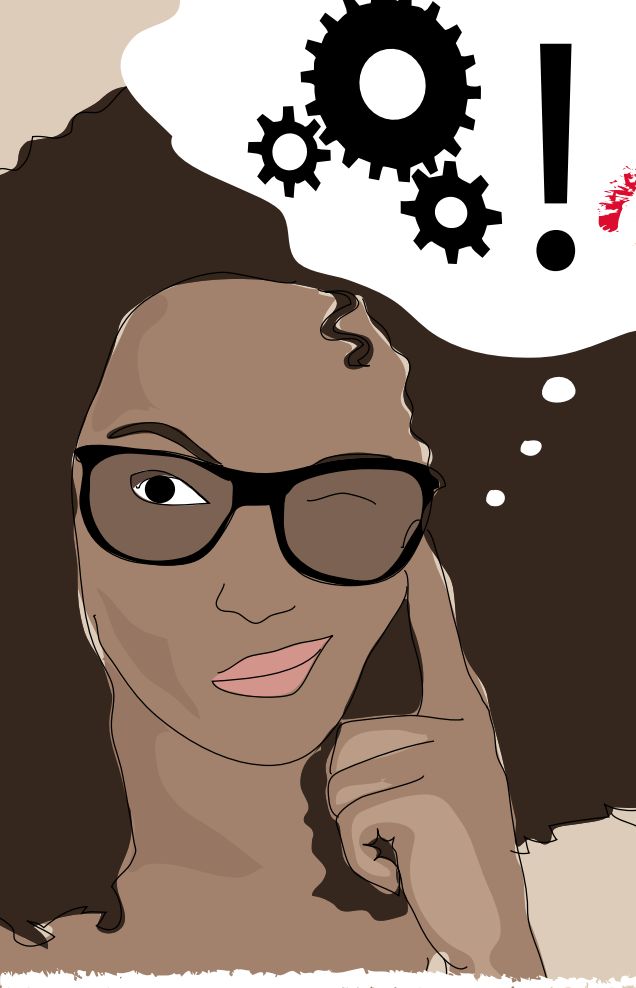
Discutez de la sécurité avec votre entourage: vous serez surprise par la diversité des réponses possibles.

Ne vous laissez pas dominer par les peurs apprises, mais utilisez la peur comme sonnette d'alarme.

# Stratégies

Quand votre intuition vous indique un danger potentiel, la règle d'or est de réagir rapidement pour avoir plus de choix. Des études ont démontré que ce choix est central pour votre sécurité : plus les femmes utilisent différentes stratégies de résistance, plus les agresseurs seront amenés à abandonner ce qu'ils avaient prévu. Vous profiterez aussi de l'effet de surprise sur votre agresseur. C'est pourquoi nous vous proposons non pas une, mais **six stratégies** différentes :

- **Se mettre en sécurité** : vous êtes plus en sécurité si vous êtes près d'autres gens. Allez vers une rue plus fréquentée, entrez dans un café ou chez un-e voisin-e, mettez-vous près d'autres personnes dans la rue. Courir est plus efficace qu'accélérer le pas.
- **Demander de l'aide** : pour augmenter la probabilité que des gens réagissent en votre faveur, expliquez-leur le problème, rendez-les personnellement responsables («vous là-bas avec le pull rouge!») et dites-leur quelle aide il vous faut.
- **Faire un scandale** : un agresseur ne veut pas être vu. Le regard d'autres personnes vous protège donc. Attirez l'attention sur vous en disant haut et fort ce qui se passe, en criant («au feu!» interpelle plus que «au secours!»), en sifflant, en sonnant à des portes ou en déclenchant une alarme. N'hésitez pas à déranger des gens : c'est pour votre sécurité!
- **Surprendre l'agresseur** : c'est déstabilisant quand des choses imprévues arrivent. Un agresseur ne s'attend sans doute pas à ce que vous vous mettiez à chanter à tue-tête, jouiez la folle ou parliez de la couleur de ses chaussettes. Et s'il n'est pas préparé, il ne saura plus quoi faire...
- **Calmer l'agresseur** : quand l'agresseur a perdu le contrôle de soi par un trop-plein de colère, c'est plus sûr de l'aider à réduire au minimum ses sentiments de frustration pour éviter l'escalade. Dans une telle situation, prenez-le au sérieux, ne minimisez surtout pas la situation, laissez-le vider son sac ou même donnez-lui raison. Si vous fréquentez cette personne régulièrement, vous pourrez remettre les pendules à l'heure plus tard, quand l'agresseur aura eu suffisamment de temps pour se calmer.
- **Poser sa limite** : pour que l'agresseur et les éventuels témoins comprennent que vous ne vous laissez pas faire, dites non. Utilisez le langage non-verbal : campez-vous droite et grande devant lui, fixez-le du regard sans sourire et parlez-lui sur un ton ferme. Dites clairement ce que vous n'aimez pas et ce qui doit se passer.



Il y a des années de cela, ma soeur qui était de sortie avec une voisine avec qui elle était copine, se promenait dans une ville en Hollande. Elles étaient suivies par deux hommes qui les draguaient, et les suivaient peut-être avec des mauvaises intentions. De toutes façons, ça ne plaisait pas à ma soeur qui a eu l'idée de retirer discrètement ses fausses dents, de se retourner, et de leur faire un beau sourire édenté ! Ils sont partis, saisis et dégoûtés.

Brigitte, 64 ans

#### À FAIRE

Écoutez votre alarme intérieure et réagissez rapidement.

Respirez, maîtrisez vos émotions.

Évaluez la situation et choisissez une stratégie.

Agissez avec détermination.

# Autodéfense

L'autodéfense n'est pas une version abrégée d'un art martial. Elle comprend tout ce qui peut rendre la vie plus sûre. Des recherches ont démontré que, face à la violence, **les femmes ont de bonnes chances de se défendre avec succès**. Les facteurs les plus importants sont : une résistance active et une combinaison de différentes stratégies verbales, psychologiques et physiques.

Chaque femme et chaque fille a la capacité de se défendre. Ce n'est pas une question d'âge, d'être sportive ou forte. Il est vrai que beaucoup d'hommes sont plus forts que beaucoup de femmes. Mais quand vous vous défendez physiquement, il ne s'agit pas d'une lutte pour savoir qui est le plus fort. Votre défense est une question de survie. Tous les moyens sont bons, pour autant qu'ils vous permettent de vous en sortir.

Souvent des femmes ont du mal à se défendre, non pas à cause d'un manque de force, mais parce qu'elles ne se donnent pas l'autorisation de faire mal à autrui, même à un agresseur. Beaucoup de femmes estiment qu'elles n'ont pas assez de valeur personnelle pour se défendre. C'est pourquoi un bon cours d'autodéfense ne contient pas seulement des techniques physiques simples, mais surtout un travail psychologique pour arriver à la décision que oui, quand c'est nécessaire, vous vous défendrez sans compromis.

Cependant, même si une femme n'a pas suivi de cours d'autodéfense, elle a beaucoup de possibilités de se protéger en faisant mal à l'agresseur. Vous avez plus de chance de pouvoir réagir si vous vous êtes **préparée mentalement** à cette possibilité. Pour cela, imaginez-vous le plus concrètement possible une situation d'agression et réfléchissez à ce que vous pourriez faire. Votre cerveau enregistrera ces scénarios et trouvera plus vite une réponse si cela vous arrive vraiment.

Pour savoir se défendre, une position stable est importante. Écartez vos jambes à largeur des hanches et pliez légèrement les genoux pour être en équilibre stable, bien ancrée dans le sol. Réfléchissez aux parties de votre corps qui sont les plus solides pour frapper : les mains peuvent faire des poings, les coudes peuvent frapper vers l'arrière, les genoux et les pieds peuvent donner des coups. Peut-être avez-vous à portée de main des objets que vous pouvez utiliser pour vous protéger, pour lancer sur l'agresseur ou pour le frapper.

Au moment de frapper, il est important de crier. Cela vous fait respirer et vous aide à gérer le stress, ça vous donne plus de force, ça impressionne un agresseur et ça attire l'attention d'autres gens qui peuvent venir à votre aide. Le plus efficace est de donner des coups sur les **points vulnérables** : les yeux, le nez, la gorge, les testicules et les genoux. Il est relativement facile d'aveugler un agresseur en piquant ou griffant ses yeux. Vous n'avez pas besoin de porter des armes pour vous défendre : tout ce qu'il vous faut se trouve dans votre corps !


## Ce que dit la loi belge

La loi sur la légitime défense :


Vous avez le droit de faire mal, de blesser ou même de tuer quelqu'un si :

- il y a un danger physique grave pour vous ou une autre personne, donc en cas d'agression physique ou sexuelle ;
- ce danger est injuste ou illégal (ex : ce n'est pas vous qui avez commencé la bagarre) ;
- ce danger est actuel ou imminent (donc la légitime défense prend fin quand il n'y a plus de danger) ;
- vous n'avez plus d'autre moyen de vous en sortir (ex : fuir, chercher de l'aide, parler...);

Dans tous les cas, votre défense doit rester proportionnelle à l'agression, c'est à dire que vous devez vous limiter au strict minimum nécessaire pour mettre fin à l'agression.



C'était l'été et on avait été à une fête bien arrosée en ville, avec une amie. Vers 3 heures du matin, on est allées au nightshop chercher des boissons. En sortant du magasin avec nos boissons à la main, on croise un type qui nous regarde. Nous, on l'ignore. Un peu plus loin, quelqu'un tape sur l'épaule de mon amie, elle se retourne et reçoit un coup de poing sur le nez. On était très bourrées, mais j'ai vite évalué la situation. C'était le type qui nous avait suivies. Avec ma bouteille, je lui ai tapé dessus. Il s'est retourné vers moi pour me frapper, mais mon amie l'a attrapé et frappé à son tour. On a fui pour retourner sur le lieu de la fête. Mon amie saignait du nez et nous avons appelé une ambulance. Quelques minutes plus tard, ce sont les flics qui sont arrivés avec, dans leur voiture, le type qui nous avait agressées. Lui aussi saignait au visage. Les policiers nous ont dit qu'ils avaient assisté à la scène de loin et l'avaient arrêté immédiatement. Ensuite, nous sommes allées au commissariat et avons fait notre dépôt de plainte.



