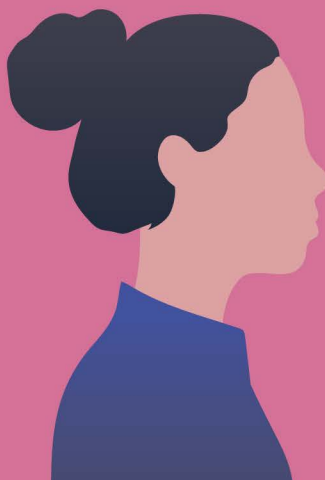




Mujeres Opañel

GUIDE DE PRÉVENTION DE LA VIOLENCE SEXISTE POUR LES FEMMES MIGRANTES ET LEURS FAMILLES





1. EN QUOI CONSISTE LE PROCESSUS DE MIGRATION ?	pag 4
2. LES ASPECTS THÉORIQUES DE LA VIOLENCE SEXISTE DONT VOUS DEVEZ ÊTRE CONSCIENTES Qu'est-ce que la violence sexiste ? Comment la violence s'installe-t-elle et se maintient-elle dans la relation de couple ? Comment la violence sexiste se manifeste-t-elle ? Combien de types existe-t-il ? Comment cette violence sexiste prend-elle racine ? Voir la pyramide de la violence Comment fonctionne la violence sexiste entre partenaires intimes ?	pag 6
3. LES RÉSEAUX SOCIAUX : UN ESPACE DE VIOLENCE En savoir plus sur la cyber-violence Que puis-je faire pour me protéger en ligne ?	pag 14
4. ET MA FILLE, POURRAIT-ELLE ÊTRE VICTIME DE VIOLENCE SEXISTE ? Si je suis victime de violence sexiste, mes enfants en sont-ils également victimes ? Comment savoir si ma fille est dans une relation fondée sur la violence sexiste ? Ma fille est victime de violence sexiste et maintenant, que puis-je faire ?	pag 20
5. OÙ PUIS-JE ALLER ?	pag 28
6. BIBLIOGRAPHIE	pag 30

1. EN QUOI CONSISTE LE PROCESSUS DE MIGRATION ?



Lorsque nous parlons des femmes immigrées, il semble que nous soyons toutes les mêmes, que nous ayons toutes les mêmes besoins et la même histoire de vie. Bien que nous ayons certains facteurs psychosociaux en commun, il n'existe pas de profil unique de la femme immigrée. Il en va de même lorsque l'on parle des raisons qui nous ont poussées à quitter nos pays. Jusqu'en 2016, les migrants masculins étaient plus nombreux. Cependant, depuis 2017, ce sont les femmes qui migrent davantage de nos pays à la recherche d'une vie meilleure (Statista, 2021).

Notre processus migratoire sera conditionné par le fait d'être une femme, tant dans les motivations qui nous poussent à émigrer que dans les conséquences psychosociales de ce processus :

Pourquoi migrer ?	Que trouvons-nous en arrivant en Espagne ?	Quelles sont les conséquences de cette situation ?
Volontairement ou migration imposé. Qui décide de notre migration.	<ul style="list-style-type: none"> • Pression pour envoyer de l'argent à la maison. • Manque de réseau social (amis, famille...) • Manque de connaissance de la ville. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le stress. • Frustration. • L'anxiété. • La culpabilité. • Inversion des rôles. • Déracinement. • Expectatives non satisfaites. • Isolement et/ou solitude.
Conditionnement du genre et normes religieuses.	<ul style="list-style-type: none"> • Peu de connaissances sur le processus de migration. • Préjugés et discrimination. • Mauvaise compréhension. 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté d'accès aux ressources (logement, services, emploi, etc.). • Difficultés avec la langue. • Difficulté d'intégration.
Violence sexiste ou domestique, violence structurelle.	<ul style="list-style-type: none"> • Égalité formelle (loi sur l'égalité de 2007). • Conflit d'attentes sur le rôle des femmes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vulnérabilité à de nouvelles relations violentes. • La discrimination sexuelle.
Recherche d'alternatives à la pauvreté, au chômage, au manque de possibilités de promotion.	<ul style="list-style-type: none"> • L'insécurité de l'emploi. • Difficulté à faire reconnaître les diplômes. • Difficulté de conciliation. • Difficultés de traitement de la documentation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accidents du travail et maladies professionnelles. • Difficulté à obtenir de la papiers d'indentités. • Manque de protection au travail. • Un statut plus solide après la régularisation de la situation administrative. • Difficulté à trouver un emploi stable.

Ces conséquences rendent notre adaptation au nouveau pays plus lente et plus difficile. Ce n'est pas seulement ce que nous laissons derrière nous dans notre pays d'origine, mais aussi ce que nous trouvons à notre arrivée, produisant un choc avec nos attentes précédentes. Malgré cela, la migration nous aide aussi à mieux nous connaître, à avoir confiance en nous et à renforcer nos capacités, favorisant ainsi notre autonomie.

Lorsque nous émignons, nous laissons souvent derrière nous des modèles différents concernant les rôles des femmes et des hommes dans la vie. En Espagne, nous pouvons trouver des modèles plus égalitaires, qui disent que les femmes et les hommes ont les mêmes droits et obligations et que nous pouvons faire les mêmes choses et avoir la même liberté.

Cependant, lorsque nous arrivons en Espagne, nous trouvons beaucoup d'informations (télévision, Internet ou autres médias) qui peuvent souvent remettre en question les idées que nous avons. Mais en même temps, nous nous retrouvons avec de nouveaux droits en tant que femmes, plus de possibilités d'étudier, l'accès au planning familial, certaines opportunités ou ressources que nous n'avions pas auparavant ou que nous n'avions pas utilisées auparavant. Nous pouvons commencer à penser ou à nous comporter différemment, à remettre en question ce que nous voulons et désirons en tant que femmes, ainsi que le rôle que la société nous a assigné parce que nous sommes des femmes.

