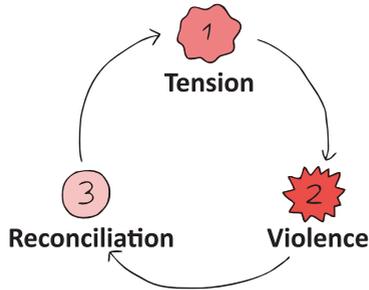




**Violence familiale –
Comment la reconnaître
et que faire?**

La violence familiale se définit comme un système de comportement abusif d'une personne dans le but de maintenir le contrôle sur une autre personne. Les disputes et les conflits surgissent dans toutes les relations, mais ce n'est pas dans toutes les relations qu'un des partenaires cherche à établir ainsi son pouvoir et à contrôler une autre personne. La violence familiale a ses lois, ses principes et sa dynamique de développement. Elle contient trois phases.



Phase 1 : Le climat de tension

Cette phase se caractérise par un éventuel déchaînement d'insultes, en forme verbale ou émotionnelle. La durée de cette phase peut varier de quelques jours à quelques mois.

Phase 2 : L'acte de violence

La phase violente se caractérise par une décharge intense, des comportements violents et un déchaînement extrême d'émotions.

Phase 3 : La lune de miel

Pendant cette phase l'agresseur peut se transformer, admettre ses erreurs, exprimer des regrets, ou, au contraire, il peut reprocher à la femme d'avoir provoqué la violence, mais promettre de ne plus jamais lever la main sur elle.

Il est important de se rappeler que, dans les cas de violence familiale, il s'agit d'un processus cyclique qui se répète toujours.

Comment soutenir une amie en situation de violence familiale

- Ne lui faites pas de reproches et n'essayez pas de lui faire quitter son agresseur. Les femmes victimes de violence familiale font déjà souvent face aux accusations.
- Racontez-lui que la violence est un problème psychologique qui peut être réglé. Conseillez-lui de contacter un spécialiste.
- Racontez-lui que le seul moyen de rompre le cycle de violence consiste à isoler la victime de l'agresseur.
- Expliquez que ce n'est pas uniquement le seul moyen de se protéger, mais aussi le seul moyen de protéger ses enfants.
- Il est important de dire à la victime qu'elle n'est pas à blâmer pour les mauvais traitements qu'elle a subis - c'est l'agresseur qui est à blâmer.
- Tell her about real cases of overcoming violence. The experience of those who coped with -violence which gives hope for a normal future. Usually such an experience can be heard on victim support groups.
- Tell the victim about which crisis centers one can contact. See the list of crisis centers in Moscow on the last page of the booklet. If you need to find crisis centers in other cities, you can see them on the "Help Card" at nasiliu.net/karta-pomoshhi or in the N.N application (Available on the AppStore and Google Play).
- Help her to find free educational courses or work that will help a woman gain greater independence.
- Partagez des histoires réelles où la victime a réussi de mettre fin à une relation violente. Les exemples positifs donnent l'espoir de retrouver une vie normale. D'habitude, c'est au sein des groupes de soutien où on peut entendre parler de telles expériences.
- Partagez les contacts des centres de crise. La liste des centres de crise, travaillant à Moscou, se trouve à la fin de ce livret. Si vous

avez besoin des centres qui travaillent dans d'autres villes, vous pouvez consulter la « Carte de l'aide » sur le site nasiliu.net/karta-pomoshhi ou sur l'application N.N (à télécharger dans AppStore et Google Play).

- Aidez-la à trouver des cours éducatifs gratuits ou un emploi qui lui permette de regagner de l'autonomie.

Établissez un plan de sécurité

- Il faut réfléchir aux actions à mener au cas où un acte de violence se produise encore.
- Trouvez un endroit où vous pourriez aller en cas de danger (les ami.es, les centres de crise, etc).
- Demandez aux voisin.es d'appeler la police à chaque fois qu'il y ait des cris et du bruit qui vient de votre appartement.
- Enregistrez en vidéo, en photo ou en audio chaque fois qu'il vous bat.
- Si il y a une arme dans la maison, débarrassez-vous en.
- Cachez les choses nécessaires (telles que l'argent, les bijoux, les documents, liste des contacts importants) dans un endroit sûr mais accessible.
- Essayez de vous débarrasser de tout ce qui puisse fournir un indice sur où vous trouver.
- En cas de situation d'urgence, quittez la maison immédiatement, même si vous n'avez pas eu la possibilité de prendre les choses nécessaires avec vous.