Pauline, 28 ans

---

## À FAIRE

Un bon cours d'autodéfense pour femmes :

- est spécifique pour femmes, de préférence animé par une formatrice ;
- ne requiert pas d'habillement particulier ;
- est limité dans le temps (contrairement à une pratique sportive) et accessible sans prérequis ;
- offre 4 éléments : des informations sur les violences et les services d'aide, des stratégies de prévention, de la défense verbale et des jeux de rôles, des techniques physiques simples et efficaces ;
- et surtout met l'accent sur vos capacités et non sur des conseils de prudence, voire des interdictions.



# Viol

Les femmes sont bien plus souvent victimes de viol et d'autres violences sexualisées que les hommes, que ce soit pendant leur enfance ou à l'âge adulte. La majorité des victimes connaissent l'agresseur: le partenaire ou ex-partenaire, un membre de la famille, un collègue de travail, un ami... Les violeurs sont des hommes «normaux». Cet abus de confiance rajoute au traumatisme de nombre de victimes qui se sentent en danger de mort au moment de l'agression. Il est aussi un facteur important du fait que la majorité des victimes de viol n'en parlent jamais aux autorités. Contrairement à ce que prétendent certains, les fausses accusations sont très rares quand il s'agit de violences sexuelles.

De nombreux mythes existent autour du viol: par exemple, que des violeurs agresseraient des femmes parce qu'ils seraient incapables de contrôler leurs pulsions sexuelles ou qu'ils seraient malades. En réalité, le viol est **un acte de domination**. Une agression sexuelle n'est jamais de la faute de la victime. Le seul responsable est l'agresseur. Une femme ne peut jamais «forcer» un homme à l'agresser!

La violence sexuelle commence quand quelqu'un ne respecte pas vos limites par rapport à l'intimité sexuelle. Vous seule pouvez déterminer quand un comportement sexuel va trop loin pour vous. Même si vous avez été d'accord avec certains comportements sexuels par le passé, l'autre doit s'arrêter si vous ne voulez pas aller plus loin. Vous avez le droit à tout moment de dire «stop» ou «non».



## Ce que dit la loi belge

Le code pénal distingue le viol de l'attentat à la pudeur. Mais pour l'autodéfense, il n'y a pas de différence, car vous avez le droit de résister fermement à toutes les formes d'agression sexuelle.

**Viol:** toute pénétration sexuelle du corps (vagin, bouche, anus) sans votre consentement. Il n'y a pas consentement si l'acte est posé avec violence, contrainte ou ruse ou si la victime n'a pas la capacité physique ou mentale de consentir. Le viol est aussi reconnu au sein du mariage et entre personnes du même sexe. Toute relation sexuelle avec un enfant de moins de 14 ans, même s'il est consentant, est un viol.

**Attentat à la pudeur:** tout autre comportement à caractère sexuel sans le consentement de la victime. Tout comportement sexuel envers un enfant de moins de 16 ans, même consentant, constitue un attentat à la pudeur.

L'autodéfense fonctionne très bien en cas d'agression sexuelle. Beaucoup de femmes pensent que ça ne vaut pas la peine de se défendre ou que cela ne fera qu'empirer les choses. Mais au-delà de l'agression elle-même, il faut penser aussi aux conséquences psychiques et physiques qu'elle peut avoir à long terme. Vous avez de bonnes raisons pour faire tout ce que vous pouvez pour stopper l'agression.

- **Faites un scandale :** c'est efficace surtout en cas d'agressions moins intimidantes et en public, comme le voyeurisme, les attouchements ou l'exhibitionnisme. Criez haut et fort ce que l'agresseur fait et dites qu'il doit arrêter. Attirez l'attention d'autres personnes sur ce qui se passe. L'agresseur aura honte et s'en ira.
- **Appelez un chat un chat :** dites à l'agresseur que, s'il va plus loin, cela s'appelle un viol. Ce mot peut avoir un impact important. Dites clairement que vous n'êtes pas d'accord.
- **Surprenez l'agresseur en le dégoûtant :** roter, se curer le nez, uriner, vomir, etc. peuvent distraire un agresseur.
- **Défendez-vous !** Frappez sur tous les points vulnérables à votre portée tout en criant, jusqu'à ce que vous puissiez fuir.

## À FAIRE

Rappelez-vous que vous n'êtes pas coupable de l'agression.

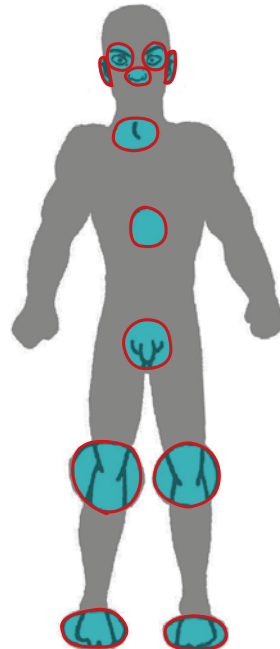
Dites clairement « stop » et utilisez le mot « viol ».

Attirez l'attention d'autres personnes.

Défendez-vous sans compromis.

J'ai été agressée un soir en rentrant chez moi. J'avais déjà 50 ans et ne pensais absolument pas risquer d'être victime d'une tentative de viol. J'ai eu très peur et je crois que j'ai perçu mon agresseur plus grand, plus musclé que ce qu'il était vraiment. J'étais paralysée, mais avec une idée fixe : rester debout. Je me disais : si je suis allongée, ça va être la catastrophe, il va pouvoir faire ce qu'il veut. Ça a été très violent. À un moment, l'agresseur m'a soulevée, mes pieds ne touchaient plus le sol. Mais malgré tout, je suis restée debout, j'ai crié au secours malgré le fait qu'il essayait de m'étrangler. Il y a eu un bruit d'une fenêtre qui s'ouvrait et je crois que l'agresseur a compris que quelqu'un entendait peut-être et viendrait voir. Il s'est enfui à ce moment-là.

Marguerite, 58 ans



# Harcèlement

Le harcèlement est une forme lente et sournoise de violence. Le harceleur fait craquer sa victime petit à petit en l'humiliant, la niant, la critiquant, l'intimidant... Il sait très bien ce qu'il vous fait. Tant que vous ne lui posez pas de limite claire, il n'a aucun intérêt à s'arrêter. Souvent, le harcèlement commence de manière subtile. Mais avec le temps, ce type de comportement s'aggrave et peut finir en agressions physiques ou sexuelles. C'est pourquoi il vaut mieux réagir tôt. Car un harceleur ne s'arrêtera pas tout seul.

Les femmes jeunes, celles qui travaillent dans le secteur des services, qui ont une position professionnelle élevée ou qui appartiennent à des groupes marginalisés sont particulièrement visées. Une bonne partie du harcèlement envers les femmes a un aspect sexualisé. Cela n'a rien à voir avec l'attractivité de la femme concernée. Le harceleur veut déstabiliser sa victime par la honte et la culpabilité qu'elle peut ressentir.

Comme pour d'autres formes de violence, la règle d'or est d'intervenir rapidement et fermement. Il y a alors de fortes chances que le harcèlement s'arrête. S'il ne s'arrête pas complètement, votre intervention réduit au moins les possibilités d'action de l'agresseur et limite les impacts négatifs.

**Ne cherchez pas la faute en vous-même.** Le seul coupable est l'agresseur. N'essayez surtout pas d'analyser le pourquoi du comment du harceleur ou pourquoi il vous a choisie. Il n'y a souvent pas de réponse logique.

**N'attendez pas d'être sûre que l'autre vous veut du mal.** Personne n'a le droit de vous mettre mal à l'aise. Dites clairement ce que vous ne voulez pas, indépendamment des intentions de l'autre. Plus tôt vous réagissez, mieux cela fonctionne.

**Continuez à poser vos limites.** Souvent, le harcèlement ne s'arrête pas à la première résistance. Il faut tenir bon pour faire comprendre à l'agresseur que vous ne vous laisserez pas faire.

## Ce que dit la loi belge

Le code pénal interdit le harcèlement (art. 442bis). Le harceleur «savait ou aurait dû savoir qu'il affecterait gravement par ce comportement la tranquillité de la personne visée». Vous pouvez donc porter plainte à la police pour harcèlement, que le harceleur soit un-e proche, un-e voisin-e ou un-e collègue de travail.

Le harcèlement au travail est traité dans une loi spécifique (loi du 11 juillet 2002) du code de travail. Votre employeur est obligé de vous protéger contre toute agression ou harcèlement. Il a pour obligation de vous informer, par le règlement de travail, le nom de la personne de confiance à qui vous pouvez vous adresser en cas de problème.



**Cherchez des alliés.** Un harceleur n'aime pas être vu. Si vous mettez vos collègues, famille ou ami·es au courant, vous le rendez publiquement responsable de son comportement. Peut-être trouverez-vous d'autres victimes du même harceleur et vous pourrez lutter ensemble. En cas de harcèlement au travail, vous pouvez faire appel à une personne de confiance ou un·e conseiller·e de prévention (voir votre règlement de travail pour leurs coordonnées).

**Laissez des traces formelles.** Envoyez une lettre recommandée à votre harceleur dans laquelle vous décrivez ce qu'il a fait, quand et où. Expliquez que vous n'êtes pas d'accord et demandez explicitement que cela s'arrête.

**Collectez des preuves.** Notez chaque incident: quoi, quand, où. Gardez des copies de votre lettre, de ses messages et les coordonnées de témoins. Tout cela peut être utile si vous prenez la décision de porter plainte.

**Protégez-vous émotionnellement.** Le harcèlement fait mal. Vous avez le droit d'être soutenue par vos proches ou des professionnel·le·s. Soyez patiente avec vous-même. C'est difficile de se libérer des pièges d'un harceleur et cela prend du temps.