Pourquoi migrer ?	Que trouvons-nous en arrivant en Espagne ?	Quelles sont les conséquences de cette situation ?
Chercher à améliorer les attentes pour l'avenir (formation des enfants...).	<ul style="list-style-type: none"> • Manque de réseaux de soutien. • Les politiques migratoires qui entravent l'entrée des migrants. 	<ul style="list-style-type: none"> • Déracinement. • Séparation de la famille. • Déclassement du statut. • Une réunion de famille mal assortie.
La discrimination.	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité d'être victime d'attitudes racistes. • Triple discrimination : être une femme, migrant et manquer de ressources. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perte du statut social et économique. • Déracinement.
Regroupement familial dans le pays de destination.	<ul style="list-style-type: none"> • Traitement plus facile des papiers d'identité. • Les responsabilités familiales ne sont pas partagées. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le soutien social. • Plus de possibilité et en moins de temps d'accéder aux ressources. • Décalage dans les attentes. • Inversion des rôles. • Frustration.
Insécurité, corruption ou crime organisé.	<ul style="list-style-type: none"> • Formalités administratives. • Racisme. • Manque de réseaux de soutien. • Les politiques migratoires qui entravent l'entrée des migrants. • L'insécurité de l'emploi. • Manque de protection. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'inadéquation des attentes. • Frustration. • L'anxiété. • La culpabilité. • Isolement et/ou solitude.



2. LES ASPECTS THÉORIQUES DE LA VIOLENCE SEXISTE DONT VOUS DEVEZ ÊTRE CONSCIENTE



QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE SEXISTE ?

Selon les Nations unies, la violence sexiste est « tout acte de violence fondé sur le sexe qui entraîne ou risque d'entraîner pour les 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 ». (Résolution 48/104 de l'Assemblée générale, 1993).

Les déclarations de l'ONU stipulent également que : « La violence à l'égard des femmes est à la fois universelle et particulière car il n'existe aucune région du monde, aucun pays et aucune culture dans lesquels les femmes se sont affranchies de la violence.

La violence sexiste est un problème de santé publique. L'impact de la violence sexiste sur la santé physique et psychologique des femmes qui la subissent et de leurs enfants est si grave et a une incidence si élevée dans la population qu'il s'agit d'un problème majeur qui affecte le système de santé dans son ensemble, et dans lequel ce système est profondément impliqué.



Certaines manifestations de la violence fondée sur le genre sont : la traite des femmes à des fins d'exploitation sexuelle ; les agressions, les abus et le harcèlement sexuels ; les mutilations génitales féminines ; l'avortement sélectif et l'infanticide féminin ; le viol des femmes dans les conflits armés ; les crimes d'honneur, la violence fondée sur le genre dans les relations entre partenaires intimes, etc.

Qu'est-ce que la violence sexiste dans les relations ?

En 2004, la « Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género » (loi organique 1/2004, du 28 décembre sur les mesures de protection intégrale contre la violence de genre) a été adoptée en Espagne, qui définit la violence sexiste dans l'environnement du partenaire intime comme suit :

« Tout acte de violence physique et psychologique, y compris les atteintes à la liberté sexuelle, les menaces, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, perpétré par un homme à l'encontre d'une femme qui est ou a été son épouse, ou d'une femme qui entretient ou a entretenu avec lui une relation affective similaire, même s'ils ne vivent pas ensemble ».



COMMENT LA VIOLENCE S'INSTALLE-T-ELLE ET SE MAINTIEN-T-ELLE DANS LA RELATION DE COUPLE ?

Les modèles d'organisation sociale qui sont toujours en vigueur nous disent comment les femmes doivent être, comment les hommes doivent être et comment ils doivent se comporter les uns par rapport aux autres, donnant le pouvoir aux hommes sur les femmes dans tous les domaines, y compris les relations. Cette forme d'organisation sociale est communément appelée **patriarcat**.

Le privilège de commander, contrôler et décider a traditionnellement été attribué aux hommes et l'obligation de plaire, d'obéir et de restreindre leur liberté aux femmes. Ces droits et devoirs ont été attribués aux femmes et aux hommes à travers les différentes législations, usages, coutumes et traditions culturelles de chaque pays, communauté, groupe, etc., et sont connus sous le nom de **stéréotypes de genre**.

Un stéréotype féminin très courant est la recherche de l'amour et, de ce fait, une série de croyances ont été créées et diffusées par le biais de films, d'histoires, de programmes télévisés, de jeux, de publicités, etc., qui sont connus sous le nom de **mythes de l'amour romantique**. Ces mythes sont appris dès l'enfance

et nous influencent lorsque nous établissons des relations, augmentant la probabilité de subir des violences dans celles-ci. Parmi les plus connues, selon les travaux de Yela (2003) et de Ferrer et al. (2010), on peut citer les suivantes

1. Le mythe de la meilleure moitié : croire que nous avons une autre moitié, une âme sœur, et que nous sommes incomplets sans cette moitié. Ce mythe peut nous amener à accepter ce que nous n'aimons pas, en considérant que cela fait partie de notre prédestination.

2. Mythe de la fidélité : ce mythe a différentes interprétations, car l'infidélité n'est toujours pas valorisée de la même manière chez les filles et les garçons, étant plus permissive et normalisée chez ces derniers. De plus, dans certains pays, la polygamie n'est autorisée que pour les hommes.

3. Mythe de la jalousie : croyance qui associe la jalousie à l'amour véritable et même comme un ingrédient essentiel, puisque l'absence de jalousie serait liée au non-amour. Ce mythe peut conduire à des comportements égoïstes, répressifs, voire violents, et constitue un véritable problème en ce qui concerne la violence sexiste, car il justifie comme de l'amour quelque chose qui n'est rien d'autre qu'une forme de domination et de pouvoir.

4. L'erreur du changement pour l'amour : l'amour est considéré comme une lutte pour sauver les hommes et transforme les filles en sauveuses de leurs petits amis. Grâce à ce mythe, les femmes sont placées dans un sentiment continu d'espoir (Lagarde, 2005).

5. Mythe de la compatibilité de l'amour et de la maltraitance : il s'agit de la considération qu'en amour il est compatible de faire du mal à l'autre, suivant les phrases « ceux qui se disputent se désirent » ou « ceux qui t'aiment bien te feront souffrir ». Ce mythe légitime tout comportement nuisible ou violent au nom de l'amour romantique.

