

**SI J'AVAIS UN SABOT,
JE SABOTERAI LE PATRIARCAT !**



**EN FINIR AVEC
LES VIOLENCES
MACHISTES !**

version urgente (existe aussi en version complète)

Auto-tests

Êtes-vous victime de violences conjugales ?

Cet auto-test a été réalisé par l'association Filactions¹ :

Évidemment, chaque paramètre pris isolément ne révèle pas forcément une situation de violence. Cependant, si vous vous reconnaissez dans 3 points ou plus, vous êtes victime d'une ou de plusieurs formes de violence conjugale : physique, morale, psychologique et/ou économique.

Au cours des 12 derniers mois, est-ce que votre conjoint ou ami :

1. Vous a empêchée de rencontrer ou de parler avec des amis ou des membres de votre famille ?

2. Vous a empêchée de parler à d'autres hommes ?

3. A critiqué, dévalorisé ce que vous faisiez ?

4. A fait des remarques désagréables sur votre apparence physique ?

5. Vous a imposé des façons de vous habiller, de vous coiffer ou de vous comporter en public ?

6. N'a pas tenu compte ou a méprisé vos opinions, a prétendu vous expliquer ce que vous deviez penser ?

a/ dans l'intimité

b/ devant d'autres personnes

7. A exigé de savoir avec qui et où vous étiez ?

8. A cessé de vous parler, refusé totalement de discuter ?

9. Vous a empêché d'avoir accès à l'argent du ménage ?



Avez-vous été violée ?

Ce type de test peut sembler surprenant au premier abord. Pourtant il est nécessaire. Combien de femmes se demandent si ce qu'elle ont vécu s'apparente à un viol ou non ? Et à qui poser ces questions ? Le partenaire aura tout intérêt à minimiser ou nier les faits, et la souffrance vécue ne pourra être entendue, reconnue et réparée.

Le viol est un acte sexuel imposé par une contrainte physique ou psychologique. En France, cet acte n'est reconnu comme un crime que depuis 1980, grâce à l'action des féministes et notamment du MLF (Mouvement de Libération des Femmes).

D'après la législation française, **un viol désigne « tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature que ce soit, commis sur la personne d'autrui, par violence, contrainte, menace ou surprise ».**

« Tout acte de pénétration sexuelle » désigne toute pénétration sexuelle, qu'elle soit vaginale, anale ou orale, par le sexe, la main ou des objets.

« Commis sur la personne d'autrui » c'est-à-dire commis par un proche ou un inconnu, sur un·e mineur·e ou un·e majeur·e, un homme ou une femme.

« La violence, la contrainte, la menace ou la surprise » sont les moyens employés par les agresseurs pour imposer leur volonté, au mépris du refus de la victime ou sans considération pour son consentement. La violence employée peut être physique ou psychologique.

Les qualités d'ascendants, de personne ayant autorité ou de conjoint sont légalement, et psychologiquement, des circonstances aggravantes.

La grande majorité des viols (74%) sont commis par des proches de la victime. 67% ont lieu chez elle ou chez l'agresseur.

Les seules questions à se poser sont finalement « mon non-consentement a-t-il été respecté ? » et « quels moyens de pression ont été employés sur ma personne ? »

LE MODE OPÉRATOIRE DES AGRESSEURS



Tous les agresseurs opèrent de la même manière, par « instinct de domination », ou plutôt par reproduction irréfléchie de schémas sociaux, souvent familiaux, intériorisés depuis l'enfance. Ils n'ont pas besoin d'en avoir conscience pour agir ainsi.

Voici le mode opératoire pour contraindre une femme à faire ce que vous voulez :

Un. Isoler la victime. De ses amis, de sa famille, de ses passions. On est tellement mieux dans le cocon privé. Montez la contre ses proches et/ou montez ses proches contre elle s'il le faut. L'essentiel est qu'elle n'ait plus de soutien, d'avis extérieur et bienfaiteurs, qu'elle se sente seule et isolée.

Deux. Transformez-la en objet. Rabaissez-la, humiliez-la, dénigrez-la, affaiblissez-la. Elle se sentira honteuse, nulle, insignifiante, inutile. Elle n'osera pas parler. Elle sera à votre merci.

Trois. Inverser la culpabilité. Elle ne manquera pas de vous renvoyer à une image de vous-même très négative pour ce que vous lui faites subir. Alors pour pouvoir vous regarder dans la glace, considérez-la responsable et même coupable de vos comportements. C'est elle qui l'a cherché après tout... C'est à elle de changer son comportement pour se plier à votre volonté.

