



AUTODÉFENSE FÉMINISTE

POUR FILLES* DE 8 À 18 ANS

Informations pour les parents



Brochure réalisée par Garance Asbl
Édition : Novembre 2022
Éditrice responsable : Laura Chaumont, rue Royale 55, 1000 Bruxelles
Design : Nancy Lepage, Grafifut' Graphic solutions
Illustration : Camille Van Hoof

Avec le soutien de



SOMMAIRE

Avant-Propos.....	3
-------------------	---

AUTODÉFENSE FÉMINISTE POUR FILLES: UN OUTIL D'ÉMANCIPATION

Qui sommes-nous?.....	4
Qu'est-ce que l'autodéfense féministe?.....	4
Est-ce utile pour ma fille?.....	5
Ma fille n'a pas été victime de violences. Suivre ce stage peut-il l'effrayer?.....	5
Sécurité: peut-on se blesser lors d'un stage d'autodéfense féministe?.....	5

CONTENU DU STAGE ET APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Cadre pédagogique de Garance.....	7
Règles de groupe pendant l'atelier.....	8
Exercices et objectifs	8

CONSEILS DE PRÉVENTION POUR LES PARENTS

Que pouvez-vous faire?.....	10
Comment reconnaître qu'un.e enfant est potentiellement victime de violences?.....	11
Comment aider les filles* victimes de violences?.....	13

RESSOURCES

Adresses utiles.....	15
Lectures.....	16
Autres.....	16



AVANT-PROPOS

Vous avez inscrit votre fille* à l'un de nos stages et maintenant vous vous posez de nombreuses questions ? Que puis-je faire en tant que parent pour soutenir ma fille* dans l'apprentissage et la découverte de l'autodéfense féministe ? Comment aborder la problématique des violences avec elle sans que cela ne l'effraie ?

Dans cette brochure, nous tentons de répondre à tous ces questionnements.

Ce guide vise également à vous fournir une série d'outils et de ressources pour accompagner à votre tour votre fille* sur le chemin de la prévention des violences basées sur le genre au-delà d'un stage de Garance.

Bonne lecture !

L'astérisque signifie « selon autodéfinition » c'est-à-dire la façon dont une personne définit elle-même son identité de genre et à Garance nous respectons cette autodéfinition. Si nous n'avons pas mis un astérisque à côté de tous les mots filles et femmes dans la brochure, c'est simplement pour garder la lecture agréable.

AUTODÉFENSE FÉMINISTE POUR FILLES: UN OUTIL D'ÉMANCIPATION

Comme vous le savez, les filles ne sont pas épargnées par les violences basées sur le genre, c'est-à-dire les violences qui leur sont faites parce qu'elles sont des filles (harcèlement sexiste scolaire ou numérique, violences à caractère sexuel). À l'école, dans la rue, au sein de la famille, une grande partie des violences basées sur le genre a lieu dans l'enfance et l'adolescence. Des violences qui peuvent avoir de lourdes conséquences sur le long terme. En effet, vivre de la violence durant l'enfance expose à un plus grand risque en tant qu'adulte de développer des problèmes de santé mentale et physique et à un risque accru d'être à nouveau victime.

Mais la bonne nouvelle, c'est que les filles ne sont pas sans ressources et qu'avec l'acquisition de quelques bonnes stratégies, elles peuvent se défendre! C'est pourquoi Garance a mis sur pied un stage d'autodéfense féministe pour les filles à partir de 8 ans. Chaque stage est adapté aux réalités et aux besoins de chaque tranche d'âge ciblée par nos modules: 8-10 ans, 10-12 ans, 12-14 ans et 14-18 ans.

QUI SOMMES-NOUS?

Garance ASBL est une association dont le but est la prévention primaire des violences basées sur le genre, c'est-à-dire réfléchir et s'exercer à tout ce qu'il est possible de faire avant que la violence n'ait lieu, pour qu'elle n'ait pas lieu. Nous travaillons depuis 20 ans avec les femmes et les filles à partir de 8 ans, principalement par le biais de formations en autodéfense féministe et défense verbale.

