

les  
mots  
pour  
le  
dire

TON 3

seine · saint · denis

# DIX ACTIVITÉS POUR AIDER LES ADOLESCENT-E-S FACE À LA VIOLENCE CONJUGALE

<b>ÉDITORIAL</b> de Stéphane Troussel, Président du Conseil général de la Seine-Saint-Denis.....	page 1
<b>ACTIVITE 1 :</b> VÉCU DES VIOLENCES CONJUGALES CHEZ MES PARENTS .....	page 4
<b>ACTIVITE 2 :</b> SUIS-JE VICTIME DE VIOLENCES DANS MON PROPRE COUPLE ? .....	page 5
<b>ACTIVITE 3 :</b> QU'EST-CE QUE JE RESENS PAR RAPPORT À LA VIOLENCE ? .....	page 7
<b>ACTIVITE 4 :</b> LA COLÈRE N'EST PAS LA VIOLENCE .....	page 9
<b>ACTIVITE 5 :</b> CHANTER LE COURAGE ET RÉTRÉCIR LA PEUR .....	page 12
<b>ACTIVITE 6 :</b> JE NE RESENS RIEN .....	page 15
<b>ACTIVITE 7 :</b> LE CYCLE DE LA VIOLENCE .....	page 16
<b>ACTIVITE 8 :</b> QUI PEUT ME SOUTENIR ET COMMENT ? .....	page 20
<b>ACTIVITE 9 :</b> CONSTRUIRE UN PLAN DE SÉCURITÉ .....	page 22
<b>ACTIVITE 10 :</b> IMAGINER MON AVENIR .....	page 24

## edito



Parce que la lutte contre toutes les formes de violences faites aux femmes est une exigence autant qu'une évidence, le Conseil général de la Seine-Saint-Denis en a fait, de longue date, une priorité de son action.

En créant un Observatoire départemental entièrement dédié à cet enjeu, il y a dix ans, nous étions convaincus que les violences qui s'exercent à l'encontre des femmes n'étaient pas une fatalité, et qu'une politique volontariste pouvait les faire reculer. Aujourd'hui, nous avons fait la preuve que « mieux protéger, c'est possible », puisque les dispositifs inventés et testés en Seine-Saint-Denis constituent désormais un véritable arsenal protecteur pour les femmes victimes de violences.

L'efficacité de notre action est le fruit d'une collaboration exemplaire avec l'ensemble des professionnel-le-s qui interviennent auprès des victimes de violences et de leurs enfants. Grâce aux synergies que notre Observatoire a initiées avec nos partenaires associatifs et institutionnels, nous construisons ensemble, peu à peu, une culture commune de lutte contre les violences, fondée sur le partage d'expériences, la mutualisation des bonnes pratiques, l'élaboration d'outils concrets qui permettent de répondre au plus près des besoins et des attentes.

Ce troisième tome du guide « Les mots pour le dire », spécifiquement dédié à l'accompagnement des adolescent-e-s témoins de violences au sein de leur famille, et/ou victimes de violences dans leur couple, est une nouvelle illustration de cette ambition.

J'espère que ce document vous sera utile et vous aidera à agir efficacement en faveur du combat qui nous rassemble : faire reculer le fléau des violences sexistes et contribuer à bâtir une société fondée sur le respect et l'égalité.

**Stéphane Troussel**  
Président du Conseil général  
de la Seine-Saint-Denis

# DIX ACTIVITÉS POUR DES ADOLESCENT-E-S FACE À LA VIOLENCE CONJUGALE



## PRÉSENTATION

L'adolescent-e qui est exposé-e à la violence dans le couple a vécu ces violences depuis de nombreuses années. En effet, pour un grand nombre, les violences physiques ont démarrées pendant la grossesse, se greffant ainsi sur des violences psychologiques et verbales préexistantes. L'adolescence est un moment propice pour une intensification de la violence dans le couple. Des études ont démontré que les phases d'autonomisation, à savoir l'enfant entre 18 et 36 mois et à l'adolescence, sont des moments favorisant un accroissement de la violence. Ceci semble être lié à plusieurs facteurs. D'abord, ces périodes d'autonomisation sont aussi des périodes d'opposition. Pour l'auteur de la violence, la différenciation impliquée dans ces processus est difficile à supporter. Son sentiment de frustration augmente et le sentiment de perdre le contrôle sur autrui s'intensifie. La réponse de l'auteur des violences dans le couple à ces mouvements normatifs d'autonomisation chez son enfant, est plutôt celle de la violence. Une violence qui se joue contre la conjointe, voire aussi contre l'adolescent-e. Les adolescent-e-s présentent de nombreuses difficultés face à la violence conjugale : problèmes

scolaires liés aux souffrances post-traumatiques et problèmes dépressifs. Ils peuvent avoir du mal à réguler leurs émotions et présenter des réactions agressives, avoir une image négative d'eux-mêmes, un manque de confiance en autrui, des sentiments de culpabilité par rapport à la violence conjugale, une utilisation inadaptée de l'alcool ou de toxiques. Des difficultés de sommeil sont aussi fréquentes. Ces jeunes présentent des comportements à risque : quand le danger a été banalisé, minimisé dans leur famille ou bien par des professionnel-le-s, l'adolescent-e n'a plus de repères quant à la sécurité et l'insécurité.

Ils peuvent souffrir d'un réseau de soutien affectif pauvre : la loi du silence qui entoure souvent la violence ainsi qu'un sentiment de honte, peuvent empêcher l'adolescent-e de tisser des liens de soutien affectif adaptés.

Ils peuvent avoir des comportements agressifs envers eux-même ou autrui : lors de son enfance, l'adolescent-e a intégré que la violence est le moyen privilégié pour gérer la frustration et les différences d'opinion. Il ou elle peut donc être violent-e avec lui-même ou autrui quand il-elle est frustré-e. Ces violences peuvent s'exercer contre sa mère victime de violences dans le couple.

Les jeunes peuvent subir la répétition de la violence dans leur propre couple : un tiers des adolescentes décrivent des violences physiques dans leurs propres couples. Environ 40% des adolescentes disent connaître une amie qui a été frappée par son compagnon. Le viol dans le cadre d'une relation adolescente, constitue 70% des agressions sexuelles des filles et des jeunes femmes.

