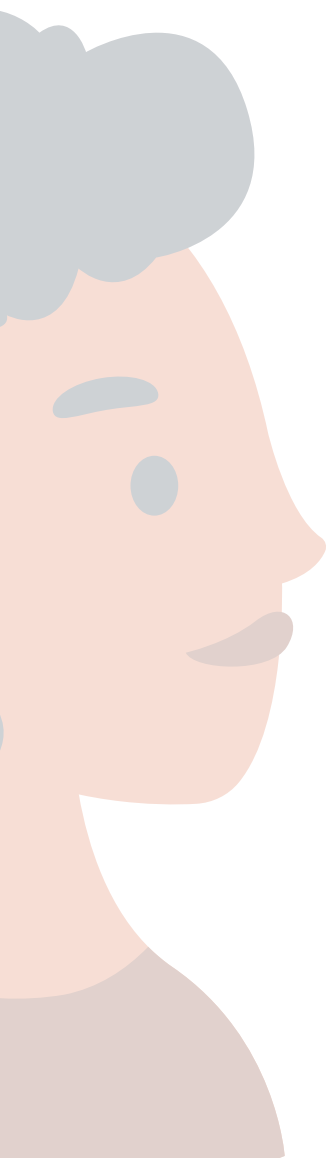


VOUS N'ÊTES PAS SEULE!

**COMMENT FAIRE
FACE À LA
VIOLENCE
CONTRE
LES FEMMES
PENDANT
L'ISOLAMENT
PAR COVID-19**



SOMMAIRE

3 INTRODUCTION

À QUOI SERT CET DÉPLIANT?
POUR QUI?

4 POURQUOI L'ISOLEMENT PEUT AUGMENTER LA VIOLENCE CONJUGALE?

6 COMMENT IDENTIFIER SI VOUS SOUFFREZ DE VIOLENCE CONJUGALE

8 CYCLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE

9 CONSÉQUENCES

10 QUELS SONT LES SERVICES QUE PEUT L'AIDER?

11 PLAN DE SÉCURITÉ

12 CE N'EST PAS VOTRE FAUTE!

13 RÉFÉRENCES, MINI CV ET COMMENT CITER CE DOCUMENT

INTRODUCTION

Pendant la pandémie de la COVID-19, l'isolement est l'un des façons les plus importants pour que tout le monde puisse prendre soin d'eux-mêmes, non? C'est vrai! Mais, bien qu'il soit important de lutter contre le virus, certaines conséquences négatives ont été constatées à ce moment.

La Chaîne de Services aux Femmes - Appeler le 180 - a constaté une augmentation alarmante du chiffres de plaintes pour violences contre les femmes depuis le début de la période d'isolement. Ceci ne considérant que les cas enregistrés!

Peuvez-vous imaginer combien de cas ne sont pas signalés?

La violence contre les femmes peut être pratiquée par quelqu'un qui vit ou fréquente votre domicile, par des personnes qui font partie de la famille ou se considèrent comme de la famille et, principalement, par quelqu'un que la femme entretient une relation d'affection intime (mari/femme, copain/copine, partenaire, compagnon, etc.). Toutes ces relations seront appelées le terme **“partenaire”** dans les exemples du dépliant.

Les cas de violence conjugale et familiale contre les femmes peuvent passer inaperçus, car dans notre culture Brésilienne, beaucoup de gens pensent que “dans un combat entre mari et femme, personne ne reçoit la cuillère” (c'est-à-dire que personne ne devrait interférer) et que la violence dans les relations est normale. C'est aussi parce qu'ils croient (à tort) que la femme doit tout accepter et que l'homme doit ordonner et décider des choses importantes. Donc, même si vous êtes isolé et avez du mal à réagir, **si vous souffrez de violence dans n'importe quel type de relation, demandez de l'aide!**

Si vous n'êtes pas dans cette situation, mais si vous savez ou soupçonnez qu'une autre femme vit quelque situation comme ça, vous pouvez l'aider. **Découvrez comment à la page 10.**

À QUOI SERT CET DÉPLIANT?

