

Liker

Théâtre forum à destination des adolescents et jeunes adultes qui traite la question des multiples formes de violences au sein des relations amoureuses.

Entre séries TV glauques ou fleur bleue, billets doux et obscénités d'internet, les rapports amoureux des grands adolescents et jeunes adultes sont à la dérive. **Liker** revisite l'amour par le biais du théâtre forum, et propose aux spectateurs d'entrer dans une fiction pour changer la réalité.



Dossier pédagogique

Chèr(e)s,

Qu'y a t-il de plus efficace pour chercher une solution à un problème que de jouer à tester cette solution ? Le théâtre-forum est un laboratoire, un lieu de recherche où les questions et les indignations sont des moteurs et où nos idées prennent forme concrètement.

Liker, c'est quoi ? La Compagnie Maritime, c'est qui ? Pourquoi la violence conjugale ? Vous en saurez plus à la lecture de ce dossier.

Suivez-nous.

----- SOMMAIRE -----

La Compagnie Maritime	4
L'équipe de création	4
Le spectacle	5
Origine du théâtre forum :	5
Déroulement du spectacle :	5
Les scènes et les questions abordées :	6
NÉE LE 11 SEPTEMBRE – LISA ET RÉMI	6
TU N'IRAS PAS TOUTE SEULE – SABRINA ET ALEX	8
TU COURS APRÈS – MATHIEU ET AMÉLIE	10
C'EST ÇA L'AMOUR – RACHEL ET DIRK	12
Violence conjugale, des chiffres saisissants !	16
Et chez les ados ?	16
La violence, c'est quoi ? C'est quand ?	17
Le continuum des violences dans le couple	18
Le cycle de la violence	19
Les conséquences de la violence	20
Concrètement, que faire ?	20
Contacts	21
Partenaires	21
Références	21

La Compagnie Maritime

Active depuis bientôt trente ans, la Compagnie Maritime propose à ses publics une démarche de théâtre d'in(ter)ventions, liée au **théâtre action**. Que ce soit dans les ateliers théâtre ou lors des créations professionnelles, Maritime œuvre pour une exigence esthétique et politique. Ainsi, *Royal Boch la dernière défaience*, qui a été vu par plus de 9.000 spectateurs en Belgique et en France, et joué par les anciens ouvriers de la manufacture, a été salué par l'ensemble des médias et des organisateurs. *Nos vies ordinaires*, à peine créé, s'envolait pour Grenoble et continue à raconter ses histoires porteuses d'espoir.

Le Temps des Crises (2009), racontait la crise de 2008 qui ne devait rien au hasard. *Amours mortes* (2010) abordait les mariages forcés.

Le thème de la violence mobilise Maritime depuis plusieurs années. Les spectacles *6 fois par mois*, *Appels en absence* ou encore *KC*, traitaient des violences conjugales ou intrafamiliales. En Wallonie, 28.000 femmes déclarent avoir subi des violences physiques et ou sexuelles au cours des douze derniers mois... La nécessité d'en parler encore est donc évidente. Et de cette évidence naît LIKER, abordant la relation amoureuse sous ses dessous les moins « sexy » ; les violences exercées au sein même des couples.

Maritime, ancrée dans la région du Centre, active avec les associations locales et régionales, traverse aussi l'océan pour des partenariats avec le Québec et propose ses outils théâtraux et ses créations au plus grand nombre afin d'ouvrir, ensemble, des brèches dans les murs de la résignation.

L'équipe de création

Écriture et mise en scène : Daniel Adam

Écriture : Claude Lemay

Avec : Chloé Adam, Fanny Hanciaux et Fabien Robert.

Coaching forum : François Houart

Costumes : Catherine Somers

Photos : Véronique Vercheval

Le spectacle

Origine du théâtre forum :

Le théâtre forum constitue l'une des formes du théâtre de l'opprimé, dont les techniques incluent une dimension participative et éducative. Développé par Augusto Boal au Brésil, dans les années 60, il prend sa forme actuelle au Pérou au début des années 70. L'objectif est de faire émerger la parole de groupes minoritaires ou marginalisés, des opprimés. En recourant au théâtre, Augusto Boal a permis à des populations laissées pour compte d'oser prendre en main leur devenir et de se faire entendre.

