

**Zeitschrift:** L'Émilie : magazine socio-culturelles  
**Herausgeber:** Association Femmes en Suisse et le Mouvement féministe  
**Band:** [90] (2002)  
**Heft:** 1460

**Artikel:** Fragment de vie : "Demander de l'aide est indispensable"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-282332>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Une brochure vient de paraître

## Violences sexuelles: mode d'emploi pour s'en sortir

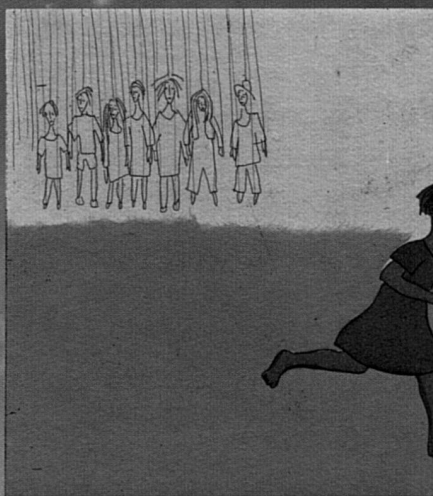
Les violences touchant les femmes sont beaucoup plus répandues qu'on ne le pense. Des études et des enquêtes ont montré leur ampleur, en Suisse comme ailleurs<sup>1</sup>. Une brochure claire et complète vient de paraître pour aider les femmes à s'en sortir.

LAURENCE BACHMANN

Viol, harcèlement sexuel au travail et dans la sphère privée, mais aussi abus sexuels commis par des professionnels de la santé et incestes subis dans l'enfance ou l'adolescence sont autant de violences sexuelles qui touchent les femmes. Celles-ci connaissent-elles les conséquences psychologiques de telles violences ? Un chapitre de la brochure *La violence est inacceptable: violences sexuelles contre les femmes, que faire ?* est consacré au traumatisme de l'agression sexuelle et les différentes étapes qui la suivent sont explicitées. La perte de repères dans l'espace et dans le temps, la sensation d'être sale, les peurs et terreurs, l'auto-culpabilisation, le sentiment de honte sont autant d'étapes à traverser. Le message récurrent est clair : ces réactions sont normales, c'est la situation vécue qui est anormale.

Un autre chapitre porte sur la plainte et sur les procédures judiciaires. Comment porter plainte ? Que mettre dans sa plainte ? Où chercher de l'assistance juridique ? Autant de questions auxquelles cette brochure répond clairement. Les explications sont illustrées de schémas didactiques sur le parcours d'une plainte. Et cela, toujours dans la logique d'expliquer pour avoir une emprise sur la réalité.

Enfin, des pistes de réflexions sont énoncées autour des violences sexuelles, à commencer par s'interroger pourquoi elles existent. Au-delà d'une prétendue «nature masculine», il y a le poids de la socialisation. La violence s'explique essentiellement par le désir de dominer ou d'humilier l'autre. On soulignera l'originalité d'une réflexion sur les idées reçues, si prégnantes. Celles-ci permettent d'excuser ou de justifier l'inacceptable et l'injustifiable : les femmes culpabilisent,



« Les marionnettes »

Fragment de vie

## « Demander de l'aide est indispensable »

Se sortir d'une situation de violences conjugales est plus difficile que d'arrêter de fumer, mais c'est possible. Pendant dix ans, Sophie a subi les violences du père de ses deux enfants. Il a commencé par les coups, puis il a pris l'habitude de la violer. A plusieurs reprises, elle a essayé, seule, de le quitter. A plusieurs reprises, il est revenu, s'est excusé, et le cycle lune de miel/violence a repris. Jusqu'à ce qu'elle décide de le sortir définitivement de sa vie, il y a de cela un an et demi. Elle a d'abord parlé de sa situation à son psychologue, lequel a eu le réflexe de lui donner la brochure *La violence est inacceptable*. Puis, de façon anonyme, elle a contacté l'association Viol-secours, pour poser toutes ses questions, s'exprimer et être écoutée. Elle a suivi les conseils relatifs à comment réagir suite à un viol : garder les vêtements souillés/déchirés et se rendre le plus rapidement possible à l'hôpital pour faire un constat médical. Les associations de soutien aux victimes de violences l'ont ensuite aidée à effectuer les démarches pour déposer plainte contre son mari. Tout cela n'a pas été facile. Sophie affirme que se sortir de la violence conjugale et y survivre est possible, mais pas seule : il faut admettre la situation, briser le silence et demander de l'aide. • AMD

les agresseurs se désresponsabilisent et la réalité de la violence contre les femmes est niée ou faussée. Maîtriser ces idées reçues, c'est se donner les moyens de les combattre. Car on ne le répétera jamais assez : le port de la minijupe ou les balades nocturnes ne justifient en rien l'agression sexuelle.

Cette brochure est coéditée par trois associations en lien avec la problématique, et pour laquelle les expériences concrètes du travail social de Viol-secours ont été particulièrement bien mises à profit. Véritable outil, rempli de conseils pratiques, d'adresses utiles, cette brochure fournit de nombreux renseignements sur la façon d'agir pour s'en sortir. •

<sup>1</sup> Voir notamment les dossiers de l'émilie de novembre et décembre 2001.

*La violence est inacceptable. Violence sexuelles contre les femmes, que faire ?*, Rosangela Gramoni (Viol-secours), avec la collaboration du Service pour la promotion de l'égalité entre hommes et femmes à Genève et le Centre LAVI, 2001.

*La violence est inacceptable. Violences conjugales, que faire ?*, Service pour la promotion de l'égalité entre femmes et hommes, le Centre LAVI et Solidarité Femmes, 2001.

Ces deux brochures peuvent être commandées gratuitement auprès du Service pour la promotion de l'égalité, 2 rue de la Tannerie, 1227 Carouge. Tél. 22/301 37 00, fax 22/301 37 92, [egalite@etat.ge.ch](mailto:egalite@etat.ge.ch)