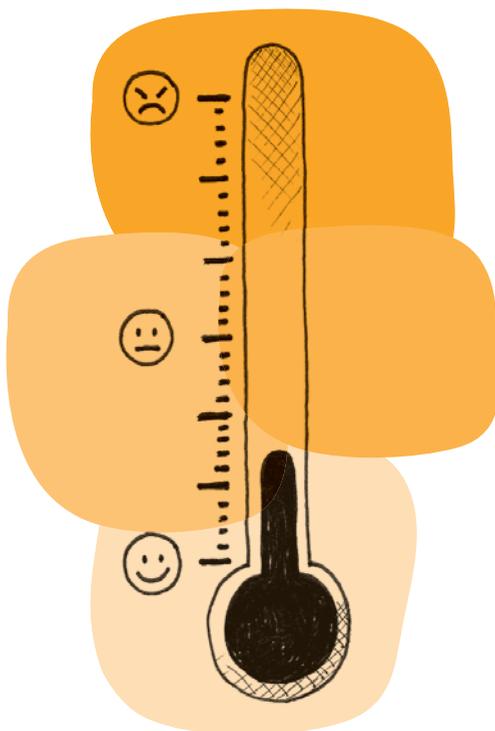




# Le violentomètre



## Objectifs

Le but est de permettre aux participantes de (re)connaître les types de violences auxquelles elles peuvent être confrontées, et leur proposer d'y répondre collectivement.

**Le but ?** Cet outil s'adapte à différents publics : il peut servir à comprendre le type de violence auxquelles les femmes sont confrontées, mais aussi à envisager collectivement des moyens de se débarrasser de la violence.

## Description du contenu

Le violentomètre est un outil d'auto-évaluation des violences à caractère sexiste et sexuel. Il sert de support de prévention et d'information autour du thème des violences conjugales et intrafamiliales. Il est également possible de s'en servir pour animer des temps de sensibilisation et de formation, comme le fait l'organisation Cenca, au Pérou.



**1h à 1h30**  
pour chaque animation

## Utilisation pratique

### Lançons-nous dans l'animation !

Deux versions de l'animation existent pour utiliser le violentomètre avec un groupe de 10 à 15 femmes.

**L'une s'utilise avec des femmes n'ayant pas bénéficié d'un accompagnement préalable** sur la thématique des violences et permettra d'aborder les différents types de violence auxquelles les femmes peuvent être confrontées et de les sensibiliser sur le fait de développer des relations saines entre femmes et hommes.

**L'autre version s'anime avec des femmes ayant déjà bénéficié d'un premier accompagnement** sur la thématique des violences, et permettra de classer les violences et de rechercher des actions pour lutter contre ces violences.

> **Pour chaque animation, imprimez un violentomètre à afficher et plusieurs violentomètres à distribuer aux participantes, comme proposé en annexe.**

### PREMIÈRE VERSION

> **En amont de l'atelier**, préparez des feuilles sur lesquelles figurent des cas de violence, ou une description brève d'une situation conflictuelle, voire violente.

Quelques exemples pour vous inspirer, à adapter en fonction de votre contexte :

- *Votre conjoint hausse le ton quand il s'agace. Il profère souvent des insultes.*
- *Votre mari gère l'argent du foyer, il ne vous laisse pas toujours assez d'argent pour prendre le bus.*
- *Votre compagnon vous a giflé lors d'une dispute, mais depuis il s'est excusé.*

**Indiquez sur certains papiers des situations positives.**

Par exemple :

- *Vous vous sentez capable de parler de tout avec votre conjoint.*
- *Votre mari a confiance en vous.*

> **Au démarrage de l'atelier**, toute les feuilles sont pliées, de sorte qu'on ne puisse pas lire leur contenu, et disposées dans une boîte ouverte.

Chaque participante se voit alors distribuer un exemplaire imprimé du violentomètre, comme proposé en annexe.

> Les femmes sont invitées à **piocher un papier, et à lire à haute voix la situation qui figure sur leur feuille**. Vous leur demandez alors de faire correspondre la situation décrite sur leur feuille avec la case du violentomètre correspondante.