Le mouvement du « Théâtre de l'opprimé » est aujourd'hui répandu dans le monde entier et les apports des différentes techniques d'improvisation participatives, systématisées par Augusto Boal, reconnues par les milieux socio-éducatifs. Le théâtre forum en fait partie.

Déroulement du spectacle :

La représentation se déroule en deux temps.

Dans un premier temps, les comédiens jouent le spectacle. Il s'agit de cinq scènes racontant cinq histoires de couples différentes. Dans chacune des scènes, un personnage vit une oppression, un empêchement de la part de l'autre personnage. Le meneur de jeu, présent dès le début, explique le déroulement de la séance et encadre les scènes.

Dans un deuxième temps, la parole est donnée au public, appelé ici les « spect'acteurs ». Le meneur de jeu questionne le public sur ce qui leur a semblé choquant, injuste, violent, et fait émerger leurs propositions et leurs idées pour améliorer la situation. Lorsqu'un spect'acteur semble détenir une proposition, le meneur de jeu l'invite à rejoindre le plateau. Il remplace alors un acteur ou une actrice pour expérimenter sa stratégie de changement. Ensuite, le meneur de jeu questionne le « spectac'teur » et le public sur l'efficacité ou non de la proposition. Plusieurs interventions sont possibles et il en va de même pour chaque scène. Le meneur de jeu veillera à adapter les interventions selon les besoins du public. Par exemple, si une scène en particulier semble toucher le public parce qu'une situation similaire se joue dans l'école, ils peuvent s'y atteler plus longtemps, quitte à laisser de côté une scène relevant d'une thématique moins délicate pour eux.

Le débat s'engage et s'exprime par le théâtre. Ce laboratoire ludique révèle nos potentialités et nos richesses. Il suscite l'interrogation et la prise de conscience. Il nous offre des pistes concrètes de réflexion et d'action ⁽¹⁾.

Les scènes et les questions abordées :

NÉE LE 11 SEPTEMBRE – LISA ET RÉMI



Lisa et Rémi sont enfin seuls. Elle se dit que ça y est, c'est enfin LE jour de leur première fois... Mais Rémi n'est pas prêt...

Cette scène aborde la pression sociale ressentie par les ados autour de la sexualité.

Rémi invite Lisa chez lui pour lui montrer sa collection minéralogique. Elle attendait autre chose, leur « première fois ». Quand il explique qu'il ne se sent pas encore prêt, Lisa prend son téléphone pour trouver quelqu'un d'autre en disant « moi je suis prête, alors si ce n'est pas toi ce sera... ». Rémi, coincé entre la pression de Lisa et le besoin de s'écouter, avale sa collection de pierres précieuses.

Quelques questions soulevées par cette scène: **Si les ami(e)s « l'ont déjà fait et moi pas, comment je me sens ? Est-ce qu'on ressent une pression ? Qui imprime cette pression ? L'autre ? Soi-même ? Les autres ? La pression sociale ou médiatique ? La pression du groupe peut-il me pousser à commettre des actes auxquels je ne souscris pas au fond de moi ? Que faire ?**

Extrait :

Lisa : Rémi, tu sais, moi, tes graviers...

Rémi: Graviers ?!

Lisa : Ouais, tes cailloux, tes galets ou je ne sais quoi. Moi je croyais que...

Rémi: Que quoi ?

Lisa : Rien. Angélique avait raison.

Rémi: Quoi Angélique ?

Lisa : Quand je lui ai dit que je venais chez toi, elle m'a dit : - Chiche qu'il ne se passera rien. Tu ferais mieux de sortir avec un autre... Je vais passer pour quoi moi maintenant ? Tu ne m'as même pas embrassée.

Rémi: Oui.

Lisa : C'est bien ma chance. Tomber sur le...Hé, mais t'es pédé c'est ça ?

Rémi: Mais non.

