

VIOLENCE^{le Mag'}

Hors-série du magazine d'information municipale d'Épinay-sur-Seine | Novembre 2025

*Éclairage
beauté*

Contours et
profondeurs

Exclusif

Vers un
nouveau
regard ?

*Emprise
avec le
réel*

Nous avons le plaisir d'adresser ce hors-série du magazine d'information municipale Épinay en Scène, dédié à la lutte contre les violences faites aux femmes, à l'ensemble des foyers de la ville d'Épinay-sur-Seine et à nos partenaires.

Ce numéro spécial, réalisé sous la forme d'un magazine féminin avec de très belles photos et des témoignages, n'en est pas moins un véritable outil d'information et de sensibilisation, pour tous, femmes et hommes, au sujet de la violence exercée envers les femmes. Il aborde tout particulièrement le thème de « l'emprise » auquel peuvent être soumises et confrontées de nombreuses victimes invisibles, aujourd'hui encore, dans notre société. L'emprise est un phénomène insidieux, pouvant se cacher derrière des marques d'affection, des gestes tendres, des formes de séduction, mais conduisant inmanquablement un partenaire, au sein d'un couple, à prendre le contrôle sur l'autre.

Les violences faites aux femmes sont malheureusement une réalité persistante, elles touchent nos voisines, nos collègues, parfois nos proches. Dans les cas extrêmes, ces violences conduisent à des féminicides. En France, selon l'Observatoire national des

violences faites aux femmes, des dizaines de femmes sont tuées chaque année par leur conjoint ou ex-conjoint, et des milliers subissent encore des violences verbales, physiques, psychologiques ou sexuelles.

Ces chiffres rappellent l'urgence d'agir à tous les niveaux aux côtés des associations locales, des services du Département de la Seine-Saint-Denis ou de l'État pour informer, mobiliser, protéger et accompagner les victimes et leurs proches.

Lutter contre les violences faites aux femmes, cela commence par informer, rendre l'aide plus visible et accessible à toutes, former les acteurs de proximité à l'accueil des victimes, assurer une coordination fluide entre la police, la justice, la santé et les services sociaux. C'est aussi oser parler, écouter et sou-

tenir chaque femme qui franchit la porte d'un service ou d'une association. Vous trouverez en pages 6, 10, 14, 18 et 22 de ce magazine l'ensemble des dispositifs d'écoute, d'alerte et d'accompagnement utiles aux femmes victimes de violence mais aussi à chacun d'entre nous, afin que nous puissions être un relais d'alerte et de soutien.

*La Ville d'Épinay-sur-Seine
et son service prévention.*

*« Tant qu'une
femme sera
menacée parce
qu'elle est
femme, aucune
démocratie ne
pourra se dire
accomplie. »*

—
Élisabeth Badinter

le **Mag'** **VIOLENCES** *Sommaire*

- 4 *Emprise : de la séduction au contrôle*
- 8 *Mainmise économique et administrative :
une violence*
- 11 *Garder le contrôle : réseaux sociaux
et cyberharcèlement*
- 15 *Influences : le poids du collectif*
- 19 *Témoignage*
- 23 *Numéros utiles*

La Ville d'Épinay-sur-Seine adresse ses remerciements à la Ville de Montfermeil pour l'édition partagée de ce magazine.

Crédits HORS-SÉRIE du magazine d'information municipale d'Épinay-sur-Seine • Tiré du hors-série du magazine municipal de la Ville de Montfermeil (93370) de mars 2024 • **Mairie d'Épinay-sur-Seine**, 1-3 rue Quétigny, 93800 Épinay-sur-Seine • Tél. : 01 49 71 99 99 • contact@epinay-sur-seine.fr • **Directeur de la publication** Hervé Chevreau • **Crédits photos** : Michaël Guichard • **Stylisme** Alexandra Pavlova • **Tenues** NIIKI Paris, Jade & Julie, Eddie CORPS, Alamour Munthe • **Coiffure-Maquillage** Emeline Marret • **Impression** GRENIER Imprimerie - Tirage : 23 500 exemplaires • **Distribution** ISA Plus • Dépôt légal à parution.



*Emprise :
de la séduction
au contrôle*

Alors que les relations humaines sont un aspect essentiel de nos vies, apportant chaleur, soutien et épanouissement, il existe un côté obscur de ces relations, une réalité sombre que peu de gens osent aborder : l'Emprise.

Il s'agit d'un phénomène insidieux qui peut se cacher derrière des sourires et des gestes d'affection, mais qui laisse des cicatrices profondes dans la vie de ses victimes.

*« À sa place, je serais partie depuis longtemps. », « À moi, ça n'arriverait jamais. »
telles sont les phrases dites à de nombreuses reprises à propos de ces victimes,
et pourtant ce phénomène peut toucher tout le monde.*

La plupart des victimes d'emprise ne se rendent pas compte de cet état avant que quelqu'un ne le leur fasse remarquer. C'est pourquoi il est important d'en comprendre les différentes phases, d'éviter tout jugement lorsqu'une victime raconte son histoire et de l'encourager à s'exprimer.

1^{re} phase : Séduction

C'est une période où l'on nage en plein bonheur et où l'on idéalise tout avec son partenaire. On voit du romantisme, de délicates attentions, des grandes déclarations. La personne est parfaite, idéale, attentionnée, la relation est idyllique. Puis, le partenaire alterne entre des phases de séduction et des phases d'agression (des critiques, des remarques qui visent à déstabiliser, humilier et dévaloriser l'autre) ce qui engendre un climat de tension, une peur de l'imprévisible.

2^e phase : Dépendance affective

Concrètement, le partenaire qui exerce l'emprise peut priver sa victime de sortie, surveiller ses fréquentations, l'interdire de voir son entourage (famille, amis, collègues etc.). Il s'agit de la priver progressivement de tout avis extérieur, de ses ressources financières et de la rendre dépendante de lui affectivement, socialement et matériellement.