*Exemple : « Votre conjoint hausse le ton quand il s'agace. Il profère souvent des insultes » peut être rapproché du niveau 16 et 17.*

*La participante explique pourquoi elle a choisi de classer de la sorte la situation qu'elle avait piochée.*

> Le reste du groupe est amené à **commenter la proposition faite par la première participante**. Le groupe construit ensemble la décision finale.

> Lorsque tous les papiers ont été piochés, listez à nouveau les situations conflictuelles ou violentes, qui apparaissent en orange et rouge sur le violentomètre. Vous pouvez alors **informer les participantes des dispositifs légaux, sociaux et psychologiques** qui existent pour les soutenir, si elles sont confrontées à certaines de ces violences.

> **Avant de clore l'atelier**, il est intéressant de lister à nouveau les situations positives qui ont été piochées par les participantes. Vous pouvez alors insister sur l'importance de construire une relation saine, sans violence, au sein d'un couple.

## DEUXIÈME VERSION

Cette 2<sup>ème</sup> manière d'animer le violentomètre comporte **4 étapes** :

### 1. IDENTIFIER LES VIOLENCES

Formez deux groupes. Chaque groupe est invité à lister ce qui, selon elles, constitue une violence (ne pas avoir accès à de l'argent, les coups, les cris...). En groupe, les femmes énumèrent ces différentes formes de violence, et les écrivent sur des feuilles.

### 2. HIÉRARCHISER LES VIOLENCES

Une fois tous les types de violence identifiés, les participantes, toujours en groupes, sont invitées à les classer.

*Exemple : de la plus impactante dans le développement du processus d'empowerment, à la violence la plus ordinaire, en fonction de l'âge auquel les femmes rencontrent ces violences (de la naissance à l'âge adulte)...*

L'objectif de ce temps est de permettre à chaque groupe de hiérarchiser, selon leurs propres représentations, les violences qu'elles subissent. Au fur et à mesure, elles disposent les feuilles sur le sol, de sorte que les deux violentomètres, que les deux groupes constituent, soient côte à côte.

### 3. COMPARER LES VIOLENCES

Invitez chaque groupe à expliquer son système de classement. Les femmes prennent la parole pour expliquer la progression de leur violentomètre. Chaque groupe peut interroger l'autre groupe sur la manière dont il a organisé ses idées, les représentations et les impacts que sous-tendent ces formes de violence.

### 4. RÉPONDRE AUX VIOLENCES

Une fois les types de violence identifiés et classés, demandez à chaque groupe de partager les actions qu'ils mettent en place ou qu'ils pensent pouvoir mettre en place pour combattre ces violences !

## Quel est le mot de la fin ?

Une fois les animations terminées, vous pouvez informer les femmes des dispositifs légaux, sociaux et psychologiques à leur disposition pour les soutenir.

**Si vous avez des personnes ressources dans votre équipe (avocat.e, psychologue, etc...), un suivi**

**individuel peut être proposé aux femmes suite à cet atelier collectif.**

Si vous n'avez pas de personnes ressources en interne, n'hésitez pas à orienter les femmes vers des structures adaptées pour les guider dans ce processus.



#### *Petit rappel théorique*

*Pour aller plus loin, vous pouvez vous référer à l'encart « Quid des violences de genre ? » (cf. Repères pour Comprendre)*

## Mots clés

VIOLENCES  
STÉRÉOTYPES DE GENRE  
EMPOWERMENT

## PROFITE

Ta relation est saine  
quand il...

1 Respecte tes décisions et tes goûts

2 Accepte tes ami-e-s et ta famille

3 A confiance en toi

4 Est content quand tu te sens épanouie

5 S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

## VIGILANCE, DIS STOP !

Il y a violence  
quand il...

6 T'ignore quand il est en colère

7 Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

8 Rabaisse tes opinions et tes projets

9 Se moque de toi en public

10 Te manipule

11 Est jaloux en permanence

12 Contrôle tes sorties, habits, maquillage

13 Fouille tes textos, mails, applis

14 Insiste pour que tu envoies des photos intimes

15 T'isole de ta famille et de tes ami-e-s

## PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE !

Tu es en danger  
quand il...

16 Te traite de folle quand tu lui fais des reproches

17 "Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît

18 Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

19 Menace de se suicider à cause de toi

20 Te touche les parties intimes sans ton consentement

21 Menace de diffuser des photos intimes de toi

22 T'oblige à regarder des films pornos

23 T'oblige à avoir des relations sexuelles

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24