Nous visons à promouvoir l'égalité entre femmes et hommes; la lutte pour l'autonomie physique, morale, affective, économique et sexuelle des femmes et des filles; le développement de la capacité des femmes et des filles à protéger et à défendre ces différents champs d'autonomie, entre autre par l'organisation de formations d'autodéfense à leur intention; la lutte non seulement contre les attitudes mais aussi les structures qui renforcent les inégalités, les discriminations et les violences basées sur le genre.

QU'EST-CE QUE L'AUTODÉFENSE FÉMINISTE?

L'autodéfense féministe est une approche globale à la prévention primaire des violences basées sur le genre. Contrairement à des méthodes d'autodéfense traditionnelles, elle:

- propose des outils pour contrer non seulement des agressions physiques, mais aussi la discrimination, le harcèlement et les micro-agressions, y compris par des proches et connaissances;
- garde à l'esprit l'intersection des systèmes d'oppression autres que le sexisme (racisme, classisme, validisme);
- offre une large panoplie d'outils mentaux, émotionnels, verbaux et physiques pour résister aux violences et à la discrimination;
- attribue la seule responsabilité de la violence à son auteur-e;
- se concentre sur l'empouvoirement des participantes, c'est-à-dire la conscience de leur force et de leur capacité d'agir;
- se réalise à travers un processus d'apprentissage collectif.



L'autodéfense féministe a démontré de manière invariable son impact positif sur la peur, la colère, l'image de soi, l'image corporelle, l'auto-efficacité chez les participantes. En plus, les participantes des formations d'autodéfense féministe sont moins souvent confrontées aux violences physiques et sexuelles que d'autres, et quand elles sont agressées, elles arrivent plus souvent à se défendre avec succès et rester indemnes. C'est pourquoi l'autodéfense féministe est un des outils les plus prometteurs de la prévention des violences basées sur le genre.

EST-CE UTILE POUR MA FILLE?

Les filles peuvent être confrontées à des agressions de la part d'autres enfants et jeunes, d'adultes inconnu.e.s ou, le plus souvent, d'adultes proches. Leur éducation les prépare souvent mal à faire face à ces situations. Les attentes qu'on leur porte par rapport à leur gentillesse, politesse et soumission à l'autorité adulte les rendent plus vulnérables. Dans un stage d'autodéfense pour filles, elles découvriront leurs possibilités d'action: crier et faire un scandale, chercher de l'aide, poser des limites verbales et non verbales, déstabiliser un agresseur, se protéger physiquement. Elles - et leurs parents - vont se sentir plus à l'aise quand elles sauront de quoi elles sont capables pour prévenir les violences.

Bien sûr, une bonne dose d'information, adaptée à leur âge, est nécessaire. L'objectif est qu'elles reconnaissent des situations d'agression verbale, sexuelle ou physique le plus tôt possible et qu'elles comprennent la différence entre une autorité adulte justifiée et un abus de pouvoir.

MA FILLE N'A PAS ÉTÉ VICTIME DE VIOLENCES. SUIVRE CE STAGE PEUT-IL L'EFFRAYER?

C'est une question légitime et nous comprenons la peur qu'un parent peut ressentir à l'idée que soit abordée la question des violences avec leur enfant. En particulier les plus jeunes.

Nos stages abordent les questionnements des filles concernant les injonctions genrées et les violences spécifiques dont elles pourraient potentiellement être la cible de façon ludique et empouvoirantes. Les outils et animations se veulent accessibles et adaptés à l'âge des participantes. Nous mettons l'accent sur leurs capacités d'agir et leurs ressources. Notre but est qu'elles finissent le stage en se sentant confiantes en elles et capables de mettre leurs propres limites. En outre, nous veillons à garantir un cadre bienveillant, participer aux activités se fait sur base volontaire uniquement.

