

USAID/NEEMA

Comment se comporter face aux Violences basées sur le genre ?

1. Ce que tu peux faire pour éviter d'être victime de violence :

- Savoir que tu as le droit de dire non à un acte de violence, quelle que soit sa nature et quel qu'en soit l'auteur
- Ne laisser planer aucun doute sur la force du « Non ». Au cas où une personne s'autorise des gestes suspects à ton égard, sois claire sur ton refus.
- Évite de te retrouver seule chez une personne que tu ne connais pas bien ou qui n'est pas connue de la famille et/ou de l'entourage.
- N'accepte pas des cadeaux ou de l'argent de personnes inconnues de nous et/ou de notre entourage familial
- Sur les réseaux sociaux, ne donne jamais de détails sur ta vie privée et réfléchir avant de diffuser des photos.
- Dis non aux substances nocives (drogues, alcool)
- Si une personne, de par ses gestes ou ses paroles te met mal à l'aise ou te rend nerveuse, s'en éloigner immédiatement (avoir confiance à son intuition).
- Parle de tes appréhensions ! confie toi à une personne de confiance afin qu'elle t'aide à avoir les bon gestes et le soutien qu'il faut dans de pareilles circonstances

2. Ce que tu peux faire pour éviter d'être auteur de violence

- En parler ! Une personne violente est également une personne qui a besoin d'aide. Il ne faut pas avoir honte ou avoir peur des représailles. Si tu as tendance à être violente, e, parler à une personne de confiance, d'un centre anonyme ou d'un organisme afin qu'elle t'aide à adopter le comportement adéquat dans ces situations
- Ne participe pas à un acte de violence entrepris par quelqu'un d'autre : Ex si tu reçois un message ou une photo humiliante "à faire tourner", supprime le message plutôt que de le transférer à tes amis.
- Même en situation de jeu (par exemple dans la cour d'école), apprend à reconnaître les indices de malaise chez l'autre et respecte son attitude (réticence, timidité etc.)
- Apprend à respecter le refus de l'autre
- Fais toujours l'effort d'exprimer de manière constructive tes ressentis et tes impulsions



3. Ce que tu peux faire lorsque tu es victime de violences

- Te confier : Il faut oser en parler avec une personne de confiance. Ex : un adulte du lycée mais aussi aux parents, au grand frère ou à la grande sœur. Au cas où la personne ciblée ne semble pas comprendre, ne pas se décourager, en parler à d'autres
- Être alerte : Si tu es sous la menace d'une agression imminente ou si tu es en train d'être attaquée, signale-toi vite à une personne qui peut t'aider (un adulte, un agent de police, un vigile, un ASP qui passe). Sur Facebook, tu peux signaler un contenu abusif et "bloquer" les amis qui n'en sont pas.
- Téléphoner : Si tu es victime de violence, que ce soit à l'école, dans ta famille ou en dehors, n'hésite pas à appeler les numéros gratuits.

4. Ce que tu peux faire lorsque tu es témoin de violences

- Dans la mesure du possible, empêcher l'acte de violence tout en évitant de prendre des risques inutiles
- Relayer l'appel à l'aide de la victime
- Au besoin, prendre l'initiative de faire quelque chose, ne pas attendre forcément l'appel à l'aide de la victime
- Réconforter la victime
- Appeler les secours
- Dénoncer l'acte violent à la police ou à un organisme pertinent
- Exprimer ta désapprobation devant des vantardises de violence (psychologique, physique ou sexuelle)
- Montrer ton désaccord devant des comportements blessants (psychologique, physique ou sexuelle)
- Ne pas rire pour éviter d'encourager la personne violente dans son comportement Ne pas participer : Si tu reçois un message ou une photo humiliante "à faire tourner", supprime le message plutôt que de le transférer à tes amis. Tu pourras ainsi briser la chaîne du harcèlement.
- Convaincre : Si l'harceteur fait partie de ton groupe d'amis, essaie de le raisonner et de comprendre pourquoi il agit ainsi. Vouloir faire du mal aux autres est aussi un signe de mal-être.

