

# TÉMOIGNAGES SENSIBLES

---

*Guide de datophysicalisation d'expériences de violences sexistes et sexuelles*

---

## Présentation

---

Ce guide **accompagne les personnes victimes ou témoins d'une expérience de violence sexiste et sexuelle** à raconter leur témoignage par la fabrication d'un objet-récit.

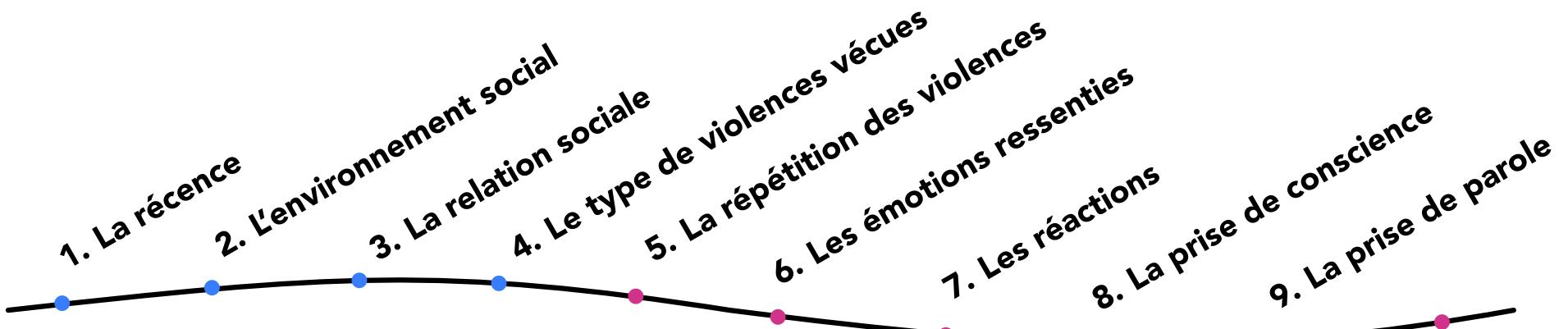
Si vous avez été victime ou témoin de ce genre d'expérience dans votre vie et que **vous souhaitez ajouter votre témoignage personnelle sur le dispositif Témoignages Sensibles**, alors suivez les 10 étapes de ce guide.

Votre récit se caractérise par une page de papier vierge puis dans chaque étape du processus, une question vous sera posée sur un facteur qui constitue votre récit et selon votre réponse, vous manipulerez votre page de papier d'une manière bien spécifique.

Le processus commence par **vous questionner sur des données factuelles** qui composent le récit de cette expérience (la récence, l'environnement social, la relation sociale, le type de violences vécues) que vous représenterez d'une manière graphique pour créer votre motif narratif sur votre page.

Ensuite, vous serez **questionné.e sur des données plus personnelles et émotionnelles** (la répétition des violences, les émotions ressenties, la prise de conscience, la prise de parole) que vous représenterez d'une manière physique pour fabriquer votre objet-récit.

Enfin, vous disposerez votre objet-récit dans son contexte spatio-temporel sur la map du dispositif qui collecte tous les autres témoignages.



## **Avant de démarrer**

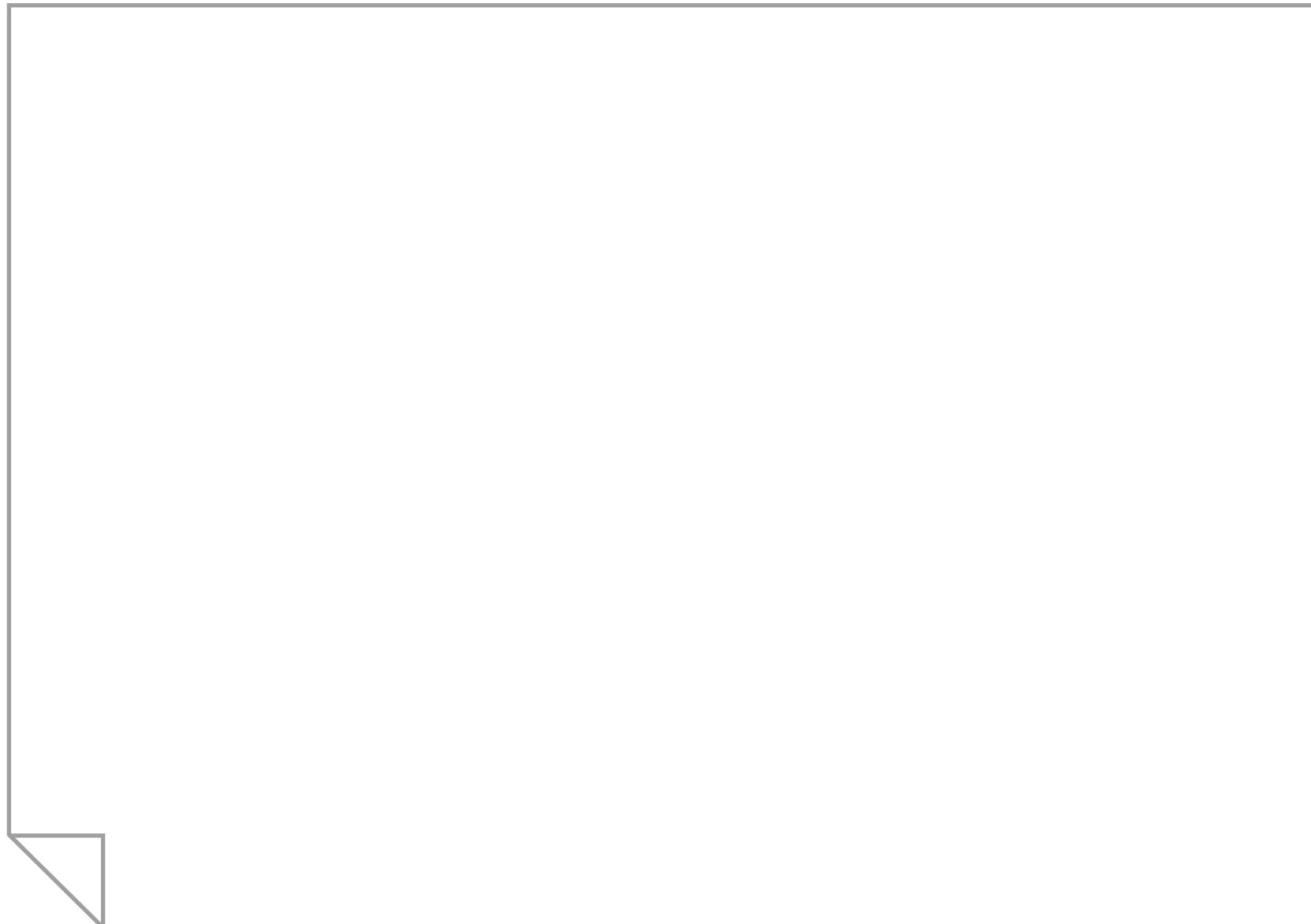
Vous vous apprêtez à raconter une expérience de violence sexiste ou sexuelle que vous avez vécue. L'exercice peut être difficile émotionnellement car il engage à faire remonter des souvenirs pouvant être douloureux voire traumatisques.

Mettez-vous dans les conditions pour que vous soyez à l'aise. Décidez de faire l'objet-récit entourée de gens de confiance ou seul.e si vous préférez.

Lorsque vous vous sentez prêt.e, vous pouvez commencer et vous saisir d'une feuille de papier vierge et du crayon violet.

> Saisissez-vous d'une **page blanche** et du **crayon violet** pour commencer à raconter votre récit.

