

FEMMES, VIOLENCES & PRÉCARITÉ

Guide de formation avec et pour les intervenant-e-s auprès
de femmes victimes de violences en situation de précarité

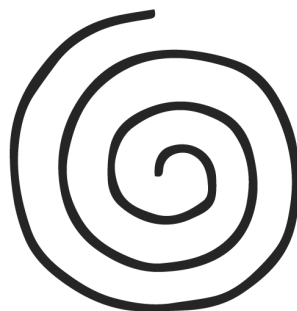
SUPPORTS



www.mondefemmes.org

SUPPORT N°1

- Visualiser 2 peurs et 2 colères en lien avec des expériences de discrimination que vous avez vécues en tant que femme (pour les hommes : les expériences de discrimination de femmes que vous avez observées). Rappelez-vous votre relation avec les personnes impliquées, le lieu et le moment.
- Dessiner une grande spirale qui représentera votre parcours de vie et qui prendra deux pages dans votre journal.
- Placer et écrire ces moments de rupture ou de fracture (pour les hommes : est ce que vous avez observé des changements dans les comportements ou postures de ces femmes après ces moments de rupture ou fracture ? Si oui, lesquels ? Notez les).
- Compléter avec les réponses : « Qu'est-ce que cela signifie et implique- d'être femme dans ce monde patriarcal ? ».
- Ces moments de rupture ou de fracture ont-ils signifié des changements importants dans votre manière d'être femme dans ce monde ?
- Chercher les moments de vie qui continuent à être colonisés par le patriarcat, intégrer à la spirale ces moments et posez-vous la question : « Par rapport à ce moment, qu'est-ce que j'ai envie de changer (dans la famille, la sexualité, le couple, le travail, le plaisir, la spiritualité, la nutrition, la participation politique, la santé, l'esthétique, la maternité, les relations avec les femmes, les relations avec les hommes, les relations avec la nature, etc.). Écrivez ces envies dans la spirale.
- Ensuite, écrivez trois sentiments qui vous viennent ou des sensations que vous percevez dans votre corps quand vous pensez à tout cela.



SUPPORT N°2

Lisez avec attention cette liste des ressources pour la vie et mettez-les par ordre d'importance selon vos priorités dans ce moment de la vie.

Le plus important est le numéro 1 et le moins important est le 13.

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | • L'air que je respire |
| <input type="checkbox"/> | • L'eau, base de la vie |
| <input type="checkbox"/> | • La terre qui nous soutient et alimente les semences, notre héritage de nos racines |
| <input type="checkbox"/> | • Le corps physique que j'habite et qui me donne aussi les possibilités pour vivre |
| <input type="checkbox"/> | • Les soins que je reçois |
| <input type="checkbox"/> | • Le toit qui me protège |
| <input type="checkbox"/> | • Ma famille et les relations entre les personnes |
| <input type="checkbox"/> | • La communauté où j'habite |
| <input type="checkbox"/> | • La communauté où le pays d'où je viens |
| <input type="checkbox"/> | • Mes expériences de vie |
| <input type="checkbox"/> | • Les études que j'ai faites |
| <input type="checkbox"/> | • La spiritualité qui me renforce |
| <input type="checkbox"/> | • ... |

SUPPORT N°3

| Indicateurs de bien-être | Toujours | Souvent | Parfois | Jamais |
|--|----------|---------|---------|--------|
| Accéder aux ressources économiques | | | | |
| Avoir une liberté d'action, de bouger et de prendre des décisions | | | | |
| Connaître et apprendre | | | | |
| Être stimulé.e pour créer | | | | |
| Avoir un logement, un espace pour soi | | | | |
| Profiter d'une vie spirituelle | | | | |
| Avoir un entourage qui me protège | | | | |
| Avoir de la sécurité et être respectée comme personne, tant à la maison qu'à l'extérieur | | | | |
| Être en bonne santé et avoir à manger | | | | |
| Pouvoir construire des relations et des liens affectifs | | | | |
| Prendre soin d'autres personnes, animaux, plantes et choses que j'aime sans obligation | | | | |
| Prendre du temps pour moi : santé, loisirs, repos... | | | | |
| Recevoir des soins de la part des autres (personnes, organisations, institutions, Etat...) | | | | |
| Vivre là où je suis heureux/heureuse et sans rancœur ou culpabilité | | | | |
| Total | | | | |