Lisa : Je ne te plais pas ?

Rémi: Mais si.

Lisa : Je te plais, on est dans ta chambre, tranquille, sans personne pour une fois, et tout ce que tu trouves à me faire c'est me montrer ta collection de vieux cailloux pourris. Non mais je rêve, quoi, allo ! T'es vraiment un... Je le savais !

TU N'IRAS PAS TOUTE SEULE – SABRINA ET ALEX



Sabrina et Alex se réjouissent d'aller au festival de Dour. Tout est prévu, ou presque. Alex, empêché par des examens de passage, ne veut pas que Sabrina s'y rende seule...

Cette scène aborde la possessivité.

Pour pouvoir aller au festival, Sabrina s'engage à ne regarder aucun garçon. Mais c'est en vain car Alex, à bout d'argument, déchirera son billet pour l'empêcher d'y aller.

Comment affirmer sa volonté contre celle de l'autre ? Jusqu'où est-on prêt à aller pour rassurer l'autre ? Empêcher son ami(e) de sortir seul(e) est-il acceptable ? Exercer un chantage est-il tolérable ? Détruire un objet appartenant à l'autre est-il un acte violent ?

Extrait :

Alex : *Quoi ? Tu ne crois quand même pas que tu vas y aller toute seule ?*

Sabrina : *Pas toute seule, tu es fou, je n'oserais pas. Avec Cécile.*

Alex : *Mais moi je n'y serai pas.*

Sabrina : *Ça j'ai compris et c'est vraiment con, mais moi, ça fait cinq ans que j'ai envie d'y aller et j'y vais, avec ou sans mon amoureux.*

Alex : *Tu n'y vas pas.*

Sabrina : *M'enfin Alex, qu'est ce qui te prend ? Tu la joues Colombo ou quoi ? T'es lourd. J'y vais. T'es pas mon père.*

Alex : *C'est dangereux.*

Sabrina : *Je rêve. On croirait entendre ma mère. Je te rappelle que c'est moi qui fais du judo depuis 10 ans, toi si y a de la fight tu te casses.*

Alex : *Tu bouges pas d'ici. Il y a plein de mecs dans ce festival.*

Sabrina : *Et autant de filles !*

Alex : *C'est pas la même chose.*

Sabrina : *Je le sais figure-toi, qu'un garçon et une fille ce n'est pas la même chose. Nom de Dieu Alex, je comprends que tu sois déçu, mais ce n'est pas de ma faute.*

Alex : *Pas encore.*

TU COURS APRÈS – MATHIEU ET AMÉLIE



Mathieu et Amélie s'aiment et elle veut tout savoir de lui, y compris ce qu'il y a dans son téléphone ; ses contacts, ses amies de classes. Et puis elle ne comprend pas pourquoi il parle encore à Marion, son ancienne petite amie...

Cette scène aborde la jalousie et le contrôle.

Amélie va parvenir, à coup de chantage et de séduction, à obtenir de Mathieu qu'il efface des numéros de son gsm, qu'il coupe les ponts avec son ex, qu'il dévoile son code de gsm, qu'elle décroche le téléphone à sa place, ... Et quand il est sur le point d'accepter une soirée entre amis, elle le confronte avec le dilemme « tu choisis, c'est tes potes ou moi ».

Pourquoi vouloir tout contrôler ? Comment poser ses limites face à une personne contrôlante ? Jusqu'où accepter le contrôle ? Avoir un jardin secret signifie t-il qu'on cache des choses qui blesseraient l'autre ? Quand on aime, doit-on tout se dire ? La confiance, ça veut dire quoi ? Vouloir garder l'autre pour soi tout seul, est-ce le respecter ? La jalousie est-elle une preuve d'amour ?