38 % de ces victimes ont entre 14 et 17 ans. La phase fusionnelle de la relation amoureuse devient un contexte de contrôle, de pression et de peur.

## 2 OBJECTIFS

Les activités ici présentées sont inspirées des travaux internationaux, ainsi que de notre pratique clinique auprès des adolescent-e-s. Elles ont pour objectif de briser le silence autour de la violence conjugale chez l'adolescent-e, d'identifier les adolescentes qui vivent la violence dans leur propre couple, de faciliter la verbalisation des émotions, et de permettre de cultiver un réseau de soutien affectif et de soutien spécialisé. Comme dans le guide, *Les mots pour le dire vol.II*, destiné aux enfants victimes des violences dans le couple, toutes les activités cherchent à amplifier des facteurs associés à la résilience psychologique : donner du sens aux événements traumatiques, activer du soutien social, stimuler des stratégies d'adaptation appropriées et planifiées pour l'avenir.

Ces activités peuvent être animées par tout-e professionnel-e en lien avec des adolescent-e-s pour autant qu'il ou elle est prêt-e à l'accompagner et le soutenir :

- ⇒ nommer la violence conjugale pour briser la loi du silence qui isole,
- ⇒ identifier ses émotions, car ce processus est souvent inhibé chez l'adolescent-e et les enfants exposés à la violence,
- ⇒ trouver des stratégies autour des sentiments (peur, colère, tristesse, etc.) si fréquents dans ces contextes,
- ⇒ identifier et activer du soutien social afin de promouvoir un des facteurs le plus important dans la résilience psychosociale,
- ⇒ différencier une relation sentimentale de domination et de violences, d'une relation égalitaire où l'altérité de chacun est respectée.
- ⇒ construire un plan, en cas de reprise des violences, pour se sentir plus en sécurité et pour pouvoir faire face à la violence sans se mettre en danger,
- ⇒ imaginer un avenir, pour ainsi souligner que l'adolescent-e n'est pas destiné-e à la répétition de la violence : il ou elle peut construire un autre avenir.

Telles sont les activités que nous vous proposons dans ce guide, pour vous permettre d'aborder de manière interactive, un sujet qui risque de passer sous silence.

**GUIDE PRATIQUE :  
DIX ACTIVITÉS POUR DES  
ADOLESCENT-E-S FACE À LA  
VIOLENCE CONJUGALE**

**ACTIVITÉ-1**

**VÉCU DES VIOLENCES CONJUGALES  
CHEZ MES PARENTS**

**Est-ce que tu vis la violence conjugale à la maison ?**

La violence conjugale veut dire que ta mère subit des violences psychologiques, verbales et/ou physiques de la part de ton père ou ton beau père.

> Quand on a grandi avec la violence conjugale on apprend souvent à ne pas en parler.

Ça s'appelle la « loi du silence ».

**Ne pas en parler t'empêche d'avoir du soutien autour de la violence.**

Dire ce que tu vis à quelqu'un de confiance est important pour te soulager, car la violence conjugale chez tes parents peut te faire souffrir.

**⇒ Regarde la liste ci-dessous. Est-ce que ces choses se sont déjà passées dans ta famille ?**

J'ai vu ou entendu que mon père/beau père a fait cela à ma mère :

***Entoure** les sortes de violences qui se sont passées parmi les propositions suivantes :*

- frapper avec ses mains
- frapper avec un objet (ceinture, bâton, autre objet)
- donner des coups de poing
- pousser
- donner une baffe/gifle
- donner des coups de pieds
- brûler
- insulter
- dire des mots méchants, rabaisser, humilier
- dire des menaces (menacer de tuer, frapper, etc.)

**⇒ Est-ce qu'il y a d'autres choses violentes qui se sont passées dans ta famille et qui n'apparaissent pas sur la liste précédente ?**

*Si tu veux, tu peux les **écrire** ici :*

.....

.....

.....

.....

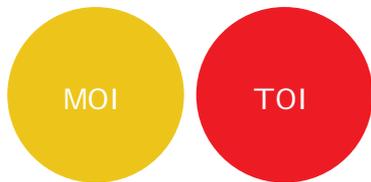
.....

.....

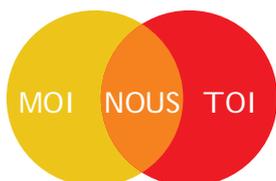
# ACTIVITE-2

## SUIS-JE VICTIME DE VIOLENCES DANS MON PROPRE COUPLE ?

On peut être victime de violences de la part de son petit ami, même si on n'habite pas ensemble.



Quand on tombe amoureux, on entre dans une sorte de bulle fusionnelle avec son amoureux.



Mais par la suite, dans un couple non violent, la bulle se transforme en trois bulles :

- l'espace du couple avec ce qu'on partage ensemble,
  - un espace pour toi avec tes intérêts, tes ami-e-s, tes goûts
  - un espace pour lui avec ses intérêts, ses ami-e-s, ses goûts.
- Chacun peut continuer à être lui même sans peur, et on peut partager ensemble.



Dans un couple où il y a de la violence, ton espace à toi est insupportable pour ton petit ami. Il a son espace à lui, mais il t'empêche d'avoir ton espace à toi. Tu as peur de voir ou d'avoir tes propres ami-e-s, de ne pas répondre tout de suite quand il t'appelle ou t'envoie un message sur ton téléphone, sur facebook, Yahoo, ou MSN.

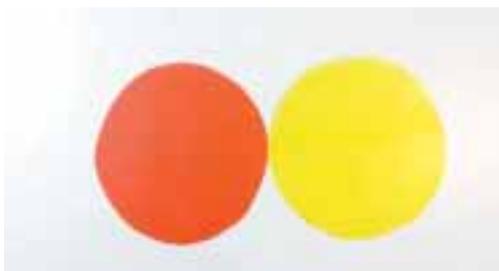
Tu peux vivre des violences psychologiques, verbales, sexuelles, physiques. Votre relation n'est pas égalitaire.