Pour différentes raisons, il peut être très difficile de percevoir une relation violente et nous voulons partager des informations **pour vous aider à identifier** si vous subissez des violences dans vos relations.

Il peut également être difficile de savoir quand et comment obtenir de l'aide. Ce n'est que lorsque nous identifions la violence que nous pouvons penser à ce qu'il faut faire. Ainsi, nous visons également à proposer des stratégies pour vous aider à avoir **du support et de la sécurité** et à vous présenter les services dont vous avez droit.

POUR QUI?

Nous voulons que cet dépliant s'adresse à toutes les femmes qui peuvent subir **tout type de violence** à l'intérieur de votre domicile.

POURQUOI L'ISOLEMENT PEUT AUGMENTER LA VIOLENCE CONJUGALE?

La COVID-19 a apporté de nombreux changements dans la vie des gens, comme l'isolement sociaux. Avec celui la, beaucoup de gens ne quittent pas votre domicile. Vous et votre partenaire n'avez probablement pas passé autant de temps ensemble que maintenant. Si vous avez des enfants et des enfants vivant avec vous, la nouvelle routine peut être fatigante et stressante pour tout le monde.

Être forcé de passer autant de temps ensemble, sans quitter votre domicile, peut vous rendre plus stressé. Ainsi, **plus de combats peuvent se produire.**

Ces sentiments peuvent rendre votre partenaire plus agressif, escomptant ses frustrations sur vous. Néanmoins, il est très important de se rappeler que cela **ne justifie aucune type de violence!**

Il peut être plus difficile de parler à des personnes qui pourraient vous aider ou vous protéger, comme vos amis et votre famille. Une autre chose qui a changé, c'est que certains services de soutien ne fonctionnent pas et que d'autres ferment plus tôt. De plus, vous êtes généralement avec votre partenaire, qui peut entendre vos appels ou ne pas vous laisser quitter votre domicile.

Tout cela rend plus difficile de demander de l'aide en cas de violence, mais nous voulons que vous sachiez qu'il y a des personnes et des services pour vous aider.

Vous êtes peut-être isolé, mais vous n'êtes pas seule!

Vivre sans violence est votre droit.

LE SAVIEZ-VOUS?

Il est essentiel de connaître les types de violence pour pouvoir les combattre. La **loi Maria da Penha** a été créée dans le but de protéger les femmes et de prévenir la violence domestique et familiale.

La violence domestique est considérée comme tout type d'action (attitude prise envers l'autre personne) ou omission (omission de faire quoi que ce soit) qui cause la mort, des blessures, des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques et des dommages moral ou patrimonial.

COMMENT IDENTIFIER SI VOUS SOUFFREZ DE VIOLENCE CONJUGALE

Il n'y a pas d'abus pire qu'un autre, tout les types d'abus peut avoir des conséquences négatives. Les cinq types de violence déterminés par la loi sont: psychologiques, physiques, sexuels, morale et patrimoniale.

VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

Toute attitude qui vise à réduire votre estime de soi et à vous rendre triste, anxieuse ou même à penser à vous suicider.

Exemples: vous appeler laid ou stupide, dire que vous faites tout mal ou que vous êtes folle, la convaincre que vous avez dit et fait des choses qui ne se sont pas réellement produites pour vous rendre confuse, sans valeur, en disant que vous vous ne trouverez jamais quelqu'un de meilleur.

La violence psychologique peut également inclure des situations de **menace ou de harcèlement**, telles que: **vous traquer, regarder vos messages ou votre téléphone portable, menacer de vous faire du mal ou de blesser autrui.**

VIOLENCE PHYSIQUE

Toute action que quelqu'un fait contre votre corps et qui peut vous blesser.

Exemples: pousser, pincer, gratter, gifler, poinçonner, donner des coups de pied, tirer les cheveux ou les bras, entre autres.

VIOLENCE SEXUELLE

Toute pratique sexuelle contraire à votre volonté.

Exemples: viol, forcer tout type de pratique sexuelle, introduire un objet ou un organe dans vos parties intimes par la violence ou la menace, toucher sans prémisse, vous empêcher de prendre des pilules contraceptives ou de condom, forcer l'avortement, la grossesse ou la prostitution, entre autres.