6. L'amour véritable pardonne tout : liée au mythe précédent, on retrouve cette idée qu'en amour tout est pardonnable, un argument basé sur le chantage qui vise à manipuler la volonté de la personne en imposant ses propres critères. Elle se traduit souvent par des phrases telles que « si tu m'aimais vraiment, tu le ferais », « si tu ne me pardonnes pas, c'est que tu ne m'aimes pas vraiment ».

7. Si tu m'aimes, tu dois renoncer à l'intimité : basé sur la croyance qu'il ne devrait pas y avoir de secrets dans une relation. Ce mythe conduit à la croyance que vous devez tout savoir sur l'autre personne si elle vous aime vraiment, renonçant ainsi à l'intimité de chacun.

COMMENT LA VIOLENCE SEXISTE SE MANIFESTE-T-ELLE ? COMBIEN DE TYPES EXISTENT-T-ILS ?

La violence sexiste ne commence pas par une gifle, car dans ce cas, toute femme s'enfuirait par peur. Elle commence généralement par une violence psychologique plus subtile, qui peut être prise pour de l'attention et des soins, après quoi apparaissent différentes formes de violence entre partenaires intimes, généralement divisées en violence psychologique, violence physique et violence sexuelle. Il est important de noter que toute violence est psychologique, car elle implique un préjudice émotionnel et personnel.

LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE. Tout comportement physique ou verbal, actif ou passif, visant à produire de l'intimidation, de la dévalorisation, des sentiments de culpabilité ou de la souffrance chez les femmes.

Violence psychologique: ridiculiser, rabaisser, humilier, dévaloriser, forcer à faire des choses, exiger, désavouer devant les enfants, la traiter comme une petite fille, ignorer sa présence, contrôler son apparence physique, etc.

Contrôle et isolement: contrôler ce que la femme fait, qui elle regarde et à qui elle parle, ce qu'elle lit, où elle va, etc. ; interroger la femme sur les personnes avec lesquelles elle a eu des contacts ; l'accuser d'infidélité ; critiquer constamment son environnement ; lui interdire ou limiter ses interactions avec ses amis et sa famille ; utiliser la jalousie et l'intérêt pour justifier ces actions.

Abus économique: gérer l'argent du partenaire, contrôler et limiter l'accès de la femme à l'argent et au travail pour l'obtenir.

Intimidation: susciter la peur par des regards, des actions ou des gestes ; casser des objets ; détruire et/ou endommager des objets et/ou des animaux domestiques de la femme auxquels elle est attachée et affectueuse ; exhiber des armes.

Déni, blâme, minimisation: affirmer que la violence n'existe pas, minimiser la gravité de la violence et rendre la femme responsable de ce qui se passe.

Utilisation de menaces: menacer de blesser et/ou de tuer, se suicider, la mettre à la porte ou l'abandonner, etc.



LA VIOLENCE PHYSIQUE. Tout comportement impliquant l'utilisation intentionnelle de la force contre le corps d'une autre personne de manière à entraîner un risque de blessure physique, de préjudice ou de douleur, indépendamment du fait que le comportement n'a pas eu ces résultats.

Gifler, bousculer, frapper, donner des coups de poing ou de pied, étrangler, utiliser une arme ou un objet pour causer des blessures, priver de soins médicaux, etc., sont des exemples de violence physique.

LA VIOLENCE SEXUELLE. Toute intimité sexuelle forcée, que ce soit par la menace, l'intimidation, la coercition, ou qu'elle ait lieu alors que la femme est inconsciente ou sans défense.

Il existe différentes formes de coercition : exiger des rapports sexuels même si la femme n'en veut pas ; devenir irritable, agressif ou violent si la femme n'accepte pas d'avoir des rapports sexuels ; l'obliger à des pratiques sexuelles non souhaitées par la femme ; la solliciter sexuellement à des moments ou dans des lieux inappropriés (en présence d'enfants, pendant l'allaitement, après un coup, après une crise de jalousie, lorsqu'elle est malade... ; la comparer sexuellement à d'autres femmes afin de l'humilier ; s'occuper de son propre plaisir, sans tenir compte des besoins de la femme ; être inconsideré et violent lors des rapports sexuels.

COMMENT CETTE VIOLENCE SEXISTE PREND-ELLE RACINE ? VOIR LA PYRAMIDE DE LA VIOLENCE

Selon Romero (2004), le processus d'installation de la violence dans le couple serait le suivant : « La progression de la violence dans le couple peut être illustrée par une pyramide dont les étapes seraient les suivantes : à la base, on trouverait des **attitudes et des comportements d'inégalité, d'asymétrie et de maltraitance** et, en progression ascendante, sur la deuxième marche apparaîtraient des **comportements confus qui pourraient sembler affectueux**, sur la troisième, la **violence psychologique***, et enfin, la violence physique, la gravité des épisodes violents augmentant au fur et à mesure que la relation progresse et que l'on monte dans la pyramide ».

Cette pyramide est comme un iceberg, dont la partie visible est la violence physique et le -meurtre, et la partie invisible la violence psychologique et l'inégalité qui la sous-tend.

L'ICEBERG DE LA VIOLENCE SEXISTE



SOURCE: Amnesty International Espagne

COMMENT FONCTIONNE LA VIOLENCE SEXISTE ENTRE PARTENAIRES INTIMES ?

La théorie du cycle de la violence (Walker, 1979) explique la dynamique cyclique de la violence entre partenaires intimes, dans laquelle différentes phases alternent et se répètent dans le temps. Ces phases sont : la phase de tension, la phase d'explosion et la phase de lune de miel ou de regret.

Les **phases de tension** sont les périodes ou les moments qui se caractérisent par une violence psychologique qui augmente en intensité et génère une tension croissante jusqu'à atteindre les **phases d'explosion**. Dans ces phases, la tension accumulée est déchargée sous la forme d'un -comportement violent plus intense (une agression physique, une explosion de violence psychologique). Viennent ensuite les **phases de repentir ou de lune de miel**, au cours desquelles la tension se relâche et où l'homme peut montrer qu'il regrette ce qui s'est passé, promettre que cela ne se reproduira plus et se comporter de manière plus positive envers la femme afin qu'elle lui pardonne et ne le quitte pas. Une fois que la femme s'est calmée et que tout semble aller bien, petit à petit, les comportements négatifs, abusifs et psychologiquement violents réapparaissent, c'est-à-dire que les phases de tension reviennent. Et ainsi de suite.