La stratégie d'isolement de l'auteur vise à renforcer son contrôle au fur et à mesure que l'estime de sa victime se détériore. Les amis et la famille de celle-ci sont souvent les premiers à remarquer les signes de l'emprise. En les éloignant, il limite la possibilité que quelqu'un intervienne ou apporte un soutien à la victime.

Il peut discréditer ses proches, lui interdire de les voir ou faire pression pour qu'elle cesse de les fréquenter. Dans des cas extrêmes, l'auteur peut forcer la victime à déménager loin de ses amis et de sa famille, limitant ainsi ses contacts sociaux. De plus, il peut également exploiter la peur de la solitude pour contraindre la victime à rester dans cette relation, en lui faisant craindre un abandon total. Enfin, il peut lui faire sentir qu'elle néglige ses responsabilités envers lui lorsqu'elle passe du temps avec d'autres personnes, la manipulant ainsi par un sentiment de culpabilité.

Peuvent alors arriver des agressions et des actes de violences physiques mais aussi psychologiques, verbales, sexuelles, etc. La victime est en état de choc, de sidération, et étant isolée, n'est souvent plus capable de se défendre. C'est dans cette possession, cette prise de contrôle que commence l'emprise. C'est en réalité une perte de liberté de la victime, parfois agrémentée de signes de jalousie, toujours légers ou sur le ton de la plaisanterie, qui visent à la flatter et lui faire croire que son partenaire tient à elle malgré tout.

3^e phase : Dévalorisation

C'est une période de destruction dans laquelle la victime peut vivre de nombreuses humiliations. L'auteur minimise les faits, se justifie, accuse la victime : « regarde ce que tu m'as fait faire ». Quant à cette dernière, elle culpabilise, se dit généralement : « si j'avais réagi comme ça, il ne se serait rien passé ». La personne isolée est au plus bas, doute d'elle-même, de ses valeurs et perd toute confiance. Elle peut être amenée à penser « personne ne voudra de moi, personne ne me croira ».

4^e phase : Domination et contrôle

La victime est déshumanisée et privée de tout libre arbitre. S'ensuit parfois une période dite de « lune de miel » où l'auteur est attentionné, demande pardon, où la victime lui donne une nouvelle chance puisque l'espoir renaît. Les promesses d'être quelqu'un de meilleur pleuvent et la victime croit alors retrouver la personne dont elle est tombée amoureuse. Ce cycle peut perdurer longtemps.

Les conséquences de l'emprise sont nombreuses : perte de l'estime de soi, anxiété, crises d'angoisse ou de panique, dépressions, idées suicidaires, amnésie, culpabilité, dévouement à l'autre... Pour se sortir de ce cycle infernal, ce sont parfois des prises de conscience, ou une aide extérieure, qui conduisent la victime à prendre une décision vitale.

Si une personne vous raconte une situation semblable, vécue au quotidien, il est important

d'éviter tout jugement : « mais enfin il est super, que lui reproches-tu ? Regarde tout ce qu'il fait pour toi... ». Cela ne fera que renforcer le sentiment de culpabilité chez la victime. Il faut apprendre à la déculpabiliser car généralement c'est la question du « pourquoi j'ai subi ça aussi longtemps ? comment ai-je pu ne rien voir, ne pas agir... ? » qui la pousse à se libérer. La reconstruction est longue car il faut prendre conscience de ce qu'on a subi. Il faut réapprendre, réhabituer son cerveau à comprendre que certains faits, actes, certaines réactions ne sont pas normales.

Il est également important de se rappeler que l'emprise psychologique peut être exercée par tout le monde, consciemment ou inconsciemment. Toutefois elle peut aussi être liée à un trouble de la personnalité chez certaines personnes. Chacun doit donc être attentif à respecter la liberté et l'intégrité de l'autre pour ne pas tomber dans des mécanismes de manipulation, de domination qui pourraient à terme devenir des mécanismes d'emprise. •

DISPOSITIFS D'ÉCOUTE, D'ALERTE ET D'ACCOMPAGNEMENT

• Intervenante sociale du commissariat d'Épinay-sur-Seine / Villetaneuse

40 rue Quétigny - 93800 Épinay-sur-Seine. Ouvert 24h/24 - ☎ 01 49 40 17 00.

L'intervenante sociale fait le lien entre la victime, les associations et les forces de l'ordre. Elle permet aux femmes de découvrir les dispositifs et droits que leur ouvre leur plainte : bracelet antirapportement, aides financières, centres pour se loger.

• Association l'Amicale du Nid

11/13 rue Félix Merlin - 93800 Épinay-sur-Seine - ☎ 01 41 68 20 28.

Mail : amicaledunid93@adn93-asso.org - www.amicaledunid93.org

Cette association accueille, écoute et accompagne des personnes en danger ou en situation de prostitution et des femmes victimes de violences.

• SOS Victimes 93

Assure des permanences avec des juristes et des psychologues dans tout le département de la Seine-Saint-Denis pour les femmes victimes de violences.

- À l'Espace Nelson Mandela, 64 avenue de la Marne - 93800 Épinay-sur-Seine - ☎ 01 40 71 99 35.

Le mardi, sur rendez-vous, de 9h à 12h.

- À la Maison de Justice et du Droit, 1 rue de la Terrasse - 93800 Épinay-sur-Seine - ☎ 01 71 29 15 00.

Le lundi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, sur rendez-vous.

Point Écoute Femme (PEF) de Juris Secours

9 rue du Maréchal Maison - 93800 Épinay-sur-Seine (1^{er} étage) - ☎ 01 48 30 81 39.

Ouvert le mardi et le jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h.

Écoute, information, orientation et accompagnement des femmes victimes de violences.

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF 93)

1 rue de la Terrasse - 93800 Épinay-sur-Seine - ☎ 01 71 29 15 00.

Permanence d'information et d'accompagnement des femmes victimes de violences.

Le jeudi de 9h à 12h et de 13h15 à 16h30. Sur rendez-vous via la Maison de Justice et du Droit.