---



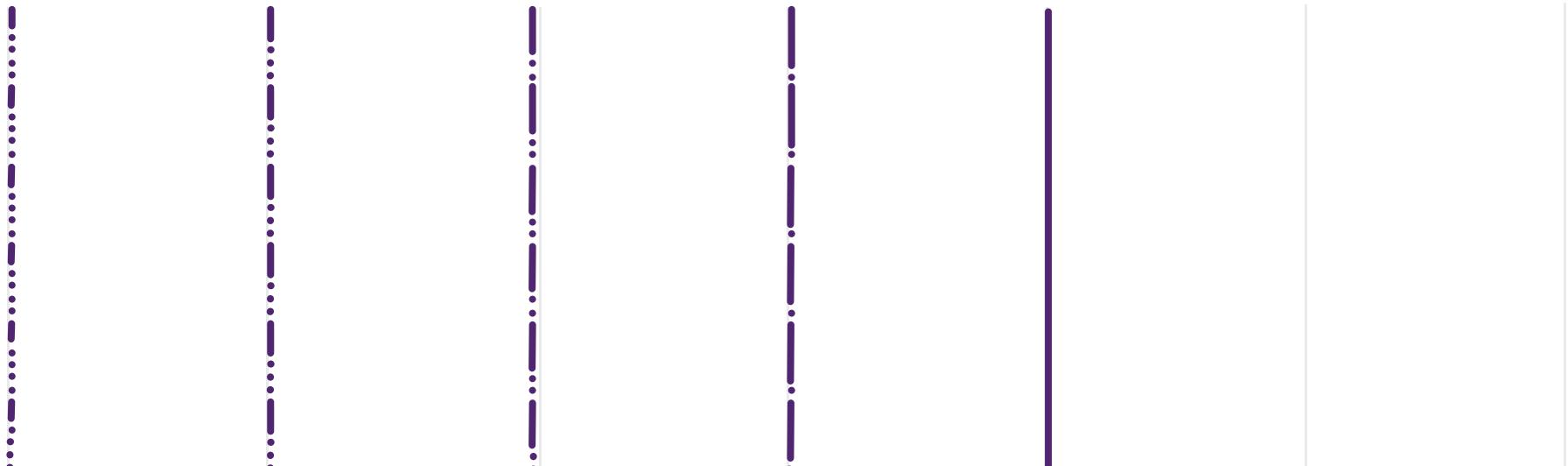
## 1. Votre expérience a eu lieu il y a combien de temps ?

---

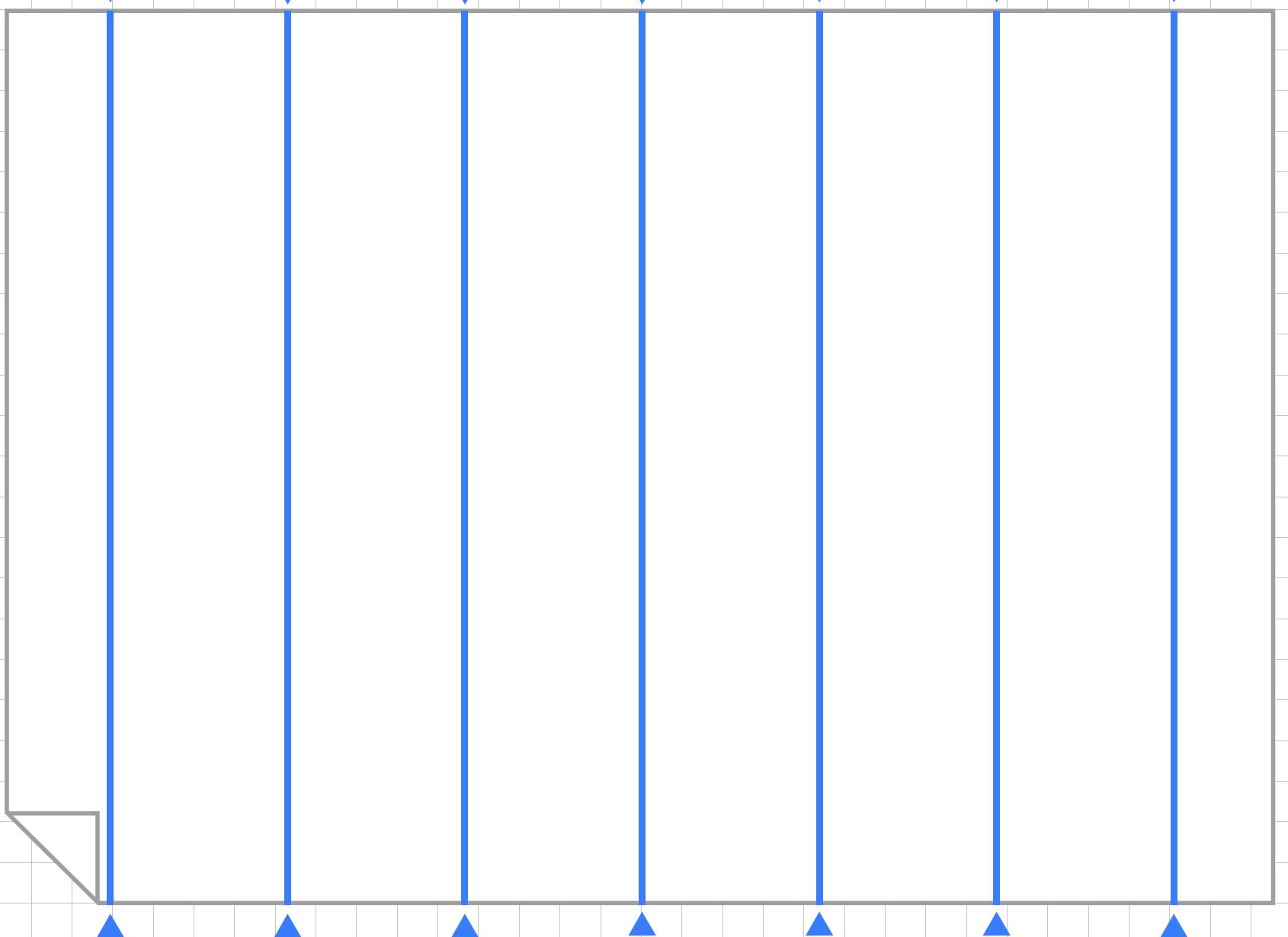
- > Vous allez représenter graphiquement la récence de cette expérience en **dessinant 7 fois la ligne avec le motif correspondant à votre réponse (cf. la légende)**, pour créer une trame sur votre page (exemple : si votre expérience s'est déroulée il y a quelques jours, alors vous reportez 7 fois la ligne située sous la réponse "il y a quelques jours" sur votre page).
  - > Si aucune réponse ne correspond à votre récit, vous êtes libre d'ajouter un nouveau choix de réponse et d'y attribuer un motif en le dessinant dans l'espace vierge de la légende.
  - > Vous pouvez décider de ne pas répondre à cette question, dans ce cas passez à la prochaine étape.
- 

**Mon expérience s'est déroulée :**

il y a      il y a quelques      il y a      il y a quelque      il y a plus de  
quelques jours    semaines    quelques mois    années    10 ans



> Apposez votre page dans ce cadre, puis en transparence, aidez-vous des **7 lignes repères et des curseurs** pour que par-dessus, vous puissiez dessiner vos 7 lignes avec le motif correspondant à votre réponse. Vous allez donc créer une trame sur votre page.



