



GUIDE DE SENSIBILISATION AUX VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES ET VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Septembre 2025



Introduction

A des échelles et natures différentes, on observe dans la majorité des sociétés des violences envers les femmes. Ces violences sont de natures diverses et touchent une quasi-totalité de la population féminine.

On observe notamment à l'échelle globale le phénomène du **fémicide** qui désigne le fait de tuer une femme en raison de son sexe. Ces crimes sont majoritairement commis par des hommes de l'entourage proche de la victime (conjoint, ex-conjoint, père...).

**En France, une femme
est assassinée tous les
trois jours.**



L'effrayante réalité de ces chiffres nous rappelle qu'il est urgent de **s'organiser** et de **s'éduquer** pour **agir** contre ces violences qui sont communes à chaque strate sociétale

A travers ce guide, il s'agira **d'informer, d'éduquer** et **d'orienter notre action**. Ce projet a pour intention d'outiller son audience pour que les prises de conscience, compréhensions et éléments de formation amenés lors de sa lecture portent à une mise en application concrète dans les quotidiens, à l'échelle individuelle et collective de moyens de lutte contre les violences faites aux femmes.

Définir et identifier la violence

La violence est définie par l'OMS comme étant : « l'utilisation intentionnelle de la force physique, de menaces à l'encontre des autres ou de soi-même, contre un groupe ou une communauté, qui entraîne ou risque fortement d'entraîner un traumatisme, des dommages psychologiques ou un décès ».

La violence est définie par le DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) comme étant : « un comportement intentionnel visant à causer un préjudice physique ou psychologique à autrui ».

Les violence faite aux femmes ou les violences sexistes et sexuelles (VSS) englobent de nombreux types de violences qu'il est important d'apprendre à reconnaître pour mieux les combattre.

Définir et identifier la violence

Ces violences peuvent être :



Verbales :

insultes, dévalorisation, humiliation...



Physiques :

coups et blessures, cri...



Sexuelles :

agression et humiliation sexuelle, viol...



Économiques :

contrôle des finances, dépendance imposée...
ex : non-paiement de pension alimentaire, privation d'accès aux ressources, interdiction de travailler...



Numériques :

harcèlement en ligne, envoi de photos violentes ou sexuelles, publication non consentie de contenu intime...



Administratives :

privation de documents personnels...

Définir et identifier la violence

Ces violences se retrouvent dans différents espaces et contextes. Voici quelques exemples :



Au travail :

harcèlement moral ou sexuel, humiliation publique...



Dans le couple



Au sein des institutions : (policière, judiciaire, médicale...)

dévalorisation de la personne ou de ses opinions, violences sexuelles, refus de prendre une plainte, négation des faits vécus...



