

Mujeres Opañel

**ADOLESCENCE ET VIOLENCE
SEXISTE :**
CE QUE NOUS DEVONS SAVOIR





**ADOLESCENCE ET VIOLENCE SEXISTE:
CE QUE NOUS DEVONS SAVOIR**

Edita: Asociación Mujeres Opañel

Sede Social: Plaza de Cantoria, 2 bajo – 28019
Madrid

Tel. 91 472 9540 / 8378
amo@amo.org.es
www.amo.org.es

© Asociación Mujeres Opañel - Edición 2022

Subvencionado por la Dirección General de Programas de Protección Internacional y Atención Humanitaria, Secretaría de Estado de Migraciones perteneciente al Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y cofinanciado por el Fondo Europeo de Asilo, Migración e Integración.

Diseño y maquetación: DIWAP AGENCY

Table des matières

Pourquoi ce guide est-il important ?.....	5
01. Qu'ont en commun les femmes migrantes ?.....	7
02. Je suis mère et victime de violence sexiste, qu'est-ce que cela implique ?.....	10
03. Si je suis victime de violence sexiste, de quelle manière cela affecte-t-il mes enfants ?.....	14
04. Quels messages transmettons-nous à nos enfants ? Leur importance et leurs effets.	16
05. Les mythes de l'amour romantique, quels sont-ils ? Pourquoi est-il important de les connaître ?	20
06. Ma fille est-elle susceptible de subir une relation de violence sexiste ?	24
07. Mon fils est-il susceptible de commettre des violences à l'encontre de sa partenaire ?	26
08. Que faut-il savoir sur les réseaux sociaux ?.....	28
09. Que puis-je faire dans de tels cas ?.....	34



Pourquoi ce guide est-il important ?

Peut-être ce guide est-il arrivé entre vos mains par hasard, ou peut-être êtes-vous inquiète en tant que mère parce que vous remarquez que votre fille est différente, ou peut-être ne savez-vous pas ce qui ne va pas avec votre fils qui est particulièrement agressif et « dans sa bulle » ces derniers temps. Tout n'est que doutes et, peut-être, culpabilité éventuelle quant à savoir si vous faites bien les choses ou non. Ce guide ne vous donnera peut-être pas toutes les réponses dont vous avez besoin, mais il vous aidera à comprendre un peu mieux ce qui peut arriver à votre enfant et par où commencer. Les adultes pensent souvent que les jeunes couples sont mieux équipés pour identifier une éventuelle violence sexiste, que cela ne leur arrivera pas et qu'ils disposent des outils nécessaires pour y faire face. Bien que de nombreux progrès aient été réalisés dans la prévention

de la violence sexiste, l'ensemble de la population, et en particulier les adolescents, sont encore exposés à des facteurs de risque, imitent encore des modèles non égalitaires et reproduisent des rôles sexistes.

Ce guide a été élaboré par des femmes qui se consacrent à l'étude et à l'intervention auprès des victimes de violences sexistes. Nous voulons mettre en lumière deux réalités différentes mais étroitement liées. D'une part, comment la violence fondée sur le genre, que nous pouvons subir en tant que mères, influence nos enfants, et d'autre part, comment nous pouvons détecter chez eux les signes qu'ils sont victimes ou agresseurs.

Nous souhaitons et espérons que vous vous sentirez accompagnée par nous dans ce moment de votre vie. On commence ?



01. Qu'ont en commun les femmes migrantes ?

Migrer est un acte de courage. Les femmes migrantes, quelle que soit leur origine, ont en commun le fait d'avoir quitté leur lieu d'origine, le familial, pour se rendre dans un autre pays, dans notre cas l'Espagne, à la recherche d'une vie meilleure. Certaines d'entre nous partagent la même langue et certaines coutumes, d'autres sont issues de cultures très différentes de par leur langue, leurs croyances ou leurs habitudes. Nous sommes « plurielles », différentes, mais nous sommes toutes valeureuses et importantes.

Prendre la décision de migrer n'est pas facile. Vous devez considérer de nombreux éléments avant de partir : ce que vous laissez là-bas et ce que vous trouverez ici, comment et à qui allez-vous confier vos enfants, votre famille et de combien d'argent ils auront besoin. Il est différent de venir seule ou accompagnée, d'avoir de la famille ou des amis en Espagne ou de ne pas en avoir. Les femmes

qui migrent sont déterminées, jeunes et d'âge moyen, instruites, en bonne santé, courageuses et désireuses de travailler.

Les raisons de la migration sont différentes et conditionnent notre processus migratoire :

1. Raisons économiques: travailler pour envoyer de l'argent au pays et pour subvenir aux besoins de notre famille.

2. Raisons personnelles: terminer ses études, avoir plus de liberté, rechercher de nouvelles opportunités, etc.

3. Raisons familiales: projet familial commun, regroupement avec une personne déjà sur place, ou parce que notre compagnon ou un autre membre de la famille souhaite que nous le rejoignons.

4. Raisons politiques et humanitaires: fuir des régimes autoritaires, être persécutée du fait « d'être une femme », obtenir des soins médicaux en cas de maladie, en raison de notre identité de genre ou de notre orientation sexuelle, etc.

Comment le processus migratoire nous affecte-t-il ?

La migration constitue l'un des changements les plus importants et les plus compliqués auxquels une personne doit s'adapter. Notre vie quotidienne, notre quartier, notre maison, notre voisinage, les odeurs, la nourriture, la famille, les amis, le climat, la langue, la culture, etc. changent en très peu de temps, et cet ajustement au changement nécessite d'apprendre et de connaître de nombreuses choses liées au nouveau pays afin de faciliter l'adaptation.

Ces changements produisent ce que nous appelons le **deuil migratoire ou le syndrome d'Ulysse**, causé par le stress que produit la tension elle-même provoquée par des situations accablantes que nous ne savons pas comment résoudre. Le deuil est le processus par lequel nous passons lorsque nous perdons quelque chose d'important. Dans le cadre de la migration, il existe sept types de deuil : la famille et les proches, la langue, la culture, la terre, le statut social, le contact avec le groupe d'appartenance et les risques pour notre intégrité physique.

Le processus d'obtention de la résidence est long, tout comme l'homologation de nos études.

Et le fait d'être une femme, qu'implique-t-il ?