Extrait :

Amélie : *Dis, il y a ton téléphone qui a sonné.*

Matthieu : *Ah bon ? (Il fouille son sac)*

Amélie : *C'était ton pote...euh... (elle ne se souvient plus du nom).*

Matthieu : *Grégoire ?*

Amélie : *Je lui ai dit que t'étais occupé.*

Matthieu : *...*

Amélie : *J'ai bien fait ? T'étais occupé non ? J'allais pas te courir après avec ton sac « Hé ton téléphone ! ». C'est pas grave, tu le rappelleras plus tard. (Il veut remettre le téléphone dans son sac) Attends, c'est quoi ton code ?*

Matthieu : *Mon code, pourquoi tu veux mon code ?*

Amélie : *Allez pour le fun, tu vas voir. Il est quand même hasbeen ton téléphone.*

C'EST ÇA L'AMOUR – RACHEL ET DIRK



Hier Dirk a frappé Rachel. Elle pense que c'est de sa faute à elle : elle ne devrait pas le pousser à bout. Dirk promet qu'il va changer, et que pour y arriver, elle va devoir faire des efforts...

Cette scène aborde la violence physique, la manipulation, le chantage.

On rencontre le couple dans le moment « lune de miel » du cycle de la violence. Dirk offre un bijou, se pose en victime, la pose en coupable, fait des promesses qu'on sait qu'il ne tiendra pas. Et pour preuve, à peine Rachel tente « Ok, mais si tu recommences une fois, je te quitte », le voilà qui sort à nouveau de ses gonds...

Connaissez-vous les cycles de la violence ? Un homme violent peut-il changer ? Comment repérer la manipulation ? Comment la contrer ? L'amour peut-il faire changer une personne violente ? Que faire en cas de violences physiques ?

Extrait :

Dirk : *J'ai réfléchi tu sais, je sais bien ce qui déclenche tout ça ; c'est quand tu me contredis, alors va falloir faire gaffe : toujours être d'accord avec moi.*

Rachel : *Euh, oui mais...*

Dirk : *Non non non, pas de mais ! D'accord, un point c'est tout. De toutes façons, j'ai souvent raison. Si, souviens-toi de nos dernières discussions, et tu verras que j'ai toujours raison.*

Rachel : *Oui, mais on pourra...*

Dirk : *Rachel, si tu m'aimes, si tu veux qu'on reste ensemble, tu dois faire des efforts, ok ?*

Rachel : *D'accord, mais.*

Dirk : *Alors, je t'en prie, ferme-là !*

Rachel : *Donc, je devrai dire oui, ok, d'accord, va bene, da, yes à tout ce que tu dis...*

Dirk : *Oui, pendant un temps.*

LA DETTE – JULIE ET GREG



Greg et Julie sont amoureux. Greg doit de l'argent à Thibaut. Thibaut accepte d'effacer la dette si Julie va servir à une soirée chez lui. Sinon, Thibaut cassera la figure de Greg. Mais il attend d'elle qu'elle fasse plus que servir.

Cette scène aborde le chantage, l'humiliation, la violence sexuelle,...

Il est attendu de Julie qu'elle soit la prostituée de Thibaut ce soir-là. Quand elle découvre cet arrangement malsain entre Thibaut et Greg, humiliée et « salie », elle se refuse à Thibaut et se jure de ne plus jamais y retourner. Mais n'ayant pas honoré sa part du contrat, Greg lui demande de retourner. Sinon, il se fera casser la gueule. Et, pour l'aider, elle retourne.

Peut-on parler ici de prostitution ? Pourquoi accepter une proposition qui ne me plaît pas ? Comment résister au chantage ? De quoi ai-je peur ?

Extrait :

Greg : *Thibaut m'a laissé un délai d'une semaine... à condition que tu ailles chez lui ce soir.*

Julie : *Moi ?*

Greg : *Si non, il me casse la gueule, et je lui devrai quand même les 500€.*

Julie : *Mais pourquoi moi ?*

Greg : *Thibaut t'a toujours kiffé.*

Julie : *Ah oui, ben moi pas.*

Greg : *Merde, tu m'aimes oui ou non ?*

Julie : *Tu sais bien que oui.*

Greg : *Si tu ne veux pas... j'ai pas envie de me faire péter la gueule...je m'en vais. J'ai pas le choix.*