En outre, dans notre travail, nous constatons continuellement l'énorme influence du sentiment d'insécurité véhiculé dans la société sur les capacités d'agir et sur la confiance en soi des femmes et des filles. La différence de genre dans le sentiment d'insécurité a ses racines dans l'éducation différente des filles et des garçons par rapport à leur autonomie de mouvement dans l'espace public par exemple et les règles qu'on leur transmet dès le plus jeune âge. Nous constatons que déconstruire ces stéréotypes avec elles a un effet bénéfique sur leur capacité à gérer les risques et à prévenir les violences ainsi que sur leur sentiment de sécurité.

SÉCURITÉ: PEUT-ON SE BLESSER LORS D'UN STAGE D'AUTODÉFENSE FÉMINISTE?

Toutes les activités physiques de nos stages font l'objet de consignes de sécurité que nous veillons à rappeler et dont nous veillons au respect scrupuleux afin que personne ne se blesse ou ne se fasse mal. Chaque exercice se réalise sous la supervision de l'animatrice, il est interdit de le reproduire lors des pauses ou à la maison. Nous enseignons aux participantes des techniques de visualisation afin qu'elles s'exercent sans risques.



CONTENU DU STAGE ET APPROCHE PÉDAGOGIQUE

L'objectif des stages d'autodéfense féministe pour filles est leur autonomisation, c'est-à-dire leur donner les moyens de reconnaître promptement les situations d'agression afin de prévenir les violences ou y mettre un terme rapidement et leur donner du pouvoir sur leurs propres vies en mettant en avant ce que les filles peuvent faire et font déjà pour leur propre sécurité.

Nos stages prennent en compte les réalités spécifiques des filles et nos outils d'animation reposent sur une approche ludique et participative. Les filles sont amenées à prendre la parole en groupe et à développer leurs idées. Ce qui a plusieurs effets positifs : renforcer l'estime de soi, rendre collectif son vécu et ses expériences, assurer la co-construction du contenu.

Des outils différents ont été réalisés pour répondre aux différents besoins des tranches d'âges ciblées par nos formations. Ce qui permet à chaque fille de pouvoir participer à différents stages selon son parcours et son évolution.

Afin que vous puissiez vous faire une idée plus concrète de nos stages, vous trouverez ci-dessous notre cadre pédagogique, les règles mises en place avec chaque groupe en début d'animation et quelques exemples d'exercices utilisés.

D'un stage à l'autre, les exercices peuvent changer mais les thématiques abordées restent les mêmes.

CADRE PÉDAGOGIQUE DE GARANCE

Nommer les violences et les discriminations : nous posons des mots sur des actes et ressentis exprimés et vécus par les filles dans le groupe. Chez Garance, nous estimons que pour déconstruire les stéréotypes et faire de la prévention des violences, les filles ont besoin de mots pour nommer leurs réalités de vie. Nous les aidons, dans un langage adapté à chaque âge et avec une attention particulière afin de ne pas instiller des angoisses ou augmenter celles existantes, à nommer leurs expériences. Quand elles partagent des expériences, nous mettons l'accent sur les stratégies que les filles ont déjà mises en place pour transformer des vécus anxiogènes en histoires de réussite. Ainsi, nous renforçons leur confiance en elles et valorisons leurs expériences.

Co-construction des savoirs : les filles ont déjà développé dans leurs quotidiens des stratégies de prévention des violences. Nous partons de situations identifiées par Garance comme représentatives des risques réels de violences. Ensemble nous discutons des différentes stratégies possibles déjà mises en place et nous leurs en proposons d'autres pour étoffer leur répertoire de réactions. Nous déconstruisons aussi les mythes sur les violences, où elles se déroulent et par qui. Les mythes sur les violences ayant tendance à augmenter à tort les angoisses des filles et à limiter leur capacité à réagir.

Nous revendiquons une partialité avec les filles, nous les croyons, avons confiance en leur capacité à évaluer et à réagir à des situations, nous sommes là pour les soutenir et les aider à développer leurs propres stratégies.

En outre, lors d'un stage, les outils d'autodéfense féministe sont adaptés aux réalités des filles selon leur catégorie d'âge. Elles peuvent donc participer à plusieurs stages au fil des années et faire de nouveaux apprentissages. Pour information, nos différents modules sont :

- De 8 à 10 ans : Moi, c'est moi et toi, tais-toi !
- De 10 à 12 ans : Libre de mes choix !
- De 12 à 14 ans : Fille forte en action !
- De 14 à 18 ans : Ne me libère pas, je m'en charge !