Le fait d'être une femme a un impact important sur le processus migratoire. Les femmes et les hommes vivent la séparation différemment ; un homme qui envoie de l'argent à son pays remplit son rôle, ce qu'on attend de lui. Mais les femmes, lorsqu'elles quittent la famille, ne peuvent pas « s'en occuper » comme elles le voudraient et comme on l'attend d'elles, d'où les « conflits » et la « culpabilité ».

Pour exercer notre profession en Espagne, nous devons faire reconnaître nos diplômes. Le processus d'homologation des études est long et coûteux. Le fait de ne pas pouvoir travailler dans notre secteur nous conduit à occuper des emplois domestiques féminisés, avec des conditions qui sont généralement moins bonnes en termes de salaire et de droits. Il est donc plus difficile de trouver un logement et de couvrir les besoins de base.

L'inégalité entre les sexes est évidente et entourée de violence, tant pendant le processus migratoire (forcé ou non) que dans le pays de destination. Nous sommes plus susceptibles de subir des abus ou d'être victimes de la traite, car la violence à l'égard des femmes migrantes est banalisée.

Que peut-il se passer à notre arrivée ?

1. Choc des attentes: ce que l'on trouve à l'arrivée est souvent différent de ce que l'on avait imaginé ou de ce que l'on nous avait dit.

2. Choc culturel: nous devons apprendre et développer de nouvelles compétences en un temps très court. Nous devons nous adapter rapidement à une nouvelle culture, à d'autres coutumes, à la nourriture, à la façon de s'habiller, à une nouvelle langue, etc.

3. Peur: nous avons peur de ne pas savoir ce qui va se passer, d'un préjudice physique, d'un rejet, de l'échec d'un projet dans lequel on a beaucoup investi, de problèmes liés aux papiers d'identité, etc.

4. Déracinement: nous sommes loin de notre patrie, en proie à de nombreux sentiments de nostalgie pour nos familles, notre nourriture, nos paysages, pour tout. Et nous ne nous sentons pas à notre place ici ou là.

5. Séparation de la famille: laisser nos mères, nos pères, notre partenaire, nos frères et sœurs, et surtout nos enfants dans nos pays, engendre des sentiments de tristesse et de culpabilité, de responsabilité de ce qui va leur arriver et parce qu'ils dépendent financièrement de nous.

6. Acculturation: lorsque nous vivons dans une culture dominante et différente de la nôtre, nous pouvons ressentir une perte de notre propre culture. L'objectif serait de parvenir à un échange et à une coexistence entre les deux.



02. Je suis mère et victime de violence sexiste, qu'est-ce que cela implique ?

Nous sommes sûres que, si vous avez vécu une situation de violence sexiste, vous avez fait tout votre possible pour protéger vos enfants. Il est important que vous sachiez que même si votre fils ou votre fille est ou a été témoin de violence sexiste à la maison, **IL OU ELLE NE REPRODUIT ET/OU NE SUBIT PAS FORCÉMENT UNE SITUATION SIMILAIRE DANS SES RELATIONS DE COUPLE**. Cependant, de nombreux facteurs d'influence sont difficiles à prendre en compte.





Tout d'abord, il est important de savoir ce qu'est **la violence sexiste**.

La LOI ORGANIQUE 1/2004, du 28 décembre, relative aux mesures de protection intégrale contre la violence conjugale, définit la violence sexiste comme: «la violence qui, en tant que manifestation de la discrimination, de l'inégalité et des relations de pouvoir des hommes sur les femmes, est exercée sur ces dernières par ceux qui sont ou ont été leurs conjoints ou par ceux qui sont ou ont été liés à elles par des relations sentimentales similaires, y compris en l'absence de cohabitation».

En d'autres termes, ce type de violence est un instrument de contrôle, de domination et d'assujettissement par lequel l'homme tente d'imposer les comportements qu'il estime que la femme avec laquelle il maintient une relation doit avoir, et de continuer à maintenir son pouvoir, qu'il considère être « naturel ».

La violence sexiste est un problème de santé publique.

Elle a un impact non seulement sur la santé physique et psychologique des femmes qui la subissent, mais aussi sur leurs enfants, surtout si, en plus d'en être témoins, ils en sont ou en ont été victimes (Prado et González, 2011).

Nos enfants peuvent être victimisés de différentes manières (Holden, 2003) :

1. Exposition avant la naissance à des brutalités, au stress, manque de repos de la mère...
2. En protégeant la victime (par exemple en se plaçant devant nous pour arrêter une agression).
3. En étant également victime lors d'une agression contre sa mère.
4. En participant, en surveillant la mère, en la désavouant, etc.
5. En étant témoin des agressions.

6. En entendant des disputes ou des altercations.

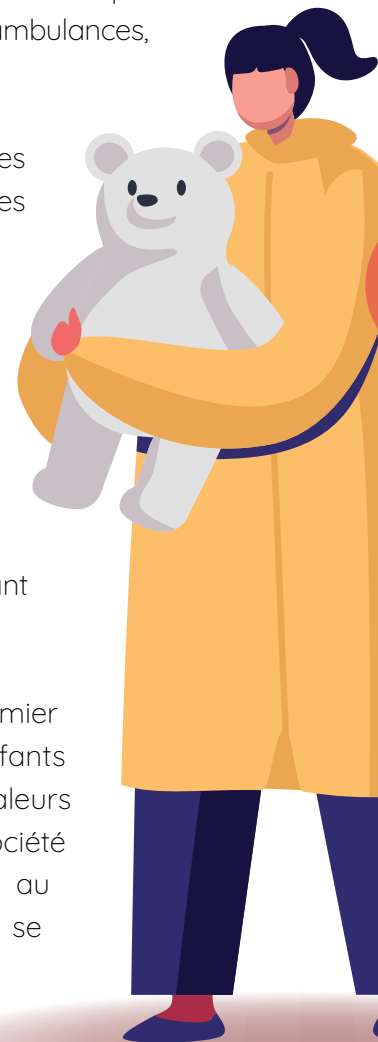
7. En constatant les conséquences immédiates de l'agression, telles que blessures, objets cassés, ambulances, police...

8. En subissant les séquelles de ces violences, telles que les séparations, les changements de résidence, les institutions.

9. En écoutant et en parlant de ce qui s'est passé.

10. En ignorant ce qui s'est passé parce que cela est arrivé en leur absence, en faisant comme si rien ne s'était passé.

La famille est le premier environnement où les enfants apprennent les normes, les valeurs et les comportements de la société dans laquelle ils vivent. C'est au sein du milieu familial que se



transmettent les modes de relation avec le partenaire, avec les enfants et avec ceux qui sont semblables et/ou différents, les manières de résoudre un conflit ou de prendre des décisions quotidiennes et exceptionnelles. C'est au sein de sa famille que l'on apprend à être une personne, à la fois en tant qu'individu et en tant que membre d'un groupe.