*La personne isolée est au plus bas,
doute d'elle-même, de ses valeurs
et perd toute confiance.*

*Elle peut être amenée à penser
« personne ne voudra de moi,
personne ne me croira. »*



Mainmise économique & administrative : une violence



Les violences conjugales ont plusieurs formes : violences physiques et sexuelles, qui vont des coups aux obligations de relations sexuelles, violences verbales et psychologiques, qui vont des insultes aux menaces, et enfin violences économiques et administratives. Ces dernières se traduisent par un contrôle et une domination de l'autre via ses ressources financières et son existence administrative. Au 3919, numéro d'urgence d'aide aux femmes victimes, 25 % d'entre elles (soit 1 femme sur 4) dénoncent ces violences économiques en plus d'autres formes de violences.

Ce sujet devient récurrent pour les professionnels et les associations et touche toutes les catégories socioprofessionnelles, des ouvriers aux cadres supérieurs.

Maltraitance économique, une violence invisible mais réelle.

Moins visible que la violence physique, l'emprise économique est néanmoins une forme de maltraitance et l'un des premiers signes de violence dans le couple.

En empêchant l'autonomie financière de sa victime, l'abuseur la rend dépendante de lui et l'empêche de sortir de son emprise.

Cette mainmise économique, c'est-à-dire cet accaparement de l'autre et de ce qui lui appartient par procuration, mène à une dépendance subie et ne correspond pas à une relation dans laquelle la vie économique du foyer est choisie conjointement et librement entre les époux.

De ce fait, la mainmise économique n'est pas qu'une différence économique, par exemple salariale, de l'un par rapport à l'autre. Elle est le fait que cette différence, de gestion d'argent ou de papiers administratifs, devienne un pouvoir de l'un sur l'autre. Son risque principal est qu'elle puisse susciter des devoirs imposés, un contrôle dans la relation, un moyen de pression et conduise sa victime à une grande vulnérabilité et/ou une situation de précarité.

Comment reconnaître les violences économiques et administratives ?

La violence économique rassemble un ensemble d'actions de contrôle sur l'autonomie financière de la victime ; chantage économique, dépossession des ressources financières, blocage de carte bancaire ou opposition à posséder un compte bancaire personnel, prélèvement d'argent sur les comptes ouverts au nom des enfants, contraction des dettes en commun et surendettement sans le consentement du conjoint, harcèlement sur le contrôle des achats, confiscation des salaires ou des biens, voire interdiction de travailler, etc.

Après une séparation, les femmes exposées à ce type de violences peuvent se retrouver sans ressources et sans logement. Les violences économiques peuvent alors prendre d'autres formes : refus de payer le loyer, non-paiement des « pensions alimentaires », abandon de la famille et non-contribution à l'éducation des enfants ou multiplication des procédures judiciaires.

On reconnaît 4 phases fréquentes avec des actions provoquant une escalade des situations de violences économiques :

- ◆ S'occuper de la gestion du compte bancaire sans demander l'avis de l'autre.
- ◆ Exiger les relevés détaillés de chaque dépense, empêcher son conjoint d'accéder aux comptes courants et à la gestion du budget familial, ou encore lui cacher le montant des revenus du foyer.
- ◆ Ne donner de l'argent à l'autre uniquement pour certaines dépenses (dépenses courantes, courses du foyer) ou l'empêcher d'utiliser les moyens de paiement, voire de les lui soustraire.
- ◆ Profiter globalement de l'argent de sa victime, par exemple en dilapidant le patrimoine familial, en la faisant s'endetter pour des achats de biens mis à son nom ou même en vidant le compte courant de son conjoint.

Le baromètre des violences économiques (page suivante) permet également d'avoir des repères.

Comment prévenir les violences économiques et administratives ?

Il y a des violences économiques et administratives qui s'installent insidieusement, pourrissent une relation et d'autres qui sont intrinsèques à la manière dont la relation s'est construite, lésant l'un au profit de l'autre.

Il s'agit d'oser effectuer un travail de vérité pour reconnaître ces violences et pouvoir les combattre afin d'être le gardien d'une relation juste, respectueuse et aimante.

En premier lieu, lorsqu'une différence économique devient une raison pour exiger de l'autre des services ou de l'affection comme un dû, la relation perd sa gratuité et ce qu'on appelle l'amour se travestit en une relation contractuelle : « *je te donne ceci contre cela* ». En perdant la gratuité du don et de la relation : « *je te donne cela pour te le donner* » ou « *je te donne cela par amour sans rien attendre en retour* », ce schéma mène à de véritables risques d'utilitarisme, de manipulation, de domination et de tensions qui s'en ressentent dans l'équilibre de la relation. Il s'agit alors de briser ce cercle vicieux qui peut mener vers toutes sortes de violences et de rappeler le fondement d'une relation équilibrée et basée sur le respect de l'autre.

Par ailleurs, les violences économiques correspondent aussi à des organisations financières qui desservent la victime sur le plan économique et l'appauvrissent ou l'empêchent de s'enrichir. Un exemple de ce type peut être une situation où un homme investit à son nom de l'argent mis en commun dans un capital et impose à sa femme de ne dépenser de l'argent que pour des dépenses courantes (courses etc.). Si une séparation advient, la femme se retrouve souvent malheureusement dépouillée de tous biens et d'argent tandis que l'autre a, lui, fait un investissement.