Ces changements cycliques de comportement produisent chez la femme le sentiment que son partenaire a deux visages, le bon et le mauvais. Ces changements génèrent une dépendance émotionnelle chez la femme car elle s'attend continuellement à ce que le bon réapparaisse (attentes de changement).



SOURCE: Rubén Suárez Psychologue



3. LES RÉSEAUX SOCIAUX : UN ESPACE DE VIOLENCE

Ces dernières années, nous avons assisté à l'évolution de la communication numérique grâce au développement d'outils et d'appareils qui nous permettent de contacter des personnes immédiatement.

Bien que ces outils aient été créés dans le but d'améliorer nos vies, certains y ont trouvé de nouveaux moyens d'importuner, de nuire ou de commettre des délits, ainsi que d'exercer des violences sexistes. Cette malversation est appelée cyber-violence fondée sur le sexe.

La **cyberviolence fondée sur le genre** fait référence aux différentes manières dont les TIC sont utilisées pour provoquer ou causer des dommages à une ou plusieurs personnes, dans le but de renforcer ou de maintenir, d'une part, la supériorité des hommes et, d'autre part, l'infériorité des femmes à travers des formes de patriarcat (García et Mindek, 2021).

Cette forme de harcèlement peut prendre de nombreuses formes, qu'il s'agisse de commentaires généraux contre le sexe opposé (par exemple, critiquer les filles sur les sites de football en raison de la présence de

filles) ou d'attaques contre des personnes spécifiques, allant à l'encontre de leur liberté et/ou de leur vie privée (surveillance sur les réseaux sociaux ou de ce qu'elles font sur l'internet à tout moment).

Ce type de cyberintimidation se produit généralement dans les couples, qui cherchent à contrôler l'autre personne à tout moment. Cependant, cela peut également se produire entre des inconnus, simplement parce qu'ils sont du sexe opposé.

Ce type de violence peut être exercé de différentes manières et par différents moyens.

Certains d'entre eux peuvent être les suivants:

- Interdire ou limiter les contacts sur les téléphones portables et les réseaux sociaux.
- L'espionnage des téléphones portables.
- Contrôler les photos que vous pouvez publier et partager sur les médias sociaux.
- Surveiller ce que vous faites sur les médias sociaux.
- Exiger qu'elle prouve où et avec qui elle se trouve au moyen de photos et de la géolocalisation.
- La forcer ou la contraindre à envoyer des photos intimes (à caractère sexuel).
- Menacer d'utiliser les photos intimes envoyées.
- Vous contraindre à leur donner vos mots de passe personnels.
- Accéder aux comptes de la victime sans sa permission.
- Usurper l'identité de la victime, en se faisant passer pour elle à différents endroits du réseau.
- Interdire à la victime d'utiliser différents réseaux sociaux ou cyber outils.
- Envoyer des menaces, des insultes ou des contenus déplaisants à la victime
- Traquer la victime, la poursuivre sur tous les sites Internet qu'elle fréquente régulièrement.
- Vous appeler ou envoyer des SMS constamment.
- Comportement coléreux, exigeant une réponse immédiate en ligne.

Si vous pensez être dans l'une de ces situations, sachez que vous êtes victime d'abus et de harcèlement en ligne, une autre forme de violence sexuelle.



EN SAVOIR PLUS SUR LA CYBER-VIOLENCE

1. Sexting sans consentement:

Il s'agit de l'échange de messages ou de matériel en ligne à contenu sexuel. En soi, il ne s'agit pas d'une forme de violence, mais elle peut comporter des risques élevés, car, au moment où le message est envoyé, il échappe totalement à notre contrôle. Ce manque de contrôle signifie que le message peut être partagé avec d'autres personnes sans qu'elles en soient conscientes.

2. Sextorsion:

Consiste à faire chanter une personne en la menaçant de publier des contenus audiovisuels ou des informations personnelles à caractère sexuel la concernant. Ce chantage peut durer des heures, des mois ou des années et peut être produit par une personne connue ou inconnue de la victime.

3. Cyberintimidation:

Se produit lorsqu'un enfant ou un adolescent est victime de harcèlement, de menaces, de brimades, d'humiliation, d'embarras ou d'abus de la part d'un autre enfant ou adolescent, par le biais d'Internet ou de tout moyen de communication tel que les téléphones portables ou les tablettes. Il s'agit d'une extension du harcèlement traditionnel en face à face, à la différence qu'il n'y a pas de contact direct et qu'il est plus prolongé dans le temps, car il n'y a pas de contrôle sur le contenu audiovisuel utilisé pour mener à bien la cyberintimidation.

4. Happy slapping: Cela consiste à diffuser sur Internet l'enregistrement d'une agression physique, verbale ou sexuelle sur une personne. Elle peut être publiée sur un site web, un réseau social, une conversation sur téléphone portable (Whatsapp, Messenger, etc.).

5. Grooming ou cyber-harcèlement:

Se produit lorsqu'un adulte contacte un enfant ou un adolescent par l'intermédiaire de l'internet et gagne

progressivement sa confiance dans le but de l'impliquer dans une activité sexuelle. Il peut s'agir de parler de sexe, d'obtenir du matériel sexuel ou d'avoir une relation sexuelle. Tous les actes matériels visant à atteindre cet objectif sont également considérés comme du toilettage.