A l'école



Au sein d'une famille

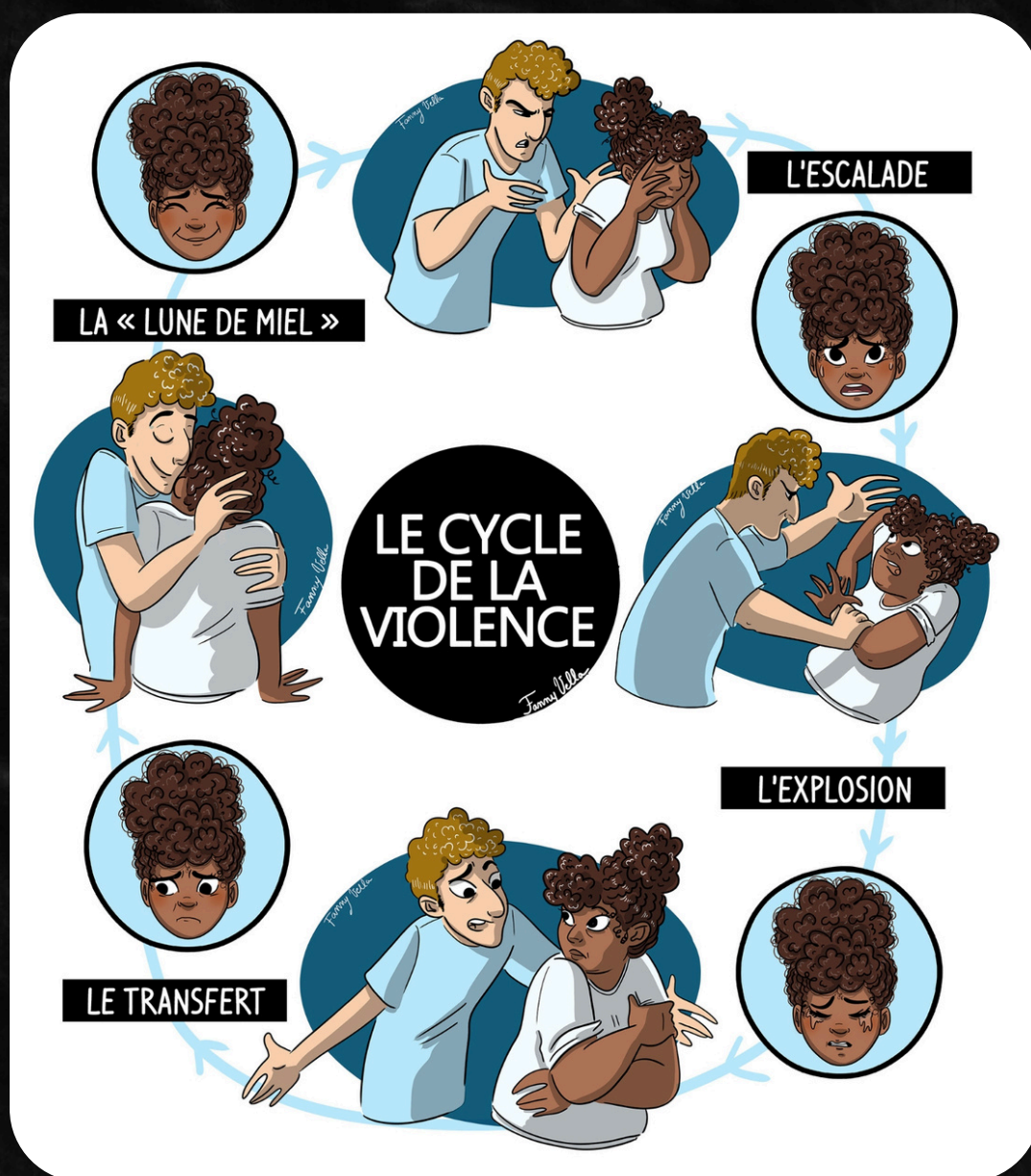


Dans l'espace public :

insultes dans la rue, attouchements en soirée...

Définir et identifier la violence

Dans les cas de violence répétée, on observe un mécanisme communément appelé le cycle de la violence. Celui-ci se déroule en plusieurs étapes :



Dans un cycle de violence, les différentes étapes apparaissent distinctement :

D'abord une **Tension**

L'homme violent installe les prémisses de sa violence en instaurant un climat d'appréhension, d'inquiétude puis de peur. ex : la victime se pétrifie ou tremble...



Ensuite une **Agression**

Déclenchement d'un acte violent

Ex : souvent physique, mais peut aussi être une insulte ou de la violence physique exercée sur un objet (table, fenêtre...)



Suit une **Justification**

Après l'acte, l'homme violent revient vers la victime en adoptant une attitude d'auto apitoiement dans le but de la faire culpabiliser et lui faire porter la faute de la situation, si elle ne lui pardonne pas.

**« J'ESSAIE DE FAIRE DES EFFORTS
POUR NOTRE COUPLE ! »**

Et enfin, retour à la « Lune de miel »

La victime, sous le choc de la violence, accepte par nécessité le chantage de l'homme violent. Celui-ci réinstalle une illusion de sécurité matérielle et émotionnelle dans laquelle la dépendance psychologique ou le choc que traverse la victime lui font croire qu'il vaut mieux oublier cet « épisode » que l'on croit isolé.

« C'ÉTAIT JUSTE UNE ERREUR... »

« IL VA CHANGER... »

« IL A LUI-MÊME VÉCU DES
CHOSSES DIFFICILES... »

Cependant, une nouvelle tension suivra toujours la lune de miel. C'est pourquoi il est primordial de réagir dès le premier signe qui s'inscrit dans ces cycles de violence.

Rappel du cadre légal en France

HARCÈLEMENT DE RUE OU OUTRAGE SEXISTE

- **150 à 750 €** : Amende immédiate
- **Jusqu'à 3 000 €** : si faits aggravés (mineure, violence groupée...)

HARCÈLEMENT SEXUEL ET MORAL

- **2 ans de prison et 30 000 € d'amende**
- **jusqu'à 3 ans et 45 000 €** si abus d'autorisé ou la victime est mineure/vulnérable

CYBERHARCÈLEMENT

- **jusqu'à 3 ans de prison et 45 000 € d'amende**
- **5 ans** si la victime est mineure ou vulnérable

DIFFUSION D'IMAGES SANS CONSENTEMENT

- **2 ans de prison et 60 000 € d'amende**

Rappel du cadre légal en France

FÉMINICIDE

- **30 ans de prison ferme**

AGRESSION SEXUELLE

- **5 ans de prison et 75 000 € d'amende**
- **jusqu'à 10 ans** si la victime est mineure ou s'il y a récidive

VIOL

- **15 ans de prison ferme**
- **20 ans** si la victime est mineure

Ces dispositions légales semblent rassurantes et soucieuses de la sécurité des femmes. Seulement, nous déplorons une majorité de cas où la loi n'est pas appliquée, instaurant ainsi un climat d'impunité pour les agresseurs – et cela quelque soit le degré ou le type de violence.