Dans la période où mon partenaire et moi nous sommes séparés, j'ai mis une annonce pour trouver une locataire pour cohabiter, car je ne pouvais pas payer l'emprunt de la maison avec mon seul revenu. Une femme s'est présentée, elle avait l'air sympa, elle disait être dans l'urgence et elle avait une fille adolescente. J'ai vite dit oui, satisfaite d'avoir trouvé et aussi de pouvoir l'aider. Les trois premiers mois, tout allait super bien. Puis, certaines choses m'ont mise mal à l'aise : son courrier arrivait à un autre nom que celui sous lequel elle s'était présentée, mes voisins – aussi amis – me disaient qu'elle se plaignait de moi, elle devenait souvent très agressive avec sa fille devant moi... J'étais confuse car avec moi elle était tout sourire. Un jour, elle a fêté son anniversaire chez nous et invité des amis qui m'ont demandé si la cohabitation se passait bien, si j'étais souvent là, quand, etc. Deux jours plus tard, notre maison a été cambriolée alors que j'étais de sortie pour la soirée, et elle partie en week-end... sans avoir fermé la porte de rue à clé ! Quand je lui ai annoncé la nouvelle, j'ai trouvé sa réaction bizarre, comme si elle faisait du cinéma. Elle a dressé une liste des choses qu'on lui avait volées pour être remboursée par l'assurance. À partir de là, elle m'a fréquemment agressée verbalement. Elle criait sur moi, me rabaissait, m'insultait et se présentait en victime auprès des voisins, à un point tel que j'en étais mal physiquement. Suite à une grosse dispute, je lui ai dit de partir avec toutes ses affaires endéans la semaine, ce qu'elle n'a pas fait.

Je me suis absentée car je n'osais plus rester chez moi quand elle était là. Je ne savais plus quoi faire. J'en ai parlé à une amie qui m'a dit que c'était du harcèlement, que c'était grave et j'ai eu un déclic. Nous avons rédigé ensemble une lettre à l'attention de ma locataire, énonçant les violences répétitives et leurs conséquences sur ma santé, lui demandant de partir et menaçant de me plaindre à la police, lettre que j'ai envoyée sous pli recommandé. Suite à cela, elle est finalement partie. Elle a encore essayé de m'intimider par sa présence fréquente dans la rue et chez les voisins qu'elle avait retournés contre moi. Elle m'a réclamé par courrier deux mille euros pour ses affaires volées, c'était dingue... Mais je me suis entourée d'amis, j'ai fait un travail sur mes émotions et la peur que j'avais d'elle, cela m'a protégée et m'a évité de rentrer dans ses manipulations. Je ne lui ai plus répondu et je lui souriais poliment devant les voisins. Cela a inversé les rôles, c'était elle qui ne savait plus quoi faire. Après un temps, je ne l'ai plus revue et n'ai plus entendu parler d'elle.      Bebel, 33 ans



---

## À FAIRE

**Posez immédiatement vos limites.**

**Dites clairement que vous n'aimez pas ce comportement.**

**Mettez d'autres personnes au courant et cherchez de l'aide.**

**Soyez conséquente dans ce que vous faites, sans menaces ni messages contradictoires.**

---

# Violence dans le couple

La violence d'un-e partenaire peut prendre différentes formes: des agressions psychologiques et verbales comme les insultes, les menaces, les crises de jalousie, la manipulation via les enfants, mais aussi des agressions physiques et sexuelles ou la violence économique par le contrôle strict de vos dépenses et de vos revenus.

N'oubliez pas que la violence dans le couple est fréquente. Elle se distingue des simples conflits familiaux, car elle est asymétrique: un-e partenaire cherche à dominer l'autre. La violence dans le couple touche tous les types de femmes, celles qui cohabitent ou pas, celles qui ont des enfants ou pas, celles qui aiment les femmes, etc. La grossesse et la séparation sont des moments critiques. Ces événements émotionnels engendrent plus facilement de la (ou plus de) violence.

La plupart du temps, cela commence par de «petites» choses, avec quelques rares moments d'insultes ou de contrôle. Mais dans presque tous les cas, la violence devient plus fréquente et s'aggrave. C'est pourquoi il vaut mieux réagir tôt pour la stopper.

**Ne culpabilisez pas.** La violence dans le couple est inadmissible. Vous avez les mêmes droits que votre partenaire. S'il-elle vous agresse, c'est de sa faute, pas de la vôtre. Parlez-en à votre partenaire, tant que la violence n'a pas encore connu d'escalade. Dites clairement que ce comportement va trop loin et qu'il-elle doit arrêter.

La violence dans le couple a lieu dans l'intimité et reste souvent invisible pour l'entourage. En plus, un-e partenaire violent-e peut vous isoler de vos proches pour avoir quartier libre. **Parlez donc à vos proches ou à des professionnel-le-s pour obtenir du soutien.** Vous pouvez fixer un code secret avec ces personnes; par exemple, si vous prononcez tel mot au téléphone, vos allié-e-s savent qu'il faut agir pour vous aider.

Préparez-vous à d'éventuelles agressions. Si vous sentez venir la crise, ne restez pas dans un espace clos ou un endroit plein d'armes potentielles comme la cuisine. Choisissez un endroit plus public, visible et d'où vous pouvez vous enfuir facilement.

**Mettez-vous en sécurité quand vous avez peur.** Il existe des refuges avec des adresses secrètes, où votre partenaire ne peut pas vous trouver.

## Ce que dit la loi belge

La violence à l'égard d'un-e partenaire est une circonstance aggravante qui donne lieu à des peines plus lourdes. Des auteurs de violences sexuelles, physiques, voire de meurtre de leur partenaire peuvent voir leur peine doublée. Vos armes juridiques les plus importantes contre la violence dans le couple sont l'expulsion de l'agresseur du domicile conjugal, un mandat d'arrêt à son égard et l'attribution du domicile commun à la victime.

Si la fuite n'est pas possible et que vous êtes en danger, défendez-vous sans compromis. Qu'un agresseur soit un inconnu ou votre partenaire, vous avez le même droit à la légitime défense. Et il-elle a les mêmes points vulnérables...

**Préparez votre départ.** Apprenez par coeur des numéros utiles, comme ceux de vos ami·es et du refuge. Demandez à des voisin·es d'appeler la police quand ils-elles entendent des cris. Cachez des copies de vos papiers, ainsi que de l'argent pour un hôtel ou un taxi. Faites des doubles de clés pour la maison et la voiture. Préparez une valise pour des urgences avec toutes les affaires dont vous (et vos enfants) auriez besoin pendant quelques jours.

Soyez prudente également après une séparation. Changez votre numéro de téléphone, votre serrure et vos habitudes. Préparez-vous à l'éventualité de rencontrer votre ex en public. Si vous devez le ou la rencontrer, par exemple pour les enfants, donnez-lui rendez-vous dans un endroit neutre. Mettez votre employeur, l'école des enfants et d'autres contacts importants au courant et dites-leur clairement ce que vous attendez d'eux.

J'ai eu une relation où il y avait de la violence. Un jour, chez nous, j'ai senti que mon partenaire allait être violent, physiquement. Je me suis mise à le fuir en allant vers une pièce à l'autre bout de l'appartement où un couple d'amis regardaient la télé. Je savais qu'il n'oserait pas me frapper devant nos amis. Pour m'empêcher de fuir, mon partenaire m'a saisie par le pull avec ses deux mains. Là, j'ai eu un mouvement instinctif de glisser hors de mon pull et j'ai couru jusqu'à la pièce télé en refermant la porte derrière moi. J'étais avec mes amis. Marie, 24 ans

## À FAIRE

Parlez-en et cherchez de l'aide professionnelle.

Planifiez votre protection.

Fuyez quand vous avez peur.

Si nécessaire, défendez-vous sans compromis.

Restez vigilante après une séparation conflictuelle.



# Délits contre la propriété

À côté d'une agression physique ou sexuelle, un vol paraît objectivement moins grave. Mais il peut causer des nombreux ennuis pratiques (bloquer ses cartes bancaires, demander des nouveaux papiers, contacter l'assurance, porter plainte...). Et vous pouvez en garder un sentiment d'impuissance et d'insécurité. En cas de vol, la règle d'or est simple : pensez à votre santé et votre vie. Elles valent bien plus que tout l'argent du monde.

## **Vol à la tire – soyez sur vos gardes**

Les pickpockets passent à l'acte dans des foules. Ils-elles cherchent plutôt des victimes faciles. Vous pouvez donc prévenir un vol à la tire en prenant quelques précautions simples.

Portez vos clés et votre portefeuille sur vous, pas dans un sac à main.

Tenez toujours votre sac fermé en contact direct avec le corps, l'ouverture vers vous.

Trouvez une manière de le porter qui vous permet de sentir si quelqu'un y farfouille, mais aussi de lâcher le sac si quelqu'un essaie de vous l'arracher avec violence. Ne le portez pas en bandoulière ou avec la lanière autour de votre poignet, ceci pour éviter des chutes douloureuses.

Si quelqu'un chipote à vos affaires, faites un scandale.

Ne poursuivez pas des voleurs. Acculé-e-s, ils-elles pourraient vous agresser.

## **Vol avec violence – restez calme**

La plupart des vols ont lieu sans aucune violence. Cependant si quelqu'un vous menace pour obtenir vos affaires, surtout restez calme. Il est possible que le voleur ait une arme et il a probablement préparé la situation – en tout cas mieux que vous.

Bougez lentement et expliquez ce que vous faites: «Maintenant j'ouvre mon sac pour sortir les clés de la voiture...»

Faites ce qu'il demande. Votre santé et votre vie sont plus importantes que votre voiture ou votre sac. Mais faites attention de ne pas vous mettre encore plus en danger: Ne montez pas dans une voiture, par exemple pour aller au bancontact ; dites que vous y allez, mais à pied. Résistez à tout ce qui pourrait limiter votre capacité de vous défendre ou qui vous mettrait en danger physique, comme par exemple être ligotée.

Gardez le contrôle de la situation en négociant des compromis (par exemple, dire au voleur qu'il peut avoir votre portefeuille, mais que vous voudriez d'abord retirer les photos de vos enfants ou votre carte d'identité).

## **Cambriolage – ne prenez pas de risque**

Un cambriolage ne vous met en général pas en danger direct. La plupart des cambrioleurs ne sont pas violents et veulent juste emporter leur butin, ni vus ni connus. Si vous les acculez, vous risquez des coups. C'est pourquoi ces quelques conseils peuvent vous aider:

Les cambrioleurs veulent surtout ne pas être attrapés. Laissez-leur la possibilité de s'enfuir pour qu'ils ne vous attaquent pas.

Enfermez-vous dans votre chambre et appelez la police. Vous pouvez aussi fuir par une fenêtre ou une porte. Ne cherchez surtout pas la confrontation avec un cambrioleur.