Rappelez-vous, ce n'est pas parce que vous êtes dans une relation intime que quelqu'un a le droit de vous forcer à tout acte sexuel dont vous ne voulez pas!

VIOLENCE MORALE

Tout discours ou comportement contre vous pouvant affecter votre image.

Exemples: dire des mensonges qui peuvent vous nuire, exposer des photos ou des vidéos intimes sur les réseaux sociaux, dire du mal de vous aux autres, entre autres.

VIOLENCE PATRIMONIALE

Comportement de contrôle de vos biens matériels, documents, argent, biens (maison, voiture), sans que vous ne l'acceptiez ou ne le permettiez, dans le but de le contrôler ou de provoquer des souffrances.

Exemple: détruire vos documents et vos meubles, garder de l'argent qui est le résultat de votre travail, ne pas vous permettre de travailler, faire du shopping en votre nom sans votre permission, entre autres.

Pendant la pandémie de la COVID-19, d'autres attitudes sont considérées comme abusives, telles que:

Vous empêcher de vous laver les mains, d'utiliser du savon et du gel d'alcool ou de sortir pour acheter les médicaments et les aliments dont vous avez besoin;

Contrôler et fournir des informations erronées sur la COVID-19;

Ne permettez pas la communication avec les familles et les amis via les réseaux sociaux.

CYCLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE

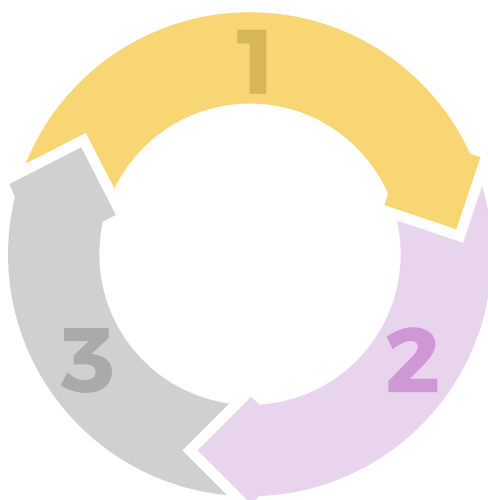
Ce cycle peut durer des années et peut ne pas être le même pour toutes les femmes. Il est possible de rompre le cycle à tout moment. Pour votre protection, il est important de connaître les phases. Si vous prenez soin de votre comportement tout le temps pour éviter l'agression, vous subissez déjà une forme de violence.

1 TENSION ACCRUE

Votre partenaire est facilement irrité, vous critique, vous offense et vous humilie. Il est courant de dire que c'est de votre faute. Des discussions ou même de "petits" combats peuvent avoir lieu.

3 RÉCONCILIATION OU LUNE DE MIEL

Cette phase est celle où votre partenaire dit qu'il est désolé, s'excuse, promet de changer, cherche à plaire. Il est courant d'essayer d'être attentif ou attentionné pour essayer de reconquérir. Cela n'empêche pas que la violence se reproduise.



2 EXPLOSION

Cette phase se produit lorsqu'une agression plus grave de quelque nature que ce soit se produit et n'inclut pas nécessairement la violence physique. La tendance est à ce qu'elle s'aggrave avec le temps.

CONSÉQUENCES

Malheureusement, subir de telles violences peut engendrer d'autres dommages. Vous pouvez sentir:

Anxiété, même avec de petites choses (accélération du cœur, agitation, beaucoup de pensées en même temps, oppression dans la poitrine)

Humeur plus déprimée (manque de désir ou de motivation, se sentir triste ou en colère la plupart du temps, pensant que votre vie n'en vaut pas la peine)

Difficulté à dormir ou trop dormir et toujours pas reposé

Changements d'appétit et de quantité de nourriture consommée, par rapport à ce que vous avez mangé auparavant

Sentant que tu n'es pas assez bon ou sans valeur

Difficulté à prêter attention et à prendre des décisions

Oubliez les choses importantes

Se sentir plus éloigné de sa famille et de ses amis

Difficulté à effectuer des **tâches courantes**

Difficulté à **travailler ou à étudier**

Difficulté à **prendre soin** de vous ou des enfants

Douleur corporelle

Problèmes d'**estomac**

Maux de tête

Blessures à différentes parties de votre corps

Risque d'avoir des infections sexuellement transmissibles (IST)

Grossesse **non désirée ou avortement**

Ne vous jugez pas si cela se produit. Il est difficile de vivre une expérience aussi compliquée et de ressentir la même chose avant. Vous ne le ressentirez pas pour toujours!