Julie : *Où ça ?*

Greg : *Dans le sud de la France, chez ma mère.*

Julie : *Longtemps ?*

Greg : *Le temps qu'il m'oublie.*

Comme on peut le voir, le spectacle aborde la violence sous plusieurs formes. Elle n'est pas présentée méthodiquement, attribuant un type de violence à chaque scène. Comme dans la vraie vie, la violence est mouvante et sinueuse, parfois discrète et parfois flagrante. Ses différentes formes s'entremêlent : c'est une menace dite avec le sourire, un mot doux suivi d'une insulte, un coup de poing et puis des excuses, c'est décider pour l'autre en disant que c'est pour son bien, ... C'est bien cette alternance qui complique l'identification de la violence et donc la détermination à sortir de ces relations. Même si les scènes abordent différentes formes de violences à travers plusieurs angles de vue, ce sont les mêmes questions qui reviennent : c'est à partir de quand la violence ? C'est quoi se respecter et respecter l'autre ? Où sont mes limites ? Ai-je peur ? Et de quoi ?

Il a été identifié néanmoins plusieurs types de violences qui aident à repérer ces manifestations. Aussi, des chiffres sortis des sondages sont saisissants et nous mobilise plus que jamais à en parler encore !

Violence conjugale, des chiffres saisissants !

Chaque année, plus de **45 000 dossiers** sont enregistrés par les parquets. Toutefois, les actes de violence conjugale sont loin d'être toujours dénoncés.

En Wallonie, près de **28 000 femmes** déclarent avoir subi, au cours des 12 derniers mois, des violences physiques et/ou sexuelles de la part de leur (ex)-partenaire.

La violence conjugale a **coûté la vie à 162 personnes** en 2013 en Belgique.

24,9% des femmes se sont fait imposer des relations sexuelles forcées par leur conjoint, selon le sondage réalisé par Amnesty International et SOS Viol en 2014.

Un couple sur huit est confronté à des violences d'ordre psychologique en Belgique. Plus discrète, plus sournoise et moins visible que la violence physique, elle constitue une réelle souffrance pour celui ou celle qui la subit.

Et chez les ados ?

Chez les **12-21 ans**, **9 jeunes sur 10 affirment avoir été victimes et/ou auteurs** d'actes qui relèvent de la violence dans leurs relations amoureuses, principalement de la violence verbale ou psychologique.

Filles et garçons peuvent se retrouver tant victimes qu'auteurs de violences à l'égard de leur partenaire.

- 51 % des jeunes pensent qu' « avec beaucoup d'amour, on peut arriver à changer son/sa partenaire ».
- 38 % des garçons et des filles pensent que la jalousie est une preuve d'amour.
- 6 % des garçons et 3 % des filles pensent qu'il est « mal » d'être violent avec son ou sa partenaire, et 7 % des garçons et 5 % des filles pensent qu'il est normal qu'il y ait parfois de la violence dans une relation amoureuse.

La forte conviction de ces mythes nous prouve bien qu'il faut agir dès l'adolescence pour déjouer ces croyances.

Il est vivement conseillé de faire circuler le fascicule *NO VIOLENCE* (aimersansviolence.be) auprès des étudiants. La violence y est abordée de manière claire et concrète, adaptée aux adolescents. Voici quelques explications provenant du site www.aimersansviolence.be:

La violence, c'est quoi ? C'est quand ?

Quand on sort ensemble, il peut arriver qu'une **dispute** se produise de temps en temps. C'est normal et souvent, cela n'a pas de conséquences importantes. C'est même parfois l'occasion de dire ce que l'on a sur le cœur et cela permet de **discuter** de ce qu'on voudrait améliorer.

Par contre, certains comportements servent à **contrôler l'autre** : surveiller sa manière de s'habiller, ses ami-e-s, ses contacts Facebook, ses SMS...

Vouloir contrôler l'autre, c'est risquer d'entrer dans la spirale de la violence.

Si l'un contrôle l'autre, on n'est plus dans une relation égalitaire mais dans un **rapport de pouvoir** et de domination de l'un sur l'autre.