6. Exposition involontaire à du matériel sexuel et/ou violent:

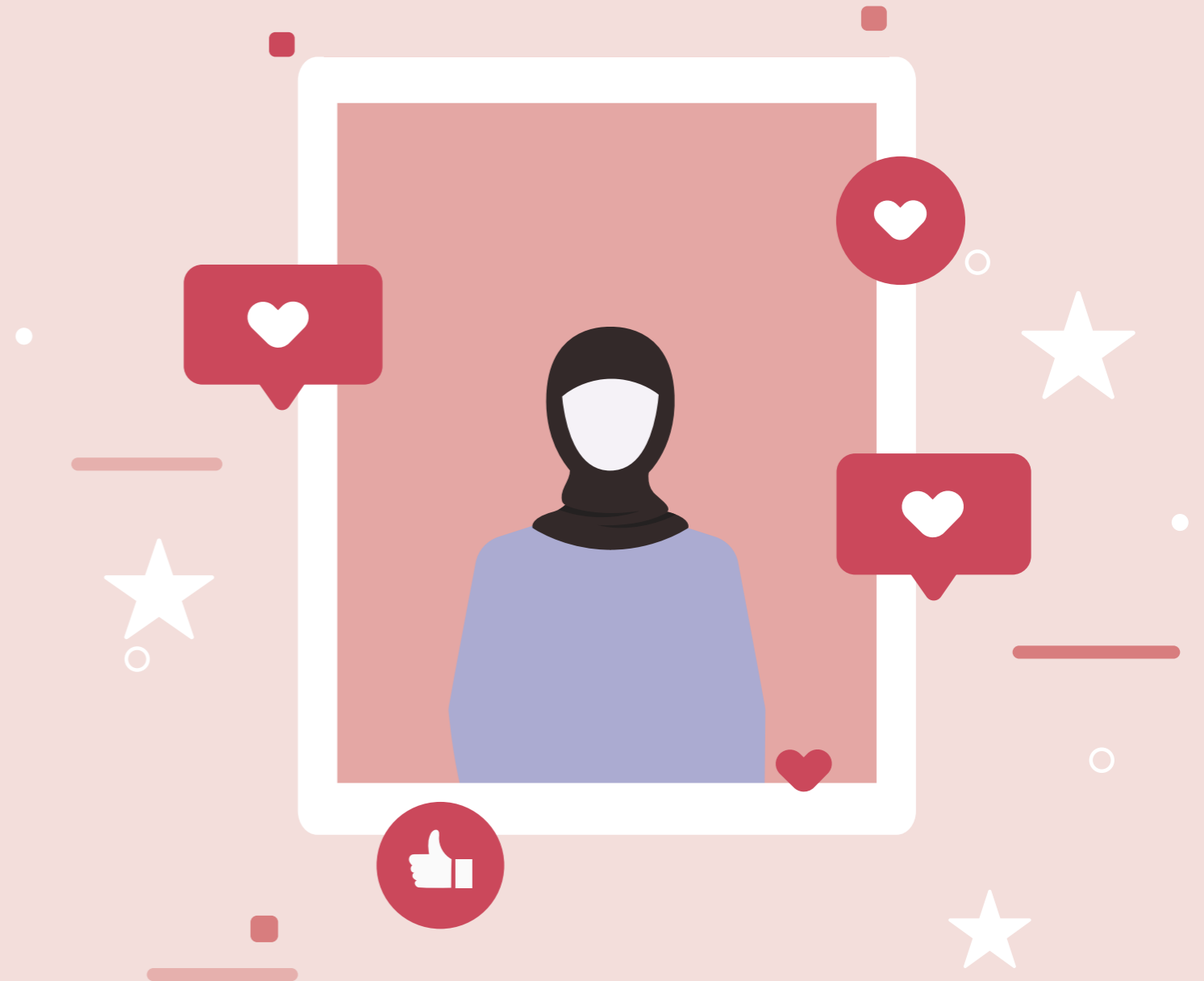
Réception involontaire de matériel sexuel ou violent. Ce contenu peut être envoyé à l'enfant par une personne inconnue, un membre de la famille, un ami ou une connaissance, soit par le biais d'un salon de discussion, soit en utilisant un appareil pour forcer l'enfant à regarder.

7. Sharenting ou surexposition des enfants sur l'internet:

Il s'agit de la pratique de plus en plus courante des parents qui exposent constamment et publiquement la vie de leurs enfants sur l'internet. Bien qu'il semble inoffensif, il est important d'être conscient des conséquences qu'il peut avoir sur la vie des enfants.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR ME PROTÉGER EN LIGNE ?

- **NE** partagez **PAS** vos mots de passe avec qui que ce soit.
- **N'** utilisez **PAS** le même mot de passe pour différentes applications.
- Utilisez une méthode de **verrouillage de l'écran** pour protéger votre appareil.
- Veillez à **déconnecter votre compte** si vous devez un jour vous connecter, par exemple, à votre messagerie ou à WhatsApp sur un autre appareil que le vôtre.
- **Protégez votre compte** avec des mots de passe forts et hautement sécurisés afin que personne ne puisse accéder à votre **compte** sans votre permission.
- **Supprimez et/ou bloquez** de tous les sites possibles les personnes qui vous harcèlent, que ce soit en vous espionnant, en vous menaçant, en vous appelant trop souvent, en vous envoyant des messages désagréables de temps en temps, etc.
- **N'** envoyez **JAMAIS** d'images compromettantes sur l'internet. Toute image ou vidéo qui quitte notre appareil n'est plus sous notre contrôle.
- **N'** acceptez **JAMAIS** le chantage et les demandes qui vous sont faites en ligne.
- **Vérifiez les applications présentes** sur votre téléphone et assurez-vous que vous les avez toutes installées volontairement.
- **NE PAS** communiquer publiquement vos emplacements sur l'Internet. Par exemple, lorsque vous utilisez une application sportive.
- **Conservez** autant de **preuves que possible** du harcèlement. Si l'intimidation persiste, signalez l'intimidateur aux autorités.





4. ET MA FILLE, POURRAIT-ELLE ÊTRE VICTIME DE VIOLENCE SEXISTE ?



L'adolescence est une période de nombreux changements pour nos enfants. Il s'agit d'une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte, caractérisée par un développement physique et personnel, au terme de laquelle se définissent leur propre identité et leur personnalité. Dans cette quête de leur propre identité, il est fréquent qu'ils recherchent leur indépendance et s'isolent davantage de la famille, qu'ils vivent leurs premières relations, qu'ils modifient leur façon de penser, leurs relations avec leurs amis ou l'image qu'ils ont d'eux-mêmes.

Tout cela peut affecter la coexistence et la relation entre les parents et leurs filles et fils adolescents et, dans certains cas, peut rendre plus difficile la détection et le traitement de la violence sexiste chez nos filles. Par conséquent, il est important de garder à l'esprit que, si notre fille subit des violences sexistes, il faut éviter de se sentir coupable ou honteux de ne pas les avoir détectées plus tôt, car les violences les plus fréquentes sont généralement psychologiques, ce qui est plus difficile à détecter.