SUPPORT N°4

- Qui a un permis de conduire ?
- Qui a fait sa scolarité en français ?
- Qui parle plusieurs langues ?
- Qui a un contrat de durée indéterminée ?
- Qui a des enfants ?
- Qui s'occupe seul.e de ses enfants ?
- Pour qui le trajet maison-travail dépasse les 45 minutes ?
- Qui envoie régulièrement de l'argent à ses parents ou d'autres membres de la famille ?
- Qui est parti.e en vacances à l'étranger au cours des 3 dernières années ?
- Qui a très souvent mal au dos ?
- Qui a bien dormi la nuit précédente ?
- Qui a mal à la tête en ce moment ?
- Qui a déjà postposé un rendez-vous médical par manque d'argent ?
- Qui prend des médicaments tous les jours ?
- Qui a la nationalité belge ?
- Qui a déjà connu un moment « sans papiers » dans sa vie ?
- Qui a connu des violences intrafamiliales dans sa vie ?
- Qui a déjà été victime de violences à son travail ?
- Qui a des allergies ?
- Qui a fait des hautes études ?
- Qui est allé.e chez le.la dentiste au cours de l'année précédente ?
- Qui se sent à l'aise avec la pension qu'il/elle va percevoir ?
- Qui a été au théâtre, cinéma, concert, musée au cours du mois passé ?
- Qui a été au restaurant au cours du mois passé ?
- Qui s'est fait livrer un repas à la maison au cours du mois passé ?

SUPPORT N°5

Histoire de Myriam

Myriam a 36 ans et 4 enfants. Elle a grandi dans un village situé à 150 km de la capitale de son pays. Elle a abandonné l'école en deuxième secondaire. Ses parents étaient pauvres, et l'école secondaire se trouvait dans la ville voisine. Son père pensait que donner une éducation à une fille était une perte de temps et que cela n'apportait rien de bon dans la tête des femmes.

A l'âge de 5 ans, elle a été abusée par son oncle. A 16 ans, elle s'est retrouvée enceinte de son copain et a avorté. Cela l'a décidée à partir de chez elle et à abandonner ses études.

A 20 ans, elle s'est mariée avec un homme plus âgé qu'elle, qui travaillait dans la même usine qu'elle. Elle ne voyait plus ses parents.

L'année suivante, elle a accouché chez elle d'un enfant mort-né. Elle n'avait pas eu le temps de se rendre à l'hôpital. Myriam pensait que la mort du bébé était le résultat des coups qu'elle avait reçus régulièrement durant sa grossesse, mais elle a été accusée de ne pas être capable d'enfanter un bébé sain.

Son époux considérait qu'il avait le droit de lui imposer des relations sexuelles. Myriam ne voulait pas être enceinte à nouveau, mais elle n'avait pas son mot à dire sur ce sujet. Elle n'allait à l'hôpital que lorsqu'un de ses enfants était malade, et n'osait pas aborder le sujet de la contraception avec les infirmières.

La vie avec son époux a été une longue suite de violences. Elle a lutté pour maintenir son intégrité physique et morale pendant les grossesses et l'éducation des enfants. Elle a dû aller faire des ménages après avoir perdu sa place à l'usine lors d'une « restructuration ». Sans doute a-t-elle été la première à être licenciée car ses grossesses avaient déplu au responsable du secteur. Le travail à domicile lui a permis de nourrir ses enfants, car son mari ne lui donnait pas assez d'argent.

Plusieurs fois elle s'est approchée du curé de la paroisse pour lui demander de l'aide. Il lui disait toujours de croire en Dieu et qu'elle suive le culte.

Un jour, son époux l'a accusée de l'avoir trompé avec un autre homme. Il a prétendu l'avoir vue parlant et riant avec cet homme. Quand elle lui a répondu, il l'a frappée plusieurs fois aux jambes avec un morceau de bois, en lui criant « Tu es une pute ! Je vais te casser les jambes ! ». Myriam a été gravement blessée, sa jambe a été fracturée. Pendant plusieurs semaines, elle n'a pas pu bouger. Elle n'avait pas de quoi payer un transport pour aller jusqu'à l'hôpital.

