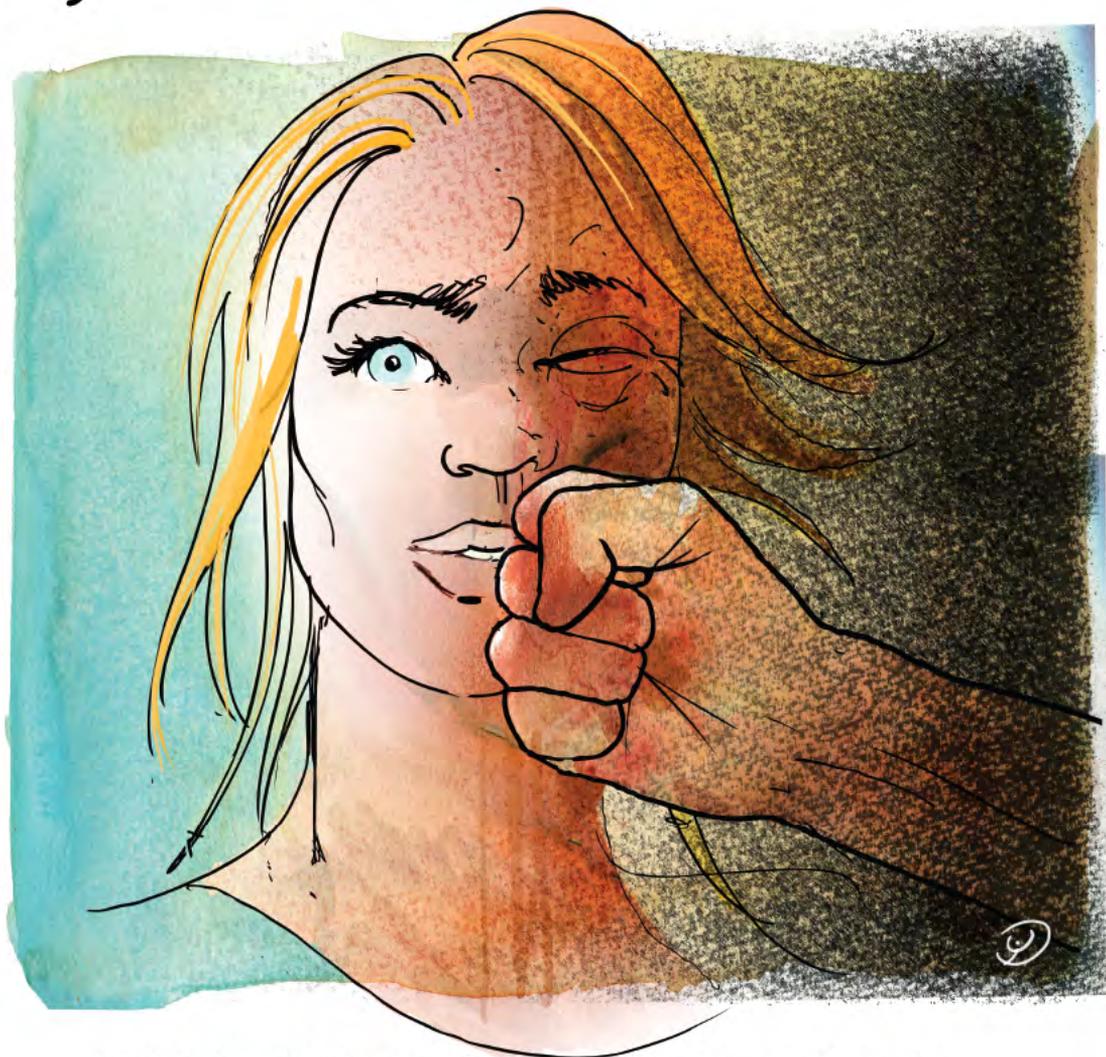


ÇA SUFFIT!

ÇA SUFFIT! – GUIDE ILLUSTRÉ POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES – MOTS D'ELLES D'ESPOIR



GUIDE ILLUSTRÉ POUR LES FEMMES
VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES
MOTS D'ELLES D'ESPOIR

QUI SOMMES-NOUS ?