RÈGLES DE GROUPE PENDANT L'ATELIER

Respect de soi : chacune s'écoute, c'est-à-dire JE décide ce que je veux partager, JE décide si JE veux participer et cela, sans devoir fournir d'explications. Il s'agit d'apprendre par la pratique que chaque fille a des limites personnelles et qu'elle est la mieux placée pour les définir et prendre soin de ses besoins.

Respect des autres : parler en JE, ne pas s'interrompre mutuellement, ne pas juger; respecter les pronoms d'usage choisis par la participante. Cette règle vise l'apprentissage du vivre ensemble en général et la prévention des discriminations entre filles en particulier.

Confidentialité : ce qui est discuté entre nous reste entre nous. Ceci pour éviter la propagation de rumeurs et assurer l'efficacité des outils appris (effet surprise). Nous avertissons les filles que nous ne pouvons pas garder leur partage confidentiel quand l'une d'entre elles est en danger; dans ce cas-là, nous devons en avvertir les parents ou autres personnes d'autorité qui peuvent assurer leur protection.

EXERCICES ET OBJECTIFS

Durant un stage, plusieurs exercices et jeux sont proposés aux filles. Ils ont pour but de renforcer la solidarité et la cohésion de groupe, tout en valorisant chaque personne. Vous trouverez ci-dessous les objectifs poursuivis par ces exercices. Cette liste est non exhaustive.

Exemples d'exercices et de jeux et leurs objectifs :

- **Reconnaître un endroit de sécurité :** co-construction des savoirs, découverte de la multiplicité des ripostes possibles, valoriser et partager les ressources individuelles.
- **L'exercice des limites :** c'est quoi une limite, comment identifier nos limites, comment poser nos limites et pourquoi cela est-il important.
- **Apprendre à dire NON ! :** travail sur l'expression non-verbale, expérimenter la confrontation.
- **Autodéfense physique :** démystification de l'invulnérabilité masculine, connaissance des points sensibles et accessibles du corps humain et des armes corporelles pour les atteindre.
- **Crier :** prendre conscience de sa voix et de sa puissance, ne pas désapprendre à crier et parler fort.
- **Mon enchaînement d'autodéfense féministe :** un enchaînement personnel de plusieurs techniques qui correspond aux possibilités et priorités de chacune.
- **Expérimentation de sa propre force physique :** apprentissage de coups et entraînement sur des coussins de frappe.
- **Visualisation :** moment de détente et de méditation accompagné pour travailler la confiance en soi et apprendre à gérer ses émotions.
- **Le courage de Sarah :** lecture collective d'une histoire illustrée qui aide les filles à identifier les violences sexuelles, reconnaître un adulte de confiance, comprendre l'intégrité corporelle et le consentement, mettre en place des stratégies et parler de la culpabilité et du secret.
- **Lecture de différentes BD :** mise en scène des situations de harcèlement scolaire et dans l'espace public afin d'être outillées pour les identifier et se sentir légitime de poser ses limites.

Tout au long du stage, nous effectuons un travail sur **la gestion des émotions** : peur, colère, frustration. L'objectif : être capable de déterminer ses propres limites et le cas échéant améliorer sa résistance émotionnelle aux transgressions.

La joie de faire a également une place primordiale dans nos stages d'autodéfense féministe via des jeux et le partage d'expériences de réussite, la valorisation des stratégies utilisées par les participantes. La découverte d'autres manières, tout ceci en travaillant le renforcement de la confiance en soi.