Afin de prévenir toute forme de violences économiques, il est alors conseillé de :

- ◆ Définir clairement les besoins et priorités financières en couple.
- ◆ Maintenir une transparence sur les dépenses (loyer, charges, etc.) et les recettes (salaires, primes, héritages, etc.).
- ◆ Connaître la nature et l'utilité des documents administratifs avant de les signer.
- ◆ Demander de l'aide autour de soi en cas de doute sur l'existence de violences économiques et administratives.
- ◆ Préserver une autonomie financière avec un compte bancaire individuel séparé pour se protéger rapidement en cas de violences économiques manifestes. •

DISPOSITIFS D'ÉCOUTE, D'ALERTE ET D'ACCOMPAGNEMENT

- **L'association Solidarité Femmes,**
au **3919** - 7j/7 et 24h/24, appel anonyme et gratuit. Si vous n'êtes pas en danger immédiat. Ou contact via la plateforme <https://arretonslesviolences.gouv.fr>
- **La Maison des femmes**
1, chemin du Moulin Basset,
93200 Saint-Denis, France.
01 42 35 61 28 - secretariat.mdf@ch-stdenis.fr
- **Association Pow'her**
Lieu d'accueil, d'orientation et d'accompagnement des jeunes filles et femmes victimes de violences sexistes et sexuelles, âgées de 15 à 25 ans.
01 71 29 50 02 - lao@associationfit.org
- **Service social départemental**
38/40 avenue Salvador Allende - 93800 Épinay-sur-Seine
01 71 29 43 80

PROFITE	Ta relation est saine quand il...	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		Respecte tes décisions et tes goûts																							
		Accepte tes ami-e-s et ta famille																							
		A confiance en toi																							
		Est content quand tu te sens épanoui																							
VIGILANCE, DIS STOP !	Il y a de la violence quand il...	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble																							
		T'ignore des jours quand il est en colère																							
		Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose																							
		Rabaisse tes opinions et tes projets																							
		Se moque de toi en public																							
		Te manipule																							
		Est jaloux en permanence																							
		Contrôle tes sorties, habits, maquillage																							
		Fouille tes textos, mails, applis																							
PROTÈGE-TOI. DEMANDE DE L'AIDE	Tu es en danger quand il...	Insiste pour que tu envoies des photos intimes																							
		T'isole de ta famille et de tes ami-e-s																							
		Te traite de folle quand tu lui fais des reproches																							
		"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît																							
		Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe																							
		Menace de se suicider à cause de toi																							
		Te touche les parties intimes sans ton consentement																							
		Menace de diffuser des photos intimes de toi																							
		T'oblige à regarder des films pornos																							
		T'oblige à avoir des relations sexuelles																							

↑ Baromètre des violences



*Garder
le contrôle :
réseaux sociaux
et cyberharcèlement*

Le développement des technologies numériques a donné lieu à une explosion du nombre et du type de réseaux sociaux à disposition. Aujourd'hui, en France, la majorité de la population les utiliserait régulièrement et cette proportion explose chez les moins de 25 ans.

Qu'il s'agisse de Facebook, Tiktok, Instagram, YouTube, WhatsApp ou autre, l'apport des réseaux sociaux est incontestable en termes de partage d'informations, de savoirs et de divertissements. Pour autant, à mesure de ce développement exponentiel, sont apparues de véritables problématiques liées à leur utilisation.

Aujourd'hui, que l'on soit adulte, enfant ou adolescent, nous sommes tous exposés aux risques, aux conséquences et parfois aux dérives qu'ils peuvent engendrer.

Concernant les jeunes, force est de reconnaître que les réseaux sociaux sont vécus comme un fort vecteur d'autonomisation et qu'une grande partie de leur vie sociale, amicale et affective passe par eux. Cependant, si les jeunes font preuve d'une bonne maîtrise des outils numériques, ils n'ont pas toujours conscience des risques potentiels auxquels ils s'exposent et de l'impact de leurs interactions en ligne ; ils n'ont parfois pas encore la maturité nécessaire pour se protéger et faire face aux risques.

Les problématiques les plus observées sont les suivantes :

♦ *Le cyberharcèlement ou harcèlement en ligne.*

Il peut se faire via les réseaux sociaux, les forums, les jeux vidéo multijoueurs ou les blogs. Il peut être la continuité d'un harcèlement direct – dans l'établissement scolaire par exemple – et peut donner lieu à des phénomènes de « meute en ligne » en étant relayé par d'autres personnes, souvent inconnues de la victime. Des groupes de discussions sont parfois créés pour ridiculiser ou se moquer violemment d'une personne.

♦ *La diffusion ou le détournement d'échanges écrits, d'images, de vidéos ou d'enregistrements personnels ou intimes.*

Il touche un grand nombre de jeunes. Des photos prises lors de moments privés

peuvent être détournées de leur contexte ou trafiquées pour se retrouver à la vue de tous ; des images ou vidéos intimes, faites avec ou sans le consentement de la victime, peuvent être diffusées à grande échelle sans qu'elle ne puisse l'en empêcher. Cela peut parfois déboucher sur des menaces ou un chantage dont la personne peine à s'extirper. Cette situation est d'autant plus problématique que le partage de « nues », c'est-à-dire d'images du corps ou de parties du corps dénudé, est une pratique qui se répand et se banalise chez les jeunes.

♦ *L'exposition à des contenus inappropriés (images ultra-violentes, pornographiques, etc.) peut affecter psychologiquement un jeune qui n'a pas la maturité nécessaire pour y faire face et mettre de la distance.*

Même vues brièvement, ces images peuvent choquer durablement et revenir sous forme de flashes ou de cauchemars. Les fenêtres pop-up qui s'imposent lors d'une navigation sur le Net sont en ce sens particulièrement pernicieuses. Tous les réseaux sont concernés et rendent possible une telle exposition involontaire.

♦ *L'entrée en contact avec des personnes malveillantes.*

Elle constitue un risque réel car des adultes ou des jeunes, dont le projet n'est pas simplement de se faire de nouveaux amis, fréquentent les plateformes de jeu ou les réseaux sociaux. Il peut s'agir de prédateurs sexuels ou de racoleurs pour de la prostitution.



♦ *La confrontation à des insultes, menaces, propos dégradants, sexistes, racistes ou discriminatoires* est fréquente sur les réseaux sociaux, les forums ou les plateformes de jeu en ligne. Elle ne laisse évidemment pas indemne celui ou celle qui en est la cible.