Cherchez le soutien de personnes de confiance, qui peuvent être des amis, des voisins, des membres de la famille et chercher de l'aide professionnelle!

CHERCHEZ DU SOUTIEN! OBTENIR DE L'AIDE!

Vous pouvez avoir honte ou avoir peur de parler à quelqu'un qui a subi des violences. Certaines personnes peuvent vous critiquer pour cela. Il est courant d'avoir peur d'être jugé. Malheureusement, vous pouvez trouver quelqu'un qui juge ou voit à la télévision un rapport qui blâme les femmes.

Malgré cela, vous devez vous rappeler que ce n'est pas vrai et que **vous n'êtes pas responsable de la violence que vous avez subie**. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance, quelqu'un pour vous accueillir. Dites à cette personne ce que vous avez vécu et demandez de l'aide! Cherchez des services de protection!

Vous n'êtes certainement pas seule!

MESURES PROTECTIVES

Dans chaque pays, des mesures de protection peuvent être demandées après avoir déposé un formulaire. Vérifiez s'ils existent dans votre ville. Certaines mesures que vous pouvez demander sont:

La personne qui vous a agressé peut être forcée de quitter son domicile

Si vous devez quitter votre domicile, la police peut vous accompagner pour récupérer vos effets personnels, tels que vêtements, documents et autres objets importants.

Si la personne a une arme à feu, vous pouvez demander à la police de retirer l'arme

Il est interdit à la personne de vous contacter (soit en personne, soit par messages, appels et réseaux sociaux).

Vous ne pouvez pas non plus la contacter, car cela pourrait entraîner une rupture et une invalidation de la mesure

Si la personne est violente envers les enfants ou les membres de leur famille, elle peut également être empêchée d'avoir des contacts

Si vous avez des enfants en commun et que vous devez éventuellement communiquer sur l'enfant, cela peut être fait dans certaines situations. Confirmer avec le juge, le défenseur ou l'avocat

En cas de viol, consultez dès que possible la Poste de Police ou les services de santé spécialisés dans les violences sexuelles de votre ville. Les médicaments de prévention et certains tests peuvent être effectués dans les 72 heures suivant la violence sexuelle

PLAN DE SÉCURITÉ

Si vous subissez de la violence, essayez de **dire aux gens en qui vous avez confiance** et **créez un plan d'urgence** à suivre si la violence augmente. Voici comment configurer le plan:

Prenez note du numéro de téléphone et de l'adresse des voisins, des amis et de la famille qui peuvent vous aider, ainsi que des services de protection des femmes.

Cachez un sac contenant votre identité, vos clés, vos médicaments et d'autres articles importants dans un endroit sûr au cas où vous auriez besoin de quitter votre domicile à la hâte. Si vous avez des enfants, laissez le document pour enfants avec vous. Si vous avez des rapports de police contre la personne qui vous a agressé, des photos de blessures, des vidéos ou des messages de menaces ou d'attaques, essayez de les garder en lieu sûr ou de les envoyer à une personne de confiance. Cela peut vous aider si vous avez besoin d'une preuve. **Il est important d'être très prudent avec ces documents, afin que la personne ne le découvre pas.**

Faites savoir à quelqu'un que vous connaissez que vous devrez peut-être rester chez elle pendant un certain temps. Planifiez comment et quand vous quitterez votre domicile et y irez. Vous pouvez combiner un "code" pour vous faire savoir que vous avez besoin d'aide. Par exemple, lorsque vous envoyez un message écrit: "Quelle est la recette du gâteau au chocolat?", Cela signifie que vous êtes en danger. Attention à ce que l'attaquant ne découvre pas cette combinaison. N'oubliez pas d'avertir la personne avant de partir!