Quatre. Instaurer un climat de peur et d'insécurité. Là encore, elle ne manquera pas de se rebeller. Utilisez la menace et la force pour lui faire comprendre qui domine. Elle aura peur et vous pourrez alors contrôler ses réactions, et faire d'elle ce que vous voulez. Au bout d'un moment elle n'aura même plus les moyens intellectuels pour comprendre la situation.

Cinq. Assurer votre impunité en verrouillant le secret. Découragez-la pour qu'elle ne parle pas. Choisissez des alliés privilégiés, parmi sa famille par exemple. Expliquer à ses proches qu'elle exagère est très efficace pour être assuré qu'elle ne sera pas prise au sérieux si elle se met à parler.

Voilà comment la violence et la manipulation vous permette de dominer une femme en toute impunité, de faire d'elle votre esclave domestique et/ou sexuel, de vous défouler sur elle. Les enfants sont également victimes dans ce système.

Le mode opératoire est assez simple. Il est basé sur l'égoïsme de l'agresseur et l'abnégation de la femme. Et, effectivement, il s'avère efficace. J'ai entendu ces 5 points exposés par une femme du collectif féministe « SOS Viols Femmes Informations » (n°vert 0 800 05 95 95), lors du rassemblement national de la Marche Mondiale des Femmes en juin 2010, et j'y ai ajouté ma contribution. Je l'ai hélas vécu de l'intérieur. J'ai également écouté et lu les témoignages de tant d'autres femmes qui l'avaient vécu également que je comprends désormais que c'est une mécanique sociale et non un comportement individuel d'individus libres.

Cette domination est rendue possible par l'éducation sexiste et hétéro-normée, qui apprend aux hommes à frapper et aux filles à pleurer ; aux hommes à s'imposer et aux femmes à penser aux autres ; aux hommes à jouer les héros et aux femmes à se rendre superficielles pour le prince charmant. Les femmes n'apprennent pas à se défendre face aux agressions spécifiques auxquelles elles sont exposées. La situation de domination masculine qui en résulte est parfaitement logique dans un monde violent et individualiste, a fortiori capitaliste. Le capitalisme se sert du corps des femmes pour engendrer frustration et donc consommation pulsionnelle.



**POURQUOI
IL VEUT LA
CONTRÔLER**

IL L'AIME, IL CROIT
QU'ELLE CHERCHE UN
"MEC", UN VRAT.
IL L'A VU FAIRE CHEZ
SES AMIS ET RINGARD,
IL REFAIT LA MÊME CHOSE.
IL OBTIENT AINSI
DES "PRIVILEGES", ON LE SERT
À TABLE, IL EST LE CHEF.
IL VEUT PAS
ÊTRE CONSIDÉRÉ COMME
UNE FETITE
IL RESTE PERSUADÉ QUE C'EST
POUR SON BIEN, QU'UNE FETITE
SEULE PEUT FAIRE QUE DES BÉTISES.



ELLE L'AIME
ELLE CROIT AU
PRINCE CHARMANT
PETITE FILLE ÉDUQUÉE
À OBEÏR, ELLE A PRIS
L'HABITUDE DE SE TAIRE.
TROP SOUVENT LA
FETITE EST DÉPENDANTE
DE L'HOMME POUR VIVRE...

CERTAINES FEMMES
PRENNENT DU PLAISIR AVEC LEUR
MARÇANT; AUTANT, ALORS ELLES
ACCEPTENT QUAND ÇA VA MAL.

ELLE A HONTE
D'ÊTRE UNE
FEMME BATTUE.

C'EST PLUS FACILE
DE SE PRÉSENTER EN
VICTIME QUE DE SE
RÉVOLTER.

ELLE PENSE QUE
C'EST PARÉL POUR
TOUTES LES FEMMES.

UNE SOLUTION POUR EN SORTIR

Comment porter assistance à la personne en danger ? Ici, nous n'appellerons plus la victime « victime » mais « survivante » pour insister sur la sortie du rôle de victime, sur l'effort que cela demande.

Pour aider la survivante, il suffit de faire le contraire de l'agresseur :

Un. Ne pas isoler la victime.

Si vous êtes victime, ne vous isolez pas, trouvez des personnes de confiance et parlez autant que possible. Faites ce qui vous construit. Évitez ce qui vous détruit. Vous êtes un être humain, vous avez besoin d'être respectée dans votre intégrité, rien ne peut justifier le contraire.

Si vous êtes un proche, n'isolez pas la victime. Maintenez votre relation bénéfique avec elle autant que possible car son entourage la délaisse. Aidez-la à voir d'autres personnes, à fréquenter ses ami-e-s, à continuer ses passions, et à consulter des associations et des professionnel-le-s qui pourront la soutenir.

Deux. Considérez la femme comme un sujet.

Si vous êtes victime, recentrez l'attention sur vous, sur vos besoins, et non sur ceux de l'agresseur comme il voudra vous voir faire. Occupez-vous de vous. Ne vous occupez pas d'aider l'agresseur mais de l'éloigner.