Mots d'elles d'espoir – Notre histoire

Oh toi qui dans la solitude te poses des questions sur ta vie, sur ton couple. Laisse nous te raconter notre histoire, dans laquelle tu te reconnaitras peut être . . .

Nous sommes le groupe de femmes **Mots d'elles d'espoir** et toutes nous avons subi des violences conjugales.

Toutes nous avons connu de la part de l'homme que nous aimions, de la part de l'homme avec qui nous avons choisi de construire notre vie, des coups, des injures, des humiliations . . .

Toutes nous avons cru à un moment donné que c'était de notre faute.

Toutes nous avons connu la culpabilité. L'inquiétude et la peur se sont installées sans que l'on s'en rende compte et nous avons même cru que c'était la vie normale.

Bien que nos souffrances et nos parcours soient différents, notre combat reste le même ; celui de dire stop à ces violences.

Il ne faut jamais, jamais oublier que toutes formes de violences sont des délits.
Nous avons combattu pour nous, notre corps, notre dignité, nos droits, nos enfants.
Nous sommes passées par des associations, des commissariats, des tribunaux.

Le chemin a été long et semblait compliqué mais nous avons trouvé des personnes à chaque étape pour nous accompagner, nous soutenir, nous guider, nous conseiller.

Nous avons réussi à retrouver l'apaisement et l'équilibre dans notre vie de femme et de mère . . .
notre Liberté.

Nous avons eu envie à notre tour de briser ce silence. C'est pourquoi nous avons décidé de créer ce livre pour toi : victime, pour toi : témoin, pour toi : famille et ami. *Cette violence nous concerne tous.*

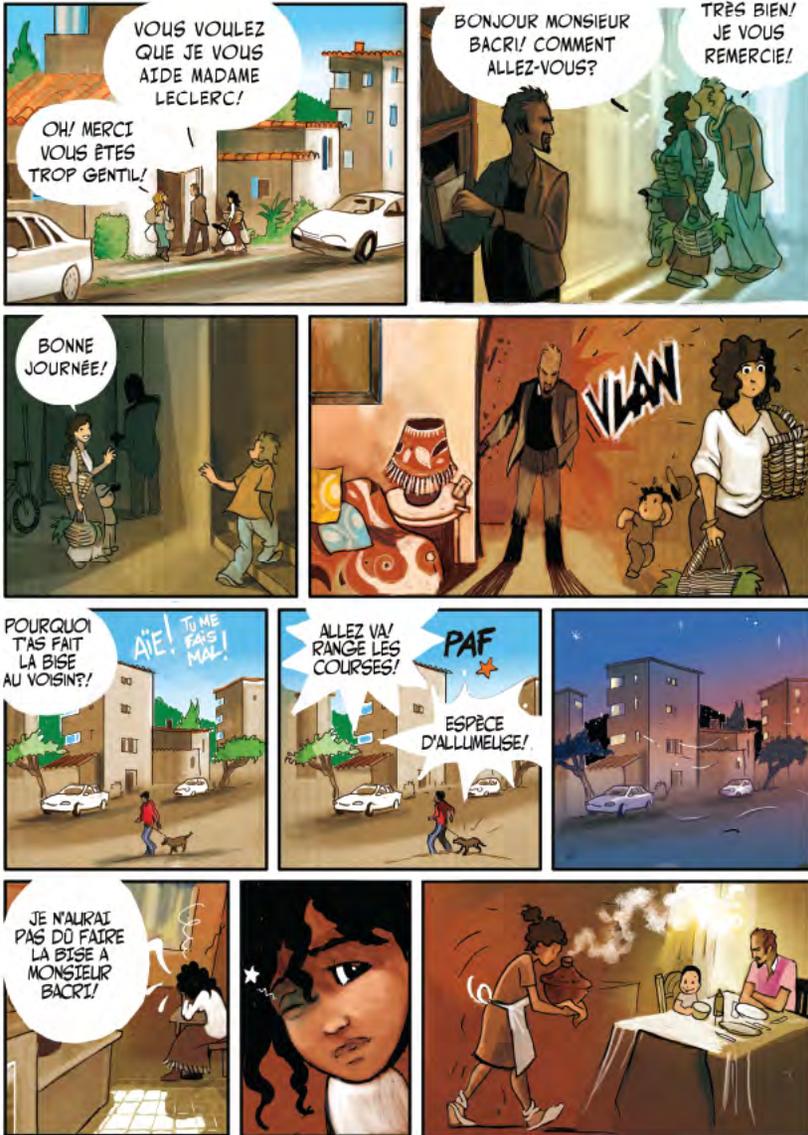
Notre livret te donnera les informations essentielles et les pièges à éviter. Mais soit patiente, ne baisse pas les bras. Sache que toute aide et soutien sont précieux.