Tout ce qui se passe dans la famille servira de modèle et de référence. Lorsqu'il y a des rôles basés sur l'inégalité et la violence dans une famille, nos enfants vont forger leur personnalité en assimilant certaines conduites, de fausses croyances et valeurs telles que les femmes sont inférieures aux hommes, que la violence à l'égard des femmes est normale et qu'être violent fait que les autres vous respectent. En d'autres termes, ils apprennent à accepter la violence comme quelque chose de normal, soit en

l'exerçant (en maltraitant), soit en la subissant (en étant maltraité).

“ Vivre dans la violence” fait de nos enfants des victimes.



03. Si je suis victime de violence sexiste, comment cela affecte-t-il mes enfants ?

Comme nous l'avons décrit dans la section précédente, être ou avoir été victime de violence sexiste peut avoir

des conséquences sur nos enfants. Il est important de se rappeler qu'être ou avoir été victime de violence sexiste ne signifie PAS nécessairement que vos enfants seront de futurs agresseurs ou de futures victimes. Ces conséquences dépendent de nombreuses variables et il est difficile de dire exactement ce qui peut se passer. Ces conséquences dépendent de:



Toutefois, nous vous invitons à examiner certaines des conséquences que vous pouvez déceler chez vos enfants. Nous les avons divisées par âge, afin de les rendre plus facile à identifier et à comprendre :

CONSÉQUENCES

1

GROSSESSE

Naissance prématurée; faible poids à la naissance; mortalité périnatale; préparation et participation moindres à l'accouchement; consommation accrue d'alcool et d'anxiolytiques par la mère.

2

PREMIÈRE ENFANCE (0-3 ANS)

Peur (ne pas vouloir partir avec son père ou d'autres hommes); Sentiment de détresse et d'impuissance (il pleure beaucoup lorsque nous nous absentons un moment); Croyance qu'il peut mourir lors des agressions; Anxiété (il a du mal à dormir, à se détendre, etc.); Insécurité (très méfiant); Doutes; Attitudes de déni et de régression (recommencer à se faire pipi dessus, par exemple), Tristesse ; Isolement (il veut toujours être avec nous ou seul).

3

MOYENNE ENFANCE (3-5 ANS)

Difficultés de compréhension et d'assimilation des problèmes ; Anxiété ; Dépression ; Pensée magique ; Alliances avec l'un des parents.

4

STADE SCOLAIRE ET PRÉ-ADOLESCENCE (6-11 ANS)

Sentiments de frustration et de détresse; Comportement violent et antisocial; Mauvaise conduite à l'école; Comportement provocateur et agressif (ils s'identifient souvent à l'agresseur); Conduites d'évitement dans les relations (ils s'identifient souvent à la victime), Positions prématurément adultes de protection de leur mère et de leurs frères et sœurs.

5

ADOLESCENCE (12-17 ANS)

Attitudes excessives de responsabilité dans le foyer. Protecteur actif, pouvant s'interposer entre la mère et l'agresseur, recevant les mêmes mauvais traitements ou en agressant. Faible estime de soi, niveaux élevés d'anxiété et de dépression; Problèmes scolaires; Changements radicaux dans leur mode de vie; Évitement de la réalité par le sexe, la délinquance ou la drogue; Émoussement émotionnel, froideur et indifférence.

Toutes les conséquences psychologiques mentionnées ci-dessus peuvent avoir un impact sur l'environnement scolaire. Vous pouvez constater des problèmes au niveau des résultats scolaires, que vos enfants n'assistent pas au cours, qu'ils manquent de motivation pour étudier, que leur attention et leur concentration peuvent faire défaut, etc.

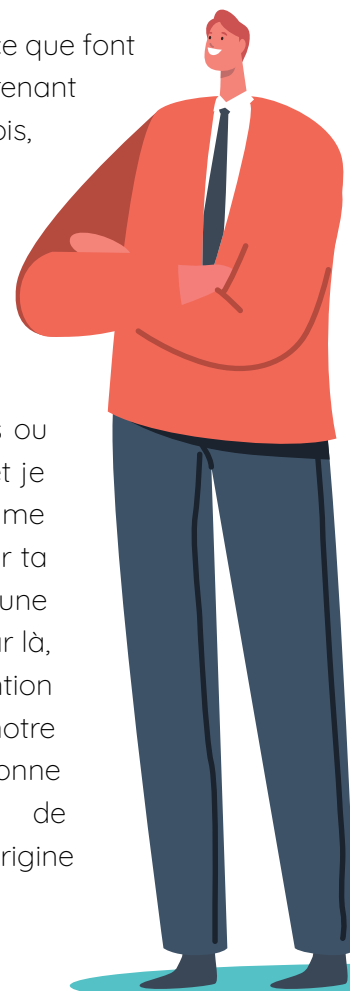
04. Quels messages transmettons-nous à nos enfants?

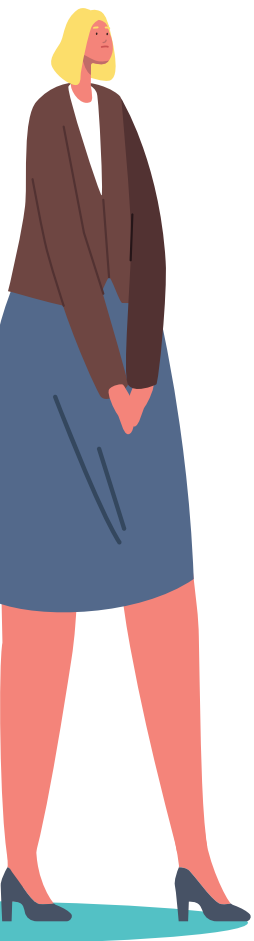
Leur importance et leurs effets.

Si l'on nous demandait si nous éduquons nos enfants de manière inégale, si nous sommes sexistes ou si nous traitons nos fils et nos filles différemment, nous répondrions certainement par un NON clair et net, mais qu'en est-il si nous le faisons sans nous en rendre compte? Malheureusement, il est facile de tomber dans l'inégalité en matière d'éducation. En effet, dès la naissance et tout au long de notre vie, nous apprenons, agissons et transmettons des valeurs, des comportements et des attitudes fondés sur des rôles inégaux.