SI JE SUIS VICTIME DE VIOLENCE SEXISTE, MES ENFANTS EN SONT-T-ILS ÉGALEMENT VICTIMES ?

La violence sexiste est un fléau social qui touche les femmes. Il est important de garder à l'esprit qu'en plus d'être des femmes, beaucoup d'entre elles sont aussi des mères. Dans ces cas, la violence ne touche pas seulement les femmes, mais aussi leurs enfants, faisant d'eux des victimes. Victimes parce qu'ils vivent dans des environnements conflictuels, contrôlants et abusifs, où leurs parents ne peuvent pas répondre adéquatement à leurs besoins ou leur fournir les soins et le soutien dont ils ont besoin parce qu'ils sont immergés dans leur propre situation. Mais ils peuvent aussi être des victimes directes lorsque la violence est dirigée contre eux.



Des recherches telles que celles de Holden (2003) indiquent que les enfants peuvent être victimes de 10 façons différentes:

- Exposition prénatale (avant la naissance) : chocs, stress, manque de repos...
- Intervention pour protéger la victime (par exemple, se mettre devant nous pour arrêter une agression).
- Victimation lors de l'agression de la mère.
- Participation, surveillance de la mère, déresponsabilisation de celle-ci, etc.
- Témoin de l'agression.
- Écouter les disputes ou les altercations.
- Observer les conséquences immédiates de l'agression : blessures, objets cassés, ambulances, police, etc.
- Vivre les séquelles : séparations, changements de résidence, institutions.
- Écouter et parler de ce qui s'est passé.
- Ignorer les événements parce qu'ils se sont produits en l'absence des enfants.



L'exposition à ces violences sexistes entraîne **conséquences** (Rosser, 2018), notamment:

- Problèmes de santé : troubles somatiques (maux de tête, maux de ventre, asthme, etc.), retard de croissance et de poids, troubles du sommeil, troubles alimentaires et comportements régressifs.
- Au niveau psychologique : syndrome de stress post-traumatique, dysrégulation émotionnelle, sentiments de confusion, colère, tristesse, peur, honte, culpabilité et frustration. Elle peut également entraîner une faible estime de soi, de l'angoisse, de l'anxiété et des symptômes dépressifs.
- Surdiagnostic des troubles mentaux et des troubles métaboliques chez les enfants.
- Risque accru de violence ou de violence future : en raison de l'apprentissage de stratégies inappropriées de relation avec les autres et de résolution des conflits. Cet apprentissage est fortement influencé par les stéréotypes de genre, car les garçons apprennent souvent que la violence est la principale stratégie pour résoudre les problèmes, garantissant une position de privilège et de pouvoir au sein de la famille, tandis que les filles apprennent des comportements de soumission et d'obéissance.
- Augmente le risque de difficultés à l'école: mauvais résultats scolaires, absentéisme, manque de motivation, d'attention et de concentration.



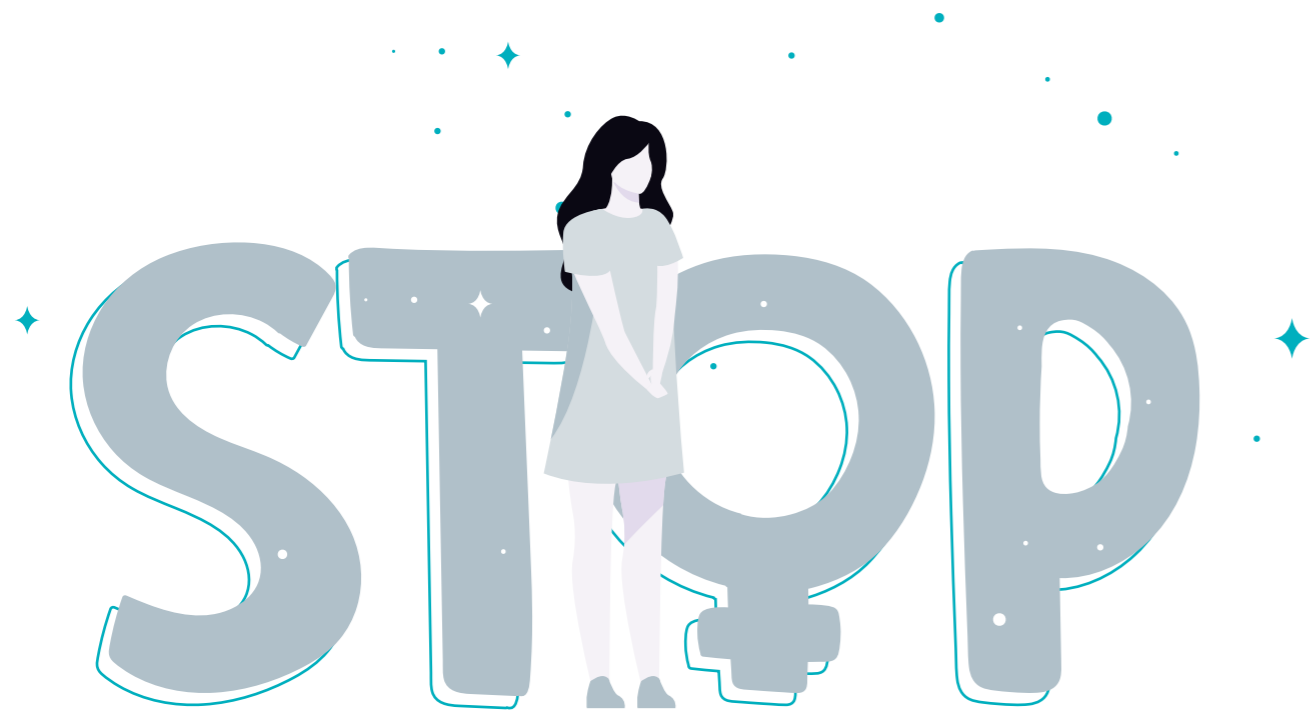
COMMENT SAVOIR SI MA FILLE EST DANS UNE RELATION FONDÉE SUR LA VIOLENCE SEXISTE ?