Vous vous rendez compte en rentrant qu'il y a eu un cambriolage? N'entrez pas seule dans la maison – le cambrioleur pourrait encore s'y trouver et vous lui bloqueriez la sortie. Appelez la police et avertissez vos voisin·es.

La meilleure défense contre le cambriolage est une maison sécurisée. Les conseillers en technoprévention de votre commune vous fournissent des informations gratuites sur des serrures, portes et systèmes d'alarme. Vous pouvez aussi obtenir des aides financières pour sécuriser votre habitation. Vous trouverez leurs coordonnées sur: [www.besafe.be](http://www.besafe.be).



Je fais le trajet entre la maison et le travail en train, et j'emporte mon vélo pliable pour circuler dans Bruxelles. Un jour où il y avait beaucoup de monde dans le train, j'avais laissé le vélo plié dans le sas de sortie et je ne pouvais pas bien le surveiller. Au moment de descendre du train à Bruxelles, je ne trouvais pas mon vélo: on me l'avait volé. Sans trop savoir vers où me diriger, je me suis mise à chercher, dans la gare, le voleur avec mon vélo. Au bout d'un moment, découragée, je me suis dirigée

### **À FAIRE**

**En cas de vol avec violence, restez calme et ne jouez pas les héroïnes.**

**Donnez au voleur ce qu'il veut. Votre vie est plus importante que vos affaires.**

**Si vous êtes physiquement en danger, défendez-vous sans compromis.**

vers une sortie. C'est là qu'au détour d'un mur j'ai aperçu un type en train d'essayer de déplier mon vélo. Il était plus grand que moi. Je me suis avancée sans trop y croire, puis, je me suis souvenue d'un atelier de Garance qui dit aux femmes qu'elles doivent se faire entendre. J'ai pris un peu d'élan, je l'ai poussé en criant: «Dégage de là! C'est mon vélo!». Il a fait un bond, surpris, puis est vite parti avec l'air apeuré. Après, j'étais très fière de moi. Hélène, 35 ans



# Discriminations

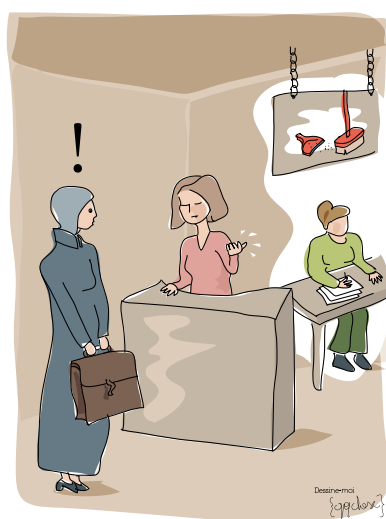
Les femmes ne sont pas seulement confrontées aux violences sexistes. D'autres préjugés et discriminations peuvent mener à de la violence. La discrimination signifie que vous êtes moins bien traitée parce que vous appartenez à un certain groupe. Ce serait par exemple de la discrimination de vous donner moins de droits parce que vous êtes vieille, noire, grosse ou lesbienne, parce que vous avez un handicap ou que vous venez d'ailleurs.

La discrimination peut produire différentes formes de violence : psychologique, sexuelle et physique. **Toutes ces formes de discrimination sont inadmissibles.**

Les gens discriminent parce qu'ils ont des préjugés sur certains groupes de la population. Les femmes seraient comme ci, les Noirs seraient comme ça, et on sait bien comment sont les homos... Si quelqu'un vous discrimine, cela n'a rien à voir avec ce que vous êtes en réalité, mais avec la façon dont l'autre vous voit. Justement parce que la discrimination n'est pas personnelle, mais vise toute une population, l'agresseur peut devenir particulièrement brutal.

## Ce que dit la loi belge

La loi anti-discrimination du 10 mai 2007 interdit toute discrimination directe ou indirecte au travail, dans l'accès aux biens et services, la sécurité sociale, les soins de santé et la participation aux activités ouvertes au grand public. Elle vise les discriminations basées sur le sexe, la nationalité, la prétendue race, la couleur de peau, l'ascendance, l'origine nationale ou ethnique, l'orientation sexuelle, l'état civil, la naissance, la fortune, l'âge, les convictions religieuses ou philosophiques, l'état de santé actuel ou futur, le handicap, la langue, les convictions syndicales, les convictions politiques, les caractéristiques physiques ou génétiques, ou l'origine sociale. Si vous êtes victime de violence sur base d'une discrimination, l'agresseur aura une peine alourdie.



La discrimination n'est souvent pas prise au sérieux parce qu'elle peut commencer subtilement, par exemple avec des blagues. Cela rend la réaction parfois plus difficile. Quelqu'un-e qui a des préjugés n'est pas conscient-e qu'il discrimine. Pour lui, son comportement est normal et légitime. Vous ne pourrez pas lui enlever ses préjugés par des arguments. Concentrez-vous plutôt sur vos droits, votre liberté et votre sécurité.

Votre seul but doit être de mettre un terme à la situation.

**Si vous êtes témoin**, intervenez. Cela protège la victime contre des conséquences négatives et de plus, vous montrerez que tout le monde ne partage pas les préjugés de la personne qui discrimine. Cela aura son effet sur la victime ET sur l'auteur. Si vous n'osez pas intervenir en personne, cherchez de l'aide ou faites un scandale.

**Si vous êtes victime**, réagissez rapidement. La discrimination commence souvent par un test des limites de la victime. Posez clairement votre limite.

Laissez parler votre confiance en vous-même. Montrez que vous savez qu'on vous discrimine. Dites que vous ne l'acceptez pas.

Ne répondez pas par une autre discrimination. Une femme qui raconte des blagues anti-homme n'aura pas le même impact qu'un homme qui raconte des blagues macho. Vous ne voulez pas participer à un concours de blagues discriminantes, vous voulez que ça s'arrête.

N'entrez pas dans une discussion. Dialoguer conduit à des argumentations sans fin, d'où il sera de plus en plus difficile (et frustrant !) de vous sortir.

Contactez l'un des deux organismes anti-discrimination (voir liste d'adresses). Vous pouvez leur faire état de la discrimination et obtenir des informations sur vos possibilités de porter plainte.

Si la discrimination dégénère en violence physique, protégez-vous en vous défendant.

## À FAIRE

**Intervenez si vous êtes témoin d'une discrimination.**

**Si vous en êtes victime, insistez calmement sur vos droits et ne vous laissez pas entraîner dans une discussion.**

**Cherchez de l'aide professionnelle-juridique si la discrimination perdure.**

**Défendez-vous sans compromis en cas d'agression physique.**



Je me rappelle un jour où je faisais des courses à la rue Neuve avec ma copine. Il y avait une bande de jeunes derrière nous : ils nous suivent un petit moment et nous interpellent lourdement. Au début nous les ignorons. Ensuite, l'un d'eux s'adresse à moi, toujours lourdement. Je me retourne et le regarde méchamment. Il me dit agressivement : « Ou'est-ce que t'as, salope ! ». Je le regarde encore plus méchamment, puis il me traite de lesbienne. Alors je lui dis : « Ben quoi ? Salope ? Ou lesbienne ? Faudrait se décider hein ! ». Et c'était fini ! Ça m'est venu tout seul, parce que ces deux mots signifient pour moi des choses tellement différentes...

Irene, 43 ans



## À la maison

La majorité des femmes se sentent bien plus en sécurité à la maison que dehors. Mais contrairement à ce ressenti, les statistiques montrent que nous courons plus de risque d'être agressées entre nos quatre murs. Cela peut être de la violence de la part de votre partenaire ou d'un autre membre de la famille. L'agresseur peut aussi être un ami ou une connaissance que vous avez laissé rentrer chez vous. Dans une minorité des cas, un inconnu pourrait s'introduire chez vous avec de mauvaises intentions.

Quoi qu'il en soit – vous avez l'avantage de connaître le terrain! Quelques précautions peuvent rendre votre domicile plus sûr. Mais prenez garde à pouvoir quitter votre maison rapidement en cas d'urgence.

**Ne montrez pas que vous vivez seule.** Ne mettez pas votre prénom sur votre sonnette. Si vous mettez un deuxième nom pour prétendre que vous habitez à plusieurs, l'agent-e de quartier pourrait vous poser des questions.

**Améliorez la visibilité autour des entrées.** Demandez à votre propriétaire d'améliorer l'éclairage et d'enlever des arbustes ou objets qui bloquent la vue. Parlez-en à vos voisin-e:s pour avoir du soutien.

**Connaissez vos voisin-e:s.** Avoir de bonnes relations dans le voisinage vous protège. Dites à l'avance à vos voisin-e:s comment réagir s'ils-elles remarquent des bruits ou des événements étranges.

**Informez-vous sur des mesures de technoprévention.** Chaque commune propose un service de conseil gratuit. Dans certaines communes, il y a même des primes pour installer des serrures, portes ou systèmes d'alarme. Plus d'infos sur [besafe.be](http://besafe.be).

**Rentrez chez vous en sécurité.** Préparez vos clés à l'avance, regardez bien autour de vous avant d'ouvrir la porte d'entrée. Si vous habitez un grand immeuble, ne laissez pas rentrer avec vous des personnes que vous ne connaissez pas, même si elles prétendent habiter là. Quand on vous ramène en voiture, demandez au conducteur-à la conductrice d'attendre que vous soyez entrée.

### Ce que dit la loi belge

La loi de la légitime défense vous donne aussi le droit de faire mal, de blesser, voire de tuer quelqu'un qui rentre par effraction chez vous pendant la nuit, pour l'en empêcher - si vous croyez que vous ou vos proches êtes en danger!



Mon frère m'a rendu visite et on s'est fort disputés. Il s'est énervé et j'ai eu peur qu'il me frappe. Il avait déposé sa veste sur le canapé, je m'en suis approchée, j'ai pris son portefeuille et je l'ai jeté par la fenêtre côté rue. Il a été bien obligé d'y aller pour le ramasser avant que quelqu'un d'autre ne le fasse. Et comme ça, je l'ai mis à la porte sans devoir l'affronter.

Dominique, 72 ans

**On sonne à la porte?** Regardez par le judas ou la fenêtre, utilisez votre parlophone pour vérifier l'identité du visiteur avant d'ouvrir. Même si vous décidez de ne pas ouvrir, c'est important de montrer qu'il y a quelqu'un. Sinon un cambrioleur pourrait croire qu'il n'y a personne et que la voie est libre...