SOMMAIRE

DÉFINITIONS ET CYCLE DE LA VIOLENCE	
a) BD	4-5
b) Définitions	6-7
ENFANTS : TÉMOINS ET VICTIMES	8-9
ESPACES D'ACCUEIL, D'ÉCOUTE ET D'ORIENTATION	10
LES INSTITUTIONS	11
DÉMARCHES JURIDIQUES	12-15
LA VIE APRÈS : L'ESPOIR	
Témoignages	16-17
REMERCIEMENTS	19

CYCLES ET DÉFINITIONS DE LA VIOLENCE

SCÈNE DE VIOLENCES QUOTIDIENNES ET ORDINAIRES





NON, JE NE ME FAISAIT PAS DES FILMS!
AVEC LE TEMPS LA SITUATION A ENPIRÉ/ IL
FALLAIT QUE JE ME SÉPARE DE LUI !

Bejma
forida
leila EL AZHARI
Somire
février 2016

La violence peut être insidieuse ou flagrante, dissimulée ou criante. Elle peut envahir l'espace familial sans même que l'on s'en rende compte ...

La violence psychologique

➔ Il te prive de contact avec l'extérieur, y compris avec ta famille, tes voisins. Il te méprise, t'humilie. Il te fait du chantage, te menace sous prétexte du bien-être du couple. Tu deviens l'objet de toutes les incompétences. Tu t'enfermes dans le silence, la soumission, tu perds confiance en toi, tu deviens de plus en plus fragile et vulnérable.

La violence verbale

➔ Pour te destabiliser, il crie, se moque de toi, t'insultes, t'injurie pour un oui ou pour un non. Parfois il utilise même un ton doux pour te convaincre et te dominer. Tu finis par croire que tout est de ta faute, tu perds tes moyens, tu ne sais plus quoi faire. Tu as peur de t'affirmer, il n'y a que lui qui existe.

La violence économique

➔ Il t'interdit de travailler, il t'empêche d'avoir un compte bancaire. Il gère seul l'argent du foyer. Même pour avoir l'argent nécessaire pour te nourrir, t'habiller toi et tes enfants, tu dois faire ce qu'il te dit.

La violence physique

➔ Au début ça n'a l'air de rien, il te pousse, il te gifle, il te crache dessus, il s'excuse. Tu te dis que ce n'est pas grand chose, tu pardonnes. Mais il recommence chaque fois un peu plus fort, il te frappe : coups de poings, coups de pieds, il te jette par terre et parfois même devant tes enfants. Il s'excuse et tu pardonnes encore. Comme à chaque fois, il te fait croire que c'est de ta faute, qu'une fois de plus tu n'as pas fait ce qu'il fallait. Tu penses souvent que ça va s'arranger, que ça va se calmer, mais ce genre de violence ne s'arrête jamais toute seule et elle peut te conduire à la mort.

La violence sexuelle

➔ Il commence par te faire croire que le devoir conjugal dans l'intimité, c'est d'accepter tous ses désirs même ceux dont tu n'as pas envie. Tu lui fais confiance, tu ne veux pas le décevoir et à partir de ce moment là, ton corps ne t'appartient plus, tu n'es plus libre de tes envies, de tes désirs comme dans un couple normal. Tu deviens un objet entre ses mains. Il peut t'imposer ce qu'il veut jusqu'à te soumettre plus ou moins régulièrement à des pratiques dangereuses et condamnables : viol (relations sexuelles forcées et non consenties), etc...

