

# LA VIOLENCE SEXISTE OU CONJUGALE, UN PROBLÈME DE SANTÉ.


---

## Nous voulons et pouvons vous aider

Passez en revue ce matériel et gardez-le. Il est possible qu'à un moment donné, il soit utile de l'avoir à portée de main pour l'offrir à une amie, une sœur, une voisine, une collègue... ou même pour soi-même.



## QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE SEXISTE OU CONJUGALE ?



Il s'agit d'une **violation des droits de l'homme** et comprend tout acte de violence fondé sur le sexe qui implique ou peut impliquer pour les **femmes** un préjudice ou des souffrances physiques, sociales, psychologiques, sexuelles, économiques, environnementales, symboliques ou institutionnelles. Cela comprend les menaces de commettre de tels actes et la coercition ou la privation arbitraire de liberté dans la vie publique ou privée. Elle est le résultat de la **discrimination**, de la situation **d'inégalité** et des **rappports de force** des hommes sur les femmes.

### TYPE



Physique

Psychologique

Sexuel

Environnemental

Économique

Social



### DÉFINITION

Usage intentionnel de la force dans le but de causer une douleur ou une blessure physique.

Conduite intentionnelle qui menace l'intégrité mentale et émotionnelle des femmes et leur dignité en tant que personne.

Actes non consentuels à caractère sexuel ou qui conditionnent le libre développement de la vie sexuelle dans la sphère publique ou privée.

Comportement, non accidentel, qui cause des dommages à l'environnement de la victime, y compris les animaux domestiques.

Toute action visant à affaiblir économiquement les femmes ou à profiter de leur travail.

Actions visant à séparer et à isoler les femmes de leur cercle social ou familial.

## PRENEZ QUELQUES MINUTES

### ARRÊTEZ ET RÉPONDEZ À CES QUESTIONS

**Contrôle**-t-il votre temps, vos amitiés, vos passe-temps, vos décisions, votre mobile ou votre RRSS ?

Est-ce qu'il vous insulte, vous crie dessus, vous humilie, **méprise** votre corps, vous rabaisse ou se moque de vous en public ou en privé ?

Cela vous **empêche**-t-il de travailler, limite-t-il votre argent, le dépense-t-il ou vous oblige-t-il à vous endetter ?

Vous coince-t-il, vous attrape-t-il avec force, vous attaque-t-il ou vous frappe-t-il, causant des **blessures** ou des fractures ? **Menace** de vous blesser ou de blesser vos enfants ?

Frappe, lance ou casse des objets qui vous sont précieux ?

**Maltraite** vos animaux de compagnie ?

Vous **force**, vous contraint-il, vous menace-t-il ou vous manipule-t-il pour avoir des relations sexuelles ?

A-t-il diffusé des vidéos ou des photographies de vous à caractère sexuel pour vous **nuire** ?



**Si vous vivez l'une de ces situations, vous souffrez peut-être de violence conjugale**

**Aux premiers signes alarmants, demandez de l'aide à votre centre médical**

## CONSÉQUENCES POUR LA SANTÉ

La violence sexiste ou conjugale, sous toutes ses formes, nuit à la santé physique, émotionnelle et relationnelle des femmes.



Maux de tête ou douleurs chroniques, fibromyalgie, symptômes physiques non spécifiques, syndrome du côlon irritable.

Blessures, brûlures, rupture ou fractures du tympan. Handicap causé par la violence.

Anxiété, dépression, attaque de panique, tentative de suicide. Trouble du sommeil, obésité, anorexie ou boulimie.

Perte de désir sexuel, douleurs pelviennes chroniques, douleurs lors des rapports sexuels, infections vaginales.

Infections sexuellement transmissibles et VIH, avortements, grossesses non désirées ou à haut risque.

Consommation d'alcool et d'autres drogues, y compris les drogues psychoactives. Isolement, sentiment de honte et de culpabilité.

Pensez-vous que certains de vos problèmes de santé pourraient être causés par la **situation de stress et de tension** que vous vivez ou avez vécue avec votre partenaire ou ex-partenaire ?

## LA VIOLENCE SEXISTE DANS L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE

---

Est-il possible que les abus ou violences sexuelles que vous avez subis lorsque vous étiez enfant aient encore un impact sur votre santé aujourd'hui ? De quoi a besoin la fille que vous étiez ? Comment la femme que vous êtes maintenant pourrait-elle l'aider ?

Les filles et les fils de femmes battues sont plus à risque de souffrir de nombreux problèmes comportementaux et émotionnels. De plus, ils intègrent des modèles relationnels qui agissent comme un facteur de risque de devenir victimes ou agresseurs à l'adolescence ou à l'âge adulte.

Les jeunes femmes sont également exposées à la violence sexiste, y compris la cyberintimidation. Vous avez le droit de vivre des relations égalitaires, sincères, généreuses, respectueuses, satisfaisantes et agréables de bons traitements.