♦ *Le partage d'informations personnelles* (données bancaires, adresses du lieu de vie ou de travail, etc.) peut alimenter des tentatives d'escroquerie, d'atteinte à sa réputation personnelle et sociale ou permettre d'être retrouvée physiquement, ce qui constitue une réelle mise en danger. Qu'il s'agisse de cyberharcèlement, de diffusion de photos intimes, ou d'exposition à des contenus ultra-violents, l'impact sur les

victimes – jeunes ou adultes – peut être sévère et affecter durablement, psychologiquement et socialement, les victimes. Celles-ci connaissent souvent un fort sentiment de vulnérabilité et d'impuissance auquel peut se mêler un sentiment de honte qui les empêche de demander de l'aide. Ces conséquences potentielles ne doivent pas être minorées car elles peuvent être sérieuses : isolement, cauchemar, dépression, violences physiques, tentatives de suicide...

Afin de se protéger, des règles simples doivent être appliquées, que l'on soit un jeune ou un adulte :

- ♦ Ne jamais révéler son identité et toujours utiliser un pseudonyme.
- ♦ Ne jamais montrer son visage sur des photos intimes.

- ♦ Rester en alerte à chaque demande bizarre ou inappropriée.
- ♦ Ne jamais donner d'informations personnelles permettant d'être retrouvé(e) (adresse, établissement scolaire...).
- ♦ Garder en tête que rien ne disparaît jamais vraiment d'internet. Les captures d'écran permettent de tout conserver, même ce que l'on pensait éphémère.
- ♦ Restreindre la diffusion d'informations et de photos/vidéos personnelles à des personnes en qui l'on a réellement confiance. Même des photos anodines peuvent être détournées et récupérées par des personnes malveillantes.
- ♦ Installer des bloqueurs de fenêtres pop-up et un système de contrôle parental.
- ♦ Sensibiliser les adolescents aux risques des réseaux sociaux et à l'impact de leurs actes. Parler avec eux de leur façon d'utiliser internet et les réseaux sociaux.

Enfin, il convient de s'appuyer sur ce que prévoit la loi pour prévenir ces abus et protéger les victimes :

- ♦ Les insultes, les menaces, les propos dégradants, sexistes, racistes et discriminatoires sont punis par la loi et doivent être signalés. Le simple fait de les relayer rend complice.
- ♦ Les réseaux sociaux sont interdits aux moins de 13 ans. Une autorisation parentale est obligatoire pour ouvrir un compte sur les réseaux sociaux entre 13 et 15 ans.
- ♦ Le cyberharcèlement est puni par la loi. Au même titre que le harcèlement classique, il peut donner lieu à des amendes et à des peines de prison.
- ♦ Diffuser une photo ou vidéo intime sans le consentement de la personne est passible d'une amende et d'une peine de prison. •

DISPOSITIFS D'ÉCOUTE, D'ALERTE ET D'ACCOMPAGNEMENT

Les Centres de protection maternelle et infantile (PMI) d'Épinay-sur-Seine

Ils proposent gratuitement conseils et consultations aux mères (suivi pré et post-grossesse) et aux enfants de moins de 6 ans. Ouvertes du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

PMI des Presles, 17 rue de la Justice

☎ **01 71 29 21 05.**

PMI du Centre-Ville, 73 rue de Paris

☎ **01 71 29 23 20.**

PMI Caillebotte, 10 rue Gustave Caillebotte

- ☎ **01 71 29 52 54.**

PMI d'Orgemont, 120 rue d'Orgemont

☎ **01 71 29 43 35.**

• Appel au **3018**

Ce numéro permet de faire supprimer comptes et contenus préjudiciables des principaux réseaux sociaux, sites et plateformes, car il a le statut de « signaleur de confiance ». Appel gratuit, anonyme, confidentiel et accessible 7 j/7, de 9h à 23h.

• **Allô Enfance en danger**

Pour toutes les mineures et les mineurs en danger (ou en risque de danger), exposé(e)s à toutes les formes de maltraitements qui ne sont pas dans une situation d'urgence. Appel au **119**, 7/7jrs et 24/24h.

• **Plateforme en ligne PHAROS**

Conseils aux jeunes et aux parents. Plateforme gérée par des policiers et gendarmes spécialisés, elle permet de signaler les contenus illicites se trouvant sur internet.

www.internet-signalement.gouv.fr

• **Association de protection de l'enfance sur internet | e-Enfance**

Association partenaire du ministère de l'Éducation Nationale dans la lutte contre le cyber-harcèlement. Elle accompagne les jeunes victimes de violences numériques, conseille les jeunes et les parents face au cyberharcèlement et à propos du contrôle parental. www.e-enfance.org

• **Commissariat d'Épinay-sur-Seine | Villetaneuse**

40 rue Quétigny - 93800 Épinay-sur-Seine. Ouvert 24h/24 - ☎ **01 49 40 17 00.**

• **Association CASADO : Maison des Adolescents (11-21 ans)**

☎ **01 48 13 16 43** - 2 bis rue Gibault - 93200 Saint-Denis. Mail : casado@ch-stdenis.fr
Du lundi au vendredi, de 9h à 19h.
Accueil, écoute, orientation, informations. Consultations gratuites, confidentielles et anonymes pour adolescents, parents et professionnels, sur demande.

A close-up portrait of a woman with light blue eyes and brown hair with bangs. She is wearing two red mesh gloves on her outer hands, framing her face, and a black mesh glove on her inner hand, which is positioned near her mouth. She is also wearing a large, ornate earring with green and blue stones. The background is a plain, light color.

*Influences :
le poids du
collectif*

Des histoires de famille encore répandues :

À 25 ans, elle part « en vacances » dans son pays d'origine et découvre que sa famille lui a tendu un piège : *« Mes tantes ont été envoyées en mission par mon père ! Elles te manipulent pour que tu arrives à dire oui. Au début tu dis non, et puis de fil en aiguille, tu finis par dire : OK, je rencontre la personne, puis : OK on fait des fiançailles mais rien d'autre... Et tu finis par dire oui. J'étais sous l'emprise de tous. Ils m'ont rendue complètement légume. »*

Elle se retrouve alors mariée à un homme qu'elle ne connaissait pas... Finalement, au bout de 3 ans, son mari accepte de divorcer. Mais divorcer, pour une femme « c'est la honte », et sa famille coupe tous les liens avec elle. Elle n'a revu ni ses parents, ni ses frères et sœurs, ni aucun membre de sa famille depuis.