ENFANTS, TÉMOINS ET VICTIMES

La violence conjugale ne concerne pas seulement le couple. Les enfants la subissent, la voient et la comprennent. C'est un traumatisme et ils en souffrent. Cela aura des conséquences sur leur vie d'adulte. Certains la reproduiront même.



LE SOIR...



... TENSION À LA MAISON!



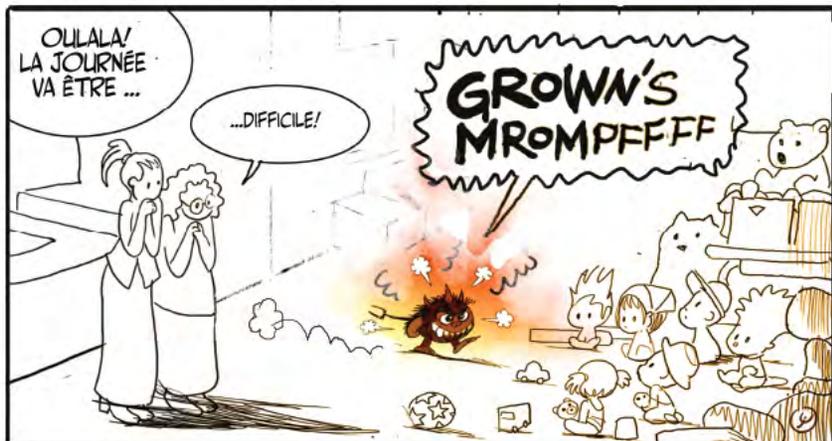
LA NUIT...



... PIFI AU LIT !



LA JOURNÉE À LA CRÈCHE!



ESPACES D'ACCUEIL, D'ÉCOUTE ET D'ORIENTATION

Des professionnels accompagnent les victimes de violences conjugales pour les écouter, les orienter et les soutenir.

↳ Association spécialisée sur les violences conjugales :

VIFFIL SOS FEMMES

156 cours Tolstoï
69100 VILLEURBANNE
tél : 04 78 85 76 47 / 04 78 03 93 37
<http://www.viffil.com>

Hébergement mères/enfants et logement : tél. : 04 78 85 76 47

courriel : viffil.chrs@viffil.com

Aide aux victimes/documentation : tél. : 04 78 03 93 37

courriel : viffil.savdoc@viffil.com

ANTENNE SAINT-FONS

8 avenue Henri Barbusse
69190 SAINT-FONS
tél : 04 72 89 07 07

↳ Associations spécialisées dans la lutte pour le droit des femmes :

CIDFF

18 place Tolozan
69001 LYON
tél : 04 78 39 32 25

PLANNING FAMILIAL

2 rue Lakanal
69100 VILLEURBANNE
tél : 04 78 89 50 61

↳ Associations d'aide aux victimes :

Le MAS

225 rue Duguesclin
69003 LYON
tél : 04 78 60 00 13

LAVI

100 cours Lafayette
69003 LYON
tél : 04 78 60 20 21

INSTITUTIONS

↳ Institutions administratives :

CAF DU RHÔNE

Pour te renseigner sur tes droits aux prestations :
(Allocations Familiales, Aides au logement, RSA ...),
ou rencontrer un travailleur social
67 boulevard Vivier Merle
69003 LYON
tél : 0 810 25 69 80 / www.caf.fr

MAISONS DU RHÔNE (MDR)

Existent dans chaque arrondissement
Pour un suivi personnalisé et prendre rendez-vous avec une assistante sociale

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE

Pour ton dossier d'assurance maladie, ta carte vitale, ta demande de CMU, ...