Prendre deux feuilles de plastique de deux couleurs, par exemple rouge et jaune. Tu peux utiliser des intercalaires ou des pochettes plastiques que tu utilises pour le collège ou le lycée.

**Découpe** deux cercles.

Le rouge c'est ton petit ami.

Le jaune c'est toi.



**Superpose-les** pour montrer quelle est la taille de l'espace du couple, ton espace à toi, et son espace à lui.



⇒ **Est-ce que ta relation est égalitaire ou est-ce que ta relation est inégalitaire ?**

Une relation inégalitaire peut être une relation violente.

**Regarde** la liste ci-dessous. Est-ce que ces choses sont déjà arrivées dans ton couple ?

- frapper avec ses mains
- frapper avec un objet (ceinture, bâton, autre objet)
- donner des coups de poing
- pousser
- donner une baffe/gifle
- donner des coups de pieds
- brûler
- insulter
- dire des mots méchants, rabaisser, humilier
- dire des menaces (menacer de tuer, frapper, etc.)

## ACTIVITE-3

### IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS : QU'EST-CE QUE JE RESSENS PAR À RAPPORT À LA VIOLENCE ?

Quand tu vis la violence dans le couple de tes parents et/ou dans ton propre couple, tu peux avoir plusieurs sentiments en même temps.

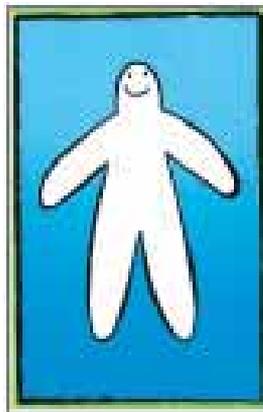
Tu peux ressentir de la colère, de la tristesse, de la peur simultanément.

Ce mélange de sentiments peut porter à confusion.

Ou bien tu peux te sentir comme si tu étais sur une montagne russe émotionnelle.

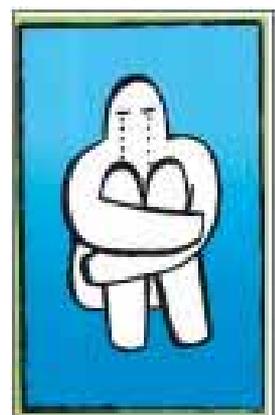
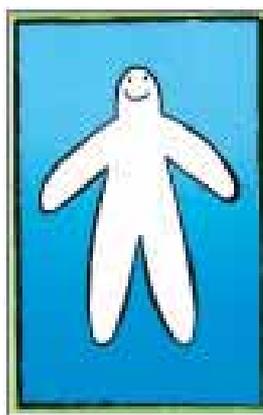
#### ⇒ Mes émotions

*Regarde les images ci-dessous. Comment te sens-tu par rapport à la violence dans le couple de tes parents ?*



#### ⇒ Si tu vis la violence dans ton propre couple

*Regarde les images ci-dessous. Comment te sens-tu par rapport à la violence dans ton propre couple ?*



⇒ On peut exprimer le fait d'être triste ou en colère, ou bien quand on a peur, par nos réactions et nos comportements. Voici quelques images qui montrent des réactions que tu peux avoir. Est-ce que tu fais ces choses ? Quand ?



⇒ Et toi, comment peut-on voir quand tu es en **colère** ?

Entoure en rouge les comportements que tu as quand tu es en colère.

Si tu as d'autres réactions qui n'ont pas été décrites ci-dessus quand tu es en colère, tu peux les décrire ici :

.....

.....

⇒ Et toi, comment peut-on voir quand tu es **triste** ?

Entoure en vert les comportements que tu peux avoir quand tu es triste.

Si tu as d'autres réactions qui n'ont pas été décrites ci-dessus quand tu es triste, tu peux les décrire ici :

.....

.....

⇒ Et toi, comment peut-on voir quand tu es **content-e** ?

Entoure en bleu les comportements que tu peux avoir quand tu es content-e.

Si tu as d'autres réactions qui n'ont pas été décrites ci-dessus quand tu es content-e, tu peux les décrire ici :

.....

.....

⇒ Et toi, comment peut-on voir quand tu as **peur** ?

Entoure en jaune les comportements que tu peux avoir quand tu as peur.

Si tu as d'autres réactions qui n'ont pas été décrites ci-dessus quand tu as peur, tu peux les décrire ici :

.....

.....

# ACTIVITE-4

## LA COLÈRE N'EST PAS LA VIOLENCE

**Les violences à la maison ou dans ton propre couple peuvent te faire ressentir des sentiments de colère.**

**La colère ne signifie pas être violent !**

Tu peux être en colère, mais ne pas être violent.

Il y a beaucoup de personnes qui sont en colère et qui l'expriment sans crier, sans menacer, ou sans frapper. On peut même utiliser sa colère de manière constructive, en essayant de changer des choses.

Par exemple, certaines femmes et hommes ont utilisé leur colère sans être violent-e-s pour changer la société : le droit de voter pour les femmes, le droit à l'IVG, la fin de l'esclavage, en sont des exemples.

*Avec le-la professionnel-le qui travaille ce livret avec toi, tu peux chercher ces personnes sur internet ainsi que des personnes d'aujourd'hui qui œuvrent pour changer la société sans violence.*

*Imprime leur photo et fais un collage de ceux et celles qui utilisent leur colère pour changer le monde.*



### **Gisèle Halimi 1927-**

*« Ne vous résignez jamais »*

Avocate, au procès de Bobigny en 1972, elle défend Marie-Claire, 17ans, qui s'était fait avorter après un viol. Ce procès a contribué au vote de la loi autorisant l'interruption volontaire de grossesse en 1975.

### **Clara Zetkin 1857-1933**

*« La femme de l'avenir, être humain à part entière, ne doit plus être obligée de refouler sa féminité ou de subir la domination de l'homme ».*

*« C'est une joie de vivre, c'est une joie de combattre, car les esprits s'éveillent »*

En août 1910, elle propose la création de la « Journée internationale des femmes » le 8 mars afin d'obtenir le droit de vote, l'égalité entre les sexes, et le socialisme.