## TOUTES LES FEMMES PEUVENT-ELLES SUBIR DES VIOLENCES SEXISTES OU CONJUGALES ?

---

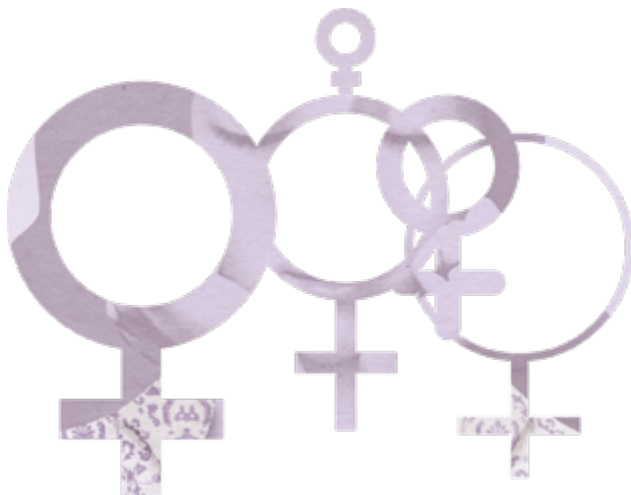
**OUI, TOUTES** les femmes peuvent subir des violences sexistes à **TOUT MOMENT** de leur vie. Le plus grand facteur de risque d'en souffrir est simplement d'être une **FEMME**. La **discrimination** subie par les femmes peut également être aggravée par **d'autres facteurs de vulnérabilité** tels que l'âge, l'ethnicité, la religion ou les convictions, la classe sociale, la ruralité, l'orientation sexuelle, la diversité des genres, le handicap ou le contexte migratoire.

Les femmes en **situation de vulnérabilité** sont plus à risque de subir des violences sexistes, qui sont plus graves et qui durent dans le temps.

### Vous n'êtes pas seule.

**Venez aux services de santé** et demandez de l'aide si vous en avez besoin. Nous vous accompagnerons dans le respect de vos décisions en toute confidentialité et sécurité.

**Nous avons les ressources pour vous aider** en fonction de ce que vous voulez faire, comment vous voulez le faire et quand vous décidez de le faire.



**VOUS SAVEZ ?**  
**NOUS VOULONS ET POUVONS VOUS AIDER.**  
**DEMANDEZ DE L'AIDE**

### **SERVICES DE SANTÉ**

**Centres de santé** : vos professionnels de référence (médecine familiale, soins infirmiers, travail social de santé, sage-femme, pédiatrie...) peuvent vous aider pendant les heures d'ouverture de votre centre de santé. Ils ont une formation pour faire face aux situations de violence sexiste ou conjugale. Votre centre de santé est un espace sécuritaire.

**CARPA, Soins Continus, Hôpital San Pedro, Fondation Hôpital Calahorra, 061 ou Urgences Hospitalières**: disponibles vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept.

### **AUTRES RESSOURCES**

**Centres municipaux de services sociaux** :  
Conseils et orientation à différents niveaux.

**Centre d'écoute des femmes** : **941 29 45 50**  
Information, prise en charge psychologique et conseil social et juridique

**Bureaux d'aide aux victimes d'infractions** : **941 29 63 65**  
Intervention au niveau juridique, social et psychologique.

**Réseau de quartier contre la violence sexiste ou Intrafamilial** : **941 24 49 02 / 636 759 083**. Ils assistent par WhatsApp et par téléphone.

**Siempre vivas** : Groupe d'autosuffisance de femmes victimes de violence sexiste.  
**[supervivienteslarioja@gmail.com](mailto:supervivienteslarioja@gmail.com)**

**Service d'urgence sociale de la mairie de Logroño (24h/24)** : **900 101 555**.  
Numéro d'appel d'urgence pour les femmes. Conseils, accompagnement et hébergement d'urgence.

**016**, téléphone d'informations générales et de conseils **pour les victimes de violences et leur entourage**.

# VOUS AVEZ LE DROIT DE VIVRE EN PAIX, SANS VIOLENCE

PUBLIÉ par

**Gouvernement de La Rioja. Commission technique contre la violence sexiste de l'aire de santé de La Rioja**

COORDONNENT

Maria Antonia Aretio Romero, Rioja Salud (Santé Rioja)

AUTEURS

Isabel Soriano Villarroel, Iniciativas-CSE S.Coop.Mad

CONCEPTION

Natalia de la Torre Alcoba

DÉPÔT LÉGAL

LR 1241-2022

DATE

Novembre 2022



*Ce travail est sous licence du Creative Commons qui lui permet d'être copié, distribué et communiqué publiquement sur n'importe quel support et format sans modification, à des fins non commerciales et en citant toujours sa source.*