CPAM DU RHÔNE

69907 LYON Cédex 20
tél : 3646

↳ La mairie de ton quartier

↳ Numéros de téléphone nationaux :

– STOP VIOLENCES FEMMES

3919 (appel gratuit depuis un téléphone fixe)
<http://www.stop-violences-femmes.gouv.fr>

– VIOL SOS FEMMES

lundi au vendredi 10h -19h – tél : 0 800 05 95 95
www.sosfemmes.com

DÉMARCHES JURIDIQUES

La violence est condamnable quelle qu'en soit la forme. Pour se faire reconnaître en tant que victime, certaines étapes sont nécessaires.



Médecin traitant
Maison médicale
Hôpital
Samu 15
Pompiers 18

**En réalité seul
le certificat médical établi par
l'hôpital est pris en compte par
le juge**

Certificat médical

Il est possible de le demander auprès d'un médecin ou à l'hôpital. Il constatera les violences subies, qu'elles soient physiques ou psychologiques.

C'est un élément de preuve utile plus tard pour une éventuelle procédure judiciaire.

Selon la gravité des faits, le médecin pourra traduire le nombre de jours d'ITT (Interruption Temporaire de Travail).

Commissariats, police municipale, gendarmerie (17)

Tu peux rencontrer une intervenante sociale dans :

↳ les commissariats de tous les arrondissements de Lyon, de Feyzin, Rillieux-la-Pape, Vaulx-en-Velin, Vénissieux, Villefranche sur Saône et de Saint Fons.

↳ les gendarmeries de Belleville et Neuville-sur Saône.



Dépôt de plainte

C'est une déclaration qui permet d'engager des poursuites contre l'agresseur. Il est possible de la déposer auprès du Procureur de la République. On ne peut pas refuser la plainte.

**Privilégier le dépôt de plainte.
En cas de difficulté, vous pouvez vous
faire accompagner dans cette démarche
afin de déposer plainte ou d'écrire au
procureur. Voir la rubrique précédente :
ESPACES D'ACCUEIL, D'ÉCOUTE et
D'ORIENTATION**

Main-courante

Une main-courante est tout à fait envisageable pour celles qui ne souhaitent pas déposer plainte.

C'est une déclaration datée des violences subies.

La main-courante permet de garder une trace officielle.

Ce n'est pas un début de poursuite judiciaire mais elle peut être utile en cas de dépôt de plainte.



Tu peux rencontrer un avocat en consultation gratuite pour te renseigner sur tes droits.

Maisons de Justice et du Droit

BRON :

3-5 rue Carnot
69500 BRON
tel. : 04 78 26 49 39

GIVORS :

6 rue Jacques Prévert
69700 GIVORS
tel. : 04 78 07 41 00

LYON :

32 avenue Jean Mermoz
69008 LYON
tel. : 04 78 74 00 42

VAULX-EN-VELIN :

27-29 rue Condorcet
69120 VAULX-EN-VELIN
tel. : 04 37 45 12 40

VÉNISSIEUX

18 rue Jules Ferry
69200 VÉNISSIEUX
Tél. : 04 72 90 18 20

VILLEURBANNE

52 rue Racine
69100 VILLEURBANNE
tel. : 04 78 85 42 40

Tribunaux de Grande Instance

LYON

67 rue servient
69003 LYON
tel.: 04 72 60 75 75

VILLEFRANCHE

350 boulevard Gambetta
69400 VILLEFRANCHE-SUR-SAÔNE
tel. : 04 74 65 63 63

**Le témoignage
des voisins est une preuve
primordiale pour le juge**

Attestation sur l'honneur

Les témoignages écrits de l'entourage (voisins, amis, proches...) viennent appuyer les déclarations et sont une preuve supplémentaire dans le cadre d'une procédure juridique.



COMMENT PRÉPARER SON DÉPART DU DOMICILE ?

Il est important d'imaginer un scénario de protection pour vous-même et vos enfants.

↳ **Identifiez des personnes pouvant vous venir en aide en cas d'urgence.**

↳ **Notez et apprenez par cœur les numéros de téléphone importants :**
Samu 15, Police 17, Pompiers 18, Stop violences femmes 3919.