Elle était terrorisée par la violence et avait très peur que son mari continue à la frapper. Elle avait déjà reçu tellement de coups ! Dès qu'elle a pu marcher, elle a pris les plus jeunes de ses enfants et a abandonné son logement pour se mettre à l'abri dans un refuge. Maintenant elle vit dans un autre quartier, réfugiée dans sa propre ville, et vit avec la peur que son mari la retrouve et l'emmène.

Il y a deux ans, elle a suivi une formation par le travail dans une association et elle s'y est fait des amies. Elle a l'impression de voir le bout du tunnel depuis qu'elle est partie de chez elle. Elle sait qu'elle a connu de courts moments de bonheur et elle voudrait maintenant se sentir plus forte et reprendre contact avec ses parents.

SUPPORT N°6

| Personnes | Âge au mariage | Peut faire un choix affectif | Niveau de scolarisation terminé | Nombre d'enfants | Droit aux loisirs | Quels loisirs | Travail rémunéré | Conclusions, observations |
|-----------------------|----------------|------------------------------|---------------------------------|------------------|-------------------|---------------|------------------|---------------------------|
| Grand-père maternel | | | | | | | | |
| Grand-mère maternelle | | | | | | | | |
| Grand-père paternel | | | | | | | | |
| Grand-mère paternelle | | | | | | | | |
| Mère | | | | | | | | |
| Père | | | | | | | | |
| Moi | | | | | | | | |
| Conjoint.e | | | | | | | | |
| Fille | | | | | | | | |
| Fils | | | | | | | | |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SUPPORT N°7

Caractéristiques et types de stress

Le stress est la réaction de notre organisme, physique et mentale, aux pressions environnantes. C'est une réaction normale et saine en présence d'un « stresser ». Mais le stress devient néfaste dès qu'il se prolonge. Il y a trois phases dans le stress :

- **La réaction d'alarme** : face à l'agression, le corps manifeste les premiers signes, provoqués par la libération d'hormones comme l'adrénaline.
- **La phase de résistance** : lorsque l'agression se prolonge, la personne résiste et compense les dépenses énergétiques occasionnées pour faire face au stress.
- **La phase d'épuisement** : la personne ne parvient plus à s'adapter à la situation de stress et « craque ».

Les différentes sources de stress (vitesse, froid, échec, violences...), peuvent causer des symptômes analogues : accablement, nervosité, angoisse, insomnie, manque d'appétit, changement d'habitude alimentaire et/ou d'hygiène, irritabilité, violence, impatience, pensées obsessionnelles, refuge dans le travail, incapacité de décrocher pendant les loisirs, recours à l'alcool, aux médicaments ou autres drogues, etc.

Quand le stress se prolonge, d'autres symptômes se rajoutent : la personne est tout le temps sur le qui-vive, elle a du mal à prioriser les tâches, à se retirer, à décompresser, à prendre du temps pour analyser ce qui lui arrive...

Dans des situations de violences interpersonnelles, la manipulation est utilisée par l'agresseur pour créer la confusion, souvent en renversant les responsabilités. Sous le stress, dans des situations de violences, la victime en arrive à mettre en question ses propres valeurs et modes de vie. Par la confusion ainsi créée, il lui arrive de se sentir responsable de son sort et de celui de ses proches. Elle s'auto-persuade qu'elle n'aurait jamais dû faire ceci ou cela, qu'elle n'est pas à la hauteur des attentes, etc.

- **Le stress est simple** quand il ne résulte pas d'un trauma mais plutôt d'un trop-plein de pression accumulée par un stresser.
- **Le stress post-traumatique** est celui qui résulte d'un trauma.

On parle ici de troubles présentés par une personne ayant vécu un ou plusieurs événements traumatiques, qui ont menacé son intégrité physique et psychique ou celle d'autres personnes présentes, ayant provoqué une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur. A la suite de ces événements traumatiques, la personne développe des troubles psychiques, comme un état d'hypervigilance, des comportements d'évitement, un état de dissociation, des flashbacks et toute une série de symptômes psychologiques, physiologiques, sexuels et comportementaux.