Rappel du cadre légal en France

Cette mauvaise application s'inscrit dès le commissariat : en effet, environ **21 %** des personnes interrogées dans une enquête disent avoir été confrontées à un refus lorsqu'elles voulaient déposer plainte ou une main courante (vie-publique.fr). Il est difficile de recenser les chiffres exacts de cette habitude policière qui refuse en toute subjectivité de l'agent.e à prendre la plainte de la personne – ce qui est pourtant une obligation de leur fonction ; nous ne pouvons que tristement constater dans nos expériences individuelles que ces événements sont bien trop fréquents.

Dans un cas de refus au commissariat, la personne peut déposer plainte par courrier, directement adressée au procureur de la République du tribunal judiciaire de son lieu de résidence ou lieu des faits.

Aussi, même dans les cas où les plaintes sont prises, les mesures mises en place n'assurent pas la sécurité des victimes. L'exemple le plus récent est celui d'Inès Mecellem, assassinée par son ex-conjoint après 3 plaintes déposées au cours du mois précédent son assassinat, au début du mois de septembre 2025.

Rappel du cadre légal en France

Enfin, lorsque ces violences passent en jugement, on observe un nombre inquiétant d'affaires classées sans suite : selon Le Monde, les affaires de violences sexuelles entre 2012 et 2021 passées en jugement et classées sans suite s'élèvent à environ **86%** ; environ **72%** pour les affaires de violences conjugales (RCI) ; et environ **94%** pour les affaires de viols ((CharenteLibre).

Réagir en cas de violence

Victime

Lorsqu'une personne se trouve dans une situation de violence, sa priorité doit être de rompre son isolement, notamment en s'ouvrant à une personne de confiance : cela peut-être un.e ami.e, collègue, professionnel.le de santé, assistant.e social.e, association spécialisée etc. Bien que difficile, cette première étape permet à la victime de briser le cycle de violence en impliquant, même silencieusement, de nouveaux acteurs dans sa situation.

Les numéros utiles

Il existe différents numéros à utiliser en cas de violences et/ou d'urgences, qui sont des services gratuits et anonymes (à l'exception des deux premiers qui ne sont pas anonymes) :



Police

17



Pompiers

18



**Urgences
par SMS**

114



**Violences
Femmes Info
Victimes de VSS**

3919



**Enfances en
danger**

119

**Pour les
victimes de viols**
du lundi au
vendredi, 10h-19h

0 800 05 95 95

Réagir en cas de violence

La personne victime de violence peut aussi se diriger vers un.e professionnel de santé (médecin traitant, urgences hospitalières, unité médico-judiciaire...) afin de constituer des preuves suite à des examens médicaux.

Même sans avoir entamé une démarche de recours judiciaire, il est important de conserver un maximum de preuves. Il peut s'agir de photos (blessures physiques, objets endommagés), d'échanges écrits (papiers ou numériques), de notes retraçant des faits ou des dates... Ces éléments peuvent jouer un rôle majeur dans le cadre d'une procédure judiciaire.

Enfin, il est naturel de recommander le dépôt de plainte. Comme mentionné précédemment, il arrive que l'officier de police refuse ce dépôt. Même si la personne est mal accueillie et/ou à nouveau victime de violence au commissariat, il est primordial de continuer la démarche, en la réitérant dans un autre établissement, par exemple. Accueillir un dépôt de plainte constitue une obligation légale pour l'officier de police ; ce n'est pas donc pas aux victimes de s'adapter face à cette faute professionnelle.

Réagir en cas de violence

Aussi, il est régulier que la victime soit redirigée vers le dépôt d'une main courante : cette démarche a pour but de simplement enregistrer un fait, pour signaler un conflit sans infraction pénale évidente (ex : voisinage, différent familial...). Dans le cas de violences, il ne s'agit pas d'une démarche adaptée car elle ne permet pas l'ouverture d'une enquête, l'accès à une protection pour la victime et a tendance à minimiser la gravité des faits. Elle peut même être utilisée contre la victime : certains auteurs de violences se protègent en déposant une main courante avant elle.

Au contraire, le dépôt de plainte permet d'engager des poursuites contre l'auteur des violences, d'accéder à des mesures de protection (éloignement forcé de l'auteur de violence, hébergement d'urgence...) et de demander réparation et reconnaissance de la personne victime de violence.