### **Flora Tristan 1803-1844**

*« L'homme le plus opprimé peut opprimer un être, qui est sa femme ; [la femme] est la prolétaire du prolétaire même ».*

Flora Tristan est souvent considérée comme une des premières féministes. Écrivaine, ouvrière militante, victime de violences de la part de son mari, elle semble avoir vécu la condition féminine dans ce qu'elle a de plus dur. L'idée de l'émancipation de la femme s'impose à elle très tôt.

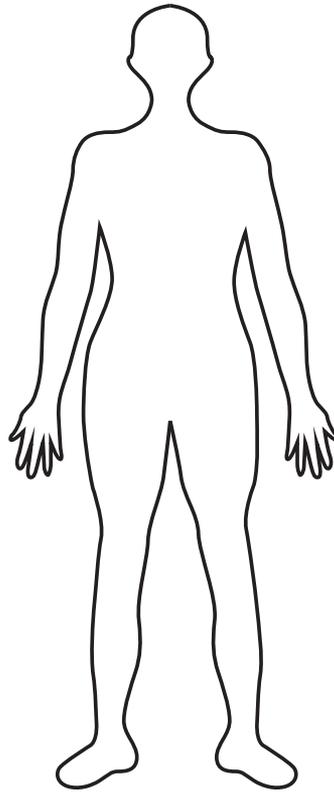
### **Martin Luther King, Jr. 1929-1968**

*« J'ai un rêve qu'un jour même l'état de Mississipi, un désert étouffant d'injustice et d'oppression, sera transformé en un oasis de liberté et de justice ».*

Militant non violent pour les droits civiques des Noirs aux États-Unis, pour la paix et contre la pauvreté, Martin Luther King prononce un discours célèbre en août 1963 : « I have a dream » et obtient en 1964 le prix Nobel de la paix.

⇒ **Où ressens-tu la colère dans ton corps ?**

**Colorie** les endroits de ton corps où tu ressens de la colère :



⇒ **Comment montres-tu que tu es en colère ?**

*Tu peux regarder le comportement des personnages sur l'activité 3 pour t'aider à répondre à cette question.*

**Raconte** ce qui se passe pour toi en répondant aux questions suivantes :

.....

.....

**Qu'est-ce qui te met en colère dans les violences que tu as vues à la maison ?**

.....

.....

⇒ **Comment peux-tu utiliser ta colère de manière constructive ? Car la colère n'est pas la violence ! Tu peux utiliser la colère pour changer les choses.**

.....

.....

⇒ **Est-ce qu'être en colère signifie devenir comme celui qui est violent à la maison ?**

.....

.....

⇒ **Est-ce que tu es violent-e avec toi-même (en te frappant, en te rabaisant ou en te faisant d'autres choses) ?**

.....

.....

⇒ **Est-ce que tu es violent-e avec les autres (en les frappant, les insultant, en leur faisant du mal)?**

.....

.....

⇒ **Quand tu es en colère, que pourrais-tu faire au lieu de te faire du mal ou de faire du mal à autrui?**

Entoure les choses que tu pourrais faire :

- prévenir une adulte de confiance
- dire ta colère en parlant
- te mettre à l'écart le temps que la colère se calme
- écrire ta colère sur un cahier ou un journal intime
- sortir ta colère par une activité sportive
- exprimer ta colère par une activité artistique
- utiliser ta colère pour changer la société en faisant partie d'une association de jeunes
- autres choses que tu pourrais faire :

.....

.....

.....

.....

# ACTIVITE-5

## CHANTER LE COURAGE ET RÉTRÉCIR LA PEUR

**Avoir peur signifie que quelque chose d'effrayant est en train d'arriver. Quand tu as peur, ton cerveau te dit qu'il faut que tu fasses quelque chose pour te sauver, te protéger.**

La partie de notre cerveau qui nous envoie le signal de peur est très âgée, cette partie du cerveau existait déjà chez les femmes et les hommes des cavernes !

Quand tu as peur des violences qui se passent dans ta famille ou dans ton couple, ton corps te dit qui se passe quelque chose de dangereux.

Mais quand on vécu beaucoup de danger, parfois on n'arrive même plus à ressentir la peur aussi fort qu'on le devrait. C'est comme si ton radar de peur ne fonctionnait plus.  
Tu peux donc te mettre en danger.

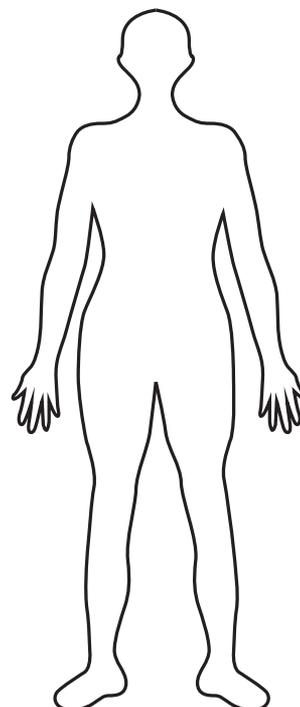
### ⇒ Comment te sens-tu dans ton corps quand tu as peur des violences à la maison ?

Entoure comment tu te sens dans ton corps quand tu as peur parmi les propositions faites ci-dessous :

- ton cœur bat plus vite ou plus fort
- tu as un nœud à l'estomac
- c'est difficile de parler
- tu as envie de crier
- tu transpires
- tu respires rapidement
- tu trembles
- tu ne peux plus penser
- ta respiration se bloque
- tes jambes sont comme du coton
- tu n'arrives plus à bouger
- tu ne ressens rien, même si c'est une situation dangereuse

### ⇒ Où ressens-tu de la peur dans ton corps ?

Colorie les endroits de ton corps où tu ressens de la peur :



⇒ **Comment peut-on voir sur ton corps que tu as peur ?**

*Tu peux regarder les personnages de l'activité 3 pour t'aider à répondre à cette question.*

.....