## 2. Êtiez-vous seul.e ou accompagné.e au moment de cette expérience ?

Autrement dit, avez-vous vécu cette expérience seul.e, ou y avait-il des personnes dans votre entourage ou aux alentours qui l'ont vécu en même temps ou qui ont pu en être témoins ?

> Vous allez représenter graphiquement l'environnement social en dessinant le motif correspondant à gauche de chacune de vos 7 lignes (*cf. la légende*) pour compléter la trame.

> Si aucune réponse ne correspond à votre récit, vous êtes libre d'ajouter un nouveau choix de réponse et d'y attribuer un motif en le dessinant dans l'espace vierge de la légende.

> Vous pouvez décider de ne pas répondre à cette question, dans ce cas passez à la prochaine étape.

### Lors de cette expérience, j'étais

seul.e

entouré.e  
d'une personne

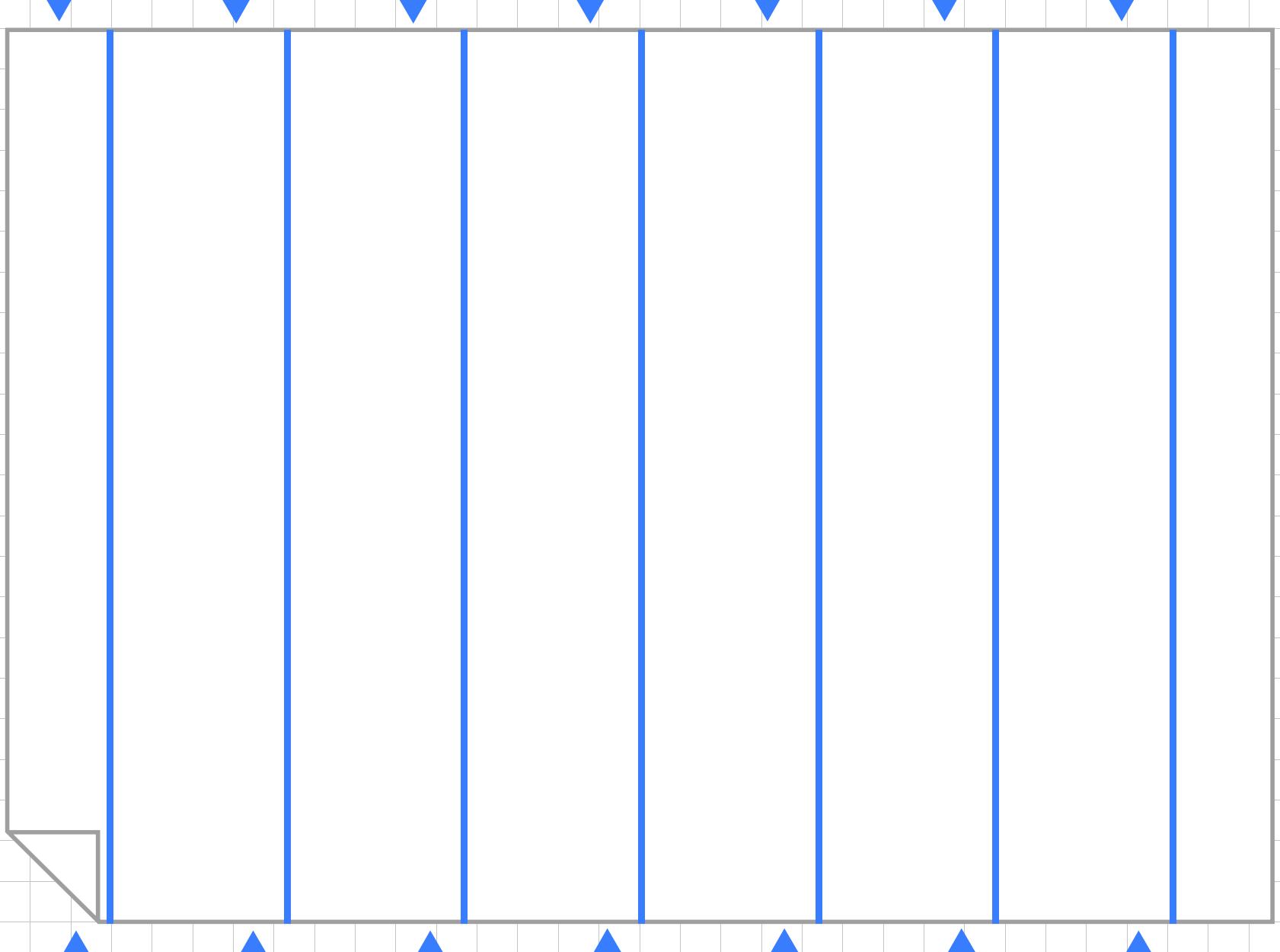
entouré.e d'un  
petit groupe

entouré.e d'un  
grand groupe

.....  
.....



> Apposez votre page dans ce cadre, puis en transparence, aidez-vous des **7 lignes repères et des curseurs** pour que vous puissiez dessiner les motifs correspondants à votre réponse à gauche de votre trame.



### 3. Quel était le lien social avec la personne à l'origine de la violence (l'agresseur.euse) ?

En tant que victime, quel était votre lien social avec l'agresseur.euse ?

En tant que témoin, quel était le lien social entre l'agresseur.euse et la victime ? Si vous ne savez pas, l'avez-vous déduit ?

---

> Vous allez représenter graphiquement le lien social en dessinant le motif correspondant à droite de chacune de vos 7 lignes (*cf. la légende*) pour compléter la trame.

> Si aucune réponse ne correspond à votre récit, vous êtes libre d'ajouter un nouveau choix de réponse et d'y attribuer un motif en le dessinant dans l'espace vierge de la légende.

> Vous pouvez décider de ne pas répondre à cette question, dans ce cas passez à la prochaine étape.