Le bébé se développe en voyant comment les personnes qui l'entourent agissent et pensent. C'est ce que l'on appelle l'apprentissage vicariant, qui se fait par imitation ou, en d'autres termes, en assimilant des façons de se comporter

dans la vie en voyant ce que font les autres, en les prenant comme modèle. Parfois, nos conduites ont des conséquences différentes de celles que nous voulions pour nos enfants. Par exemple, je peux souhaiter que mon fils ou ma fille ne fume pas et je peux lui dire: « Ne fume pas, c'est mauvais pour ta santé », tout en tenant une cigarette à la main. Par là, nous n'avons pas l'intention de nous demander si notre façon d'éduquer est bonne ou mauvaise, mais de mettre en évidence l'origine de ces conduites.





- Dans le foyer, qui prend les décisions financières, qui fait les courses, qui réfléchit à la liste des courses ou à ce que nous allons manger, qui s'occupe de l'entretien de la voiture? Et du bricolage? Les tâches domestiques ne sont généralement pas partagées de manière égale, les femmes s'occupant des tâches ménagères et familiales et les hommes des travaux d'entretien.

- Quelles sont nos relations avec les autres, quelle attitude avons-nous? La façon dont nous nous comportons les uns envers les autres et l'humeur dans laquelle nous sommes est très importante, car si, par exemple, nous sommes hostiles, notre fils ou notre fille apprendra que c'est la bonne façon d'agir.

- Aujourd'hui encore, il y a des jouets différents pour les garçons et pour les filles. Faut-il offrir aux garçons des jouets et des jeux de super-héros, de cow-boys, de sportifs Et aux filles Les garçons ont-ils besoin de grands espaces pour jouer? Quels sont les jouets les plus courants pour les filles? Quels espaces les filles occupent-elles? Se pose-t-on ces questions en offrant des jouets et des jeux à nos enfants? Les jouets et les jeux sont les principaux outils d'apprentissage pendant l'enfance mais, sans nous en rendre compte, nous pouvons inculquer des rôles sexistes aux filles et aux garçons.

- Quelles professions encourageons-nous nos enfants à exercer? Les filles restent plus orientées vers les carrières associées aux soins et les garçons vers des professions plus scientifiques et techniques, reproduisant ainsi dans ce domaine les rôles inégaux appris.

- Nous, en tant que familles, voulons un monde juste pour nos filles et nos fils, sans limiter leurs possibilités de vie ou restreindre leur avenir. Il est donc nécessaire d'avoir des attitudes qui nous mènent de la réflexion à l'action. Ne désespérez pas, le chemin est long mais récompensé de nombreuses victoires !

Voici quelques recommandations pour éduquer nos enfants à l'égalité dans le même environnement :

-Savoir identifier nos émotions, savoir les nommer, savoir les exprimer de manière pacifique, les partager et aussi savoir les raconter.

-Prendre conscience que les tâches domestiques et familiales sont essentielles et doivent être partagées équitablement entre les hommes et les femmes.

Éliminons le terme « aider » de nos têtes quand nous voulons véritablement parler de coresponsabilité. De cette façon, nous respecterons le temps de chacun et les responsabilités partagées, ce qui conduira à des relations moins conflictuelles et plus heureuses. À noter : pour autant que l'âge soit approprié, confiez à votre fils la tâche de cuisiner, d'utiliser la machine à laver ou de réaliser toute autre tâche traditionnellement dévolue au rôle féminin, et à votre fille la responsabilité de changer une ampoule, d'aider à réparer quelque chose ou de monter un meuble.

-Nos enfants seront confrontés à de nombreuses situations difficiles dans la vie qui nécessitent des compétences spécifiques. Si votre fils se bat ou exprime ses sentiments de manière agressive, apprenez-lui que ce n'est pas la manière dont les gens résolvent les conflits ou s'expriment. Donnez-lui des outils pour qu'il apprenne à négocier, à résoudre les conflits de manière différente, et à gérer ses émotions.

-Nos enfants doivent prendre conscience et développer les compétences nécessaires pour occuper ensemble les espaces publics et privés, en renforçant l'estime de soi, la confiance attribuée aux filles dans la sphère publique ainsi que la participation responsable des garçons dans la sphère privée.





-Portons attention aux préférences en matière de loisirs et de mode. Il est important de détecter les dessins animés, les films, les séries, etc., à caractère sexiste, et de les remplacer par des supports à caractère égalitaire. Par exemple, encouragez la lecture d'histoires, de livres ou le visionnage de films mettant en scène des personnages féminins qui résolvent des situations dans lesquelles l'amour romantique n'est pas la principale option.

-Encourageons les filles à essayer les sports traditionnellement « masculins » et vice versa. Faire de l'exercice n'a pas de genre et aucun sport ne devrait être associé à un sexe en particulier.

- Lorsque vous abordez un sujet ou un thème, donnez-leur des références de modèles féminins et masculins.

-Encourageons nos enfants à s'orienter vers des professions et des métiers guidés à la fois par leurs intérêts, leurs capacités et leurs compétences, indépendamment de leur sexe.

- Parlons de la sexualité, c'est-à-dire de qui nous sommes, de comment nous sommes, de ce que nous ressentons, de nos relations, de notre vie. Il est important de reconnaître et de respecter les différences et de développer des habitudes de bien-être et de soins corporels adaptés aux besoins de chaque groupe d'âge. Intégrons l'affectivité comme axe de la sexualité, parce que nous sommes des êtres qui ressentent et sont émus de la même manière que nous nous nourrissons ou que nous respirons.

-Faisons attention aux moindres détails. Respectons leurs qualités et leurs préférences, qu'il s'agisse de filles ou de garçons, en évitant les préjugés et le langage sexiste.

05. Les mythes de l'amour romantique, quels sont-ils? Pourquoi est-il important de les connaître?

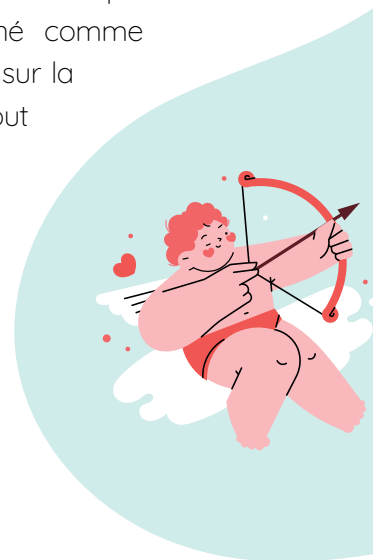
Nous aimerions vous faire connaître un autre point important qui influence l'établissement de relations fondées sur la violence sexiste, à savoir les mythes de l'amour romantique. Ces mythes sont fondés sur une série de croyances irrationnelles et partiales sur ce que signifie aimer. Ils mettent en évidence les rôles que les hommes et les femmes devraient jouer dans les relations, sur la base de pratiques inégales et malsaines qui génèrent des frustrations et des malaises et entretiennent les inégalités de genre dans les relations.