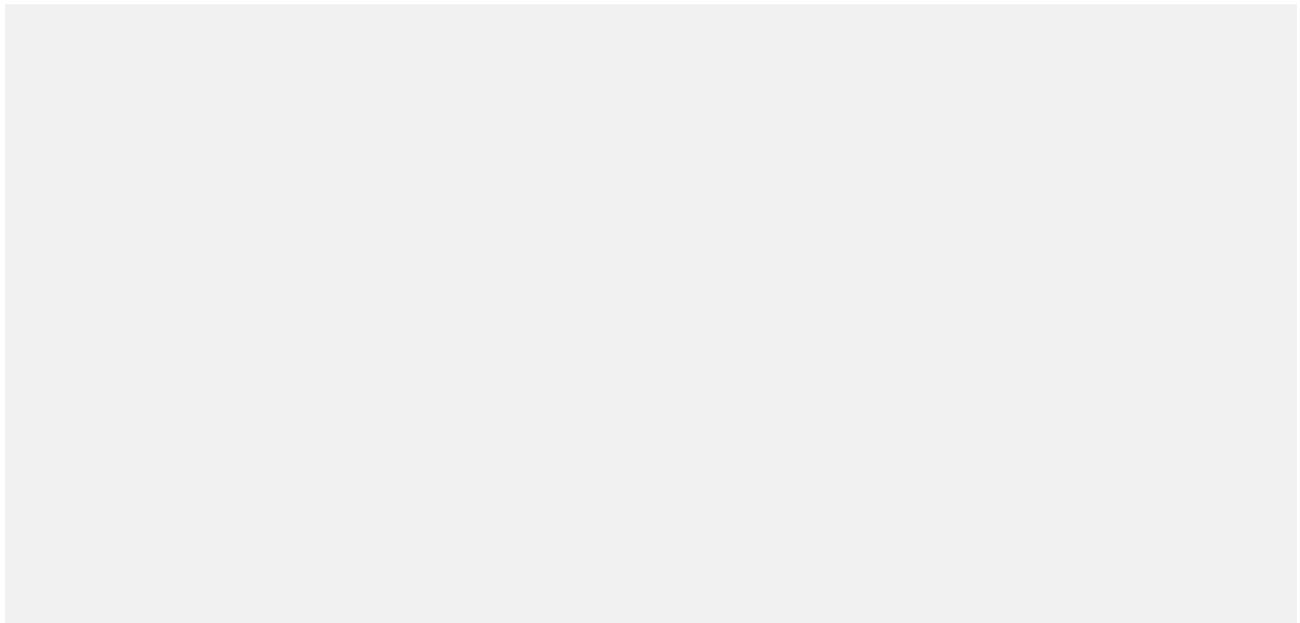
.....

.....

.....

**Tu peux réaliser ici un dessin** de tes sentiments de peur.

*Ça peut-être un dessin de ta peur, un dessin de ce qui te fait peur dans les violences à la maison ou juste un gribouillage de tes émotions de peur :*



⇒ **Quelles sont les peurs que tu ressens au sujet des violences qui se sont produites dans ta famille :**

**Entoure** ce qui te fait peur parmi les propositions suivantes :

- ma mère pourrait être blessée
- ma mère pourrait mourir
- je pourrais être blessé-e
- je pourrais mourir
- je ne pourrais pas me protéger
- je ne pourrais pas protéger ma mère
- je ne pourrais pas empêcher mon père/beau-père de faire du mal à ma mère
- je ne pourrais pas protéger mes frères ou sœurs
- je pourrais faire quelque chose de violent à mon père, beau père ou mon petit ami.
- mes ami-e-s sauront ce que s'est passé et j'aurais honte
- mon petit ami mettra des posts ou des tags violents ou sexuels me concernant sur facebook ou les enverra aux autres personnes par texto
- D'autres choses me font peur :

.....

.....

⇒ **Quelles sont les choses que tu peux faire et qui peuvent t'aider à réduire ton sentiment de peur ?**

Entoure toutes les choses qui pourraient t'aider à avoir moins peur :

- demander de l'aide
- avoir un plan
- gérer ta respiration
- être avec ton animal de compagnie
- écouter de la musique
- parler du sentiment de peur à une personne de confiance
- faire une activité que tu aimes
  
- Autres choses que tu pourrais faire :

.....  
.....  
*Tu peux respirer pour réduire ta peur en chantant des chansons qui te donnent du courage et qui ont des notes longues. Ces notes te font respirer par le ventre, ce qui te permettra de détendre ton corps. Plus profondément tu respireras, plus tu seras détendu et plus tu pourras réfléchir à comment te protéger.*

⇒ **Quelles chansons aimes-tu qui ont des notes longues ?**

Si tu as un MP3 ou un MP4, fais un dossier de ces chansons de courage avec l'aide de la personne qui travaille ce livret avec toi.

# ACTIVITÉ-6

## JE NE RESSENS RIEN

Parfois, quand tu vis des violences, ton cœur met une armure et il devient difficile de ressentir des émotions.

Cela peut-être une bonne chose car cela permet de se protéger de la peur ou de la tristesse.

Mais cela peut également être mauvais, car cette armure peut t'empêcher de ressentir de la joie. Cette armure t'empêche aussi de te protéger si tu en as besoin ou de changer les choses si tu en as envie.

En effet, ressentir de la peur permet de se protéger. Ressentir de la colère ou de la tristesse peut donner envie de changer certaines choses.

Ne rien ressentir, c'est comme si tous les sentiments étaient enfermés à clef.

Parfois, il t'arrive peut-être de ne pas savoir ce que tu ressens ou de ne ressentir ni joie, ni tristesse, ni colère, ni peur.

Si c'est le cas, une personne en qui tu as confiance peut t'aider à ouvrir la boîte dans laquelle tous tes sentiments sont enfermés.

### ⇒ Pour le faire, tu pourrais imaginer tes sentiments comme des glaçons.

*Prends un bac à glaçons avec au moins 4 compartiments, ou quatre petits sacs en plastique.*

*Prends des petits objets qui peuvent représenter chacun des sentiments de base : la colère, la peur, la tristesse, la joie. Tu peux utiliser des perles, des boutons, des mots ou des dessins faits avec des feutres indélébiles.*



*Entoure chaque objet d'eau, soit dans un des 4 bacs à glaçons, soit dans chaque sachet de plastique. Mets-le au congélateur chez toi ou bien au bureau de la personne qui t'a donné ce livret. Si ce n'est pas possible d'utiliser un vrai congélateur, tu peux faire l'exercice sans l'eau, et les mettre dans une boîte qui sera le congélateur.*

Imagine maintenant quelles situations et quelles personnes te donnent assez de chaleur affective pour te permettre de te sentir suffisamment en sécurité pour décongeler chaque sentiment.