---

L'agresseur.euse était

un ou une  
partenaire

un membre de  
la famille

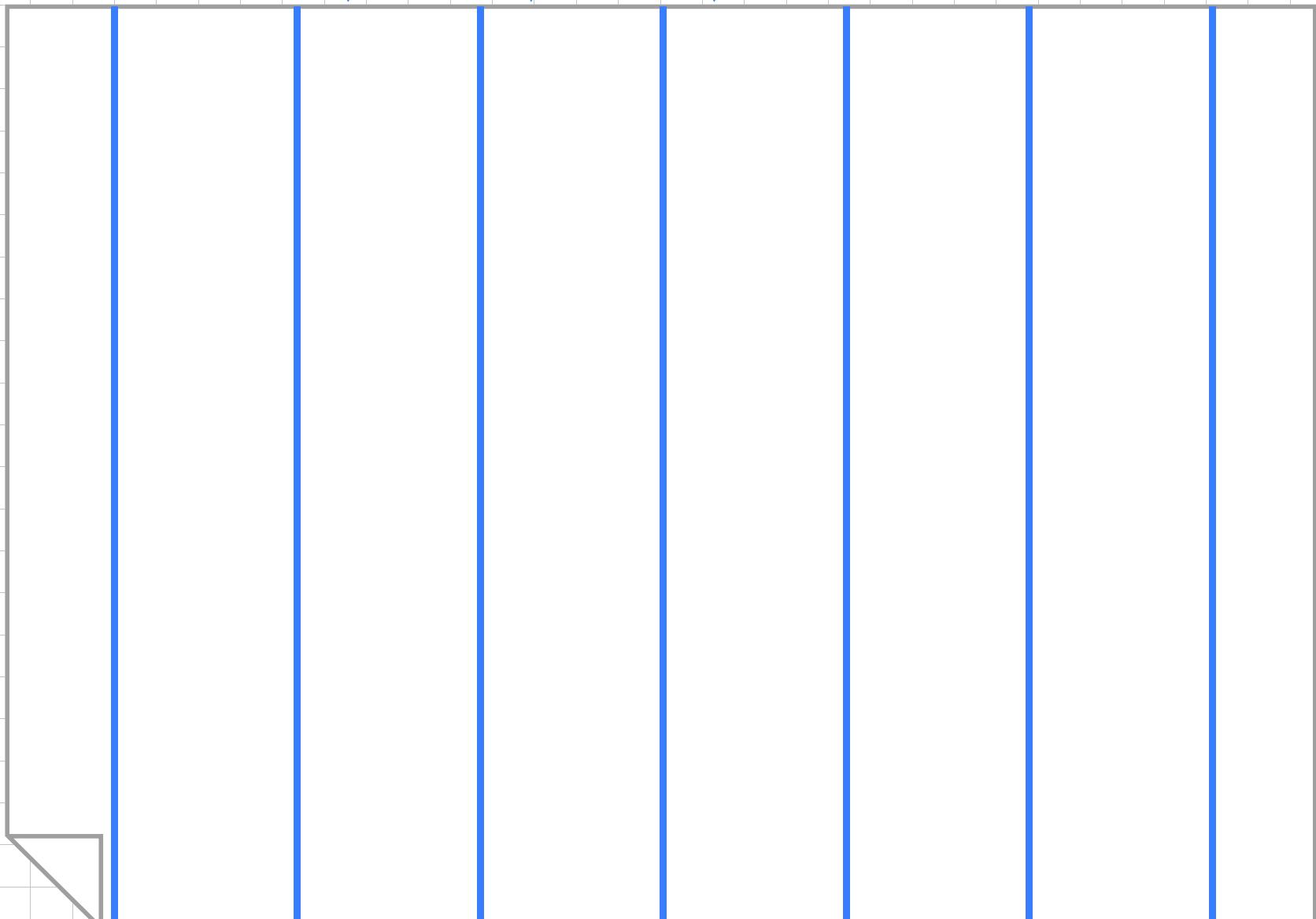
un.e  
ami.e

un.e  
connaissance

un.e  
inconnu.e



> Apposez votre page dans ce cadre, puis en transparence, aidez-vous des **7 lignes repères et des curseurs** pour que vous puissiez dessiner les motifs correspondants à votre réponse à droite de votre trame.



## 4. Quel est le type de violence vécue ?

En tant que victime, quel est ou quels sont les types de violences que le.a même agresseur.euse vous a fait subir ?

En tant que témoin, quel est ou quels sont les types de violences que vous avez vus ?

---

> Vous allez représenter graphiquement le(s) type(s) de violence(s) vue(s) ou vécue(s) en **dessinant le(s) motif(s) correspondant(s) à l'horizontale de votre page (cf. la légende)**. Dans le cas où il y a plusieurs réponses, superposez les motifs.

> Si aucune réponse ne correspond à votre récit, vous êtes libre d'ajouter un nouveau choix de réponse et d'y attribuer un motif.

> Vous pouvez décider de ne pas répondre à cette question, dans ce cas passez à la prochaine étape.

---

### Lors de cette expérience, il y a eu

#### de la violence verbale

Une personne a eu un comportement visant à humilier, intimider ou discriminer (remarques dégradantes, moqueries, diffamation, insultes).



#### de la violence non verbale

Une personne a fait des gestes, des regards, des expressions faciales ou autres pour humilier, intimider, discriminer.



#### du chantage

Une personne a demandé, exigé des faveurs sexuelles en échange de bénéfices ou d'avantages.



#### une agression sexuelle

Une personne a commis un acte de nature sexuelle sans le consentement de la victime (attouchement(s), viol(s), tentative(s) de viol etc.).



#### du sexismme

Une personne a dévalorisé, discriminé en raison du sexe ou du genre (inégalités de traitements, stéréotypes, préjugés).



#### de la violence physique

Une personne a utilisé la force ou la violence pour causer des dommages physiques, des blessures.



#### de l'exhibition sexuelle

Une personne a montré ses parties génitales ou s'est livré à un ou des comportement(s) obscène(s) sans le consentement de la victime.



#### de l'affichage pornographique

Une personne a diffusé des contenus à caractère sexuel, tels que des images ou des vidéos pornographiques sans le consentement de la victime.



> Apposez votre page dans ce cadre, puis en transparence, aidez-vous des **5 lignes repères et des curseurs** pour que vous puissiez dessiner les motifs horizontaux correspondants à votre réponse.



## 5. Ces violences se sont-elles répétées ?

En tant que victime, l'agresseur.euse vous a t'il ou elle fait subir ces violences plusieurs fois ?

En tant que témoin, avez-vous connaissance si ces violences ont été répétées sur la même victime par le même agresseur ?

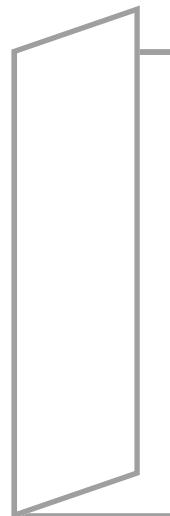
---

> Vous allez représenter physiquement la répétition des violences en **pliant votre page en deux le nombre de fois correspondant à votre réponse (cf. la légende)**.

---

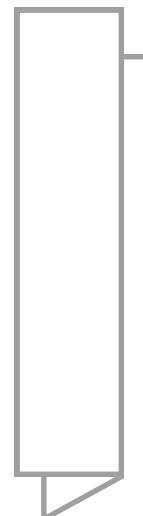
### Ces violences se sont produites

une seule fois



1  
pli

quelques fois



2  
plis

fréquemment



3  
plis

quotidiennement



4  
plis

> Apposez votre page dans ce cadre, et aidez-vous des **repères 1, 2, 3** ou **4** pour la plier de nombre de fois correspondant à votre réponse.

---



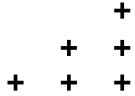
## 6. Qu'avez-vous ressenti au moment où la violence s'est produite, et à quelle intensité ?

> Vous allez représenter physiquement l'émotion principale ressentie et son intensité au moment de la violence en découplant une extrémité du pliage selon la forme et l'intensité de celle-ci (cf. la légende).

> Si aucune réponse ne correspond à votre récit, vous êtes libre d'ajouter un nouveau choix de réponse et d'y attribuer une forme de découpe.

> Vous pouvez décider de ne pas répondre à cette question, dans ce cas passez à la prochaine étape.

Lors de cette expérience, j'ai ressenti

<p><b>de la colère</b></p>  	<p><b>du dégoût</b></p>  
<p><b>de la peur</b></p>  	<p><b>de la surprise</b></p>  
<p><b>de la tristesse</b></p>  	<p><b>du malaise</b></p>  
<p><b>de l'humiliation</b></p>  	<p><b>de la tétanie</b></p>  
	

> Apposez votre pliage dans ce cadre, et aidez vous des **repères** pour dessiner les contours de motif au crayon gris avant de le découper.

---



## 7. Avez-vous réagi sur le moment de la violence ?

Vivre ou voir une situation de violences sexistes ou sexuelles peut sidérer le témoin autant que la victime. Ne pas avoir agi par tétanie ne doit pas vous faire ressentir de culpabilité.