Si vous pouvez sortir de votre domicile, mais que vous êtes suivi dans la rue, essayez de vous lancer dans le commerce. Les marchés, boulangeries et pharmacies sont toujours ouverts. Entrez, expliquez ce qui se passe et demandez-leur d'appeler la police.

Si vous avez une mesure de protection, emportez toujours le document ou une copie de la mesure avec vous.

Informez les professionnels travaillant dans l'immeuble ou la copropriété que la personne qui vous a agressé n'est pas autorisée à entrer et à montrer une photo d'elle afin qu'elle puisse vous reconnaître.

Ne pas oublier:

Essayez d'être discret afin que la personne qui vous a agressé ne le sache pas. Supprimez les messages et les appels s'il y a un risque que la personne lise. Si vous devez quitter votre domicile, essayez d'emmener les enfants avec vous. Si vous avez déjà quitté la relation, assurez-vous que la personne ne découvre pas les informations actuelles vous concernant, telles que votre lieu de résidence.

CE N'EST PAS VOTRE FAUTE!

Il est très courant de se sentir coupable d'avoir une relation avec une personne violente. Souvent, ce sentiment est une conséquence de la violence psychologique, car ceux qui attaquent donnent l'impression que vous avez fait quelque chose pour le mériter.

Vous n'avez pas entamé cette relation en pensant que ça irait mal. Vous n'êtes pas à blâmer pour la violence que vous avez subie!

Peu importe ce que vous faites, même si cela met quelqu'un en colère, il n'y a aucune raison de se comporter de manière violente et abusive! La violence est une forme de violation des droits, ce n'est pas un comportement justifié. Vous ne causez pas la violence dont vous souffrez!

RÉFÉRENCES

Godin, M. (2020, Marco 18). *As Cities Around the World Go on Lockdown, Victims of Domestic Violence Look for a Way Out*. Time.

<https://time.com/5803887/coronavirus-domestic-violence-victims/>.

Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. (2006). [Lei Maria da Penha]. Dispõe sobre mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher. Diário Oficial da União, Brasília, DF. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm

Marques, E. S., de Moraes, C. L., Hasselmann, M. H., Deslandes, S. F., & Reichenheim, M. E. (2020). A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: Panorama, motivações e formas de enfrentamento. *Caderno de Saúde Pública*, 36(4). <https://10.1590/0102-311X00074420>

Observatório da Mulher contra a Violência (2018). *Aprofundando o Olhar sobre o Enfrentamento à Violência contra as Mulheres*. Pesquisa OMV/DataSenado. Brasília: Senado Federal. <https://www12.senado.leg.br/institucional/datasenado/arquivos/conhecerdireito>

Schäfer, C. (2020, Março 30). *Isolamento social tem provocado aumento dos casos de violência doméstica. Saiba como procurar ajuda*. Defensoria Pública do Estado do Rio Grande do Sul/ Notícias. <http://www.defensoria.rs.def.br/isolamento-social-tem-provocado-aumento-dos-casos-de-violencia-domestica-saiba-como-procurar-ajuda>

Soares, B. M. (2005). *Enfrentando a violência contra a mulher*. Brasília: Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres.

<https://www12.senado.leg.br/institucional/omv/entenda-a-violencia/pdfs/enfrentando-a-violencia-contr-a-mulher-orientacoes-praticas-para-profissionais-e-voluntarios>

United Nations Human Rights. (2020). *States must combat domestic violence in the context of COVID-19 lockdowns*. <https://www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=25749&LangID=E>

Vieira, P. R., Garcia, L. P., & Maciel, E. L. N. (2020). Isolamento social e o aumento da violência doméstica: o que isso nos revela?. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 23, e200033. <https://doi.org/10.1590/1980-549720200033>

World Health Organization. (2019). *Violence against women Intimate partner and sexual violence against women*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329889/WHO-RHR-19.16-eng.pdf?ua=1>

World Health Organization. (2020). *COVID-19 and violence against women What the health sector/system can do*.