L'adolescence est la période des premières relations. Cependant, lorsqu'une ou plusieurs des situations suivantes se produisent, il est important d'être vigilant et d'enquêter sur ce qui arrive à notre fille, car elle peut être victime de violence sexiste (Herranz, 2013).

- Des sautes d'humeur.
- Elle est toujours nerveuse ou tendue.
- Elle reçoit des appels téléphoniques qui changent son humeur.
- Garder le silence face aux insultes verbales et aux violences physiques dans sa relation affective.
- Son partenaire exige une attention permanente, l'exclusivité et un dévouement à plein temps à la relation.
- Elle se sent mal à l'aise, peu sûre d'elle et se montre dépendante du garçon qu'elle fréquente.
- Le garçon qu'elle fréquente est jaloux, contrôlant et possessif.
- La personne qu'elle fréquente a un comportement et des idées machistes: il est intransigeant et intolérant et la disqualifie systématiquement.
- A du mal à dormir ou dort trop.



- Faible estime de soi et confiance en soi.
- Douleurs musculaires, maux de tête, douleurs dorsales...
- Confusion au sujet de leur relation et de ce qui est important pour eux.
- Exprime des sentiments de solitude et/ou semble déprimé
- Elle ne sort pas avec ses amis habituels et s'isole des membres de sa famille.
- Dissimule le comportement abusif de son partenaire à sa famille et à ses connaissances.
- Signes physiques de blessures : marques, bleus, égratignures, cicatrices... qu'il/elle essaie de cacher.
- Difficulté à se concentrer à l'école ou au travail. Manquer des cours ou au travail.
- Elle a subi des violences dans des relations antérieures.
- Abus d'alcool ou d'autres drogues non présentes auparavant.

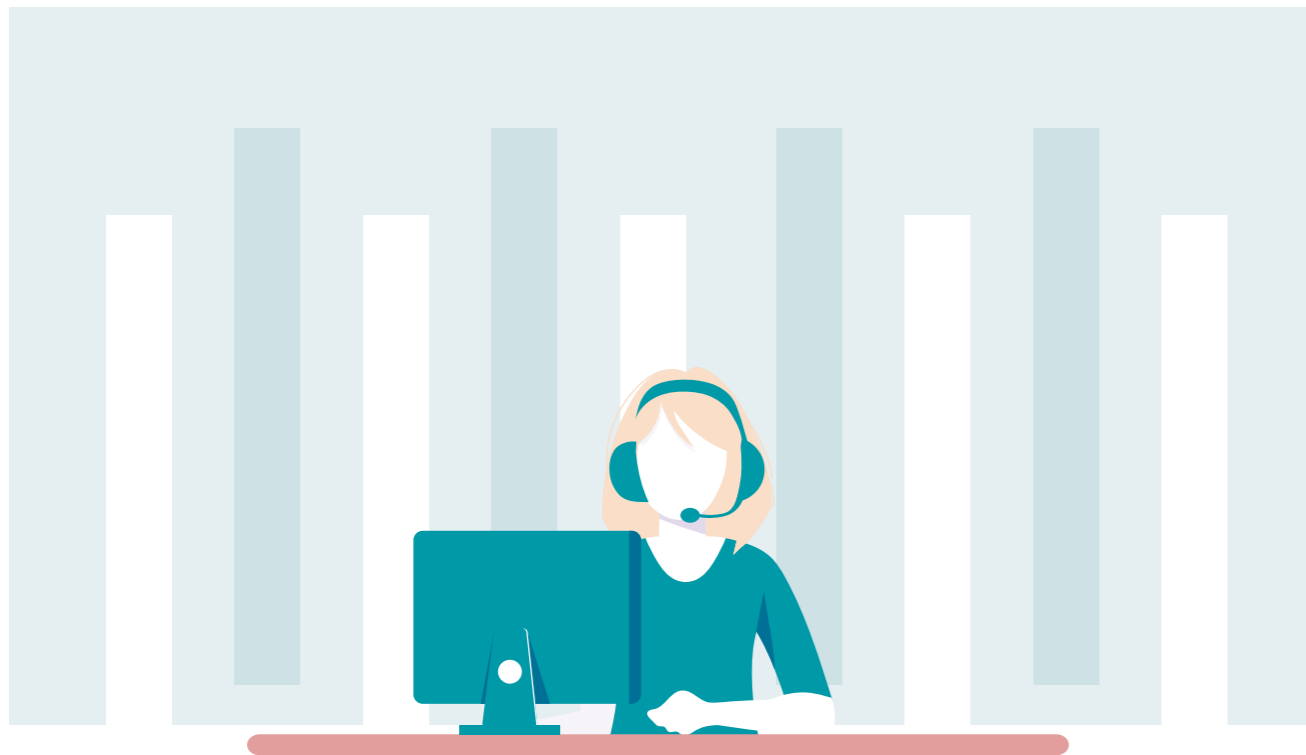


MA FILLE EST VICTIME DE VIOLENCE SEXISTE. QU'EST-CE QUE JE PEUX BIEN FAIRE MAINTENANT ?

- Le signalement n'est pas recommandé dans un premier temps, sauf s'il est perçu comme un risque élevé pour l'intégrité physique ou la vie de l'adolescente.
- Les parents ou les tuteurs doivent être la première source d'aide. Cependant, il est parfois nécessaire de se tourner vers les amis proches de la victime ou de leur demander de l'aide, ainsi que vers les enseignants qui peuvent en savoir plus sur la situation.
- Outre les parents, les amis et les enseignants, il peut être utile de se tourner vers une aide spécialisée afin que la victime puisse parler de son problème et recevoir l'aide d'un expert professionnel. L'objectif est de créer un réseau de soutien qui aide notre fille à prendre ses distances avec l'agresseur.
- Il est important de garder à l'esprit que la peur produite par les menaces, les insultes, les coups et les disqualifications diminue la capacité de décision et l'autonomie. Cela signifie que, surtout au début, nous pouvons avoir l'impression que notre fille est bloquée ou qu'elle ne sait pas quoi faire.