---

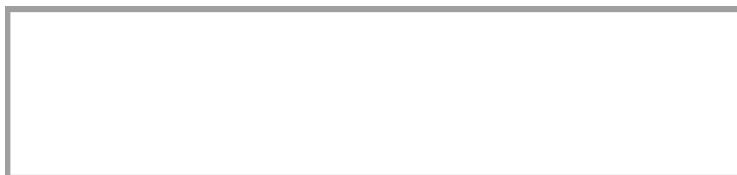
> Vous allez représenter physiquement *l'intensité de votre réaction au moment de la violence en incisant plus ou moins la deuxième extrémité du pliage avec des ciseaux (cf. la légende)*.

> Vous pouvez décider de ne pas répondre à cette question, dans ce cas passez à la prochaine étape.

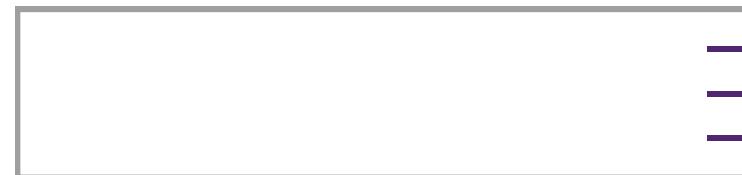
---

Face à la situation,

je n'ai pas eu de réaction



j'ai un peu réagi



j'ai plutôt réagi



j'ai beaucoup réagi



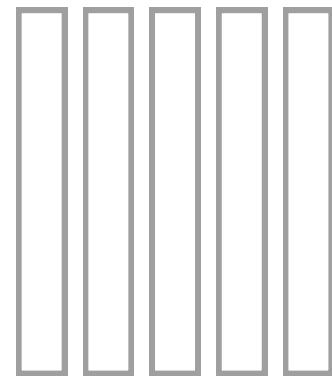
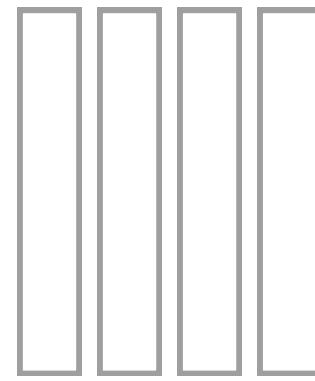
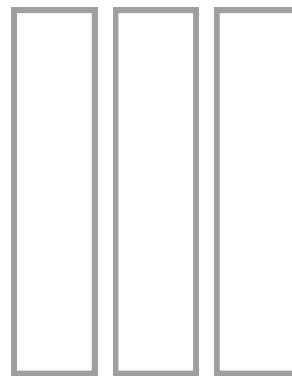
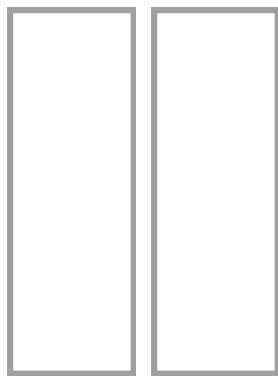
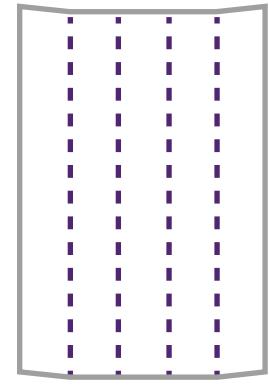
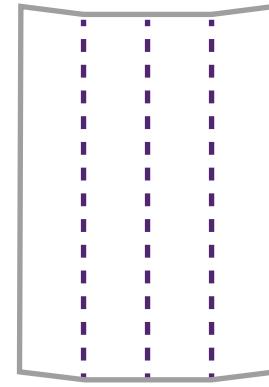
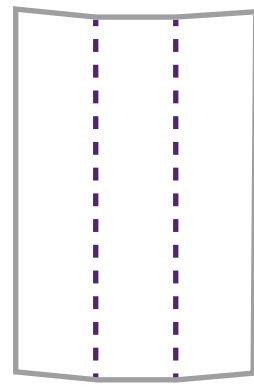
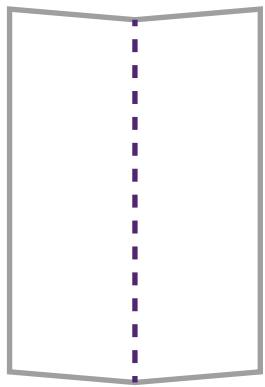
> Apposez votre pliage dans ce cadre, et aidez vous des **repères** pour inciser l'extrémité de votre pliage selon votre réponse.

---



> Dépliez votre page et coupez la en bande en suivant les plis effectués plus tôt. Selon votre réponse à la question 5, vous obtenez 2, 3, 4 ou 5 bandes.

---



---

> Saisissez-vous d'un **pic blanc** si vous étiez la victime, saisissez vous d'un **pic noir** si vous étiez témoin.

---



victime



témoin

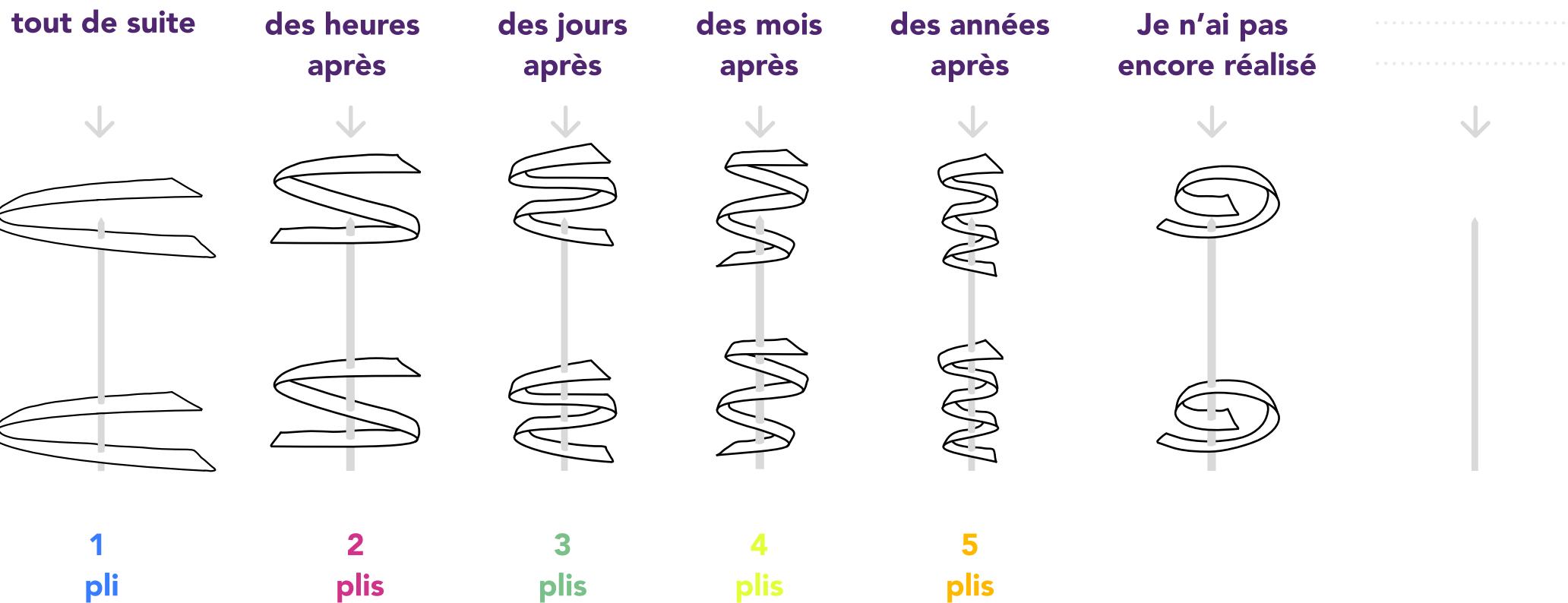
## 8. Combien de temps avez-vous mis avant de prendre conscience qu'il s'agissait d'une violence ?