Si vous êtes agressée chez vous, tentez de vous enfuir par une porte ou une fenêtre. Si ce n'est pas possible, enfermez-vous dans une pièce pour gagner du temps et pouvoir appeler la police. Faites du bruit pour alerter les voisins. Et défendez-vous bec et ongles, avec tout ce qui vous tombe sous la main. En faisant tomber des meubles sur votre chemin, vous ralentissez l'agresseur. Jetez des bibelots, des pots de fleurs ou des chaises sur l'agresseur. Frappez-le avec une poêle, un balai ou d'autres objets durs. Des produits de nettoyage peuvent l'aveugler et vous permettre de fuir.

#### À FAIRE

Renseignez-vous sur la façon de rendre votre domicile plus sûr.

Cherchez de bons contacts dans le voisinage.

Anticipez vos possibilités en cas d'agression pour fuir, alerter la police, etc.

En dernier recours, défendez-vous sans compromis.

## Dans l'espace public

La probabilité d'être agressée dans l'espace public est relativement faible. Néanmoins, c'est dans la rue, les parcs, les transports en commun... que beaucoup de femmes ont peur. Les incivilités y jouent sans doute un rôle, en rappelant que quelque chose de pire pourrait arriver. Mais en soi, elles sont surtout désagréables, pas dangereuses.

Vous pouvez faire beaucoup pour votre sécurité en public :

**Quand vous êtes dehors,** marchez d'un pas calme et ferme, prenez votre temps et votre place. Ainsi vous montrez que vous n'avez pas peur.

**Restez attentive à vos alentours :** la circulation, les autres personnes, des endroits bien ou moins bien éclairés, des endroits fréquentés ou désertés. Cela vous permettra d'anticiper des problèmes et, en cas d'urgence, de savoir où aller pour vous mettre en sécurité et obtenir de l'aide.

**Peur de certains chemins ?** Examinez-les en journée, en compagnie d'un-e ami-e si nécessaire. Repérez tous les endroits où un agresseur pourrait se cacher. Réfléchissez où vous pourriez vous réfugier (cafés, nightshops...). Demandez à la commune d'améliorer l'éclairage ou de mieux entretenir un lieu.

**L'union fait la force !** Avec les gens qui vous accompagnent régulièrement, parlez de vos stratégies pour vous protéger. Vous pouvez en apprendre d'autres et il sera plus facile de réagir de manière concertée.

**Marchez au milieu du trottoir.**

De cette manière, on ne pourra pas vous attirer facilement dans une entrée ou dans une voiture garée. Si vous vous sentez suivie, vérifiez d'abord que vous l'êtes vraiment. Pour cela, changez de trottoir ou de direction ou arrêtez-vous devant une vitrine. N'accélérez pas pour ne pas montrer votre peur. Allez près d'autres gens ou demandez à la personne qui vous suit de passer devant vous.

**Les jeunes,** surtout quand ce sont des garçons et qu'ils sont plusieurs, voilà qui met beaucoup de femmes mal à l'aise. Mais un groupe de jeunes n'est pas forcément une « bande ». Se trouver dehors ne signifie pas forcément « délinquance ».

### Ce que dit la loi belge

Se défendre contre les incivilités :

Les sanctions administratives communales (SAC) permettent à des fonctionnaires assermentés de donner des amendes jusqu'à 250 euros pour des incivilités. Chaque commune applique les SAC à sa manière, certaines y incluent le harcèlement de rue.

La loi anti-sexisme, en vigueur depuis 2014, interdit tout geste ou comportement, qui exprime le mépris, gravement et publiquement, pour une personne en raison de son sexe. L'auteur peut écopier d'une amende ou d'une peine de prison.

Pour que ces deux mesures soient applicables, il faut cependant connaître l'identité de l'agresseur et avoir des preuves (ou des témoins).



Un jour, je marchais avec ma fille et sa copine, âgées toutes les deux de dix-sept ans. Dans une artère assez fréquentée, très près derrière nous, un monsieur se met à gueuler : « Couvrez-vous ! Couvrez-vous, les femmes ! ». On était surprises de cette attitude. Moi, j'ai eu l'idée de remettre cet homme à sa place. Quand il s'est mis à marcher devant nous, je me suis mise tout près de lui et je lui ai dit : « Ça ne te regarde pas, mêle-toi plutôt de ce que tu as entre les jambes ». Il s'est enfui. Latifa, 61 ans



Les jeunes sont souvent dans la rue parce qu'ils n'ont pas d'autre endroit où aller. Parfois un bonjour, un sourire, suffisent à détendre l'atmosphère.

**À l'arrêt de bus/tram/métro**, attendez le dos vers un mur. Vérifiez où se trouvent d'autres gens et les caméras de surveillance. Dans certaines stations, des boutons d'alarme sont installés. Repérez-les.

**Dans les transports**, mettez-vous près de la personne qui conduit, de la porte, d'un signal d'alarme. En cas de problème, demandez lui d'appeler la police par radio. Utilisez l'alarme quand vous êtes agressée : c'est pour des cas comme ceux-là qu'elle est là.

**Si vous êtes agressée en public**, attirez l'attention des autres sur vous : faites un scandale, utilisez un sifflet, faites sonner l'alarme d'une voiture garée... S'il y a d'autres gens, adressez-leur la parole directement et donnez-leur des ordres clairs : « Vous là avec le pull rouge, appelez la police avec votre GSM. Et vous là le grand blond, venez ici calmer ce monsieur ».

## À FAIRE

Soyez attentive et montrez votre assurance.

Désamorçez une situation en prenant l'initiative.

Faites un scandale, fuyez ou demandez de l'aide.

Défendez-vous sans compromis.



# En voiture

En voiture, on est entourée de tous les côtés, à l'abri des intempéries. Cela peut conférer un sentiment de sécurité. Mais dans la circulation, des conflits de roulage peuvent mener à des agressions. Ou encore quelqu'un peut profiter de votre arrêt à un feu rouge pour ouvrir la portière passager, ou casser la vitre, pour voler votre sac.

## **Vous êtes passagère :**

Tant que la voiture est en marche, le conducteur peut être désagréable, mais pas dangereux. Le danger est qu'il vous conduise quelque part où vous n'avez pas envie d'aller. Demandez alors fermement qu'il change de route ou qu'il s'arrête et vous laisse descendre. S'il ne vous écoute pas, forcez-le à s'arrêter. Si possible, jetez ses affaires par la fenêtre, tournez ses rétroviseurs ou abîmez, si c'est possible, sa voiture de l'intérieur.

Ne sautez pas d'une voiture en marche, c'est dangereux ! Attendez que l'agresseur s'arrête à un feu. Quand le feu passe au vert, le conducteur est occupé à préparer son départ et vous pouvez fuir.

Il y a peu de place dans une voiture pour se défendre. Vous pouvez utiliser cela à votre avantage en frappant la tête de l'agresseur contre le volant ou la portière. Ou encore vous pouvez tourner le dos vers votre portière pour vous appuyer et donner des coups de pied.

Si vous vous enfuyez, retirez la clé de contact pour la jeter loin de la voiture, pour qu'il ne puisse pas vous suivre.

## **Vous faites du stop :**

Demandez au conducteur où il va. Ne montez pas si votre intuition vous dit que quelque chose ne va pas. Prétendez alors que vous n'avez pas la même destination. Évitez de monter dans une voiture avec plusieurs hommes.

Asseyez-vous sur le siège avant et vérifiez l'ouverture des portes et des fenêtres. Dans la mesure du possible, gardez votre bagage avec vous, au lieu de le mettre dans le coffre, pour pouvoir partir plus facilement.

Notez le numéro de la plaque et envoyez-le à quelqu'un par sms. Restez attentive et ne vous endormez pas.

Orientez la conversation vers des sujets anodins et évitez de donner trop d'informations personnelles.

## **Vous conduisez :**

Verrouillez vos portes et posez vos objets de valeur hors de vue, sous le siège ou dans le coffre.

Garez-vous dans des parkings bien éclairés et, dans les parkings souterrains, près de la sortie et sous les caméras de surveillance.

Observez vos alentours aux arrêts et avant de descendre du véhicule. Utilisez vos rétroviseurs pour avoir une vue à 360°.

Gardez votre calme en conduisant et ne répondez pas aux provocations. Mieux vaut arriver en retard ou s'excuser que de recevoir des coups!



Ne laissez jamais monter une autre personne, connue ou non, si votre intuition vous dit que quelque chose ne va pas.

Arrivez lentement à un feu rouge pour raccourcir le temps d'attente. À l'arrêt, si quelqu'un s'approche de la voiture de manière suspecte, klaxonnez pour attirer l'attention sur vous. Vous pouvez aussi appeler la police par gsm.

Si l'agression vient de l'extérieur, klaxonnez et avancez pour vous enfuir, si nécessaire sur l'agresseur. À un carrefour, vous courez moins de risque de provoquer un accident en tournant à droite. Ne sortez pas de la voiture tant que vous êtes en danger.

Si on vous agresse de l'intérieur de la voiture, freinez brusquement pour déstabiliser votre agresseur. Roulez vers un poste de police ou une station-service pour obtenir de l'aide.





Un jour, en pleine après-midi, j'ai pris ma voiture pour aller faire des courses. Juste avant de démarrer, j'ai entendu la porte arrière s'ouvrir et quelqu'un entrer dans ma voiture. Rapidement, l'homme s'est approché par l'arrière, a pointé un objet dur sur mes côtes et a dit «Conduisez-moi à la gare, vite!». Je me suis dit : il est armé. Il fallait traverser toute la ville pour aller là. J'avais peur, j'ai pris soin de ne pas le regarder pour qu'il ne se sente pas menacé, et j'ai pris la route de la gare. À un moment, nous sommes restés coincés dans un embouteillage. L'homme s'énevrait à l'arrière en disant «Vite, vite!». Le temps me paraissait interminable. Il y avait du monde dans cette rue, je ne pouvais pas avancer vite, et j'avais très peur de ce qu'il pouvait se passer si on restait bloqués. Alors j'ai mis ma voiture en biais pour déranger les gens et j'ai dit «Stop, je ne continue plus». Il a commencé à s'agiter et à me toucher partout, c'était très désagréable mais je me suis dit que c'était peut-être le prix à payer. Et il est sorti de ma voiture en claquant la porte. Ensuite je suis rentrée chez moi, j'étais secouée. Le lendemain je suis allée à la police. Le surlendemain j'en ai parlé à mon mari.