<https://www.who.int/reproductivehealth/publications/emergencies/COVID-19-VAW-full-text.pdf?ua=1>

Illustration de la couverture: Feepik.com

MINI CV

Andressa Melina Becker da Silva

Professeure de doctorat en psychologie et cours d'éducation physique à Universidade de Sorocaba (UNISO). Psychologue clinicienne, CRP 06/132752, Superviseure de stage en psychologie clinique, Psychologie de la santé et superviseure du projet d'extension "Plantão Psicológico" aux Postes de Défense des Femmes (Delegacias de Defesa da Mulher) dans les municipalités de Sorocaba et Votorantim, São Paulo, Brazil.

Beatriz Gross Curia

Psychologue clinicienne, CRP 07/90997. Master en psychologie clinique du programme d'études supérieures de Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Collaboratrice du Groupe de Recherche Violence, Vulnérabilité et Interventions Cliniques (Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas - GPeVVIC) da PUCRS.

Caroline Zilli Luft

Psychologue à Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Collaboratrice du Groupe de Recherche Violence, Vulnérabilité et Interventions Cliniques (Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas - GPeVVIC) da PUCRS et Psychologue clinicien (CRP 07/30193).

Claudia Paresqui Roseiro

Psychologue (CRP 16/2116). Doctorat en Psychologie à Universidade Federal do Espírito Santo (PPGP/UFES). Psychologue judiciaire au Cour de justice de l'État d'Espírito Santo, Brazil.

Juanita Hincapié Pinzón

Psychologue à Universidade de Antioquia (UdeA). Spécialiste en Psychologie Organisationnelle à Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Maîtrise en psychologie et doctorante du programme d'études supérieures en psychologie à Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS); Boursiste CAPES.

MINI CV

Júlia Carvalho Zamora

Psychologue et Maîtrise en Psychologie Clinique à Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Boursiste CNPq du Doctorat de la même institution et fait partie du Groupe de Recherche Violence, Vulnérabilité et Interventions Cliniques (Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas – GPeVVIC) da PUCRS.
Psychologue clinicienne basée sur l'approche cognitivo-comportementale.

Luísa Fernanda Habigzang

Psychologue (UNISINOS), Maîtrise en Psychologie du Développement (UFRGS), Doctorat en Psychologie (UFRGS). Professeure du programme d'études supérieures en Psychologie à Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Coordinatrice du Groupe de Recherche Violence, Vulnérabilité et Interventions Cliniques (Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas – GPeVVIC) da PUCRS.
Chercheur boursiste Productivité CNPq – Niveau 1D.

Melina Friedrich Dupont

Étudiant en Psychologie à Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Assistant de recherche au Groupe de Recherche Violence, Vulnérabilité et Interventions Cliniques (Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas – GPeVVIC) da PUCRS.

Sândhya Siqueira Marques

Étudiant en Psychologie à Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Assistant de recherche au Groupe de Recherche Violence, Vulnérabilité et Interventions Cliniques (Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas – GPeVVIC) da PUCRS.

Thaís de Castro Jury Arnoud

Psychologue diplômée à Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Étudiante à la maîtrise en psychologie au programme d'études supérieures en psychologie à PUCRS et boursiste CAPES au Groupe de Recherche Violence, Vulnérabilité et Interventions Cliniques (Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas – GPeVVIC) da PUCRS.

COMMENT CITER CE DOCUMENT

Zamora, J. C., Curia, B. G., Dupont, M. F., Marques, S. S., Luft, C. Z., Arnoud, T., Roseiro, C. P., Silva, A. M. B., Pinzón, J. H. & Habigzang, L. F. (2020) Vous n'êtes pas seule! Comment faire face à la violence contre les femmes pendant l'isolement par COVID-19. Porto Alegre. PUCRS.

Project graphique: Martha Fogliatto Prado

Traduction: Fernanda Urban Lins



UNISO



PUCRS



Adresses électroniques du groupe *Força-Tarefa*



[Facebook.com/ftpsicovida](https://www.facebook.com/ftpsicovida)

[Twitter.com/ftpsicovida](https://twitter.com/ftpsicovida)

[Instagram.com/psicovida](https://www.instagram.com/psicovida)

ftpsicovida@gmail.com