Profite de ces situations et de ces personnes pour commencer à expérimenter tes émotions.

Petit à petit tu pourras de nouveau ressentir tes sentiments en sécurité.

# ACTIVITE-7

## LE CYCLE DE LA VIOLENCE

**Comme tout autre type de violence, la violence conjugale suit un cycle.**

Un cycle est quelque chose qui arrive encore et encore, de la même manière. Cela signifie que le cycle est « prévisible », c'est-à-dire que tu peux savoir ce qui va se passer.

Par exemple, la nature suit un cycle. Il y a d'abord le printemps, puis l'été, ensuite l'automne et enfin l'hiver. Tous les ans les saisons suivent le même cycle. Il en est de même pour le cycle des jours. D'abord il y a le matin, puis l'après-midi, ensuite le soir et enfin la nuit. Tous les jours suivent le même cycle.

Cela se passe de la même façon pour les violences conjugales, il y a un cycle des violences qui se reproduit encore et encore.

Dans les violences conjugales, le cycle de la violence se compose de 4 temps :



- 1 - un temps « normal »
- 2 - un temps de tensions, l'énervernement commence
- 3 - un temps de violences
- 4 - un temps de lune de miel

Dans chaque phase, il y a des choses qui arrivent mais qui sont différentes dans chaque famille.

*Par exemple, dans certaines familles, la phase « normale » sera la phase où le papa et la maman ne se disputent pas, les enfants jouent ; la phase de tension sera le moment où le papa commence à dire des mots méchants ; la phase de violence sera le moment où le papa tape la maman et la phase de lune de miel sera la phase où le papa s'excuse et dit à la maman qu'il l'aime.*

⇒ **Dans ta famille quel est le cycle de la violence ? Il y a peut-être des choses identiques et différentes du cycle décrit en exemple ?**

Décris ce qui se passe dans chacune des phases et donne des exemples.

### La phase normale :

Que se passe-t-il pendant la phase normale ?

---

---

Qu'aimes-tu dans cette phase ?

---

---

Qu'est-ce que tu n'aimes pas dans cette phase ?

---

---

Que fais-tu pendant cette phase ?

---

---

Comment te sens-tu pendant cette phase ?

---

---

Est-ce que cette phase dure longtemps ?

---

---

## **La phase de tension :**

Que se passe-t-il pendant la phase de tensions ?

---

---

Qu'aimes-tu dans cette phase ?

---

---

Qu'est-ce que tu n'aimes pas dans cette phase ?

---

---

Que fais-tu pendant cette phase ?

---

---

Comment te sens-tu pendant cette phase ?

---

---

Est-ce que cette phase dure longtemps ?

---

---

## **La phase de violences :**

Que se passe-t-il pendant la phase de violences ?

---

---

Qu'aimes-tu dans cette phase ?

---

---

Qu'est-ce que tu n'aimes pas dans cette phase ?

---

---

Que fais-tu pendant cette phase ?

---

---

Comment te sens-tu pendant cette phase ?

---

---

Est-ce que cette phase dure longtemps ?

---

---

## **La phase de lune de miel :**

Que se passe-t-il pendant la phase de lune de miel ?

---

---

Qu'aimes-tu dans cette phase ?

---

---

Qu'est-ce que tu n'aimes pas dans cette phase ?

---

---

Que fais-tu pendant cette phase ?

---

---

Comment te sens-tu pendant cette phase ?

---

---

Est-ce que cette phase dure longtemps ?

---

---

Si tu veux, tu peux dessiner l'horloge, le cycle des violences de ta famille.

Il te suffit de découper cette horloge en différentes phase, comme un camembert :



# ACTIVITE-8

## LE SOUTIEN : QUI PEUT M'AIDER ? A QUI JE PEUX FAIRE CONFIANCE ?

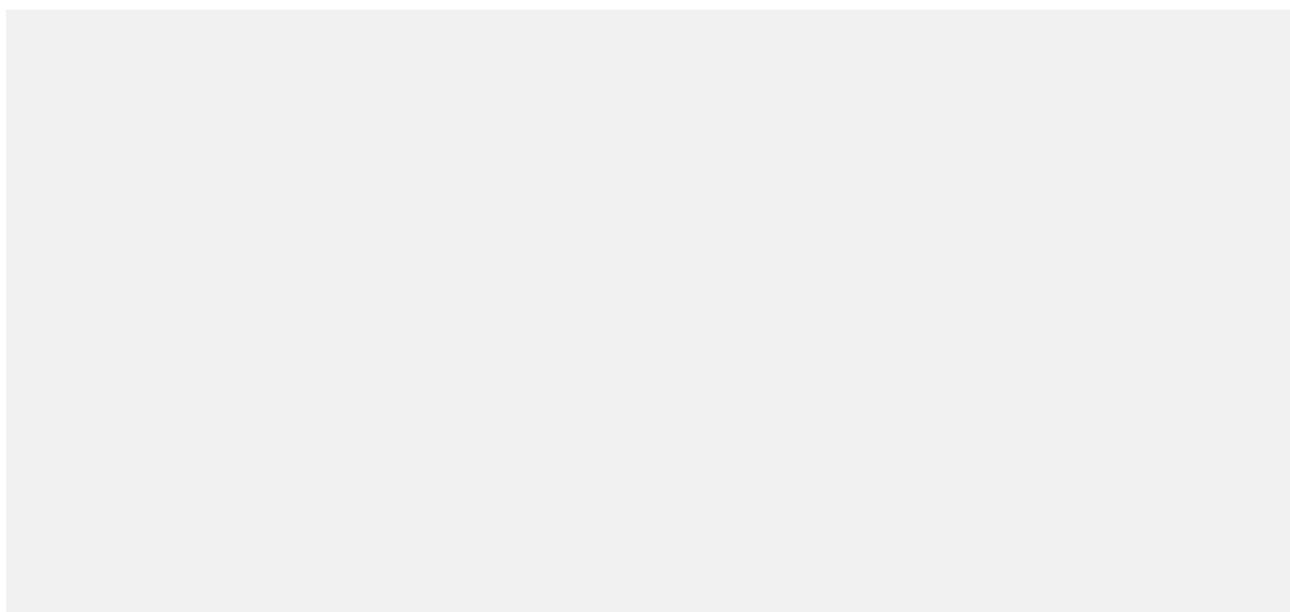
**Il y a certainement des personnes autour de toi qui peuvent t'aider.**

**Il y a plein de manières différentes d'aider** : certaines personnes peuvent t'aider en parlant, d'autres en partageant des choses qui te donnent du bonheur, d'autres encore en te soignant, en te faisant rire, en te protégeant...

⇒ **Dans cette activité nous allons voir qui peut t'aider ?  
Comment ces personnes t'aident ? En qui tu peux avoir confiance ?**

*Dessine toutes les personnes qui peuvent t'aider par rapport à la violence.*

*Dessine-toi au milieu de la feuille et mets autour de toi les personnes qui t'aident :*



⇒ **Maintenant, écris ici comment chacune des personnes que tu as dessinées t'aide.**

Tu te souviens que chaque personne t'aide différemment : en écoutant, en parlant, en jouant, en réconfortant, en soignant, en faisant des câlins, en expliquant, etc.

Mets le nom des personnes que tu as représentées sur les pointillés et explique comment cette personne t'aide :

**m'aide en**

.....

⇒ **Par rapport à tes ami-e-s**

Est-ce que tes amis savent qu'il y a eu des violences dans ta famille ou dans ton couple ?

.....  
.....

Est-ce que certains d'entre eux connaissent la violence dans leur famille ou dans leur couple ?

.....  
.....

Comment tes amis ont découvert que tu as subi des violences dans ta famille ou dans ton couple ?

.....  
.....

Comment te sentirais-tu s'ils savaient ce qui s'est passé pour toi ?

.....  
.....

Est-ce que tu fais des choses pour que tes amis ne soient pas au courant des violences ?

.....  
.....

Est-ce que partager le fait que tu vis des violences pourrait augmenter votre amitié ? Diminuer votre amitié ?

.....  
.....

Si tu leur racontes les violences, est ce que tu penses qu'ils pourraient te voir différemment ?

.....  
.....

En qui pourrais-tu avoir confiance pour te confier ?

.....  
.....

Que pourraient faire tes amis pour t'aider à partager tes sentiments avec eux ?

.....  
.....

Avec quels amis pourrais-tu partager tes sentiments ?

.....  
.....

Quels amis pourraient t'aider à t'amuser, à te sentir heureux-se ?

.....  
.....

# ACTIVITÉ-9

## CONSTRUIRE UN PLAN DE SÉCURITÉ

Quand on grandit avec la violence, une des choses qui fait peur, est le fait de ne pas savoir ce qu'il faut faire quand la violence arrive. On vit avec la peur de faire face à tout moment à une situation de danger et d'urgence.

Les professionnel-le-s qui travaillent avec le danger tous les jours ont des « plans d'urgence », qui les aident à savoir ce qu'il faut faire pour gérer le danger et pour être en sécurité pendant qu'ils aident les personnes.

⇒ **Peut-être essaies-tu déjà de faire des choses pour que toi, tes frères, tes sœurs et ta maman soient en sécurité ?**

Tu peux encercler ici les choses que tu as déjà faites quand la violence commence :

- J'essaie d'arrêter mon père/beau-père de faire du mal à ma mère en me mettant au milieu d'eux.
- J'essaie de détourner l'attention sur moi.
- J'amène mes frères et mes sœurs se cacher dans la maison.
- Je fais comme si je n'entendais pas la violence autour de moi (même si je l'entends vraiment).
- Je cherche l'aide des voisins.
- Je cherche de l'aide auprès des autres membres de la famille.
- J'appelle la police.

⇒ **Quand il y a la violence conjugale, ce n'est pas à toi de protéger ta mère ou d'arrêter ton père/beau-père de faire du mal. C'est un travail de spécialistes, comme la police ou les pompiers.**

Sais-tu si ta mère est d'accord pour que tu appelles la police si il y a des violences ?

Si ta mère est d'accord, tu peux simuler une conversation avec la police ou les pompiers pour t'entraîner avec le-la professionnel-le qui t'a donné ce guide.

Ça veut dire que tu dois connaître les numéros d'urgence et avoir accès à un téléphone.

Ça veut dire aussi que tu dois identifier un lieu où tu es en sécurité dans la maison pour pouvoir les appeler.

**Quand tu parles avec la police tu dois leur dire ce qu'il se passe, par exemple :**

« Mon père est en train de taper ma mère. »

Tu dois dire ton adresse.

Tu peux demander à la personne qui fait cette activité avec toi de t'aider à construire ce plan de sécurité.

Si ta mère est gravement blessée, tu dois appeler les pompiers.



**Quand tu parles avec les pompiers, tu dois leur dire ce qu'il se passe, par exemple :**

« Mon père a fait du mal à ma mère et maintenant elle ne peut pas bouger. »

Tu peux demander à la personne qui fait cette activité avec toi de t'aider à construire ce plan de sécurité.

Tu peux aussi appelé SOS enfant en danger, le 119 pour parler de ce qui tu vis.



⇒ **Si tu es victime de violence dans ton couple**

Tu as aussi besoin d'un plan de sécurité.

Tu peux contacter

- le Centre de planification familiale et d'éducation le plus proche de chez toi en appelant au 01 43 93 81 09
- le Mouvement Français du Planning Familial de la Seine-Saint-Denis en appelant au 01 55 84 04 04
- Violences conjugales Femmes Info Service en composant le 39 19

# ACTIVITE-10

## IMAGINER SON AVENIR, LA FAMILLE QUE JE VEUX QUAND JE SERAI ADULTE

Quand tu vis des violences, il arrive souvent de s'imaginer ou de rêver à une famille et/ou à un couple parfait, idéal.

⇒ **Peux-tu décrire quelle serait la famille parfaite pour toi ? Le couple parfait ?**

Comment serait le couple ?

