

VIOLENCES SEXISTES ÊTRE UN-E ALLIÉ-E FÉMINISTE



Illustration: Cathy Thill

OC+
7 I
D
FRAEN
AN GENDER

**Petit guide de comportement
destiné aux allié.e.s de personnes
qui ont subi des abus sexuels,
de la violence domestique,
de la violence sexiste.**

Soutien aux victimes:

La première chose c'est écouter.
Puis tisser un lien, être empathique
- ce qui amène souvent à une résilience.
Essayer de ressentir les besoins
de la personne.
Les blocages, les poids familiaux,
communautaires, religieux...
et être à l'écoute.
À iel de s'exprimer comme iel en
a envie. Iel ne le fera vraiment
que si iel est en confiance.

Agir avec les personnes
concernées de manière
habituelle et laisser une
porte ouverte en spécifiant
que vous êtes là pour iels
si iels le souhaitent.

Percevoir leurs forces
et leurs qualités, les approuver
et les valoriser pour qu'ils
(re)commencent à voir leurs
facettes positives.

Passer de bons
moments avec iels.
Leur changer les idées en
trouvant des activités attrayantes
que la personne aime/aimait faire.
Les encourager - sans
toutefois les pousser.



**Donner du temps aux
personnes concernées et
réfléchir avec iels à ce qui peut
les aider.**



**Être là pour iels,
les réconforter et faire
preuve de compréhension
et d'empathie.**



Accepter le fait que
les personnes concernées
peuvent toujours aimer
le ou la coupable.

Se renseigner sur
les centres de conseil et
de soutien et accompagner
la personne sur place.
www.violence.lu



Aider la personne à
se resocialiser et à renouer
des liens amicaux et
familiaux.

**Attention aux
paroles irréfléchies.**

Ne pas demander ce qui
s'est passé exactement pour
éviter que les images ne
réviennent.

Ne pas submerger les
personnes concernées
d'idées.

Ne pas donner de conseils
„il faut“.



Ne pas parler constamment
de l'abus, afin que les
personnes concernées ne soient
pas réduites à cette
expérience.

Éviter de se mettre en danger et de se laisser emporter par des émotions, par exemple en planifiant un acte de vengeance.



**La pitié peut être un fardeau,
car elle réduit la personne
concernée à cette mauvaise
expérience et la présente comme
une victime, ce qui lui confère
involontairement une sorte de
statut spécial.**

Ne pas juger, ne pas
mettre de pression.
Chacun.e agit différemment
face à la violence.
Notre résistance et notre
perception varie d'une
personne à une autre.