« Mais pourquoi ils font ça ? »

La famille prétend que c'est dans l'intérêt de la jeune fille : « c'est pour ton bien, nous savons mieux que toi quel homme est bon pour toi, tu verras, l'amour viendra ensuite... »

Mais en réalité c'est l'intérêt du groupe familial qui est en jeu : il faut empêcher la jeune fille de choisir un partenaire qui vienne d'un autre pays, d'une autre caste, d'une autre religion, d'une autre communauté.

Il faut la contraindre à rester dans le rôle traditionnel d'épouse et de mère et, tant qu'elle n'est pas mariée, il faut contrôler sa sexualité pour préserver « l'honneur » de la famille. Finalement, la femme n'est pas considérée comme un être qui a la liberté de se donner, mais comme un pion (voir un objet de troc) dans les arrangements entre familles pour préserver leur « honneur » et parfois leurs intérêts matériels (dot, espoir qu'un gendre ayant une bonne situation aidera la famille).

Une autre raconte : *« J'ai été mariée de force deux fois : la première fois de peur que je perde ma virginité avant le mariage, et la seconde fois pour que je ne couche pas à droite et à gauche après mon divorce. »*

Pourquoi c'est si difficile de dire non...

« Ils m'ont dit : si tu nous aimes, tu accepteras ce mariage, sinon ta mère passera le reste de sa vie à pleurer. Moi j'adorais mes parents et je n'avais jamais imaginé leur désobéir, j'étais complètement désemparée. »

Après le chantage affectif, c'est de pression collective qu'il s'agit :

« D'abord, je n'ai pas cru que mes parents pensaient vraiment que j'accepterais, mais ils ont commencé à me prendre la tête jour et nuit, mes parents, mes tantes, ma grand-mère, mes cousines... Je n'avais personne pour me soutenir, je n'en pouvais plus. »



Ses proches font tout pour qu'elle éprouve de la culpabilité et ait l'impression qu'elle trahirait sa communauté si elle devait refuser ce qu'on lui demande, que c'est elle qui est *mauvaise, indigne...* « *Tu es une égoïste* ». « *Nous nous sommes engagés auprès de ta future belle-famille. Si tu refuses, nous serons déshonorés, et nous serons obligés de marier ta petite sœur à ta place* »

Si cela ne suffit pas, on passe aux menaces et aux violences : on l'isole, on lui enlève ses documents d'identité, son téléphone, on la menace de représailles, on l'insulte : « *si tu refuses, tu ne remettras jamais les pieds chez nous et plus personne ne voudra te parler ! Tu n'auras plus qu'à aller faire la p... pour pouvoir manger !* ».

Dans certains cas, l'entourage n'hésite pas à avoir recours à la violence physique : coups, sévices, privation de nourriture...

Difficile de persister à dire non quand on se sent trahie, isolée et menacée, et qu'on a en outre un sentiment de honte, de culpabilité, lorsqu'on ne sait pas où chercher de l'aide... et que l'on ne veut pas causer de tort à ses parents !

Et pourtant il faut dire non, c'est vital !

Pourquoi ? Parce que la conséquence immédiate du mariage forcé c'est le **viol**¹.

Être contrainte d'avoir des relations sexuelles avec quelqu'un qu'on n'a pas choisi, c'est un viol ! Et le viol est un crime passible de la Cour d'Assises. Rappelons qu'un « consentement » obtenu sous la pression (et a fortiori par la violence) n'a aucune valeur aux yeux de la loi : **céder n'est pas consentir !**

Outre le traumatisme dû aux viols répétés, tout vole en éclat pour la victime : plus de projets personnels, plus d'études, plus de rêves... Des grossesses non désirées qui aggravent la dépendance et l'enfermement, des violences conjugales sur lesquelles l'entourage ferme les yeux...

On a le droit de dire « non ! »

« *Vous avez le droit de dire non. Ce n'est pas parce que vous dites non que vous êtes de mauvais enfants et que vous manquez de respect à vos parents, pas du tout. Vous allez vous manquer de respect à vous-mêmes si vous dites oui. Ça va peut-être couper des liens, oui, ça va être dur, mais au moins vous respecterez votre vie, au moins vous vivrez votre vie* ».

Mais bien sûr, il n'est pas facile de sortir de l'emprise de l'entourage à un moment où l'on est complètement vulnérable, où l'on se sent seul au monde...

¹Viol : « *tout acte de pénétration sexuelle de quelque nature que ce soit, commis par contrainte, menace, surprise* ».



Alors que faire quand on se sent en danger ?

- ♦ **En parler à quelqu'un en qui on a confiance** : ami, professeur, infirmière, assistante sociale scolaire, Conseiller principal d'éducation, mais aussi médecin, centre de planification familiale, service jeunesse ou mission locale...
- ♦ **Contacter une association** ou appeler un numéro d'urgence (voir page 23).
- ♦ **Faire une photocopie de tous les documents personnels importants** et les confier à une personne sûre qui pourra lancer l'alerte. En cas de confiscation des papiers, faire une déclaration de perte ou de vol pour que la famille ne puisse pas utiliser le passeport.
- ♦ **Et surtout : éviter à tout prix de quitter le territoire national.** Il est toujours plus facile de protéger la victime si elle est toujours en France, et il est parfois possible d'agir jusqu'à la dernière minute, en alertant la douane ou la Police de l'Air et des Frontières. •