Parmi ces mythes de l'amour romantique, citons par exemple que l'amour apporte la souffrance et qu'il suffit pour faire face à toutes les difficultés, qu'il existe une âme sœur prédestinée pour chaque personne, que la jalousie est une preuve d'amour, que le bonheur est conditionné par le fait d'être en couple, que l'amour est compatible avec la maltraitance, entre autres.

Comme nous l'avons déjà mentionné, l'adolescence est une période pendant laquelle nos enfants s'éloignent de la famille pour rechercher d'autres relations sociales, et c'est à ce moment-là que ces mythes guident plus que jamais les pensées, les sentiments et les comportements dans les relations de couple.

Voici quelques-uns des mythes les plus fréquents (Ruiz, 2016) :

1. Mythe des âmes sœurs: croire qu'il existe un partenaire prédestiné comme seul choix possible. Il est fondé sur la croyance que nos vies (surtout pour les femmes) ne seront pas complètes tant que nous n'aurons pas trouvé l'autre moitié. Cela peut nous amener à nous « contenter » de ce que nous n'aimons pas, simplement parce que nous avons un partenaire.





2. Mythe de la jalousie: on croit que la jalousie est un signe d'amour véritable et qu'elle est un ingrédient essentiel des relations de couple, car sinon il n'y a pas de véritable amour. Cette croyance peut conduire à des comportements égoïstes, voire violents, et constitue un véritable problème en matière de violence sexiste, car au nom de l'amour, des formes de domination et de pouvoir sont exercées.

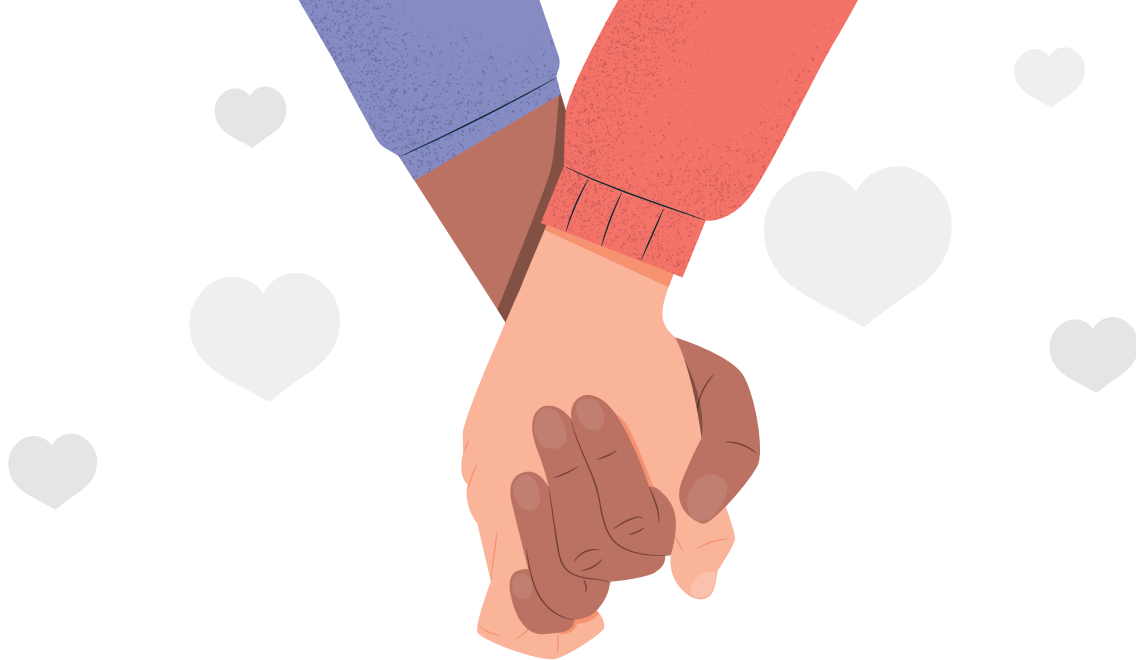
3. Mythe de l'omnipotence: il est entendu que l'amour suffit à surmonter les différents obstacles de la relation, selon la croyance que « l'amour peut tout faire ». Cela sert souvent d'excuse pour éviter de changer de comportement ou d'attitude, en niant les conflits et en les rendant difficiles à affronter.

4. L'argument fallacieux du changement par amour: croyance que l'amour peut faire changer une personne. Cela s'adresse principalement aux filles : elles croient qu'avec leur amour, elles peuvent lutter pour sauver les hommes en devenant les sauveuses de leurs petits amis. Cette erreur les place dans un sentiment continu d'espoir.

5. Normalisation du conflit: croire que les conflits initiaux n'ont pas d'importance, car ils sont une façon de s'adapter au partenaire, et qu'une fois cette adaptation réalisée, ils disparaîtront. Cela peut conduire à accepter un comportement qui est inacceptable à tout moment de la relation.

6. Mythe de la compatibilité de l'amour et de la maltraitance: croire que l'amour est compatible avec la maltraitance de l'autre. Cela se reflète dans des phrases telles que « ceux qui se disputent se désirent » ou « qui aime bien châtie bien ». Ce type de croyance autorise tout comportement nuisible ou violent au nom de l'amour romantique.

7. Croire que lorsqu'on aime vraiment, seule l'autre personne est l'être le plus important: avec cette croyance, tout ce qui n'est pas lié à votre partenaire, comme les amitiés, les hobbies, la famille, le travail ou les études, est relégué au second plan et devient superflu...



8. Lorsque l'on aime, il faut renoncer à l'intimité: croyance selon laquelle il ne doit y avoir aucun secret dans un couple et que chacun doit tout savoir sur l'autre.