STOP

- Au moindre soupçon:
 - **N'** attendez **PAS** de voir des coups pour confirmer vos soupçons. N'oubliez pas que la violence est souvent psychologique et « invisible ».
 - **NE** pensez **PAS** que vous exagérez.
 - Il est probable que, même si vous le sentez maintenant, le problème existe depuis un certain temps.
- Quand votre fille vous dit qu'elle est victime d'une agression:
 - Remerciez-le de vous avoir fait confiance pour raconter l'histoire.
 - Écoutez ce qu'elle vous dit, sans poser de questions ni porter de jugement.
 - Croyez tout ce qu'elle vous dit. Ne montrez pas de signes de doute sur ce qui lui arrive.
 - Ne lui mettez pas la pression, ne lui demandez pas de détails ou de situations spécifiques. Si elle vous fait confiance, elle racontera progressivement les faits.
 - Respectez ses silences.
 - Proposez-lui de l'accompagner dans un centre de soutien spécialisé.
 - Faites-lui clairement comprendre que ce qu'elle vit est une situation qui met sa vie en danger et que vous êtes là pour l'aider de toutes les manières possibles.
 - Soyez patient et respectez son temps. Si elle n'est pas prête à mettre fin à la relation, ne la forcez pas et ne faites pas pression sur elle.
- À la fin de son histoire:
 - Demandez-lui si vous pouvez l'aider et comment. Évitez d'agir en son nom sans lui demander d'abord.
 - Assurez-vous que quelqu'un d'autre est au courant de l'abus. N'oubliez pas l'importance de créer un réseau de soutien.



5. OÙ PUIS-JE ALLER?



- Numéro de téléphone d'urgence: [112](tel: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 gouvernementale contre la violence sexiste:
 - Contacts :
 - Ligne d'assistance téléphonique: [016](tel:016)
 - Attention en ligne: 016-online@igualdad.gob.es
 - Attention par WhatsApp: [600 000 016](tel:60000016)

- Caractéristiques du service:
 - Gratuit et confidentiel.
 - Service d'information générale (service 24 heures sur 24 du lundi au dimanche).
 - Service de conseil juridique (de 8 h à 22 h du lundi au dimanche).
 - Service téléphonique 24 heures sur 24 en 53 langues.
 - Assistance 24 heures sur 24 en 16 langues par courrier électronique et par chat en ligne.
 - Une 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](tel:012). Vous pouvez vous y rendre 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. Attention en anglais, français et roumain. Il ne laisse pas de trace sur la facture.
- Service pour les victimes de la violence de genre (SAVG), téléphone gratuit: [900 222 100](tel:900222100) (initialement assisté par la police). Indiquez que vous souhaitez parler à ce service, sans fournir de détails d'identification. Ils ont également une adresse électronique : savg24h@madrid.es
- Service gratuit d'information et de conseil fourni par l'Institut des femmes de [Castille-La Manche](#):
 - Par le biais du numéro de téléphone gratuit [900 100 114](tel:900100114), qui fournit des informations et des conseils 24 heures sur 24.
- Une [plainte](#) pour violence sexiste peut être déposée à l'adresse suivante:
 - Poste de police le plus proche (national, régional et local).
 - Les casernes de la Guardia Civil.
 - Tribunal d'Instruction.
 - Devant le Procureur.
- Ligne d'assistance en ligne pour les [adolescents victimes de violence sexiste](#) dans leurs relations et dans leurs familles. Fonctionne 24 heures sur 24, 365 jours par an. 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 offrir des conseils juridiques, sociaux et psychologiques.
 - Courriel: vgjovenes@madrid.org / infancia.adolescencia@madrid.org
 - Ligne téléphonique: [116111](tel:116111)
 - Ligne d'assistance téléphonique: [012 Women](tel:012)

6. BIBLIOGRAFÍA



Fernández, R. (19 de junio de 2020). *Inmigrantes con residencia legal en España por género 2010-2020*. Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1126074/poblacion-extranjera-de-espana-por-genero/#statisticContainer>

Ferrer, V.A. (2010). El abordaje feminista del concepto de culpa y su significado desde la psicología social. *Actas del VI Congreso estatal Isonomía sobre igualdad entre mujeres y hombres. "Miedos, culpas, violencias invisibles y su impacto en la vida de las mujeres: ¡A vueltas con el amor!"*.

García, M y Mindek, D. (2021). Ciberviolencia de género en redes sociales. Sus tipos, trampas y mensajes ocultos. *Asociación Latinoamericana de Sociología 12(22)*, 333-349.

Herranz, J (2013). *Violencia de género en población adolescente. Guía de orientación para la familia*. Alicante. Excma. Diputación de Alicante.

Holden, G.W. (2003). Children Exposed to Domestic Violence and Child Abuse: Terminology and Taxonomy. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(3), 151-160.

Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género (2004). Boletín Oficial del Estado, 313, de 29 de diciembre de 2004, 42166 a 42197.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2004/BOE-A-2004-21760-consolidado.pdf>

Resolución de la Asamblea General 48/104 (1993). Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer.

ROMERO, I (2004). "Desvelar la violencia: una intervención para la prevención y el cambio" *Revista Papeles del Psicólogo*. 88, 19-25.

Rosser, A (2018). Menores expuestos a violencia de género. *Formación continuada a distancia*.

Walker, L (1979). *The Battered Woman Syndrome*. New York. Springer Publishing Company.

Yela, C. (2003). La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. *Encuentros en Psicología Social*, 1(2), 263-267.



Mujeres Opañel

GUIDE DE PRÉVENTION DE LA VIOLENCE SEXISTE À L'INTENTION DES FEMMES MIGRANTES ET DE LEURS FAMILLES

Édité par : Asociación Mujeres Opañel
Siège social: Plaza de Cantoria, 2 bajo - 28019 Madrid
Tél : 91 472 95 40 / 8378
amo@amo.org.es || www.amo.org.es

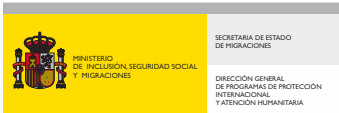
© Asociación Mujeres Opañel || Édition 2021

Subventionné par la Direction générale des programmes de Protection internationale et d'Aide humanitaire, le Secrétariat d'État aux Migrations du ministère de l'Inclusion, de la Sécurité sociale et des Migrations et cofinancé par le Fonds européen Asile, Migration et Intégration.

Conception et mise en page: DIWAP



Subventionné par:



Cofinancé par:



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN
Por una Europa plural

Réalisé par:

