

# TE PLAIRE A TOUT PRIX! NON



## BRISER LE SILENCE !

Tu as besoin de parler, d'alerter ou d'être informé ?  
Brise le silence en alertant ton service de scolarité  
et en contactant :

### NUMÉROS D'URGENCE

**17** ▶ POLICE / GENDARMERIE

### NUMÉROS UTILES

**3919** ▶ VIOLENCES FEMMES INFO  
(horaires locales à ajouter)

**0800 100 811** ▶ SOS KRIZ  
(ligne d'écoute)

**0596 71 18 87 / 0696 25 31 78** ▶ ALEFPA  
(accueil, écoute, suivi)

**0596 71 26 26 / 0696 37 54 12** ▶ UFM  
(accueil, écoute, suivi)

**0800 0595 95** ▶ SOS VIOLS

**0596 51 31 28** ▶ FRANCE VICTIME ADAVIM  
(Aide aux victimes)

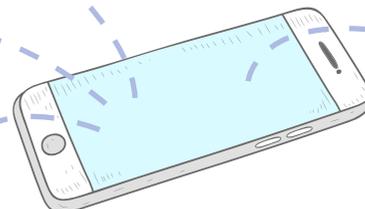
**0596 48 43 20 / 0696 82 27 41** ▶ CDAD  
(Conseil juridique)

???????

???????



???????



???????

SUIS-NOUS !



OBSERVATOIRE DES VIOLENCES ENVERS LES FEMMES

31 RUE PERRINON À FORT-DE-FRANCE, 97200 FORT-DE-FRANCE  
TÉL. : 0596 74 40 99

# TE PLAIRE A TOUT PRIX! NON



TU N'ES PAS SEULE,  
TU N'ES PAS LA SEULE !  
APPELE LE  
**3919**

## À TON AVIS, POURQUOI CETTE CAMPAGNE DE PRÉVENTION ?

L'adolescence est la période de la découverte des relations amoureuses. Or très tôt, dans les relations amoureuses des jeunes, on retrouve souvent, tout comme chez les adultes, **certains mécanismes de violence** et de **domination** (*pressions, contrôle...*), dont sont victimes majoritairement des jeunes filles.

De plus, à l'ère numérique, les violences « traditionnelles » déjà connues peuvent prendre des formes nouvelles, comme le « **cyber-harcèlement** ».

Des situations dont les conséquences sont difficiles à gérer surviennent lorsqu'elles n'osent pas s'affirmer :



Pas facile de se défendre dans cette société ! Cependant, **identifier les formes de violences** et **savoir comment briser le cycle vicieux** qu'elles entraînent **peuvent t'aider**.

## LES FORMES DE VIOLENCES

### Le cyberharcèlement ▶

(cyberintimidation ou cyberbullying en anglais) est une forme de harcèlement conduite par divers canaux numériques. Demander un « nude », sous-prétexte que tu es sa copine ou sa meilleure amie, n'est pas une raison valable.

### La pression physique ▶

utilisation de la force physique pour obtenir quelque chose. L'utiliser est déjà une violence physique.

Il te tient le bras fortement, voire, te le serre pour te parler.... C'est une pression physique car il utilise sa force physique pour te contrôler.

### La violence à caractère sexuel ▶

s'entend de tout acte sexuel ou mettant en cause la sexualité, l'identité sexuelle ou l'expression de l'identité sexuelle d'une personne, quel que soit la nature, qu'on menace de commettre ou qui est tenté contre une personne sans son consentement.

Retirer un vêtement sans ton consentement (comme les jeux de dégrafage de sous-vêtements), toucher tes parties intimes sans ton consentement est une violence à caractère sexuel.

## SI TU DIS NON, C'EST UN NON !

### La violence psychologique ▶

constituée de paroles ou de gestes qui ont pour but de déstabiliser ou de blesser l'autre mais aussi de le soumettre, de le contrôler de façon à garder une position de supériorité. Cela englobe aussi, le harcèlement (enchaînement d'agissements hostiles répétés visant à affaiblir psychologiquement la personne qui en est la victime).

Menaces, paroles blessantes, contrôles de ta vie sociale, te rabaises constamment... Ce n'est pas une relation qui respecte Tu n'es pas à être une autre personne pour lui plaire.

## UN CERCLE VICIEUX : LE CYCLE DES VIOLENCES

### 1▶ L'escalade dite, "Tout va bien" :

Au début, « Tout va bien » ! Ingrid et Bryan sont tout le temps ensemble. Trop beaux tous les deux ! Cependant, Bryan reproche souvent à Ingrid de ne pas s'habiller sexy comme les filles dans les clips... Il drague les autres filles s'habillant plus sexy qu'elle. Il lui reproche plus souvent, d'un ton presque moqueur et méchant, de NE PAS ÊTRE COMME ELLES. Donc, pour lui plaire, elle s'habille de plus en plus sexy, même si au fond, elle n'en a pas envie...

### 2▶ L'explosion, dite, le "Contrôle" :

Maintenant qu'elle dit oui, Bryan veut contrôler Ingrid. Il lui dit comment s'habiller, qui fréquenter, et même lui demande de lui envoyer des photos d'elle, nue. Il fait pression, parfois même en la menaçant de mettre ses photos sur les réseaux sociaux.

### 3▶ Le transfert de responsabilité, dite, les "Si si" :

« Si elle s'habillait plus sexy ou si elle se donnait à lui, Bryan ne serait bien évidemment pas aller voir ailleurs ! » « Si elle lui avait donné matière, Bryan serait très fidèle ». Ingrid pense alors que c'est entièrement de sa faute et qu'elle doit y remédier au plus vite...

### 4▶ La lune de miel, dite, le "Bryan d'avant" :

Après toutes ces crises, Bryan redevient l'être aimé d'avant ; celui du « Tout va bien ». Il revient avec mille excuses d'avoir haussé le ton, d'avoir injurié, d'avoir fait du chantage... « pardon d'avoir été si loin, je n'aurais pas dû... ». Ingrid pardonne car elle aime ce Bryan qui promet de ne plus recommencer sa pression psychologique ou et physique.

Mais, plus l'emprise devient grande, plus le « Bryan d'avant » laisse place au « Bryan de maintenant » qui souhaite une Ingrid qui lui plaise à tout prix... Briser ce cercle vicieux n'est pas facile mais il est essentiel de dire à tous nos Bryan, quels qu'ils soient, que plaire à tout prix n'est pas possible. Un couple se compose de deux personnes qui sont unies par