Parce que certaines violences sexistes et sexuelles sont omniprésentes et banalisées, il n'est pas forcément évident d'identifier une situation comme telle dès qu'elle se produit. Parfois, c'est seulement après un certain temps que nous en prenons conscience.

> Vous allez représenter physiquement le temps de la prise de conscience en **piquant chacune de vos bandes à travers le pic** en leur faisant des aller-retours. Selon votre réponse, il y aura plus ou moins d'allers retours à réaliser, et cela impactera la largeur de votre objet-récit (**cf. la légende**).

> Vous êtes libre d'ajouter un choix de réponse et d'y attribuer une autre largeur ou position sur le pic.

**J'ai réalisé qu'il s'agissait d'une violence,**



> Selon votre réponse, aidez vous des repères 1, 2, 3, 4 ou 5 pour pré-plier vos bandes à la bonne largeur avant de les piquer au travers le pic.

1

2

3

4

5

5

4

3

2

1

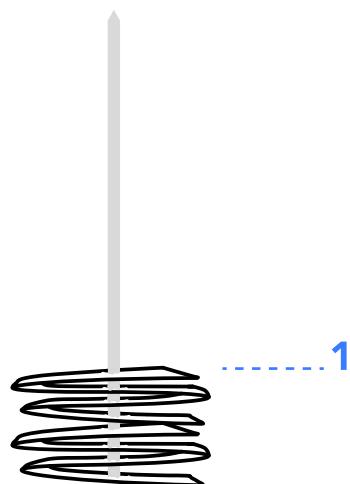
## 9. Parlez-vous de cette expérience autour de vous ?

Avez-vous déjà partagé votre récit à des proches ?

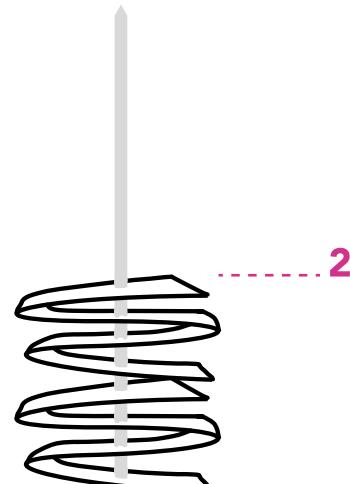
> Vous allez plus ou moins **positionner vos bandes sur le pic** selon votre réponse (**cf. la légende**). L'extrémité de la première bande doit démarrer de la base du pic.

### J'en parle

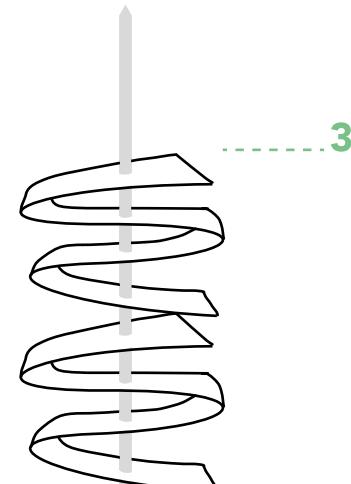
jamais



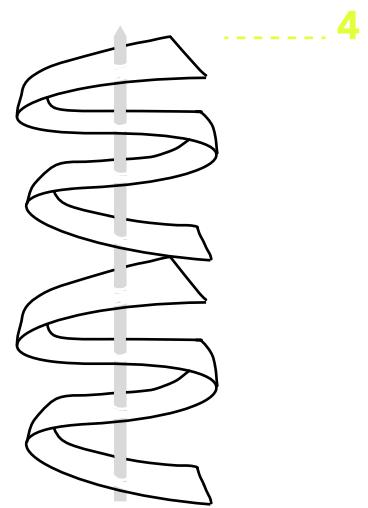
rarement



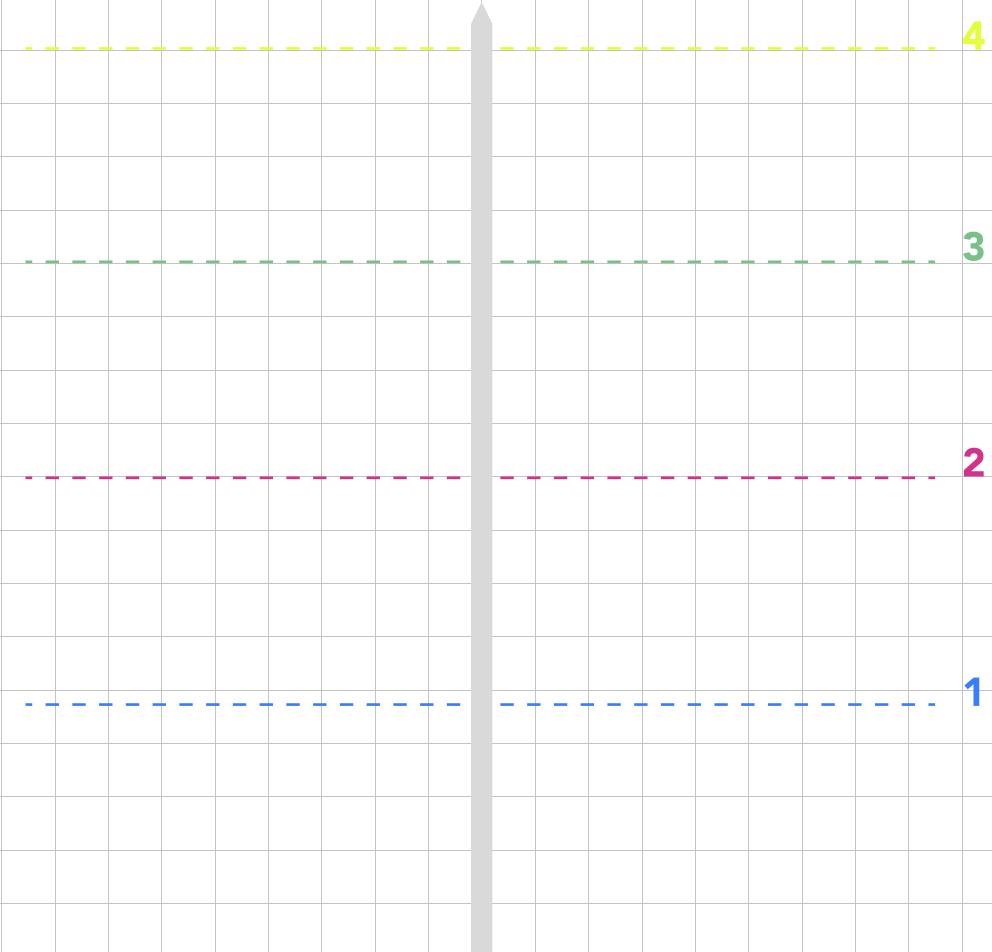
occasionnellement



beaucoup



> Selon votre réponse, aidez vous des repères 1, 2, 3 ou 4 pour positionner vos bandes.

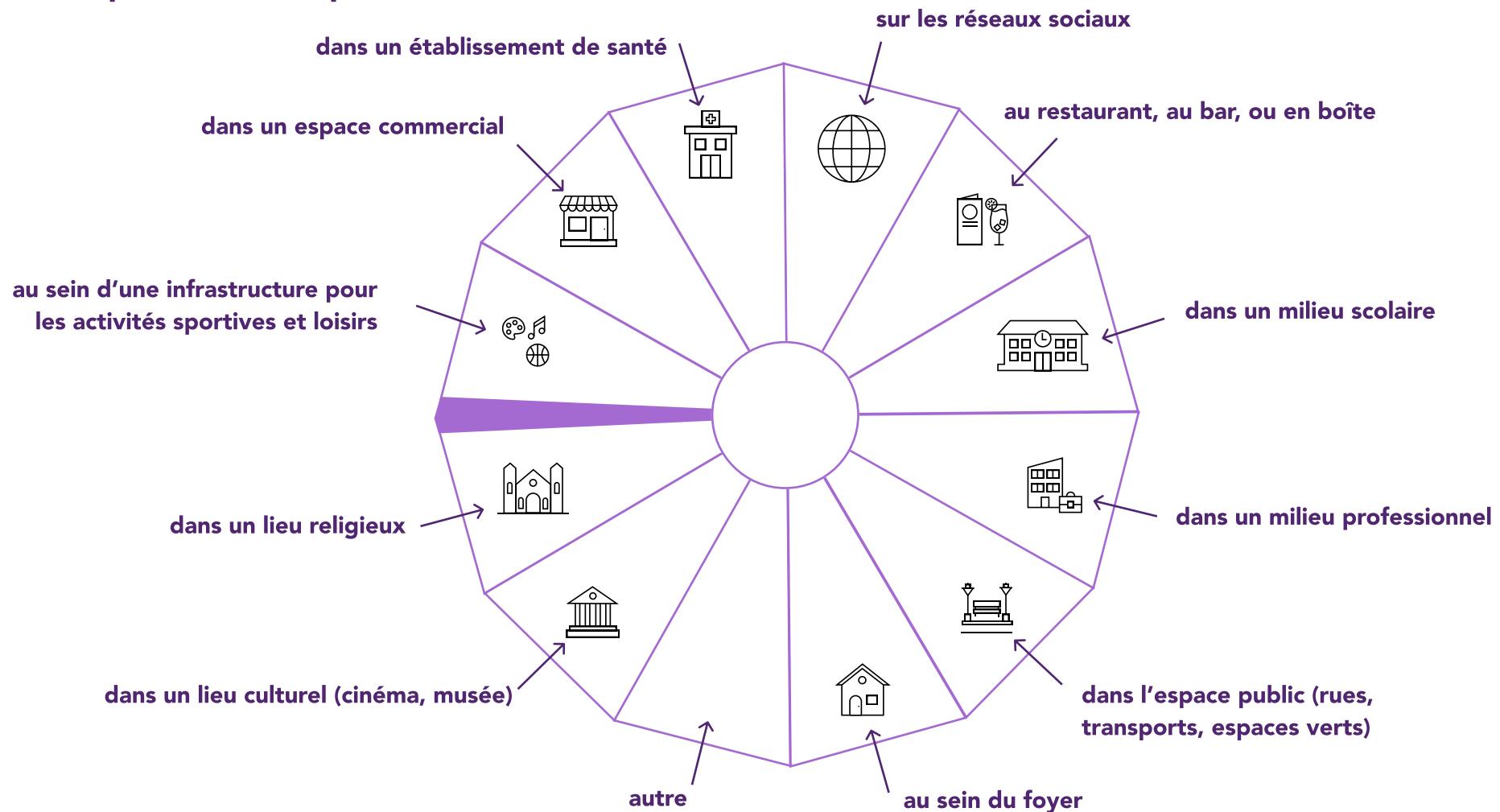


## 10. Où et quand s'est passée cette expérience ?

Dans quel contexte spatial s'est déroulée votre expérience, et à quel moment de la journée ?

> Retournez votre objet-récit afin que l'extrémité pointue soit pointée vers le bas, et **plantez le sur la map** selon le contexte spatio-temporel où s'est déroulé l'expérience en vous aidant de la légende présente sur la map.

### Mon expérience s'est passée



> Une fois que vous avez identifié le quartier correspondant à votre réponse, **plantez votre pic** plus ou moins proche du centre de la map.

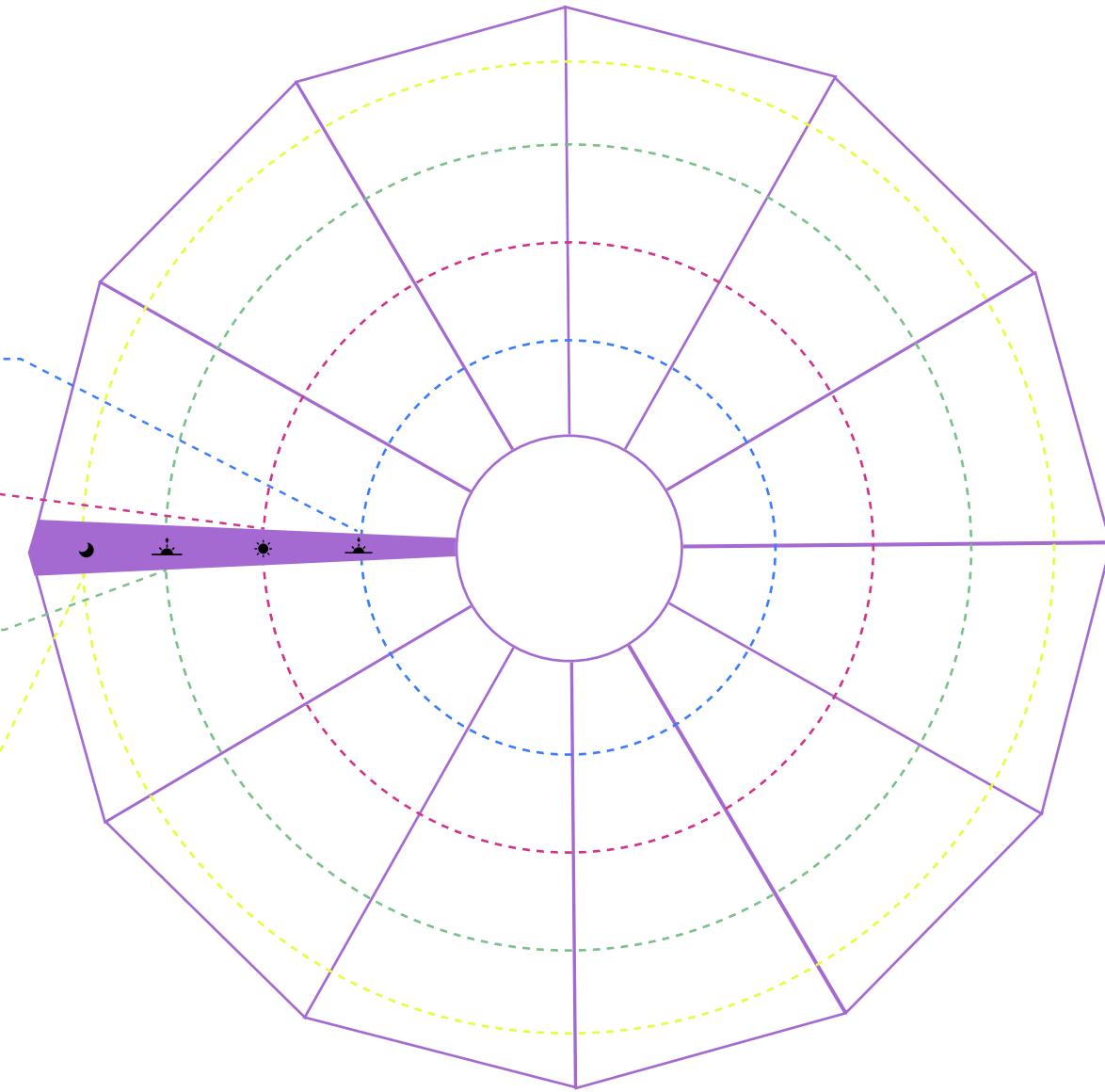
### Mon expérience s'est passée

en début de journée

en milieu de journée

en fin de journée

en pleine nuit



## **You avez contribué au dispositif Témoignages Sensibles**

Votre témoignage personnel s'inscrit maintenant dans le dispositif collectant aussi ceux des personnes qui vous entourent. L'ensemble du dispositif illustre le fait que les violences sexistes et sexuelles nous concernent toutes et tous et que vous n'êtes pas seul.e.