↳ **Informez vos enfants sur la conduite à tenir.**

↳ **Déposez en lieu sûr** (chez votre avocat, des proches ou des associations) les photocopies de certains documents (papiers d'identité, carte de Sécurité Sociale, bulletins de salaire, diplômes, documents bancaires, titre de séjour, carnets de santé enfants...), ainsi que les éléments de preuve qui constituent votre dossier (certificats médicaux, récépissé de dépôt de plainte ou main courante, décisions judiciaires...).

↳ **Faites ouvrir un compte bancaire personnel à votre nom de naissance** avec une adresse différente de celle de l'auteur. Conserver une petite somme d'argent.

Source : <http://stop-violences-femmes.gouv.fr/>

LA VIE APRÈS : L'ESPOIR - Témoignages

L'espoir de la vie !

Après un si long parcours d'épreuves, de souffrances, de remise en question difficile de garder espoir ! et pourtant espérer pour soi, une meilleur lendemain être meilleur toi !

S'accrocher à ses valeurs, ses convictions
Croire en son fort intérieur, pour
un apaisement, une tranquillité -
se servir de son histoire pour aider
les autres, se servir de sa parole
plus ou moins meurtrie pour construire
un meilleur avenir ^{douloureux}
se projeter malgré tout et cimenter
son quotidien !

S'accrocher dignement à la vie et ne
plus jamais laisser personne bafouer
nos droits.
Tenir et garder toujours espoir.

Ce que Toi tu peux faire pour Toi.

Te faire Confiance,

Te relever tout doucement, pas à pas,

T'accepter, sortir, t'ouvrir à la Vie 

" Ce que toi tu peux faire pour toi
Ne te laisse jamais abattre, souris à la vie
Avance, Renseigne toi Bats toi..
Notre livre te donnera les meilleures infos
et les pièges à éviter. Mais soit patiente.
Ne laisse pas les crises et poursuit jusqu'au bout.
Tu seras gagnante et ton avenir sera magnifique

Cette liberté retrouvée, je dois la savourer
avec plaisir et m'engager dans des projets. Et
tous ensemble nous construirons l'avenir de
nos enfants.

Je veux vivre ma vie et je me battraï
avec force contre toute forme de violence en
utilisant ma voix et mon stylo.

Debout ! le monde et dénonçons avec
 fracas cette violence soude faite aux
femmes. Mon corps, ma conscience m'
appartient, personne ne peut les
confisquer.

Demain ma porte s'ouvrira sur le
monde que je veux construire et non sur
celui qu'un homme me fait subir.

J'ai pu m'en échapper, tout le monde
peut le faire, il suffit d'y croire...

REMERCIEMENTS

Pour la réalisation de ce guide, nous tenons à remercier Laurence et Cyril, intervenants sociaux de la CAF pour avoir cru en notre projet. Leur patience, leur écoute et leur implication nous ont portées tout au long de ce travail. L'antenne CAF de Vénissieux a été notre partenaire essentiel sans qui cet ouvrage n'aurait pas pu voir le jour.

Un remerciement particulier à l'équipe artistique Jean-Baptiste Cabaud, écrivain, qui nous a accompagnées dans l'écriture de ce livret et Yann Dégruel, dessinateur, qui a illustré nos *scénarii* et rubriques. Ils se sont penchés sur notre histoire et nous ont donné leur touche personnelle dans l'élaboration de ce guide.

Merci à l'Espace Pandora, Marie Delorme et Myriam Chkoundali, pour leur esprit créatif et leur malice.

Aussi à Thierry Renard, Eva et à toutes les personnes qui se sont greffées au projet.

Pour finir, nous remercions tous les partenaires, la Caf du Rhône, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale (DDCS), la Ville de Vénissieux et l'Espace Pandora qui nous ont soutenues financièrement dans la parution de ce livret.

Illustrations

© Yann Dégruel

Maquette, couverture et mise en page

Myriam Chkoundali



Ville de
venissieux

Oh toi qui dans la solitude te poses des questions sur ta vie, sur ton couple. Laisse nous te raconter notre histoire, dans laquelle tu te reconnaîtras peut être...



Illustrations de Yann Dégruel