Vous vous demandez peut-être comment nos enfants (ou nous-mêmes) peuvent apprendre ces mythes. Vous pouvez également penser que personne ne vous l'a jamais dit aussi clairement, mais en vérité nous ne les apprenons pas directement ou consciemment. Ces mythes sont présents en de nombreux endroits, comme dans les films où les femmes quittent tout lorsque leur « prince charmant » apparaît ; dans les émissions de télévision qui

soulignent l'importance du mariage de femmes célèbres, mais pas de leurs succès professionnels ; ou avec des commentaires dans la rue tels que « le mariage, c'est pour le meilleur et pour le pire » ou « ceux qui se disputent se désirent ».

Il est important que vous connaissiez ces mythes afin d'en tenir compte lors de la détection d'une éventuelle relation de violence sexiste. Ils peuvent en effet constituer une partie de la base sur laquelle nos enfants construisent leurs relations de couple, et ont également pu et peuvent encore nous influencer dans nos relations.

06. Ma fille est-elle susceptible de subir une relation de violence sexiste?

L'adolescence, comme mentionné ci-dessus, est une période marquée de nombreux changements et il est souvent difficile de détecter les éventuels signes avant-coureurs. En outre, les victimes sont très souvent les dernières à se rendre compte qu'elles sont immergées dans une relation violente. Souvent, les premiers signes sont détectés par les







amis et la famille, bien que cela ne soit pas toujours aussi facile. Les relations affectives à l'adolescence peuvent être ponctuées de comportements de contrôle, d'abus et d'isolement qui ne sont pas faciles à détecter. Ils s'avèrent très subtils au début, et sont souvent pris pour des signes d'affection ou des gestes d'amour.



Comment pouvons-nous détecter ces signes?

Les signes qui peuvent indiquer que votre fille souffre de violence sexiste.

Répondez aux questions suivantes:

-  Son attitude a-t-elle changé à la maison? Vous la trouvez irritable, anxieuse et avec des sautes d'humeur constantes?
-  A-t-elle cessé d'interagir avec ses amis habituels et n'interagit plus qu'avec lui?
-  A-t-elle changé sa façon de s'habiller, de se maquiller, depuis qu'elle est avec lui?
-  Est-elle constamment en contact avec lui via son téléphone portable ou les réseaux sociaux, quelle que soit l'heure?
-  Votre fille a-t-elle abandonné ses hobbies et ses centres d'intérêt pour se concentrer uniquement sur les siens?
-  Justifie-t-elle son comportement machiste? Vous dit-elle qu'elle fait des choses parce « qu'il se soucie d'elle » ou « parce qu'il l'aime beaucoup »?



✓ Il est courant qu'une adolescente dans cette situation ne veuille pas en parler, du moins au début, mais il est très important que vous essayiez de l'approcher, de lui demander comment elle se sent et de lui montrer votre **soutien**, votre compréhension et votre affection.

✓ La réticence de votre fille à parler de ce qui lui arrive ou son refus de reconnaître qu'elle subit des violences fait partie du processus de sortie de la relation.


✓ Créez un environnement qui transmet le calme, la sécurité et la **confiance**.

✓ **Soyez patiente**, ne lui mettez pas la pression, écoutez-la activement, intéressez-vous à ce qu'elle vous dit. Il est important que vous mainteniez une communication positive avec elle et que votre soutien soit permanent, même si elle vous donne à comprendre qu'elle ne vous fait pas confiance ou n'a pas besoin de vous.

✓ Laissez-la **participer** activement aux décisions et aux mesures que vous prenez pour résoudre le problème.

✓ **Cherchez une aide professionnelle.**

Il existe de nombreuses ressources vers lesquelles vous pouvez vous tourner pour obtenir de l'aide ou des conseils sur la manière dont vous pouvez aider votre fille.



Si vous avez répondu oui à la plupart des questions, cela peut être un signe que notre fille subit des violences sexistes de la part de son partenaire.



07. Mon fils est-il susceptible de commettre des violences à l'encontre de sa partenaire ?

Ne s'est-on jamais demandé si notre fils n'avait pas un comportement machiste?

Tout comme il est important de se demander si notre fille ne risque pas d'être victime de violence de la part de son partenaire, il est tout aussi important de savoir si notre fils ne fait pas preuve d'un comportement machiste.



Un certain nombre de signes peuvent indiquer que notre fils a une relation malsaine ou inégale avec sa partenaire:

Il vous fait des commentaires sur la façon dont sa partenaire devrait s'habiller ou se comporter ou vous avez vu comment il le lui dit.

Il est très jaloux, peu sûr de lui et possessif envers elle. Il l'appelle souvent pour savoir ce qu'elle fait, avec qui elle est, lui demande de lui envoyer des photos...

Il la surveille et la contrôle en permanence, en regardant son téléphone portable ou en lui disant de ne pas l'éteindre pour qu'elle soit toujours disponible au cas où il voudrait la joindre.

Il fait des commentaires désobligeants sur les femmes en général et sur elle en particulier, la considérant comme inférieure à lui.

Il parle négativement des amis et de la famille de sa partenaire et essaie de faire en sorte qu'elle ait le moins de contacts possible avec eux.

Il lui reproche tous les problèmes qui peuvent survenir, il n'est jamais responsable de ce qui se passe, c'est toujours elle.

Il fait preuve de violence à la maison lorsqu'il est en colère ou frustré ou a souvent des sautes d'humeur soudaines.

Si nous reconnaissons certains de ces signes chez notre fils, il se peut qu'il ait une relation abusive avec sa partenaire. Dans ce cas, il est important de lui parler, de ne pas détourner le regard.

Comment faire?

Faire en sorte que notre fils **assume ses responsabilités**, sans excuses. Lui faire comprendre qu'un comportement abusif à l'égard de sa partenaire est inacceptable, de même que le recours à la violence sous toutes ses formes.

Ne pas permettre à notre fils de faire des commentaires irrespectueux envers sa partenaire et envers les femmes en général.

Il est essentiel de travailler avec lui sur le concept de la masculinité et des relations égalitaires.

Rechercher des moyens permettant à notre fils de développer des compétences liées au contrôle des émotions et à la résolution des conflits. Consultez des professionnels si vous avez des doutes.

Examiner les messages que nous lui transmettons. Nous pouvons, sans nous en rendre compte, renforcer des valeurs inégales.

08. Que faut-il savoir sur les réseaux sociaux ?

Les réseaux sociaux sont devenus un nouvel espace de violence sexiste où les agresseurs exercent effectivement, continuellement et directement des mécanismes de contrôle, de harcèlement, de censure, etc. L'incidence élevée de la violence à l'égard des femmes dans ces espaces requiert une attention particulière en raison de sa gravité et de la difficulté à la détecter, notamment chez les jeunes.

Quelques mécanismes pour protéger nos enfants d'éventuels abus:

Contrôle parental

Le **contrôle parental** consiste en des mesures technologiques qui permettent aux parents de surveiller, restreindre et limiter l'utilisation d'appareils tels que les ordinateurs, les tablettes ou les téléphones portables. On dit souvent qu'il est préférable pour eux d'utiliser l'ordinateur ou la tablette en présence d'adultes, mais ce n'est pas toujours possible.

Téléphone portable OUI ou NON

C'est souvent l'une des premières questions que l'on se pose: **quel est le bon âge pour avoir un téléphone portable?** La décision peut être compliquée. Outre le désir de notre fille ou de notre fils d'avoir un téléphone portable, nous avons aussi nos propres intérêts. De nos jours, nous avons des obligations ou des horaires de travail qui ne sont pas toujours compatibles avec la vie de famille. Les enfants vont et viennent à l'école par leurs propres moyens ou passent du temps à la maison sans être pris en charge par des adultes. Le téléphone portable nous permet de savoir qu'ils sont bien arrivés et leur permet de nous contacter s'ils ont besoin de quelque chose.

Comme tout ce qui touche à la technologie, le téléphone portable est un bon instrument, à condition qu'il soit utilisé à bon escient. Il est important de tenir compte de la maturité émotionnelle et du niveau d'autonomie de l'enfant.

La confiance. Essentielle au bon développement de l'enfant, elle doit

également être bien présente dans l'utilisation des téléphones portables. Nous devons expliquer à notre enfant ce que nous allons faire et qu'il ne s'agit pas d'espionner qui que ce soit mais de protéger, de promouvoir des attitudes réfléchies.

Que pouvons-nous faire?

- Fixer des horaires et limiter le temps d'utilisation.
- Connaître la navigation sur Internet.
- Essayer d'empêcher nos enfants de visiter des sites web inappropriés.
- Éviter les contacts avec des inconnus qui pourraient conduire à des actions dangereuses.
- Restreindre l'utilisation de certaines applications.

IMPORTANT: le mécanisme de contrôle doit être installé sur chacun des appareils. Si l'enfant change d'appareil, qu'il s'agisse d'un téléphone portable, d'un ordinateur ou d'une tablette, le contrôle parental doit être installé à nouveau.

- Les empêcher de faire des achats in-app.
- Blocage d'appel, bouton d'urgence qui envoie un signal à notre téléphone portable...

Comment activer le contrôle parental.

Toutes les applications sur Internet offrent la possibilité de limiter l'accès à des contenus qui peuvent être inappropriés pour certains groupes d'âge, qu'il s'agisse de contenus violents ou pornographiques, de plateformes d'achat ou de jeux en ligne.



Pour l'activer, recherchez «contrôle parental» sur Google ou sur votre navigateur habituel. Vous trouverez de multiples liens vers les différentes plateformes, réseaux sociaux et marques d'appareils mobiles avec des vidéos illustratives faciles à suivre.

Quelques conseils pour promouvoir une utilisation sûre d'Internet...

Nous devons préserver notre vie privée sur les réseaux sociaux tout comme, dans notre vie quotidienne, nous ménages des espaces privés que nous ne partageons qu'avec ceux que nous aimons.

Pour ce faire...

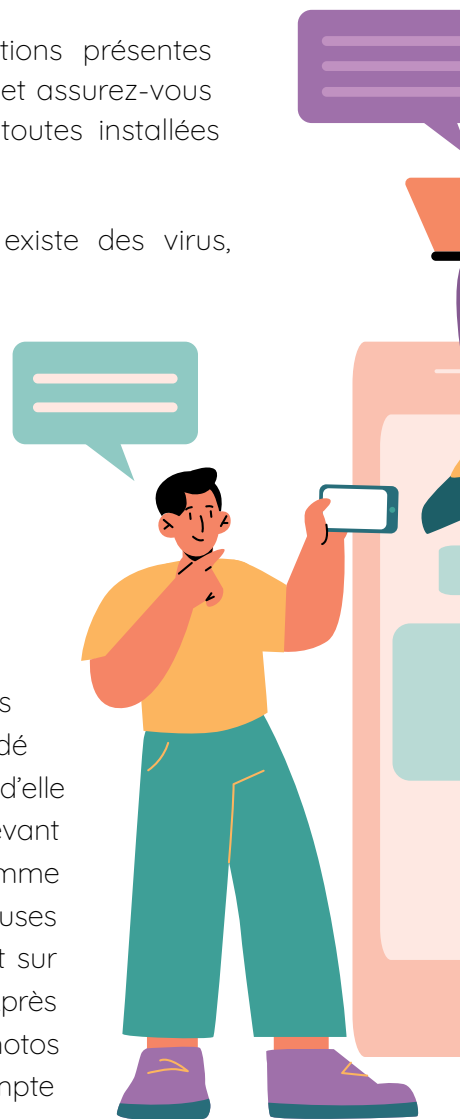
- Utilisez des mots de passe forts d'au moins 8 caractères, comportant un mélange de lettres majuscules et minuscules et de chiffres.
- N'utilisez pas le même mot de passe pour différentes applications.
- Ne partagez pas vos mots de passe.
- Vérifiez les paramètres de confidentialité et de sécurité des réseaux sociaux.

- Utilisez une méthode de verrouillage de l'écran pour protéger votre appareil.
- Vérifiez les applications présentes sur votre téléphone et assurez-vous que vous les avez toutes installées volontairement.
- N'oubliez pas qu'il existe des virus, n'ouvrez pas n'importe quel lien.

Et qu'en est-il des photos qui sont téléchargées sur Internet ?

De quoi réfléchir:

Marta, 13 ans, se sent très jolie aujourd'hui et a décidé de prendre des photos d'elle en sous-vêtements devant le miroir de sa mère, comme le font de nombreuses influenceuses qu'elle suit sur les réseaux sociaux. Après avoir pris plusieurs photos d'elle, elle se rend compte



qu'elle ne peut pas les publier car sa mère contrôle son profil. Elle les envoie donc à plusieurs camarades de classe via WhatsApp. Quelques heures plus tard, le père d'un camarade de classe appelle la mère de Marta et lui explique ce qu'elle vient de faire. Il lui dit de contrôler sa fille ou il appellera la police s'il reçoit à nouveau du matériel pornographique.