.....

Comment serait le père ?

.....

Comment serait la mère ?

.....

Comment seraient le frère et la sœur ?

.....

Comment serais-tu ?

.....

⇒ **Tu peux t'aider des mots ci-dessous pour décrire ta famille idéale et ton couple idéal.**

Entoure les mots qui décrivent ta famille idéale en **NOIR** et ton couple idéal en **VERT**.

- |            |               |                 |                       |
|------------|---------------|-----------------|-----------------------|
| - gentil   | - attentionné | - parfait       | - s'amuser            |
| - beau     | - attentif    | - sans dispute  | - rigoler             |
| - adorable | - patient     | - sans bagarre  | - danser              |
| - généreux | - amusant     | - sans violence | - chanter             |
| - joyeux   | - doux        | - câlins        | - faire des activités |
| - heureux  | - amoureux    | - bisous        | - aller se promener   |

Si tu le souhaites, tu peux dessiner ici la famille de tes rêves et tu peux aussi dessiner le couple de tes rêves :

⇒ **Maintenant, essaie de décrire ta famille réelle, la famille que tu as aujourd'hui, ainsi que ton couple réel :**

Comment est ton couple ?

.....

Comment est ton père ?

.....

Comment est ta mère ?

.....

Comment est ton frère ou ta sœur ?

.....

Comment es-tu ?

.....

⇒ **Tu peux t'aider des mots ci-dessous pour décrire ta famille réelle et ton couple réel.**

Entoure les mots que décrivent ta famille réelle en **ROUGE** et ton couple réel en **BLEU**.

- |             |                |                          |                       |
|-------------|----------------|--------------------------|-----------------------|
| - gentil    | - attentionné  | - sans violence          | - frapper             |
| - méchant   | - attentif     | - câlins                 | - rester seul         |
| - moche     | - patient      | - bisous                 | - bouder              |
| - beau      | - impatient    | - s'amuser               | - se taire            |
| - adorable  | - amusant      | - pleurer                | - rester silencieux   |
| - vilain    | - doux         | - trembler               | - avoir mal           |
| - généreux  | - brutal       | - être malade            | - rigoler             |
| - égoïste   | - violent      | - se bagarrer            | - danser              |
| - joyeux    | - amoureux     | - être violent           | - chanter             |
| - triste    | - parfait      | - se disputer            | - faire des activités |
| - heureux   | - horrible     | - ne s'occupe pas de moi | - aller se promener   |
| - en colère | - sans dispute | - gronder                |                       |
| - peureux   | - sans bagarre | - taper                  |                       |

Si tu le souhaites, tu peux dessiner ici ta famille réelle, la famille que tu as aujourd'hui et tu peux dessiner ton couple d'aujourd'hui.

**Quelles sont les différences entre les deux familles ?**

---

**Quelles sont les différences entre les deux couples ?**

---

**Y a-t-il de bonnes choses, des qualités chez « la famille idéale » qui existent dans « ta famille réelle » ?**

---

**Y a-t-il de bonnes choses, des qualités chez « le couple idéal » qui existe dans « ton couple réel » ??**

---

**Si oui, est-ce que ces bonnes choses sont présentes tout le temps ? Ou seulement de temps en temps ?**

---

**Ton couple/famille idéal-e est quelque chose que tu peux essayer d'avoir et de construire quand tu seras adulte avec ton partenaire et avec tes enfants.**

Tu peux dessiner ici le couple et la famille que tu veux créer un jour :



## CONTACTS UTILES

### ASSOCIATIONS LUTTANT CONTRE LES VIOLENCES CONJUGALES ET ASSOCIATIONS DE DÉFENSE DES DROITS DES FEMMES

#### SOS Femmes 93 / Lieu d'accueil et d'orientation

3, allée du Moulin - 93140 Bondy

☎ : 01 48 02 00 95

#### Violences conjugales Femmes Info Service

☎ : 39 19

#### Femmes Solidaires 93

12, avenue Edouard Vaillant - 93000 Bobigny

☎ : 01 48 47 44 97

#### Mouvement Français du Planning Familial de la Seine-Saint-Denis (MFPF 93)

Immeuble Edouard Vaillant

22, Bd Félix Faure - 93200 Saint-Denis

☎ : 01 55 84 04 04

#### Collectif Féministe Contre le Viol (CFCV)

☎ : N° vert : 0 800 05 95 95

### POUR LES ASPECTS JURIDIQUES

#### SOS Victimes 93

5, rue Carnot - 93000 Bobigny

☎ : 01 41 60 19 60

#### Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles en Seine-Saint-Denis CIDFF 93

☎ : 01 48 36 99 02

### LES CONSULTATIONS DE VICTIMOLOGIE :

#### Aubervilliers

CDDPS ☎ : 01 48 33 00 45

CMS ☎ : 01 48 11 22 00

#### Bagnolet

CMS ☎ : 01 56 63 91 00

#### Montreuil

CDDPS ☎ : 01 48 58 62 07

CMS ☎ : 01 48 70 62 55

#### Noisy-le-Grand

CDDPS ☎ : 01 43 04 66 00

#### Romainville

CMS ☎ : 01 41 83 17 70

#### Saint-Denis

CMS ☎ : 01 83 72 20 10

#### Centre du Psychotrauma de l'Institut de Victimologie de Paris (CPIV)

131, rue de Saussure - 75017 Paris

☎ : 01 43 80 44 40

### DIRECTION DÉPARTEMENTALE DE LA COHÉSION SOCIALE

#### Mission Départementale aux Droits des Femmes et à l'Égalité

☎ : 01 41 60 70 57

### LES SERVICES DU CONSEIL GÉNÉRAL DE LA SEINE-SAINT-DENIS

#### CRIP 93

☎ : 0800 000 093 - fax : 01 43 93 10 19

#### DEF / ASE- CRIP93

Hôtel du Département 93006 Bobigny Cedex

#### PMI / Bureau de la Planification Familiale

☎ : 01 43 93 81 06

#### DPAS / Service social départemental

☎ : 01 43 93 83 71

#### Observatoire départemental des violences envers les femmes

☎ : 01 43 93 41 93