CONSEILS DE PRÉVENTION POUR LES PARENTS

Nous avons passé quelques heures avec votre fille, que pouvez-vous faire pour continuer le travail de prévention avec votre enfant? Voici un condensé de conseils et bonnes pratiques que nous avons rassemblé sur base de lectures de revues scientifiques, d'animations et du partage d'expériences avec les filles elles-mêmes.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

Parler aux filles de leurs «parties intimes»

Ne pas nommer certaines parties du corps fait penser aux enfants que ces parties seraient mauvaises et ne devraient jamais être mentionnées. En cas d'agression sexuelle, les mots et concepts leur manquent alors pour identifier l'agression comme telle et pour chercher de l'aide. Apprendre à un.e jeune enfant des mots comme seins, pénis, vagin et fesses l'aide à se sentir à l'aise avec les termes appropriés. Parlez-donc à votre fille de son corps dans son intégralité, sans fausse pudeur et sans honte.



Apprendre aux filles leur droit aux limites

Vous pouvez aider votre enfant à comprendre que son corps lui appartient. Cet apprentissage passe par une pratique quotidienne, en respectant son droit à sa vie privée, en lui donnant de l'intimité quand elle s'habille, utilise les toilettes ou se lave, en frappant à sa porte avant d'entrer dans sa chambre ou dans la salle de bains, en respectant ses affaires...

Si vous lui montrez un exemple de respect de son intimité et intégrité, elle pourra réaliser qu'elle a le droit d'être respectée, tout autant qu'elle a la responsabilité de respecter les autres.

Jouer au jeu «et si...?»

Ce jeu permet aux enfants d'imaginer des stratégies pour faire face à une situation dangereuse; au centre de l'attention est la capacité d'agir de l'enfant et non le danger; dans une démarche d'empouvoirement.

Pour ce jeu, vous demandez à l'enfant «que ferais-tu si...» et vous la laissez répondre. Si elle propose des réactions peu réalistes ou peu utiles, ne qualifiez pas ses réponses comme mauvaises, car cela risque de brimer sa créativité. La clé est de laisser votre fille venir avec des idées et renforcer les bonnes avec des félicitations.

Voici quelques questions que vous pourriez poser:

- Que ferais-tu si ton vélo crevait et qu'un.e inconnu.e te proposait de te ramener?
- Que ferais-tu si je n'étais pas à la maison et qu'un monsieur sonnait à la porte en disant qu'il veut réparer le téléphone?
- Que ferais-tu si un.e babysitteur.euse te faisait quelque chose qui te met mal à l'aise et te demandait de garder le secret?
- Que ferais-tu si quelqu'un te touche d'une manière que tu n'aimes pas ou qui te met mal à l'aise?

Vous pouvez l'encourager à penser à des solutions réalistes. Parmi les solutions, on peut trouver: demander de l'aide à un.e ami.e, le dire à un.e adulte de confiance, dire «non», pousser le cri de pouvoir, trouver un endroit où je me sens en sécurité, utiliser des techniques d'autodéfense pour surprendre et me mettre en sécurité.

Apprendre à dire «non»

«Non» est un mot de sécurité, de force et de liberté car il permet de poser ses limites. Une fille pourrait se montrer réticente à dire «non» face à une agression quand elle a appris que dire «non» serait impoli et irrespectueux. Il y a des moments où dire «non», même à un.e adulte - connu.e ou inconnu.e - est essentiel pour la sécurité des filles. Les enfants doivent savoir que dire «non» est une bonne façon de se protéger et de conserver leurs droits.

S'il y a des «NON» qui protègent notre intégrité et nos droits, il y a aussi évidemment des «NON» que nous devons respecter parce que nous vivons en collectivité. C'est pourquoi lors d'un stage en autodéfense, nous réfléchissons ensemble avec les filles à ces questions.

Activités physiques et jeux

Encourager les filles à participer à des jeux et à faire du sport peut les aider à acquérir de la confiance en leur compétences physiques qui leur servira aussi au cas où elles auraient besoin de se défendre. Il est important de vous assurer que les enfants se sentent respecté.e.s pendant les jeux. Par exemple, si des enfants se chatouillent l'un.e l'autre et que l'un.e demande à l'autre d'arrêter, assurez-vous que le jeu prenne bien fin. Les jeux coopératifs sont à privilégier par rapport aux jeux de compétition. Cela favorise la solidarité entre enfants.