DISPOSITIFS D'ÉCOUTE, D'ALERTE ET D'ACCOMPAGNEMENT

- **Centre médico-psychologique pour enfants et adolescents (CMP)**
29 rue Félix Merlin - 93800 Épinay-sur-Seine -
☎ **01 41 68 20 13**. Ouvert : du lundi au vendredi de 9h à 17h. Accueil, consultation et orientation des enfants et adolescents en difficulté psychologique.
- **Centre médico-psychologique pour adultes (CMP)**
18 rue de l'Avenir - 93800 Épinay-sur-Seine -
☎ **01 58 34 47 00**. Ouvert, le lundi : de 11h à 17h - les mardi, mercredi et vendredi : de 9h à 17h - Le jeudi de 9h à 19h.
- **Association CASADO : Maison des Adolescents (11-21 ans)**
2 bis rue Gibault - 93200 Saint-Denis -
☎ **01 48 13 16 43** - Mail : casado@ch-stdenis.fr
Du lundi au vendredi, de 9h à 19h.
Accueil, écoute, orientation, informations. Consultations gratuites, confidentielles et anonymes pour adolescents, parents et professionnels, sur demande.
- **Fédération GAMS** Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles féminines, des mariages forcés et/ou précoces, et autres pratiques traditionnelles néfastes à la santé des femmes et des filles. <https://federationgams.org/>
- **Viol femmes info** Ligne d'écoute, de soutien et d'accompagnement pour le viol (anonyme et gratuit, confidentiel)
☎ **08 00 05 95 95**. Du lundi au vendredi de 10h à 19 h.
- **Défenseur des droits**
<https://defenseurdesdroits.fr/>

*Vous souhaitez aider une victime ?
Écoutez-la, croyez-la,
accompagnez-la...
Faites-lui rencontrer une association
ou un service capable de la protéger !*



*« Se sentir vulnérable,
c'est se sentir démuni face
aux violences, sans la
capacité de réagir ou
de s'en protéger... »*

*Roseline, une habitante de la Seine-Saint-Denis,
maman de 3 enfants et grand-mère,
a partagé avec nous son histoire, ses épreuves et ses victoires.
Elle témoigne avec son regard de senior sur l'évolution
des violences à notre époque.*

Maintenant, je comprends les douleurs des gens qui veulent s'exprimer sur les violences qu'ils subissent, parce que dans mon temps, on ne parlait pas, tout était caché. Mais de tout temps, les violences, ce n'est pas normal et ce n'est pas seulement se faire battre, c'est aussi se faire insulter, ce sont aussi les comportements violents.

Je vais vous expliquer mon cas à moi. Quand j'étais chez mes parents, à 18 ans, je n'ai plus eu mes règles. Ils n'ont pas cherché à savoir ce qui se passait, et quand je suis rentrée un soir, j'ai trouvé ma valise qui m'attendait devant la maison. Et ça, c'est d'une violence... en fait, c'est violent parce que vous arrivez, vous ne savez pas ce que vous avez fait, vous n'avez pas eu de relations sexuelles avec un homme, et j'ai été mise dehors. J'ai dormi dehors et le matin, je suis allée à mon travail. Ma mère est arrivée car elle croyait que mon chef était le papa d'un enfant que j'aurais attendu. Ils ne m'ont pas crue et ont voulu nous marier alors que je ne le connaissais pas, je n'étais pas libre.

Un an après mon mariage, j'attendais un bébé, mais mon mari me battait sur le ventre et je l'ai perdu. Du coup j'ai voulu fuir, mais il est alors allé voir ma mère et lui a dit que j'avais quitté la maison. Ils sont venus me chercher au travail et elle m'a dit qu'une femme n'abandonnait pas son mari. Je lui ai expliqué qu'il me battait mais elle n'a rien voulu savoir. Je lui ai dit: « ce que tu as subi, moi, je ne veux pas le subir ». Et là, je me suis pris une claque. Et donc, je n'avais pas le courage de continuer. Je me sentais obligée de retourner au domicile conjugal. Et quand j'y suis retournée, mon mari voulait s'unir à moi comme si c'était normal, même si je ne le voulais pas. J'avais droit à des violences en

vue de cela. Et je suis tombée enceinte sans le savoir une deuxième fois alors qu'il continuait de me battre. Je me suis dit « celui-là, je ne le perdrai pas pour toi ». J'ai accouché puis j'ai pris un balai, je l'ai cassé en deux, j'ai pris un bout de tissu, j'ai mis deux ou trois morceaux de linge pour moi et mon bébé, et je suis partie. Si j'avais pu prendre la parole comme je vois faire les jeunes d'aujourd'hui, je l'aurais fait.

Je n'ai pas eu d'aide de mes parents mais ma marraine est venue me voir et elle m'a aidée, jusqu'à la fin de sa vie. Dans mon travail, je n'ai pas eu d'aide parce que pour avoir le poste que je voulais, il fallait accepter des relations sexuelles avec le patron, et ça, je ne le concevais pas. Donc, j'ai appelé un cousin qui travaillait à l'hôpital et j'ai finalement trouvé un autre travail à l'hôpital.

Prendre de l'âge, ça a changé mon regard sur les choses. Ce qui a changé, c'est que je me suis dit que maintenant, on pouvait parler alors qu'avant, on ne pouvait pas.

Je vois que maintenant, on fait beaucoup de choses pour les femmes et les hommes, ça bouge beaucoup. Avant, quand on allait au commissariat de police, ils disaient « oui, on prend la demande » et puis finalement, ça allait à la poubelle. Mais là, maintenant, même à la télé, on en parle. Ça, c'est un point positif de notre époque: si à un moment, vous dites que vous êtes victime de violences, aujourd'hui on va vous écouter, on va vous prendre au sérieux, vous aider, vous accompagner.