Dès qu'une photographie est transmise par nos appareils, nous en perdons le contrôle. Un acte apparemment innocent comme le téléchargement d'une photo ou d'un selfie de notre famille peut fournir des informations sur l'endroit où nous sommes, les personnes avec qui nous sommes, l'aspect de notre maison, ce que nous possédons, etc.

Il est courant que les parents partagent des photos de leurs enfants. Cette action est connue sous le nom de Sharenting, un mot qui vient des mots anglais share (partage) et parenting (parentalité). Il est fréquent d'entendre des adolescents se plaindre parce que quelqu'un dans leur groupe a trouvé une photo d'eux quand ils étaient petits et qu'ils ne l'aiment pas ou en sont gênés.

Une photo téléchargée sur Internet (WhatsApp, Instagram, Facebook, YouTube, etc.) y reste, dans le « nuage », même si nous la supprimons de notre téléphone ou de notre ordinateur. Certaines personnes savent comment retrouver ces photos et peuvent les utiliser contre nous.



Internet et réseaux sociaux

Depuis l'apparition d'Internet et l'émergence des réseaux sociaux, la communication entre les personnes n'a jamais été aussi facile ni aussi intense. Pour nous, qui venons d'autres pays, cela signifie pouvoir parler et voir notre famille et nos amis presque quotidiennement. L'époque des lettres et des appels téléphoniques hebdomadaires est révolue. Cependant, il est également très facile pour ceux qui veulent contrôler une autre personne, de le faire via WhatsApp, Instagram, Facebook, Telegram, etc.

L'adolescence est une période particulièrement vulnérable où la pression des pairs est forte. Cela peut amener une fille à échanger des contenus personnels ou des photos sexy avec son partenaire comme « preuve de confiance et d'amour ». Ces photos et vidéos à caractère sexuel peuvent être diffusées après la rupture de la relation et utilisées comme moyen de chantage ou d'extorsion.

Formes courantes de violence sexiste à travers les réseaux sociaux:

CYBERHARCÈLEMENT:

Menacer, insulter, répandre des rumeurs/rumores...

SEXTORSION: Exiger de l'argent via la menace de diffuser des images intimes.

GROOMING: Adulte qui contacte un adolescent pour gagner sa confiance.

VOL D'IDENTITÉ: Se faire passer pour une autre personne après avoir volé ses mots de passe.

SEXPREADING: Diffusion de contenus intimes.

Quelques exemples pour détecter ces tactiques dans la relation de couple...

Exiger à sa partenaire de prouver où elle se trouve via sa géolocalisation.

Obliger sa partenaire à vous envoyer des images intimes.

Envoyer de photos intimes de sa partenaire ou amie aux groupes WhatsApp de vos amis.

Obliger sa partenaire à vous montrer une conversation avec quelqu'un d'autre.



Traquer ou contrôler sa partenaire via le téléphone portable.

Surveiller l'utilisation des réseaux sociaux par sa partenaire.

Intervenir dans les relations en ligne de sa partenaire avec d'autres personnes, par exemple en surveillant avec quelles personnes elle est en contact via Whatsapp.

Forcer sa partenaire à vous donner ses mots de passe personnels pour son téléphone ou ses réseaux sociaux.

Manifester de la colère en l'absence d'une réponse immédiate en ligne.

Censurer les photos que sa partenaire publie sur les réseaux sociaux.

Installer des applications sur le téléphone portable de sa partenaire pour savoir où elle se trouve.

Espionner le téléphone portable de sa partenaire.

09. Que puis-je faire dans de tels cas?

Si vous avez besoin d'une aide professionnelle spécialisée, vous pouvez contacter:

Numéro de téléphone: **112**

Service téléphonique d'information, de conseil juridique et de prise en charge psychosociale immédiate par du personnel spécialisé pour toutes les formes de violence à l'égard des femmes, assuré par le ministère de l'Égalité, par l'intermédiaire de la Délégation du gouvernement contre la violence conjugale:

- **Canaux:**
 - o Ligne d'assistance téléphonique: **016**
 - o Assistance en ligne:
016-online@igualdad.gob.es
 - o Assistance par WhatsApp:
600 000 016

- **Caractéristiques du service:**
 - o Gratuit et confidentiel.
 - o Service d'information générale (service 24 heures sur 24 du lundi au dimanche).
 - o Service de conseil juridique (de 8 h à 22 h du lundi au dimanche).
 - o Assistance téléphonique 24 heures sur 24 en 53 langues.
 - o Assistance 24 heures sur 24 en 16 langues par courrier électronique et par chat en ligne.
 - o Prise en charge psychosociale immédiate pour toutes les personnes ayant besoin d'un soutien émotionnel et d'un accompagnement, assurée par du personnel spécialisé.

Numéro de téléphone de la Communauté de Madrid : **012.**

Vous pouvez y recourir si vous subissez une forme de violence sexiste, mais que vous n'avez pas encore décidé de la

signaler. Le personnel est composé de psychologues et vous pouvez y recevoir des informations sur les ressources disponibles. Assistance en anglais, français et roumain. L'appel n'apparaît pas sur votre facture téléphonique.

Service pour les victimes de violence conjugale, téléphone gratuit: 900 222 100 (initialement pris en charge par la Police). Indiquez que vous souhaitez vous adresser à ce service, sans fournir de détails d'identification. Une adresse électronique est également disponible: **savg24h@madrid.es**. Vous pouvez demander à leur parler dans votre langue.

Service gratuit d'information et de conseil de l'Institut de la femme de Castilla la Mancha: 900 100 114. Ce service fournit des informations et des conseils 24 heures sur 24.

Assistance en ligne pour les adolescentes, victimes de violences sexistes dans leurs relations de couple et dans leurs familles. Fonctionne 24 heures sur 24, 365 jours par an. Appel

entièrement gratuit. Confidentialité absolue de l'appel et des données que vous fournissez. Le personnel est composé d'une équipe de professionnels qui peuvent vous proposer des conseils juridiques, sociaux et psychologiques.

- Email:
 - vgjovenes@madrid.org
 - infancia.adolescencia@madrid.org
- Ligne téléphonique: **116111**
- Ligne d'assistance téléphonique : **012 Mujer**

Une plainte pour violence sexiste peut être déposée aux endroits suivants:

Poste de police le plus proche
(national, régional et local)

Casernes de la Guardia Civil
(gendarmerie espagnole).

Juzgado de Instrucción (tribunal
d'instruction).

Devant le Ministère public.



Subventionné par:



Cofinancé par:



Réalisé par:

