

Vous avez la possibilité d'agir simplement !

Que vous soyez professionnelle ou bénévole, là où vous travaillez, vous rencontrez des femmes, vous êtes en contact avec elles...

Si vous y prêtez attention, certaines vous sembleront fuyantes, craintives, sur la défensive, comme prisonnières d'une souffrance qui les étouffe...

Pour proposer votre aide, avec sollicitude et respect, il faut bien saisir le problème, puis prendre les bonnes attitudes et les bonnes initiatives.

1 SON COMPORTEMENT VOUS SEMBLE CURIEUX !

ELLE

- ▼ Elle a dans les yeux de la tristesse, de la solitude, de l'anxiété, évite de croiser votre regard.
- ▼ Elle s'absente du travail, est souvent malade.
- ▼ Elle consomme de l'alcool, des tranquillisants, des drogues.
- ▼ Elle essaie de cacher des blessures physiques : un foulard, des lunettes, des habits couvrants.
- ▼ Elle est colérique, souvent sur la défensive, ou au contraire résignée, absente.
- ▼ Elle semble nerveuse lorsqu'elle parle, et plus encore si son conjoint est présent...

VOUS

- ▼ Soyez particulièrement vigilant.e si une femme vous semble désorientée, épuisée, repliée sur elle-même.
- ▼ Une demande de logement, d'aide financière, de soins ou d'IVG, de divorce... des troubles du sommeil ou un mal-être au travail... peuvent cacher une situation de violences.
- ▼ N'hésitez pas à la prendre à part, pour engager la conversation, la mettre en confiance, lever vos incertitudes.

2 TENDEZ-LUI LA MAIN !

ELLE

- ▼ Elle nie d'abord qu'il y ait de la violence.
- ▼ Elle a du mal à en parler, honteuse d'avoir été abusée et d'en avoir été victime.
- ▼ Elle affiche une détresse psychologique, n'a plus de repères, se montre fataliste.
- ▼ Quand c'est un proche, elle excuse sa violence et n'est pas consciente des dangers physiques et psychologiques de sa situation.
- ▼ Elle inverse les responsabilités, se dévalorise et se dit fautive. Se sent encore plus coupable d'avoir besoin d'aide.
- ▼ Elle décrit un état de dépendance et d'isolement, parle d'insécurité.

3 principes essentiels :

- le respect
- la confidentialité
- la sécurité

VOUS

- ▼ Créez un cadre sécurisant et confidentiel. Demandez-lui si elle souhaite garder la porte ouverte ou non, être assise ou debout... Faites-en sorte de ne pas être dérangé.e par quelqu'un ou par le téléphone.
- ▼ Adoptez une écoute cordiale, mais active. Souvenez-vous qu'elle a subi – qu'elle vit peut-être encore – un traumatisme.
- ▼ Donnez du crédit à ses paroles et déculpabilisez-la. Rappelez-lui qu'en France, toutes les formes de violences faites aux femmes sont un délit, même en l'absence d'agression physique ou de viol ; et que la loi considère l'agresseur comme seul responsable.
- ▼ Évaluez la réalité et la gravité de sa situation. N'hésitez pas à lui demander si elle subit des menaces, des représailles, si elle est suivie, etc.
- ▼ Demandez-lui si elle a des enfants. S'ils subissent aussi des violences, s'ils sont utilisés comme moyen de chantage contre elle, si elle est angoissée pour eux.
- ▼ Ne précipitez rien, mais gardez le contact. Cela doit être (enfin !) sa liberté, son choix et sa décision.

« Je vous crois et vous n'y êtes pour rien »

« Je suis à votre disposition pour vous revoir quand vous le désirez. »

« Plusieurs personnes spécialisées peuvent vous recevoir, vous conseiller, vous aider à vous en sortir comme vous le souhaitez. »