Que les faits soient anciens ou récents, vous pouvez en parler à une personne en qui vous avez confiance, à une professionnelle ou professionnel (médecin, assistante sociale, assistant social, avocate, avocat) ou à une association spécialisée dans la lutte contre le viol et les violences faites aux femmes qui vous accompagnera.

Voici des liens ou des numéros vers des dispositifs et des associations nationaux et départementaux (Rhône 69 et Isère 38) regroupés par l'association NousToutes.org.

## **Informations et aides**

### • Les dispositifs nationaux

Appelez la police (17) ou, si vous ne pouvez pas parler, envoyez un SMS au 114.  
Vous pouvez discuter avec la police, 24h sur 24h ici : <https://www.service-public.fr/cmi>

Il existe deux numéros dédiés pour les femmes victimes :  
- 3919, tous les jours de 9h à 21h  
- Viols femmes Informations 0800059595, du lundi au vendredi, de 10h à 19h

Le tchat de l'association « En avant toute(s) » est gratuit et anonyme, il s'adresse aux femmes victimes de violences sexistes et sexuelles. Il est ouvert 7 jours sur 7 de 10h à 21h. <https://commentonsaime.fr/>

Vous pouvez désormais donner l'alerte dans une pharmacie qui alertera tout de suite les forces de l'ordre. Demander un masque 19.

Si vous êtes victime de violences conjugales, vous pouvez bénéficier d'une ordonnance de protection, qui permet de demander à votre conjoint de se confiner ailleurs, en prenant contact avec un.e juge aux affaires familiales. Il faut contacter le tribunal judiciaire de votre département <https://www.justice.fr/recherche/annuaires>

L'ordonnance de protection est expliquée ici : <https://www.facebook.com/notes/nous-toutes/ordonnance-de-protection-un-outil-pour-prot%C3%A9ger-les-femmes-victimes-de-violence/320548282120941/>

Vous pouvez installer l'application App-Elles qui vous permet de donner l'alerte en cas de problème. <https://www.app-elles.fr/>

Dans l'Isère, pour les femmes victimes de violences, vous pouvez appeler le 3919 (lundi au samedi, de 9h à 19h) ou contacter :

- Issue de secours 38 - SOS Femme le rialto, disponible au 07 88 18 40 98 ou au 06 03 49 50 36, et à [referenteviolenceconjugale38@gmail.com](mailto:referenteviolenceconjugale38@gmail.com), de 9h à 12h et de 14h à 17h, du lundi au vendredi.
- Solidarité Femmes Milena 38, disponible au 04 76 40 50 10, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, du lundi au vendredi.
- le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles : Le CIDFF de l'Isère ayant fermé ses portes, c'est le CIDFF de Haute-Savoie qui se charge des permanences juridiques dans le département. Mise en place d'une permanences téléphoniques uniquement pour les Femmes victimes de violence tous les matins (jours ouvrables) de 10h à 13 heures au numéro: 04.78.39.32.25
- le Planning Familial (0 800 08 11 11, du lundi au samedi, de 9h à 20h) ou plus spécifiquement pour l'Isère les conseillères, médecins et sage-femmes se relaient au 09 52 12 76 97, de 9h à 17h, du lundi au vendredi, pour assurer une ligne d'écoute téléphonique locale : IVG, contra, sexualités et violences.

Pour être rappelé gratuitement, il est possible de laisser un message sur : [secretariat@leplanningfamilial38.org](mailto:secretariat@leplanningfamilial38.org), sur facebook (<https://www.facebook.com/planningfamilial38/>), sur Twitter (<https://twitter.com/leplanning38>) ou Instagram (<https://www.instagram.com/planningfamilial38/>).

Pour toutes les questions relatives aux situations de violences, le planning familial a mis en place un tchat spécial sur facebook du lundi au vendredi de 9 à 16h30 sur la page <https://www.facebook.com/VictimesViolencesConfinement>

Vous pouvez donner l'alerte dans une pharmacie qui contactera tout de suite les forces de l'ordre.

Dans l'Isère, pour demander une ordonnance de protection, vous pouvez vous adresser au tribunal judiciaire de Grenoble : Place Firmin Gautier BP 100 38019 Grenoble  
Téléphone : 0438212121

Dans l'Isère, voici les commissariats dans lesquels sont présents des intervenants sociaux spécialisés dans la prise en charge des victimes de violences :

GRENOBLE Secteur Police 04 76 60 42 23  
VILLEFONTAINE Secteur Gendarmerie 04 74 94 42 93

Dans le Rhône, pour les femmes victimes de violences, vous pouvez appeler le 3919 (lundi au samedi, de 9h à 19h) ou contacter :

- VIFFIL 69, disponible au 04 78 85 76 47, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h du lundi au vendredi (sauf jeudi après-midi).
- le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles : Horaires de contact pour joindre le CIDFF du Rhône de 10h-13h (lundi au vendredi) au 04 78 39 32 25 et par mail au [lyon.contact@cidffrhone.fr](mailto:lyon.contact@cidffrhone.fr)

- le Planning Familial (0 800 08 11 11, du lundi au samedi, de 9h à 20h) ou : Lundi, Mardi, Jeudi et vendredi de 9h à 12/ 14h-16h, permanence téléphonique au 04 78 89 50 61 et par mail au [contact@planningfamilial69.fr](mailto:contact@planningfamilial69.fr)

- Le collectif Me Too Lyon, propose des groupes de paroles et des permanences d'écoute pour les personnes majeures qui ont vécu des violences sexistes et sexuelles, les jeudi soir (18h30-20h30).

Le premier jeudi du mois est pour le groupe de parole, les autres jeudis pour des permanences individuelles. Les inscriptions se font par mail : [collectifmetoolyon@gmail.com](mailto:collectifmetoolyon@gmail.com), plus d'informations : <https://collectifmetoolyon.com/>

Vous pouvez donner l'alerte dans une pharmacie qui contactera tout de suite les forces de l'ordre.

Dans le Rhône, pour demander une ordonnance de protection, vous pouvez vous adresser au tribunal judiciaire de Lyon, ou celui duquel vous dépendez du fait de votre lieu de résidence.

Dans le Rhône, voici les commissariats dans lesquels sont présents des intervenants sociaux spécialisés dans la prise en charge des victimes de violences :

LYON 1er, 2eme, 4eme Secteur Police 04 72 07 38 31  
LYON 7eme et 8 eme Secteur Police 04 72 07 38 31  
LYON Secteur Police 04 72 07 38 31  
RILLIEUX-la-PAPE Secteur Police 04 72 88 78 52  
VAULX-EN-VELIN Secteur Police 04 78 80 96 79  
VENISSIEUX Secteur Police 04 72 50 04 76  
VILLEFRANCE/BELLEVILLE/NEUVILLE Secteur Mixte (Police + Gendarmerie) 06 78 21 78 92