Si vous êtes proche, replacez-la comme sujet, et non comme objet. Quelles sont ses envies ? Ses besoins ? Ses émotions ? Ses pensées ? Ses rêves ? Ses cauchemars ? Valorisez-la, considérez-la avec respect, aidez-la à se sentir forte et sûre d'elle.

Trois. Identifier clairement l'agresseur comme responsable et la victime comme non-coupable. Ce n'est pas sa faute. L'homme est responsable de ses actes. Il domine pour assurer son pouvoir et la soumission de la femme. La femme est prise au piège et n'a pas de main mise sur ce qui lui arrive. Elle n'est pas coupable, ni consentante (comprenez bien que l'agresseur lui a fait croire qu'elle était bonne à rien et responsable de ce qui lui arrive, et que si elle se rebelle elle subira encore plus de violence, et que c'est ça qui la pousse à abdiquer). Elle est victime. Elle doit devenir survivante.

Quatre. Instaurer un climat de confiance et de sécurité. Qu'elle sente que vous êtes son alliée, qu'elle peut se confier à vous, et à d'autres personnes. Qu'elle n'est pas folle mais prise dans un cercle vicieux de violence, et qu'elle doit et peut en sortir. Éviter de la présumer coupable, elle le fait déjà elle-même car l'agresseur l'a programmée pour cela.

Tout ce que vous ferez en commun avec l'agresseur se fera contre la victime ou la survivante, et accentuera l'oppression. Tout ce que vous ferez en opposition à l'agresseur sera un soutien à la victime ou la survivante.



Là encore ce n'est que du bon sens. Mais par contre cela risque de vous demander beaucoup de patience, de supporter des retournements de situation. Les rôles sont brouillés dans la tête de la survivante et votre assurance et votre stabilité sont les meilleurs atouts pour en finir avec ce cycle infernal.

Il est primordial que la honte change de camp. Ce n'est pas aux survivantes d'avoir honte et d'être mise à l'écart de la société. C'est aux agresseurs d'avoir honte ! On montre du doigt quelques violeurs et quelques maris violents, alors que l'agresseur c'est Monsieur Tout-le-monde, alors que c'est toute la société qui cautionne la domination masculine.



Comment changer l'homme violent ? Hum. Pourquoi changerait-il ? Surtout s'il n'est pas inquieté.

En fait, **ces hommes n'ont souvent même pas conscience d'être dans leur tort.** Si la société ne les recadre pas assez tôt, cela augmente le risque de violence².

Commencez déjà, par lui faire comprendre qu'il est agressif et que vous désapprouver son comportement. Son attitude est illégitime et il n'y a aucune bonne raison d'opprimer. S'il ne change pas, il reproduira ce schéma de violence et n'apprendra pas à construire des relations saines.

2 <http://www.monde-diplomatique.fr/2005/05/CHOLLET/12173>

★ **SOS Viols Femmes Informations** : Numéro vert
0 800 05 95 95

★ **39 19 (Violences Femmes Info)** : Ce numéro téléphonique vous orientera vers des associations d'aide aux victimes proches de chez vous et relatives aux violences que vous subissez ou avez subi.

★ **CNDIFF (Centre National d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles)** : <http://www.infofemmes.com>

★ **Collectif d'associations luttant contre les violences faites aux femmes** : <http://www.violencesfaitesauxfemmes.com>

VERSION COMPLÈTE DE CETTE BROCHURE

La version complète de cette brochure développe une analyse globale du système de domination masculine par la violence. Elle est téléchargeable sur <http://www.culina.herbesfolles.org> dans la rubrique « Brochures ».

Maïa, juin 2010 - maia@culina.herbesfolles.org



RÉSUMÉ

La société favorise la violence à l'égard des femmes, et cela est valable pour toutes les formes de violences, que ce soit le viol, les violences conjugales, le harcèlement sexuel ou toutes les violences « anodines » faites aux femmes.

Les violences faites aux femmes semblent invisibles. Les commissariats de police, les centres psys et les féministes voient des femmes violentées tous les jours. Beaucoup d'autres sont isolées et invisibles. Le reste de la société ne les voit pas.

*L'idéologie dominante ne permet de voir ces violences que comme des phénomènes individuels isolés. Pourtant **cette violence est structurelle**. Elle est la garantie de stabilité du système patriarcal, fondé sur le pouvoir des hommes et la soumission des femmes.*

Nous ne voulons pas prendre le pouvoir, mais le détruire.

*Dans cette
brochure
nous verrons
comment
déjouer la
stratégie
mise en place
par les
agresseurs.*



À DIFFUSER SANS MODÉRATION