Sont déconseillés les jeux dans lesquels un.e adulte ou un.e autre enfant dit «Frappe-moi aussi fort que tu peux, tu ne peux pas me faire mal». Cela apprendrait aux filles qu'elles n'ont pas de pouvoir face à quelqu'un.e de plus grand.e, que toute résistance est inutile.



COMMENT RECONNAÎTRE QU'UNE ENFANT EST POTENTIELLEMENT VICTIME DE VIOLENCES?

Parfois, les enfants ne disent pas qu'ils.elles ont un problème, mais ils.elles le montrent. Un changement dans le comportement d'un.e enfant pourrait être la conséquence de violences. Les changements de comportement répertoriés ci-dessous peuvent alerter les adultes de problèmes potentiels. Les violences et la négligence peuvent aussi parfois laisser des traces physiques sur le corps d'un.e enfant que les adultes peuvent observer. Reconnaître les indicateurs physiques et comportementaux de la violence peut aider les adultes à intervenir auprès des filles.

Gardez à l'esprit que certains indices peuvent être des comportements normaux d'enfants. Par conséquent, il est important d'être conscient de nouveaux comportements extrêmes ou de combinaisons des caractéristiques suivantes. De plus, l'observation d'un ou de plusieurs de ces signes ne confirme pas à elle seule l'existence de violences. Un travail d'écoute de la fille, d'attention sur sa situation familiale et relationnelle, est aussi nécessaire.

Souvent les filles victimes de violences...

- rejettent les relations interpersonnelles ou au contraire manifestent un sur-attachement aux adultes,
- sont constamment irritables ou au contraire apathiques, détaché-e-s,
- sont sans affection ou au contraire trop affectueuses (ce qui peut être interprété erronément comme de la séduction).

Indicateurs physiques

- Ecchymoses, brûlures, cicatrices, marques de coups, fractures;
- Blessures continues ou inexplicables;
- Infections urinaires (en particulier chez les jeunes enfants);
- Maladies sexuellement transmissibles (en particulier chez les jeunes enfants);
- Maladies chroniques, douleurs chroniques;
- Maux de ventre;
- Vomissements;
- Troubles de l'alimentation;
- Douleurs vaginales ou anales (en particulier chez les jeunes enfants);
- Saignements ou démangeaisons;
- Habits sales et/ou négligés.

Activités et habitudes

- Cauchemars récurrents;
- Troubles du sommeil;
- Masturbation inappropriée;
- Peur de rentrer à la maison ou peur d'aller à un certain endroit. Peut aussi se manifester par des conduites d'évitement;
- Fugue;
- Recherche de mises en danger;
- Vols, dégradations;
- Peur d'être avec une personne en particulier ou les adultes en général;
- Mensonge;
- Prostitution;
- Pyromanie;
- Position dominante dans un groupe, besoin d'attirer l'attention;
- Protection de gestes brusques;
- Hypervigilance;
- Chantage affectif;
- Sur-attachement aux adultes;
- Manque de respect à l'égard des femmes et des filles;
- Violences envers ses pair-e-s.

Comportements inappropriés pour l'âge

- Régression (l'enfant recommence à sucer son pouce, ou bien a des fuites urinaires alors qu'il.elle était déjà propre);
- Enfant sexuellement active ou sexuellement précoce;
- Curiosité excessive pour la sexualité;
- Usage d'alcool et/ou de drogues;
- Prise de responsabilités d'adultes.

Comportements à l'école

- Curiosité extrême, imagination;
- Échec scolaire;
- Endormissement en classe;
- Incapacité à se concentrer;
- Changement soudain dans les performances scolaires.
- Indicateurs émotionnels
- Dépression;
- Phobies, peur du noir, peur des toilettes publiques, etc.;
- Automutilation
- Cruauté envers les animaux;
- Morbidité extrême;
- Peur générale excessive;
- Manque de spontanéité, de créativité;
- Troubles de la mémoire et confusion;
- Colères brutales, fréquentes et imprévisibles;
- Isolement volontaire et désintérêt pour les autres.