Plus tard, quand j'ai revu ma mère qui était hospitalisée, j'ai eu besoin de lui dire « vous ne nous avez pas écoutés, vous nous avez laissés dans notre misère ». Ma sœur, la chance qu'elle a eue, c'est qu'elle a été sauvée par l'école. Moi, je n'ai été sauvée par personne, il n'y a que ma marraine qui m'a aidée. Elle m'écoutait, elle me croyait, m'invitait. Elle me demandait quand j'avais besoin de quelque chose. Si j'avais besoin de payer mon loyer, elle m'aidait. Elle me disait « je suis ta



*« S'il n'y a plus de respect,
c'est la porte ouverte à
l'indifférence et à la violence,
il n'y a plus d'empathie.*

*Se respecter, c'est continuer
d'être actif les uns pour
les autres dans les petites
choses du quotidien, et faire
attention à ne pas faire aux
autres ce que tu ne veux pas
qu'on te fasse... »*

marraine, tu ne me dois rien du tout, c'est parce que je suis ta deuxième maman ».
J'ai remarqué qu'il y a de plus en plus de violences, notamment depuis le covid, parce qu'à ce moment-là, on a été enfermés ensemble du jour au lendemain. Le dimanche, tout le monde était dehors et le lundi, tout le monde était enfermé. Les gens ne sont pas habitués à vivre ensemble mais ça a fait beaucoup de choses et on voit toutes les violences qui sont arrivées et se sont dévoilées. Il y a beaucoup de gens qui sont morts à cause de ça. Les violences d'aujourd'hui moi, ça me fait peur. Je vous le dis parce que j'ai quand même des petites-filles et un petit garçon qui me considère comme sa mamie. J'ai peur, parce que je vois des scènes violentes qui se sont

passées avec les enfants et ça m'a fait mal. C'est pour ça que je dis, la violence, elle commence très tôt. En tant que grand-mère, ou quand tu connais très bien des enfants comme ça, tu as un vrai rôle d'éducation pour eux et de prévention pour la société. En fait, c'est un vrai rôle de grand-parent d'aider à fixer un cadre pour se respecter les uns les autres. La violence de maintenant, même si elle arrive trop jeune, on la voit et ça commence à sortir. On voit de plus en plus facilement ce que vivent les gens dans leurs maisons, dans leurs familles et on peut mieux réagir.

En tant que senior, on se sent aussi plus vulnérable face à toute la violence alentour. Se sentir vulnérable, c'est se sentir démunie, plus fragile par rapport aux violences, sans

avoir la capacité de réagir ou de s'en protéger. On peut venir nous attaquer... par exemple, moi, comme je suis toute seule, je me sens plus vulnérable. Si on ouvre notre bouche, on nous attaque, si on a notre sac, vite, on nous le prend et on ne peut pas courir récupérer nos affaires car on n'a plus la même force physique.

J'aimerais que les gens comprennent comment se respecter les uns les autres, comment respecter les personnes âgées. Respecter, ce serait, par exemple quand on est dans les transports, que les plus jeunes nous laissent une place. Quand il faut monter dans le bus, qu'ils puissent nous aider.

Donc, en fait, c'est être actif, ce n'est pas être passif et indifférent, comme si la personne n'existait pas...

S'il n'y a plus de respect, c'est la porte ouverte à l'indifférence et à la violence et il n'y a plus d'empathie. Se respecter c'est continuer d'être actif pour les autres dans les petites choses du quotidien, et faire attention à ne pas faire aux autres ce que tu ne veux pas qu'on te fasse.

Pour les personnes qui souffrent, qui se trouvent dans des situations de violences ou de vulnérabilité, on peut leur dire de parler,

de s'exprimer. Je comprends les femmes qui sont en détresse comme ça, je les comprends. On peut se confier à des amis proches, ou à de la famille proche ou alors aller voir une association, parce que maintenant il y en a qui vous accompagnent. Il y a des aides, des commissaires, des gendarmes. Et sinon, discutez avec quelqu'un que vous considérez bien, à qui vous pouvez faire confiance. Moi, j'avais confiance en ma marraine, c'est à elle que j'ai parlé.

Par exemple, si quelqu'un suppose qu'un de ses proches est victime et se dit : « *j'ai l'impression que cette situation n'est pas normale mais moi, je ne sais pas trop ce que je peux faire* », parlez-en avec la personne, écoutez-la, soyez son soutien.

Pour ce genre de problème, je vais en parler d'abord à la personne puis l'accompagner vers une association ou vers la police.

L'idée c'est de faire les démarches avec elle, de ne pas la laisser enfermée et isolée dans ses problèmes. On va chercher quelqu'un qui peut agir au bon niveau pour l'accompagner ou la protéger. Si vous pensez que la personne est dans une situation de danger qui peut porter atteinte à sa vie ou à son intégrité de façon immédiate, il faut prévenir directement la police. •

DISPOSITIFS D'ÉCOUTE, D'ALERTE ET D'ACCOMPAGNEMENT

Centre communal d'action sociale (CCAS)

7 rue Mulot - 93800 Épinay-sur-Seine - ☎ **01 49 71 99 10**.

Ouvert du lundi au jeudi : de 8h30 à 12h et de 13h15 à 17h30. Le vendredi : de 8h30 à 12h et de 13h15 à 16h30. Le CCAS informe, oriente et accompagne les personnes dans leurs démarches pour l'accès aux droits sociaux. Des actions de prévention sont mises en place au sein du Club Senior, en lien avec le Pôle Population âgée de la Ville.

La Maison de Justice et du Droit

1 rue de la Terrasse - 93800 Épinay-sur-Seine - ☎ **01 71 29 15 00**.

Ouverte les lundi et jeudi : de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Le mardi jusqu'à 19h. Le vendredi matin uniquement : de 9h à 12h. Des professionnels vous reçoivent gratuitement sur rendez-vous pour vous informer sur vos droits et les démarches à effectuer (divorce, dépôt de plainte...).

• **Maltraitance** Contactez le **3977**, numéro national dédié aux situations de maltraitance envers les personnes âgées, malades et les adultes handicapés.

• **Plateforme nationale d'information pour les personnes âgées**

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Numéros d'urgence



Les numéros d'appel d'urgence permettent de
joindre gratuitement les secours 24h/24

3919

VIOLENCES CONJUGALES
FEMMES-INFO-SERVICE

114 (par sms)

CENTRE DE SECOURS POUR
PERSONNES MALENTENDANTES
VICTIMES OU TÉMOINS

17 POLICE

15 SAMU

18 POMPIERS



*Face aux
violences,
osons agir.*

*Un ruban blanc
pour en finir !*