Shirin, 60 ans



# En ligne et par GSM

Les nouveaux moyens de communication sont autant de possibilités de rester en contact. Le GSM est un instrument de protection formidable, il permet d'appeler la police ou les secours où que vous vous trouviez. Vous pouvez encoder des numéros d'urgence, car dans un moment de nervosité ou de peur, on peut oublier les numéros les plus faciles.

Mais ces nouvelles technologies offrent aussi des opportunités de harcèlement ou d'escroquerie pour des personnes mal intentionnées. Heureusement, avec quelques précautions, vous pouvez vous en protéger :

Évitez de vous faire voler votre GSM! Si quelqu'un vous demande votre téléphone pour un appel en urgence (prévenir un-e proche d'un retard ou d'un contre temps, par ex), ne donnez pas votre appareil. Vous pouvez aider la personne en demandant le numéro et en le formant vous-même.

Sur les ordinateurs, smartphones ou tablettes, **choisissez un bon anti-virus et des mots de passe sûrs** (mélange de minuscules, majuscules, chiffres et caractères particuliers...) et changez-les régulièrement (assurez-vous d'être capable de les retenir!).

Ne répondez pas à des messages non sollicités, que ce soit par téléphone, par sms ou par courrier électronique. Certains vous promettent des gains mirifiques, mais vous ne pouvez pas avoir gagné à un jeu auquel vous n'avez pas joué ! Faites aussi attention à des demandes d'aide financière provenant d'amis : il est possible que leur compte ait été piraté. Essayez de les contacter par d'autres voies pour les prévenir.

Si vous ne souhaitez pas que des entreprises vous contactent pour vous proposer leurs « bonnes affaires », inscrivez-vous sur la liste « Ne m'appellez plus » (<https://www.ne-m-appellez-plus.be>).

**Ne donnez jamais par mail ou par téléphone des renseignements personnels**, tels que votre adresse, votre numéro de GSM, vos numéros de compte bancaire, vos mots de passe ou codes secrets... Une banque

ne vous demande jamais ces informations par mail ou par téléphone. Contactez l'organisme qui vous a soit-disant demandé les données en vous rendant sur place, jamais en répondant au message douteux!


## À FAIRE

Choisissez des mots de passe sûrs.

Ne répondez pas à des messages non sollicités.

Ne communiquez jamais vos données personnelles par mail ou téléphone.

Découragez un harceleur éventuel et, s'il le faut, n'hésitez pas à porter plainte.



Ne déposez pas d'informations ou de photos «sensibles» de vous sur les réseaux sociaux: elles pourraient être un jour utilisées contre vous.

Si vous ne voulez pas pouvoir être localisable à tout moment, vous pouvez désactiver cette fonction sur votre smartphone ou tablette (voir le mode d'emploi).

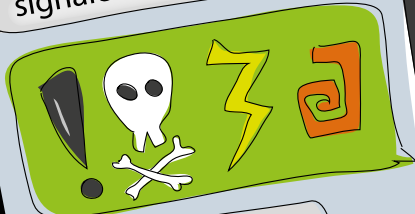
**Découragez un éventuel harceleur:** au téléphone, vous pouvez siffler; mettre votre GSM dans une casserole et taper dessus, faire fonctionner le mixer... Ne discutez pas avec l'agresseur; car vous risquez de renforcer son comportement. Si vous le connaissez ou si son numéro s'affiche, notez chaque appel ou gardez bien les sms et/ou les mails, et écrivez-lui une lettre comme décrit dans le chapitre sur le harcèlement. Gardez de toute façon une liste des appels, car l'opérateur peut identifier des numéros cachés s'il connaît l'heure des appels.

Si le harcèlement continue ou si vous êtes victime d'une escroquerie, déposez plainte : [www.ecops.be](http://www.ecops.be)

En cas de problème, n'hésitez pas à contacter votre opérateur téléphone/internet. Sur leur site, vous pouvez trouver des conseils généraux, surtout pour protéger vos enfants, mais dont certains peuvent servir à tout le monde. Pour des cas plus personnalisés, vous pouvez contacter leur service clientèle.



Vous me harcerez,  
arrêtez ou je vous  
signale à la police



Je viens d'envoyer  
votre message  
à la police

# Après l'agression

Même si vous avez découvert pas mal de conseils de sécurité dans cette brochure, la violence n'est pas toujours évitable. Si jamais vous avez vécu une agression, rappelez-vous que ce n'est pas de votre faute. Votre agresseur est le seul coupable, et vous avez fait de votre mieux pour vous protéger.

## La priorité : se mettre à l'abri

Juste après une agression, il faut réagir vite.

Quittez les lieux. Dès que possible, mettez-vous en sécurité.

Faites-vous examiner. Laissez constater et soigner vos éventuelles blessures. Une personne de confiance peut vous accompagner et vous soutenir.

En cas de viol, vous pouvez obtenir des traitements contre des maladies sexuellement transmissibles et des contraceptifs d'urgence.

Collectez des preuves. Notez vite vos souvenirs de l'agression avant d'en oublier des détails. Des photos de vos blessures, des noms de témoins, les vêtements (non lavés !) que vous portiez au moment de l'attaque... tout peut être utile pour une enquête.

Porter plainte ou non ? Cela peut être une décision pénible. Peut-être ne voulez-vous pas qu'on sache ce qui vous êtes arrivé. Ou vous craignez de rencontrer des policiers ou des juges qui ont peu d'empathie pour vous. De plus, un procès peut durer longtemps.

## Vos droits en tant que victime d'infraction :

- être traitée de manière respectueuse et correcte
- obtenir des informations sur votre dossier et sur l'aide disponible
- donner des informations et porter plainte
- obtenir de l'aide psychosociale et juridique
- obtenir réparation du dommage
- être protégée pendant une enquête, entre autres contre l'intrusion dans votre vie privée



Mais aller à la police peut être important. Une condamnation peut vous donner un sentiment de reconnaissance ou de clôture. Davantage de plaintes augmentent la probabilité que les coupables soient arrêtés. C'est aussi une manière de signaler aux politiques qu'il faut davantage de prévention. Si vous allez rapidement à la police, il y a plus de chance que l'on trouve l'agresseur. En tout cas, ne vous laissez pas influencer par d'autres personnes. Vous êtes la seule personne qui sait ce qui est bien pour vous. Informez-vous des options possibles auprès des services d'aide spécialisés.

### **Surmonter les conséquences**

Une agression peut avoir des conséquences psychiques et physiques à long terme. Personne ne peut prédire combien de temps il vous faudra pour retrouver votre joie de vivre. Prenez votre temps. Voici quelques conseils pour pouvoir tourner la page :

Ne culpabilisez pas. Ce qui est fait est fait. Le seul coupable est l'agresseur, un point c'est tout.

Acceptez vos émotions. Chaque personne réagit différemment à une agression. Peut-être êtes-vous en colère ou avez-vous peur ou honte. Il est normal de ressentir des émotions contradictoires. Quoi que vous ressentiez, vous avez le droit de ne pas aller bien ou, au contraire, de ne pas trop vous en faire. Vos émotions sont justifiées – quel que soit le temps qu'elles perdurent.

Parlez-en. Cela peut être douloureux de raconter ce qui s'est passé. Mais en parler peut aider à digérer votre expérience. Cherchez une personne de confiance et videz votre sac, autant de fois que nécessaire.

Cherchez du soutien professionnel. À la fin de cette brochure, vous trouverez les coordonnées de services d'aide. Ces professionnel-le-s ont été formé-es pour aider des personnes comme vous à se reconstruire après une agression, le tout protégé par le secret professionnel. N'hésitez pas à chercher de l'aide. Vous avez le droit d'être écoutée, comprise et soutenue!

### **À FAIRE**

**Mettez-vous en sécurité et faites-vous examiner.**

**Collectez des preuves, même avant d'avoir décidé de porter plainte ou non.**

**Demandez du soutien de vos proches ou de services d'aide.**

**Parlez-en!**

# À la police

Faire appel à la justice est compliqué et peut prendre du temps. Voici une explication simplifiée de ce qui arrive quand on porte plainte à la police. Pour plus de détails, consultez un service d'aide.

## Porter plainte:

- Vous pouvez choisir le commissariat de police (de votre domicile ou du lieu de l'agression).
- Certain-e-s agent-e-s ont suivi une formation pour bien accueillir les victimes d'agression sexuelle et de violence conjugale. Demandez leurs coordonnées.
- La police n'a pas le droit de refuser votre plainte.
- Lors de l'audition, donnez toutes les informations et les preuves. Vous pouvez demander l'audition d'autres personnes ou d'autres actes d'enquête .
- Vous avez le droit de demander pourquoi on vous pose telle ou telle question et refuser d'y répondre.
- Relisez bien le procès-verbal (PV) et corrigez toutes les erreurs et imprécisions. Ne signez que quand vous êtes satisfaite du texte.
- Vous avez le droit d'obtenir une copie du PV. Il portera le numéro de votre dossier.

## Enquête:

- La police transmet tous les PV au parquet. Le-la procureure du Roi décide d'ouvrir (ou non) une enquête.
- La police cherche alors des preuves et interroge des témoins. Vous vous souvenez de nouveaux détails? Vous pouvez rajouter des informations au dossier. Vous pouvez proposer des actes d'enquête, mais c'est le-la magistrat-e qui prendra la décision.



### Poursuite ou non ?

Après l'enquête, le-la procureure du roi décide si les faits sont assez graves et s'il y a assez d'informations pour entamer des poursuites.

Si la réponse est **non**, le dossier est **classé sans suite** et il n'y a pas de poursuites pour le moment. Mais si de nouveaux faits se rajoutent (par exemple une nouvelle agression), l'affaire peut être rouverte.

Si la réponse est **oui**, les poursuites commencent.

### Poursuites :

**La transaction pénale :** le suspect reconnaît les faits, indemnise la victime pour le dommage et paie une amende.

**La médiation pénale :** l'auteur et la victime se mettent d'accord sur la façon de réparer le dommage. Le-la procureure peut rajouter des conditions. Si aucun accord n'est trouvé, le dossier va au tribunal.

**Le procès :** il y a différents types de tribunaux avec des fonctionnements différents. Le procès se termine par un jugement (condamnation, acquittement, exemption de peine).