COMMENT AIDER LES FILLES VICTIMES DE VIOLENCES?

Si une fille vous raconte une agression...

Quand vous vous trouvez face à une fille qui a subi des violences, il est souvent difficile de savoir comment répondre. Ces cinq points peuvent vous aider vous ainsi que la fille qui se confie à vous.

1. Restez calme. En ce moment, ce sont les besoins de la fille qui ont la priorité et non votre ressenti. Votre réaction peut faire une différence.
2. Croire la parole de la fille. Trop souvent, les filles ne sont pas crues. Écoutez la fille sans jugement.
3. Une fille peut utiliser des termes explicites pour parler de son expérience. Essayez d'utiliser le langage que la fille a choisi d'utiliser.
4. N'évitez pas les sujets embarrassants. Faites savoir à la fille qu'elle peut parler de tout ce qui la préoccupe.
5. Ne projetez rien, ne supposez rien. Laissez la fille raconter l'histoire et laissez de côté vos hypothèses.

Objectifs:

1. Évaluer les besoins de la fille;
2. Essayer de comprendre ce que la fille attend de vous;
3. Valider les ressentis de la fille;
4. Assurer à la fille que:
 - ce qu'elle dit et vit est important,
 - qu'elle n'a rien à se reprocher;
5. Faire savoir à la fille qu'elle a le droit d'être en sécurité;
6. Faire savoir à la fille quelles actions vous allez entreprendre avec son accord.



RESSOURCES

Il n'est pas toujours possible de prévenir la violence, de savoir quoi faire face à des situations dangereuses ou encore d'accompagner au mieux un enfant, c'est pourquoi nous avons listé les services auxquels vous pouvez avoir recours.

Vous trouverez également une liste de lectures conseillées si vous souhaitez aller plus loin dans la compréhension des différents types de violences à l'égard des filles et comment les prévenir ou y faire face au mieux.

Ces deux listes ne sont pas exhaustives, n'hésitez pas à les compléter vous-mêmes au fur et à mesure. Vous trouverez également des informations et des analyses sur le sujet sur notre site internet www.garance.be

ADRESSES UTILES

103 Écoute-Enfants

Numéro d'appel gratuit et anonyme accessible de 10h00 à 24h00, tous les jours. Les jeunes qui appellent le 103 parlent de ce qui les concerne, ce qui les interpelle ou les fait souffrir: relations avec les parents, amitiés, amour, santé, sexualité, racisme, violences, drogues, maltraitance, etc.

Les adultes qui vivent auprès de jeunes en difficulté peuvent également s'adresser au 103, tout comme les adultes qui rencontrent des problèmes dans leur rôle éducatif. (Il s'agit d'une petite équipe, ne pas hésiter à réessayer plusieurs fois pour les joindre.)

Le centre psycho-médico-social (CPMS) de votre école

Les assistant.e.s sociaux.ales et psychologues pourront accompagner l'enfant (et sa famille) et l'orienter, si nécessaire et selon les situations, vers des services d'aide spécifique.

Les services d'aide en milieu ouvert (AMO)

Il s'agit de services agréés par la Fédération Wallonie-Bruxelles qui ont pour mission d'aider et accompagner les enfants et les jeunes dans n'importe quelle préoccupation. Ils.elles peuvent également être contacté.e.s par toute personne proche d'un.e jeune sollicitant une intervention dans son intérêt (parents, tuteurs.tutrices). Toute action entreprise par une AMO se fait avec le plein accord du/de la jeune. <http://amobxl.be/>

Service d'Aide à la Jeunesse

Le SAJ propose une aide aux enfants et aux jeunes de moins de 18 ans dont la santé ou la sécurité est menacée. Permanence téléphonique: du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 16h, 02 413 39 18 - saj.bruxelles@cfwb.be

Bureaux d'assistance policière aux victimes

Il y a un bureau d'assistance policière aux victimes dans chaque zone de police. On y trouve de l'aide sociale, psychologique et juridique. Leurs services sont gratuits et s'adressent à toute victime - ou à ses proches - d'une infraction pénale qui a été signalée à la police. Il s'agit d'un accompagnement à court terme.