La violence peut prendre différentes formes. Elle s'installe progressivement dans la relation amoureuse et est rarement repérée.

Ton copain, ta copine ou ton ex te...

- **contrôle sans cesse ?**
- **appelle sans cesse ?**
- **dévalorise, rabaisse fréquemment ?**
- **empêche de fréquenter ta famille, tes ami-e-s ?**
- **humilie ? t'insulte ?**
- **prive de ton argent ?**
- **contrôle toutes tes dépenses ?**
- **lance des objets ?**
- **bouscule ? te frappe ?**
- **impose des pratiques sexuelles non désirées ?**
- **menace de se suicider si tu le/la quittes ?**
- **menace si tu veux demander de l'aide ?**

Ces différents types de comportements sont, quand ils se répètent et/ou se combinent, des actes de violence.

La violence en amour peut exister à tout âge et peut concerner **tous les couples** qu'ils cohabitent ou non, qu'ils soient mariés ou non, que les partenaires soient de sexe différent ou de même sexe ; qu'ils se connaissent depuis longtemps ou depuis peu, qu'ils soient très amoureux ou plus du tout.

La Belgique a adopté une définition officielle de la violence entre partenaires :

« Les violences dans les relations intimes sont un ensemble de comportements, d'actes,

d'attitudes de l'un des partenaires ou ex-partenaires qui visent à contrôler et dominer l'autre. Elles comprennent les agressions, les menaces ou les contraintes verbales, physiques, sexuelles, économiques, répétées ou amenées à se répéter portant atteinte à l'intégrité de l'autre et même à son intégration socioprofessionnelle. Ces violences affectent non seulement la victime, mais également les autres membres de la famille, parmi lesquels les enfants. Elles constituent une forme de violence intrafamiliale. Il apparaît que dans la grande majorité, les auteurs de ces violences sont des hommes et les victimes, des femmes. Les violences dans les relations intimes sont la manifestation, dans la sphère privée, des relations de pouvoir inégal entre les femmes et les hommes encore à l'œuvre dans notre société. »

(Définition approuvée lors de la conférence interministérielle du 8 février 2006 et issue du Plan d'action national en matière de lutte contre les violences entre partenaires.)

Le continuum des violences dans le couple

Différentes formes de violences s'ajoutent les unes aux autres. La stratégie, souvent inconsciente de l'auteur-e, est de **prendre le pouvoir** sur la victime en lui faisant **perdre confiance** en lui/elle et en l'isolant. L'objectif de l'agresseur est d'amener l'autre à se plier à ses désirs sans devoir discuter.

La violence psychologique

C'est quand on **diminue la confiance en soi** de l'autre et qu'on essaie de **limiter son autonomie**. Par exemple : humiliations, crises de jalousie, chantage, menaces de mort et de suicide. Comme tous les types de violences, ces comportements entraînent une **baisse de l'estime de soi**.

Beaucoup de gens pensent que cette forme de violence est moins grave que les violences physiques ou sexuelles parce qu'elle ne laisse pas de traces visibles. C'est faux ! La violence psychologique laisse des **blessures intérieures profondes**.

La violence verbale

C'est quand on se sert des mots pour **humilier** l'autre ou pour créer chez lui ou elle un **sentiment d'insécurité et de peur**. Cette forme de violence est beaucoup plus fréquente qu'on ne le pense.

La violence physique

C'est quand on utilise la force physique pour **affirmer son pouvoir** sur sa copine ou son copain, dans le but de **l'intimider** et de la/le **terroriser** (par exemple, il le/la pousse, le/la bloque, le/la frappe).

La violence sexuelle

C'est quand on impose à l'autre des gestes sexuels non désirés ou qu'on l'oblige à prendre part à des activités sexuelles non désirées. Cette violence se déroule souvent dans un contexte d'intimidation, de manipulation, de chantage, de menace ou d'utilisation de la force

La violence économique

C'est quand on rend ou maintient le/la partenaire financièrement dépendant-e ou qu'on vise à affaiblir son autonomie financière

Le cycle de la violence

Le cycle de la violence permet de mieux comprendre :

- 1 - comment évolue la violence dans une relation amoureuse
- 2 - comment l'auteur-e et la victime arrivent à trouver cette violence acceptable.
- 3 - pourquoi bon nombre de victimes ne quittent pas l'agresseur-e ou retournent auprès de lui/elle après avoir subi des actes de violence.