Vous pouvez vous constituer partie civile et vous déclarer comme personne lésée à tout moment de la procédure judiciaire. Cela vous donne plus de droits et l'accès à des informations supplémentaires.

# Adresses utiles

## Numéros d'urgence

Accident/agression/incendie dans toute l'Europe.....	112
Police.....	101
Ambulance et pompiers .....	100
Service médical d'urgence.....	100
Croix-rouge de Belgique.....	105
Child focus (enfants disparus).....	116 000

## Numéros d'écoute et d'aide gratuits

Lignes d'écoute violence conjugale en français.....	0800 30 030
en espagnol.....	0800 55 552
Ligne d'écoute mariages forcés en français.....	0800 90 901
Ligne d'écoute violences intrafamiliales en néerlandais .....	1712
Télé accueil.....	107
Discrimination et racisme.....	0800 12 800
Maltraitance des personnes âgées.....	0800 30 330
Ligne d'écoute violences sexuelles.....	0800 98 100

## Apprendre à se défendre

### Garance ASBL

02 216 61 16

Stages d'autodéfense et de défense verbale  
pour femmes et pour filles

1000 Bruxelles - Rue Royale 55

info@garance.be

www.garance.be

### Wendo D-clic ASBL

0485 46 74 83

Stages d'autodéfense et de défense verbale  
pour femmes et pour adolescentes

4000 Liège

wendo@skynet.be

www.wendo.be

## CVFE

0471 60 10 15

04 223 68 18

Autodéfense émotionnelle, physique et  
verbale pour femmes

4000 Liège - Rue Maghin 11

educperm@cvfe.be

## Violences sexuelles

### SOS Viol

0800 98 100

Ecoute téléphonique dans l'anonymat pour  
personnes victimes d'agression sexuelle

et leur entourage. Consultations psycholo-  
giques, sociales et juridiques sur rdv.

1060 Bruxelles - Rue Coenraets 23

info@sosviol.be

www.sosviol.be

## **SOS Inceste Belgique**

02 646 60 73

Ecoute, accueil, soutien, information pour personnes ayant subi des abus sexuels dans l'enfance.

1040 Bruxelles - Avenue Hansen Soulie 76  
info@sosviol.be  
sosinceste.belgique@skynet.be

## **Harcèlement sur le lieu de travail**

Direction extérieure du contrôle des lois sociales ou bureau du Contrôle du Bien-être au travail.

Pour connaître l'adresse du bureau le plus proche de chez vous, consultez le site web **www.emploi.belgique.be**

Voir aussi auprès du service harcèlement de votre syndicat

## **Discriminations**

### **UNIA/ Centre pour l'Égalité des Chances et la lutte contre le Racisme et les Discriminations**

02 212 30 00

Lutte contre toute forme de discrimination sauf sur base de sexe (voir Institut pour l'Égalité des femmes et des hommes). Accueil et soutien pour médiations et actions en justice.

1000 Bruxelles - Rue Royale 138  
info@unia.be  
www.unia.be

### **Numéro d'appel gratuit**

0800 12 800

### **Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes**

02 233 44 00

Accueil et soutien pour médiations et actions en justice pour cas de discrimination sur base de sexe.

1070 Bruxelles - Rue Ernest Blérot 1  
egalite.hommesfemmes@iefh.belgique.be  
www.igvm-iefh.belgium.be

## **Violences dans le couple**

### **Écoute violence conjugale**

Numéro gratuit

0800 30 030

www.ecouteviolencesconjugales.be

### **Violences familiales et conjugales/ refuges**

Lieux d'accueil pour femmes victimes de violences (physique, psychologique, sexuelles, économique...) avec ou sans enfants.

Consultations, parfois aide ou consultations juridiques, groupes de parole, accompagnement et suivi permettant la prise d'autonomie. Certaines adresses de refuges sont gardées secrètes par mesure de sécurité.

### **Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales**

02 539 27 44

1000 Bruxelles - Boulevard de l'Abattoir 28  
info@cpvcf.org  
violences.familiales@misc.irisnet.be  
www.cpvcf.org

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

04 223 45 67

0800 300 030 (ligne d'appel)

4000 Liège - Rue Maghin 11

refuge@cvfe.be

www.cvfe.be

### **Solidarité femmes**

064 21 33 03

7100 La Louvière - Rue de l'Olive 43/A

solidaritefemmes@skynet.be

### **La Consoude**

069 22 10 24

7500 Tournai - Rue de la Citadelle 118

### **L'Eglantier**

02 385 00 67

1420 Braine-l'Alleud

Av. Alphonse Allard 80

### **L'Arche d'Alliance**

**(Les Trois Portes Asbl)**

081 23 11 85

5000 Namur - 154 Rue de Bomel

Tél : 081 23 11 27

### **L'Archée**

061 22 47 13

6800 Libramont-Chevigny - Rue Docteur

Lomry 8

### **La Maison du Pain**

063 57 78 02

6760 Virton - Route d'Arlon, 66

### **Agressions en ligne**

**[www.safeonweb.be/fr](http://www.safeonweb.be/fr)**

Un site plein de bons conseils contre la fraude sur Internet.

**[www.dncm.be/fr](http://www.dncm.be/fr)**

Liste "Ne m'appellez plus"

Pour ne plus recevoir d'offres commerciales par téléphone.

### **Violences vécues dans le pays d'origine**

**Woman'Do asbl**

0471 22 59 36

Service d'accompagnement psychothérapeutique spécialisé dans l'aide aux femmes exilées en séjour précaire ayant fui des violences.

1170 Bruxelles - Drève de la Brise, 28

[info@womando.be](mailto:info@womando.be)

[www.womando.be](http://www.womando.be)

### **Exil**

02 534 53 30

Centre médico-psychosocial pour victimes de violations des Droits de l'Homme, de la torture et pour personnes exilées

1050 Bruxelles - Av. de la Couronne, 282

[info@exil.be](mailto:info@exil.be)

[www.exil.be](http://www.exil.be)

### **Traite des êtres humains**

**Pag - Asa**

02 511 64 64

Accompagnement juridique, social, administratif pour personnes victimes de la traite d'êtres humains, maison d'accueil.

1000 Bruxelles - Rue des Alexiens 16b

[info@pag-asa.be](mailto:info@pag-asa.be)

[www.pag-asa.be](http://www.pag-asa.be)

### **Sürya asbl**

04 232 40 30 (ligne d'appel 24h/24 7j/7)

Accueil, accompagnement et hébergement de victimes de la traite internationale des êtres humains.

4000 Liège - Rue Rouveroy 2

[info@asblsurya.be](mailto:info@asblsurya.be)

## **Mutilations génitales féminines**

### **GAMS Belgique**

02 219 43 40

1080 Bruxelles - Rue Gabrielle Petit 6

info@gams.be

www.gams.be

## **Mariages forcés**

### **Réseau Mariage et Migration**

02 241 91 45

info@mariagemigration.org

www.mariagemigration.org

Numéro d'appel gratuit : 0800 90 901

## **Violence envers les seniors**

### **Respect Seniors**

081 22 63 32

5000 Namur - Square Arthur Masson 1/2

contact@respectseniors.be

www.respectseniors.be

### **Numéro d'appel**

**gratuit** : 0800 30 330

Il existe plusieurs antennes en Belgique, vous en trouverez les coordonnées sur le site **www.respect seniors.be**

## **Violences envers les lesbiennes**

### **Magenta**

0478 40 43 14

Rosine Horincq Detournay

rhd.psy@gmail.com

www.magenta-asbl.org

## **Violences envers les personnes transgenres et intersexes**

### **Genres Pluriels**

0487 63 23 43

1000 Bruxelles - Rue Marché au Charbon, 42

contact@genrespluriels.be

www.genrespluriels.be

## **Violence envers les femmes travaillant dans la prostitution**

### **Alias**

0484 60 80 47

1000 Bruxelles - Rue du Marché au Charbon 33

info@alias-bru.be

www.alias-bru.be

### **Entre 2 Bruxelles asbl**

02 217 84 72

Accueil et accompagnement pour toute personne en lien avec la prostitution.

1000 Bruxelles - Bd d'Anvers 20

Entre2bruxelles@gmail.com

### **Entre 2 Wallonie**

071 31 40 42

6000 Charleroi - Rue Desandrouin 13

Fax : 071 31 40 42

Antenne La Louvière

0477 31 53 41

Antenne Brabant Wallon

0470 58 73 47

entre2wallonie@gmail.com

www.entre2wallonie.com

### **Espace P Bruxelles**

02 219 98 74

Accueil de personnes prostituées, prévention accompagnement psycho-social. Dépistage MST, vaccination gratuite et anonyme.

1030 Bruxelles - Rue des Plantes 116  
bruxelles@espacep.be  
www.espacep.be

### **Espace P Liège**

04 221 05 09

4000 Liège - Rue Cheravoie 17  
liege@espacep.be

### **Espace P Namur**

081 34 65 66

5000 Namur - Rue du Lombard 19  
espacepnamur@gmail.com

### **Espace P Charleroi**

071 30 98 10

6000 Charleroi - Rue Desandrouins 3  
charleroi@espacep.be

### **Espace P Mons**

065 84 70 09

7000 Mons - Place Nervienne, bloc Glépin  
n°6 (1er étage) 33  
mons@espacep.be

### **Espace P Arlon**

0474 13 86 54

6700 Arlon - Maison Médicale «Porte Sud»  
rue de Bastogne 88  
arlon@espacep.be

### **Sawa**

0470 35 97 48

1000 Bruxelles - Rue du Finistère 26  
sawa.asbl@gmail.com  
www.sawa-prostitution.be

### **Autres services**

#### **Comité permanent de contrôle des services de police – Comité P**

Si vous n'êtes pas satisfaite de la façon dont vous avez été prise en charge, par les informations obtenues ou par les décisions prises.

02 286 28 11

1000 Bruxelles - Rue de la Loi 52  
info@comitep.be  
www.comitep.be

#### **Bureaux d'Assistance policière aux victimes**

Il y a un bureau d'assistance policière aux victimes dans chaque zone de police. offrent une aide sociale, psychologique et juridique concernant la procédure pénale. Leurs services sont gratuits et s'adressent à toute victime - ou à ses proches - d'une infraction pénale.