Services d'aide aux victimes

Ils fournissent une aide sociale et un accompagnement psychologique et juridique aux personnes victimes d'une infraction et à leurs proches. À la différence des bureaux d'assistance policière, les SAV peuvent intervenir même si la victime n'a déposé aucune plainte et constituent une aide sur le long terme.

Service laïque d'aide aux justiciables et aux victimes

1040 Bruxelles - Boulevard Louis Schmidt 87
02 537 66 10 - info@slajv.be

Child Focus

Disparition, exploitation sexuelle, prévention de la violence en ligne.

116 000: Numéro d'urgence gratuit, 24/24, 7/7

02 475 44 11: Numéro de téléphone général - 116000@childfocus.org - www.childfocus.be

Numéros verts de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Assistance école : 0800 20 410
harcelement@cfwb.be

École et Parents : 0800 95 580

Service de santé mentale pour enfants et jeunes :
<https://social.brussels/category/280>

LECTURES

- Stop au harcèlement - Le guide pour combattre les violences à l'école et sur les réseaux sociaux, Nora Fraisse, Ed. Calmann-Lévy
- Je me défends du harcèlement, Emmanuelle Piquet, Ed. Albin Michel Jeunesse
- Le cerveau de votre enfant - Manuel d'éducation positive pour les parents d'aujourd'hui, Daniel J. Siegel et Tina Payne Bryson, Ed. Poche Marabout
- Aider son enfant à mieux gérer ses émotions - Comprendre, accompagner, canaliser, Laura Caldironi, Ed. Larousse
- La nouvelle autorité - Parents, enseignants, communauté, Haïm Omer, Ed. Fabert
- Je me défends du sexisme, Emmanuelle Piquet, Ed. Albin Michel Jeunesse
- 110 jeux sans perdant - et sans accessoire!, Jean-Jacques Descamps
- La Mallette Genre (Outil d'animation pour questionner les stéréotypes de genre), Le Monde Selon les Femmes
- Je peux te faire un bisou - Soline Bourdeverre-Veyssière
- Corps, Amour, Sexualité, les 100 questions que vos enfants vont vous poser - Charline Vermont Le loup - Mai Lan Chapiron
- Le harcèlement, le repérer, le stopper - Les carnets Filliozat
- Et si on se parlait ? Le petit livre pour aider les enfants à parler de tout, sans tabou Andréa Bescond Mathieu Tucker, 3 livrets : "3-6 ans", "7-10 ans", "À partir de 11 ans", Ed. Harper Collins.
- Ou peut-être une nuit. Inceste : la guerre du silence, Charlotte Pudlowski. Ed. Grasset.
- Faut-il parler de ça aux enfants ? Prévenir, détecter et gérer les abus sexuels subis par les enfants. Géraldine Brassine, l'IMHEB.

AUTRES

- Je poste donc je suis, campagne de la Fédération des Centres de Plannings Familial <https://www.planningsfps.be/campagne-2021-je-poste-donc-je-suis-les-corps-sur-les-reseaux-sociaux-miroir-des-injonctions-aux-normes-de-beaute/>
- Ou peut-être une nuit. Podcast de Charlotte Pudlowski, <https://louiemedia.com>
- Quand un élève est harcelé par un adulte à l'école: <https://www.lerph.be/Articles/harceleParUnAdulte.pdf>
- Délibère-Toi! <https://www.deliberetoi.be/projet.php>
- Enfant Capable <http://www.garance.be/spip.php?rubrique88>
- Violences policières https://www.ici-grenoble.org/user/mes-fichiers-a-moi/la-une/10002/tract_juridique_car38.pdf
- Centre de planning familiales <https://www.planningsfps.be/nos-centres/>
- Garance.be <http://www.garance.be/spip.php?rubrique5>





Garance 

© Garance ASBL
Rue Royale 55, 1000 Bruxelles
Tél.: +32 (0) 2 216 61 16
Mail: info@garance.be
www.garance.be



www.facebook.com/GaranceAutodefense