Il peut s'agir d'une démarche lourde ou effrayante, c'est pourquoi nous présentons ci-dessous une liste d'associations qui accompagnent les victimes dans leurs démarches, qu'elles soient juridiques, médicales ou psychologiques (ex : pour trouver un hébergement d'urgence, avoir accès à des aides financières ou des conseils...).

Réagir en cas de violence

**France
Victimes**



116 006

**Fédération Nationale
Solidarité Femmes**



3919

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

Trouver un centre autour de moi



Réagir en cas de violence

En cas de viol

En cas de viol, il existe une démarche à suivre recommandée pour la meilleure prise en charge de la victime, ainsi que pour le recueillement d'un maximum de preuve. Il est recommandé d'aller aux urgences au plus vite pour bénéficier d'une prise en charge globale (physique et psychologique).

Procédure détaillée 

Réagir en cas de violence

Témoins

Être témoin d'une situation de violence s'avère être une grande responsabilité, qui nécessite une préparation et une formation préalable.

La première chose à laquelle une personne 'confidente' doit être vigilante est son attitude d'écoute : si la personne victime de violence a réussi à s'ouvrir, il ne faut surtout pas la brusquer par un commentaire déplacé ou une attitude lui inspirant de la méfiance.

Il faut croire ce qui est confié, laisser la personne s'exprimer à son rythme et valider ses propos. Il existe des expressions recommandées dans ce type de contexte :

- « Je te crois »
- « Tu n'es pas folle »
- « Ce que tu ressens est légitime »
- « Ce que tu vis n'est pas normal »
- « Je suis là si tu as besoin »
- « Tu n'es pas seul.e »

Réagir en cas de violence

La personne témoin ne doit pas inonder la victime de questions qui donneraient l'impression de chercher des preuves. Il ne faut pas non plus amener des conseils trop immédiats (ex : « vas porter plainte tout de suite ») ou minimiser le vécu exprimé.

Dans un second temps, lorsque la confiance est établie, il est important de rappeler ses droits à la personne victime ainsi que les ressources disponibles pour lui venir en aide (l'ensemble des éléments exposés dans ce guide).

En fonction des capacités et disponibilités de la personne témoin, un accompagnement moral ou physique peut être proposé à la victime, pour faciliter ses démarches et lui apporter du soutien et de la force.

Il est primordial de respecter le rythme et les décisions de la personne : il est possible qu'elle ne soit pas prête à porter plainte, à partir ou à agir immédiatement. Ainsi, le respect de son libre arbitraire est fondamental ; il est donc recommandé d'apporter une présence constante, sans pression.

En cas d'urgence vitale, cependant, il ne faut pas attendre l'accord de la personne pour signaler la situation (ex : appeler la police).

Réagir en cas de violence

Le témoin a aussi la responsabilité de prendre soin de lui/elle : une telle situation se révèle éprouvante à bien des égards, c'est pourquoi il ne faut pas non plus rester seul.e avec ce poids. Le numéro 3919 est à disposition pour accompagner les témoins dans leur démarche d'aide. Il ne faut pas hésiter à bénéficier soi-même des structures existantes.

Notre démarche est un appel plus global pour tous et toutes à se rendre disponible pour son prochain, pour son entourage et pour soi en situation de difficultés. Chaque individu porte la responsabilité du climat de confiance qu'il ou elle instaure dans son environnement ; assurons-nous d'être ceux et celles vers qui une personne en situation de violence se tourne.

Chaque élément compte, même un simple geste ou un mot de soutien peut changer la situation d'une personne, et donc, peut lui sauver la vie.

Conclusion

Bien qu'une prise de conscience et une organisation collective sont nécessaires pour lutter contre ces violences, n'oublions pas que leurs causes sont le résultat d'un système politico-social violent envers les femmes.

La lutte contre les violences faites aux femmes a été érigée comme « Grande cause du quinquennat » Macron. Pourtant depuis 2017, le nombre de féminicides s'élève à 1 122. Les actions du gouvernement sont bien trop faibles comparées à la gravité de la situation et des solutions concrètes et efficaces doivent être appliquées, non seulement pour accompagner les victimes mais aussi pour lutter contre les causes de ces violences. Les auteurs des faits bénéficient d'une impunité presque totale et les violences institutionnelles que rencontrent les victimes parachèvent ce mécanisme de violence global.

Il est de notre devoir individuel et collectif de prendre part à une lutte active contre ces violences, qui nous concernent tous et toutes directement : nous sommes entouré.es de personnes victimes et de personnes violentes, lorsque nous ne le sommes pas nous même.