- **Le stress vicariant**⁷⁰ affecte les personnes qui accompagnent des victimes de violences et présentent des symptômes similaires à ceux du stress post-traumatique. Le stress vicariant est aussi appelé stress par contamination. Il provoque le traumatisme vicariant, type de réaction au stress causé par le fait d'assister à, ou d'entendre parler de, la douleur et la souffrance d'autrui. Il est particulièrement fréquent parmi les personnes dont le métier consiste à venir en aide aux autres (les infirmier.ère.s, les travailleurs sociaux et travailleuses sociales, les travailleur.euse.s humanitaires et ceux et celles qui interviennent auprès de personnes ayant été blessées).

SUPPORT N°8

Etapes de questionnement d'une situation de stress

Chacun.e réfléchit à une situation de stress en lien avec le public auprès duquel il ou elle travaille ou intervient.

Ensuite, par rapport à cette situation :

- Analyser ce qui arrive, reconnaître les objectifs et mécanismes des violences.
- Se situer par rapport à tout cela avec les autres membres des organisations et voir de quelle manière cela affecte toutes les parties concernées.
- Différencier les sources de stress afin de réfléchir à des interventions adaptées.
- Identifier les limites de chacun.e et voir comment redistribuer le travail, les responsabilités.
- Voir comment chacun.e réagit, se réorganise ; prendre le temps d'en parler et de parler du contexte ; expliciter que ce n'est pas une perte de temps.
- Parler des symptômes pour arriver à la source du stress afin d'identifier les interventions possibles.
- Saisir l'opportunité d'intégrer la dimension de genre dans l'analyse, ce qui est rarement institutionnalisé.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SUPPORT N°9

Les éléments d'analyse liés aux situations de stress en lien avec le travail ou le domaine de compétence

Éléments d'analyse liés au contexte de violence

- Conscience du rapport de force déséquilibré
- Exposition au harcèlement
- Côté des agresseurs
- Confrontation permanente à l'impunité du pouvoir agresseur
- Confrontation à l'arbitraire du pouvoir en place
- Exposition directe et indirecte à des éventuelles conflits armés
- Exposition à une réalité qui dépasse l'imagination et qui engendre un sentiment de vulnérabilité.

Éléments d'analyse liés au travail-même

- Difficulté à établir des priorités
- Manque de temps à consacrer à la recherche de fonds
- Manque de formation
- Manque de moments de retour en équipe
- Organisation tournée vers l'extérieur
- Manque de repos
- Difficulté à récupérer ses heures supplémentaires et à prendre des congés
- Manque d'alternance entre les tâches les plus stressantes et celles qui le sont moins
- Manque de règles de sécurité.

Éléments d'analyse lié au contexte personnel

- La famille, les ami.e.s et proches se plaignent que l'intervenant.e se consacre plus aux « autres qu'à eux »
- L'intervenant.e se sent coupable de ce qui arrive à son public-cible (violence, précarité) et oublie qu'il ou elle n'en est pas responsable
- Il ou elle se sent coupable de se consacrer à ses hobbies, de partir en vacances, de prendre un verre en terrasse, etc.
- L'intervenant.e vit aussi dans la précarité.

SUPPORT N°10

Les 3 contextes

Contexte politique

- Inventorier les acteur.trices sur le terrain à différents niveaux
- Identifier les allié.e.s parmi eux
- Identifier les allié.e.s politiques
- Définir le domaine d'intervention
- Définir l'objectif de la démarche
- Connaitre l'agenda des allié.e.s
- Mettre en place une stratégie de mise en œuvre de la démarche.

Contexte organisationnel du travail

- Définir les priorités et les respecter
- Développer des capacités internes pour faire face au stress
- Etablir des alliances pour s'assurer un soutien et la relève
- Institutionnaliser le temps à consacrer au bien-être
- Institutionnaliser le temps de repos et le respecter.

Contexte familial et communautaire

- Rappeler la cohérence entre l'attention donnée aux proches et celle accordée aux autres
- Réfléchir à ce qui pourrait faire du bien à chacun.e
- Vivre pleinement le temps consacré à la famille et aux proches en évitant de se laisser distraire par le travail.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....