Le cycle de la violence est un cercle vicieux qui comporte quatre phases : le climat de **tension**, l'**explosion** de la violence, la **justification** et la **lune de miel**. Le cycle se répète sans cesse et de façon de plus en plus accélérée. Plus le cycle se répète, plus la phase de la « lune de miel » raccourcit, jusqu'à disparaître.



- **Climat de tension et de peur** L'auteur-e est tout le temps mécontent-e, il/elle menace. La victime a peur et fait tout pour que l'auteur-e ne se fâche pas.
- **Agression, crise** L'auteur-e passe à l'attaque : menaces, injures, coups. La victime est honteuse, triste, en colère.
- **L'accalmie** L'auteur-e minimise ou nie ses violences, se trouve des excuses, accuse l'autre de l'avoir provoqué-e, demande pardon, supplie, promet de changer. La victime culpabilise, se sent responsable d'avoir provoqué la violence de l'auteur-e.
- **Lune de miel** L'auteur-e est adorable, offre des cadeaux. La victime croit que la violence ne se reproduira plus et est heureuse du calme retrouvé.

Les conséquences de la violence

Les violences laissent des traces, et pas seulement des traces physiques. Les personnes violentées s'isolent, perdent progressivement l'estime d'elles-mêmes, elles sont souvent fatiguées, ont des problèmes de santé et prennent parfois des risques pour leur sécurité (consommation exagérée d'alcool, de drogue, conduites à risques,...).

Les victimes dépriment et il leur est de plus en plus difficile de sortir de la situation de violence.

Les auteur-e-s sont souvent des personnes qui ont une faible estime d'eux/elles-mêmes. Ils/elles ne sont pas capables de nouer une relation égalitaire avec quelqu'un, de négocier, de gérer des conflits.

Concrètement, que faire ?

Le problème majeur quand on vit de la violence, c'est qu'on **s'isole** parce qu'on a peur, parce qu'on a honte.

Quand la victime pense que les choses vont s'arranger toutes seules, elle se trompe. En général, la situation s'aggrave au fil du temps.

Si on vit de la violence, qu'elle soit psychologique, verbale, physique, économique ou sexuelle, il est important de **briser le mur du silence**, d'aller chercher de l'aide en se confiant à une personne de l'entourage en qui on a confiance (famille, ami-e, professionnel de l'école ou d'un planning familial,...)

Que l'on soit témoin, qu'on subisse ou qu'on la fasse subir, il y a toujours une solution pour briser le cycle de la violence.

La Ligne d'écoute anonyme et gratuite **0800 30 030** est là pour écouter et aider les victimes à trouver une solution (Que se passe t-il ? Porter plainte ? Partir ? Où aller ? ...)

Contacts

La Compagnie Maritime asbl
Rue André Renard, 27
7110 Houdeng-Goegnies (B)

32(0) 64677720 ou 32(0) 475 999704

info@lacompaniemaritime.be

www.lacompaniemaritime.be

Partenaires

La Fédération Wallonie Bruxelles, service de la création artistique.

La ministre de l'enseignement de promotion sociale, de la jeunesse, des droits des femmes et de l'égalité des chances.

La Région Wallonne.

L'institut pour l'égalité des femmes et des hommes.

Centre Culturel Régional du Centre.

Province de Hainaut.

Service égalité des chances, axe violence, de la province de Luxembourg.

Espace jeunes de Marchienne-Docherie.

Centre culturel Le Sablon.

Centre culturel du Roeulx.

Bibliothèques de Waimes et de Malmedy.

Références

(1) *in* « Aborder les conflits avec le théâtre forum » CENAC, aout 2013.

- www.aimersansviolence.be

- www.amnesty.be