Contactez la police et consignez les blessures

- Si il existe une menace pour votre vie ou votre sécurité, appelez la police immédiatement. Pour appeler la police, il faut composer le numéro 112.

- Dites votre nom, l'âge et l'adresse. Expliquez que vous avez été attaquée, que votre vie est en danger. Si vous ne pouvez pas ouvrir la porte, criez pour appeler à l'aide. Sinon, les policiers peuvent partir sans essayer d'entrer dans l'appartement.

- L'agresseur est censé d'être arrêté et conduit au commissariat de police. Pendant ce temps, vous pouvez appeler l'ambulance, aller à l'hôpital ou au centre de crise.

- Il est important de décrire en détails au docteur comment vous avez reçu les blessures. Même si vous n'avez pas de traces visibles sur votre corps, expliquez où vous avez mal. Surtout, ne refusez pas d'être hospitalisée.

- Si vous ne voulez pas appeler l'ambulance ou si vous avez peur d'aller à l'hôpital vous-même, contactez le centre « Nasiliu net ». On vous offrira de l'aide bénévole pour vous accompagner à l'hôpital et pour veiller que votre certificat médical soit établi correctement.

- Pour signaler un acte criminel, vous pouvez vous rendre à n'importe quel poste de police.

- Après que vous avez fait votre déclaration à la police, on doit vous donner un ticket avec le numéro. Vous pouvez utiliser ce numéro pour vous tenir informée de la progression de votre affaire.

Information juridique pratique

- Si on refuse d'enregistrer votre plainte ou si on vous redirige vers un poste de police de votre quartier, vous pouvez appeler le bureau du procureur (8 495 683 68 74) ou la hotline du Ministère de l'Intérieur (8 800 222 74 47) et faire une plainte contre une personne en fonction qui a refusé de le faire.

- En Russie, les citoyens russes, ainsi que les citoyens étrangers et les apatrides, peuvent obtenir le divorce.

- Réclamer une pension alimentaire pour un enfant n'est possible que si le mari a la nationalité russe (si il est un citoyen russe).

- Il vous bat ou vous fait subir de mauvais traitements, fait du mal aux enfants
- Il vous force à avoir des relations sexuelles

Liste des centres de crise

Centre de crise « Kitezh »

+7 916 920 10 30

+7 499 110 00 41

kitez@hotmail.com

abri, accompagnement et soutien social

Consortium des organisations non gouvernementales de femmes

Stoloviy pereulok 6

+7 495 690 63 48

+7 495 690 47 08

wcons@wcons.net

accompagnement juridique gratuit

Centre « Nasiliu.net » (« Non à la violence »)

Zemlyanoy val 7, porte d'entrée 3, chambre 514

+7 495 916 30 00

info@nasiliu.net

- Il est possible de réclamer une pension alimentaire sans le certificat de mariage. Dans le cas où le nom de votre mari n'est inscrit sur le certificat de naissance, vous pouvez établir le lien paternel par voie judiciaire.

Comment repérer la violence dans votre vie familiale

Cochez les cas si le comportement décrit correspond au comportement de votre conjoint

- Ses réactions à ce que vous dites ou faites sont imprévisibles, il se met à hurler ou vous insulter sans raison apparente
- Il fait exprès de détruire vos effets personnels
- Il vous rend responsable pour son comportement violent
- Il ignore ou dévalorise vos opinions et se moque de vos réalisations / succès
- Il vous interdit de sortir de chez vous, de travailler, de faire des études
- Il ne vous permet pas de voir les ami.es ou les membres de famille, limite l'accès à l'argent, aux documents ou aux moyens de communication
- Il menace de se suicider ou fait du chantage lorsque vous parlez de divorce
- Il fait des menaces de violence physique à votre égard ou à l'égard de vos enfants

assistance psychologique, soutien consultatif et juridique,
accompagnements

Fondation « Bezopasniy dom » (« Foyer sûr »)

Mansurovskiy pereulok 6

+7 926 073 95 75

jewelgirls@yandex.ru

accompagnement social

Centre d'aide aux victimes de violence sexuelle « Sœurs »

+7 499 901 02 01

sisters@sisters-help.ru

assistance psychologique (en ligne et par téléphone)

Centre « ANNA »

8 800 7000 600

Soutien psychologique et consultatif