Les BAPV vous aident aussi en ce qui concerne les assurances et dans le domaine de l'indemnisation du dommage. Pour connaître l'adresse du BAPV auquel vous pouvez vous adresser, renseignez-vous auprès de votre commissariat.

#### **Services d'aide aux victimes**

Les services d'aide sociale aux justiciables regroupent deux sections, dont une qui fournit une aide sociale et un accompagnement psychologique aux personnes victimes d'une infraction et à leurs proches. Il y a un tel service dans chacun des arrondissements judiciaires.

1040 **Bruxelles** - Bd Louis Schmidt 87  
Tél : 537 66 10

1060 **Bruxelles** - Chée de Waterloo 281  
Tél : 02 537 66 10

1400 **Nivelles** - Avenue du Burlet 4A  
Tél : 067 22 03 08

4020 **Liège** - Rue du Parc 79  
Tél : 04 340 37 90

4040 **Herstal** - Rue St-Lambert 84  
Tél : 04 264 91 82

4500 **Huy** - Rue Rioul 22-24  
Tél : 085 21 65 65

4800 **Verviers** - Rue de la Chapelle 69  
Tél : 087 33 10 89

5000 **Namur** - Rue Armée Grouchy 20b  
Tél : 081 74 08 14

5500 **Dinant** - Rue Camille Henry 77  
Tél : 082 22 73 78

6000 **Charleroi** - Rue Léon Bernus 27  
Tél : 071 27 88 00

6700 **Arlon** - Place des Fusillés, bloc II,  
Bureau 44 / Tél : 063 60 23 32

6800 **Libramont** - Av de Bouillon 45  
Tél : 061 29 24 95

6900 **Marche** - Rue de l'Ourthe 121  
Tél : 084 44 56 86

7000 **Mons** - Av de l'Hôpital 54  
Tél : 065 35 53 96

7500 **Tournai** - Rue des Puits de l'Eau  
2-10 Bte 3 / Tél : 069 77 73 43

### **Maisons de Justice**

Chaque arrondissement judiciaire dispose d'assistants de justice chargés de l'accueil de victimes de crime ou de délit et leurs proches. Informations sur les démarches, la procédure, l'assistance judiciaire. Accueil social de première ligne.

[www.maisondejustice.be](http://www.maisondejustice.be)

1080 **Bruxelles** - Rue de Birmingham 66 B  
Tél : 02 349 83 11

### **1401 Baulers (Nivelles)**

Rue Altiero Spinelli, 2 / Tél : 067 88 27 60

4000 **Liège** - Bd de la Sauvenière 32 bte II  
Tél : 04 238 14 11

4500 **Huy** - Chaussée de Liège 76  
Tél : 085 27 82 20

4700 **Eupen** - Aachenerstrasse 62  
Tél : 087 59 46 00

4800 **Verviers** - Rue St-Remacle 22  
Tél : 087 32 44 50

5000 **Namur** - Bd Ernest Melo,6  
Tél : 081 24 09 10

5500 **Dinant** - Rue de la Station 39  
Tél : 082 21 38 00

6000 **Charleroi** - Rue Arthur Pater II  
Tél : 071 23 28 11

6700 **Arlon** - Av de la Gare 59  
Tél : 063 42 02 80

6840 **Neufchâteau** - Rue Franklin  
Roosevelt 33 / Tél : 061 27 51 70

6900 **Marche-en-Famenne**  
Allée du Monument 2 / Tél : 084 31 00 41

7000 **Mons** - Grand-Place 23  
Tél : 065 39 50 20

7500 **Tournai** - Rue Frinoise 33 bte B  
Tél : 069 25 20 00

### **Centres de planning familial**

Spécialisés dans les questions liées à la vie affective et sexuelle.

Pour obtenir l'adresse d'un centre proche de chez vous à Bruxelles ou en Wallonie, vous pouvez contacter :

### **Fédération des Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes**

1000 Bruxelles - Place Saint-Jean 1/2

Tél : 515 17 68

[cpf@solidaris.be](mailto:cpf@solidaris.be)

[www.planningsfps.be](http://www.planningsfps.be)

### **Fédération des Centres pluralistes de planning familial**

1050 Bruxelles

Avenue Emile de Beco 109

Tél : 02 514 61 03/ [info@fcppf.be](mailto:info@fcppf.be)

[www.fcppf.be](http://www.fcppf.be)

**Fédération Laïque de centres de  
planning familial**

1050 Bruxelles - Rue de la Tulipe 34

Tél : 02 502 82 03

[www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net)

[flcpf@planningfamilial.net](mailto:flcpf@planningfamilial.net)

**Fédération des Centres  
de planning et de consultation**

5101 Erpent -Chaussée de Marche 604

Tél : 0470 333 652

[info@fcpc.be](mailto:info@fcpc.be)

[www.fcpc.be](http://www.fcpc.be)

**Services de Santé Mentale**

Difficultés personnelles, consultations  
psychologiques. Infos à :

**Ligue Bruxelloise Francophone  
pour la Santé Mentale**

02 511 55 43

1050 Bruxelles - Rue du Président 53

[info@lbfsm.be](mailto:info@lbfsm.be)

[www.lbfsm.be](http://www.lbfsm.be)

**Centre de référence en santé  
mentale (CRéSaM)**

081 25 31 40

5000 Namur – Boulevard de Merckem 7

[cresam@cresam.be](mailto:cresam@cresam.be)

[www.cresam.be](http://www.cresam.be)

**Maisons Médicales**

Equipes pluridisciplinaires dispensant soins  
de base, intégrés (préventifs et curatifs)  
et globaux. Pour l'adresse d'une maison  
médicale près de chez vous, contactez :

**Fédération des Maisons  
Médicales et Collectifs de  
Santé Francophones**

02 514 40 14

1000 Bruxelles - Bd du Midi 25 bte 5

[www.maisonmedicale.org](http://www.maisonmedicale.org)

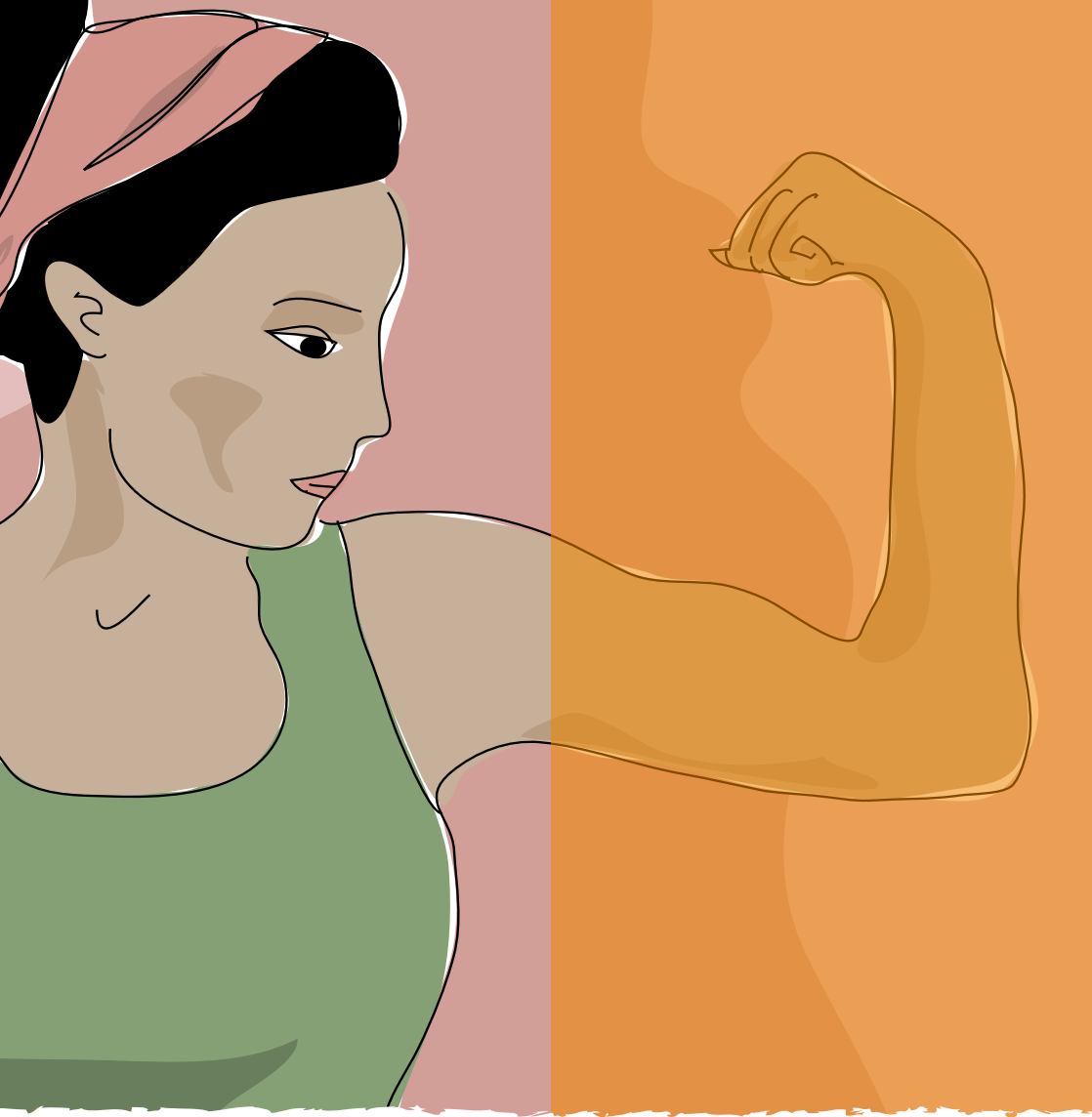
**Technoprévention**

Pour trouver l'adresse d'un conseiller en  
prévention dans votre commune :

[www.besafe.be/fr/](http://www.besafe.be/fr/)

[conseiller-en-prevention-vol-incendie](http://conseiller-en-prevention-vol-incendie)





Garance 

Rue Royale 55, 1000 Bruxelles  
Tél.: 02 216 61 16, Mail: [info@garance.be](mailto:info@garance.be)  
IBAN BE44 5230 8020 6345

Soutenez-nous! En faisant un don à Garance, vous nous aidez à développer les actions de prévention des violences faites aux femmes. Et à partir de 40 euros par an, votre don est déductible fiscalement! Merci infiniment!