

# Aide aux personnes ayant été victime d'un acte de violence sexualisée

La violence sexualisée peut arriver partout,  
c'est toujours une injustice.

Les organisations weltwärts s'engagent  
activement contre la violence sexualisée.



weltwärts 

# Ce qui m'est arrivé, était-ce de la violence réellement sexualisée ?

## **Par violence sexualisée, on entend :**

**Viol (ou tentative) :** la pénétration (ou tentative) non souhaitée d'objets ou de parties du corps dans des ouvertures corporelles.

**Contrainte sexuelle (ou tentative) :** forcer quelqu'un par la violence ou la menace de violence à se livrer à des actes sexuels.

**Maltraitance sexuelle :** actes sexuels avec des personnes dépendantes (enfants, protégés, personnes sans protection, par exemple avec des «gouttes KO»).

### **Harcèlement sexuel :**

- contacts corporels de nature sexuelle non souhaités
- regards, mots ou gestes obscènes, allusions sexuelles non souhaitées également par téléphone, par SMS ou e-mail

**L'élément décisif est ce que la personne affectée ressent : le sentiment que ses limites personnelles ont été dépassées et enfreintes.**

**L'agression vient toujours d'une autre personne. Les personnes affectées de la violence sexualisée ne sont aucunement responsables.**

# Conséquences sur la santé physique et psychique

## Conséquences psychiques :

- forte incertitude ; on se demande si l'on a fait quelque chose de mal ; sentiments de culpabilité et de honte.
- repli sur soi-même : la tentative d'oublier et de maîtriser seule ce que l'on a vécu ; doute de soi et haine de soi.
- automutilation (par exemple se couper) pour évacuer les tensions intérieures par la douleur.
- traumatisme psychique : peurs, colère et irritabilité, troubles du sommeil et cauchemars, abattements et apathie, flash-backs (revivre la situation de violence).

**Ce sont des réactions normales  
à un événement qui n'est pas  
normal !**

## Conséquences physiques possibles en cas de viol :

- blessures
- grossesse non désirée
- infection VIH, maladies vénériennes ou hépatite
- troubles menstruels

# Action rapide requis

Après un viol des soins médicaux rapides sont importants. La prophylaxie du VIH (PEP) et une contraception d'urgence (la pilule du lendemain) doivent se faire dans les 48 heures. Une contraception d'urgence n'est pas une interruption de grossesse, elle empêche la nidation d'un ovule fécondé et donc la grossesse. Cette méthode ne nuit pas à une grossesse déjà en cours et ne l'interrompt pas.

**Preuves :** Les éventuelles traces ne peuvent être prouvées la plupart du temps que pendant 24 heures, mais elles peuvent être conservées plus longtemps. Le relevé de traces peut, mais ne doit pas, être lié à un dépôt de plainte.

## Plainte, oui ou non : ta décision !

Que tu veuilles porter plainte pour viol (ou tentative), harcèlement sexuel ou contrainte sexuelle, cela reste ta seule et entière décision. Personne ne doit te mettre la pression ici.

Il n'est pas toujours simple de rendre cette décision. Tu peux te faire conseiller à ce sujet par les organisations mentionnées ci-dessous.

En Allemagne, tu trouveras (les hommes aussi) des informations par exemple auprès des organisations de femmes locales. D'une façon générale, en Allemagne, tu es protégée par la loi générale sur l'égalité de traitement (AGG). En Allemagne, les agressions sexuelles sont passibles d'une peine. La police poursuit les plaintes.

# Rechercher du soutien !

Dans un environnement inhabituel comme dans le service du volontariat, la maîtrise de telles expériences peut se révéler particulièrement difficile. Par exemple, tu peux t'adresser aux interlocuteurs de ton organisation d'accueil sur place, de ton poste d'affectation ou à l'organisation d'envoi. Les organisations les plus importantes ont une chargée des problèmes de l'égalité (allemand : Gleichstellungsbeauftragte) qui peut être le premier contact en cas de harcèlements au travail.

- Les organisations d'accueil ou les postes d'affectation peuvent nouer les contacts avec les organisations (de femmes) locales qui fournissent un travail de conseil important.
- La caisse légale d'assurance-maladie en Allemagne prend en charge les coûts d'aides psychologiques et médicales. Ton organisation d'accueil t'aidera.

**Il est important de déclarer de tels événements, même les harcèlements sexuels, à l'organisation d'accueil et l'organisation d'envoi.**



# ... obtenir une assistance gratuite et anonyme

De plus tu as les possibilités suivantes pour obtenir un travail de conseil gratuit et anonyme :

## Conseil téléphonique

Hilfetelefon 24 heures : 0800 1160 16

BIG-Hotline : +49 (0)30 611 0300 (8h00-23h00)

## Conseil en ligne par e-mail ou chat

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

<https://big-hotline.beranet.info/e-mailberatung.html>

## Centres de conseil en Allemagne

Général :

[www.frauen-gegen-gewalt.de/organisationen.html](http://www.frauen-gegen-gewalt.de/organisationen.html)

Pour les hommes :

[www.tauwetter.de](http://www.tauwetter.de) ou demander à la BIG-Hotline

Pour les personnes transsexuelles\* entre autres :

[www.trans-nrw.de](http://www.trans-nrw.de)

## Centres de conseil dans le monde entier

[www.hotpeachpages.net](http://www.hotpeachpages.net)

# Si, tout d'abord, tu ne désires en parler à personne

Veille à ce que tu te sentes toujours sûre dans ton environnement, recherche le contact avec des personnes que tu connais et rappelle-toi ce qui t'a fait particulièrement du bien dans d'autres situations difficiles. Si après environ quatre semaines, tu ne vas pas nettement mieux, contacte un conseil psychologique.



**Engagement Global gGmbH**  
**Service des initiatives de développement**  
Friedrich-Ebert-Allee 40  
53113 Bonn

Téléphone : +49 228 20 717-0  
E-mail : [sekretariat@weltwaerts.de](mailto:sekretariat@weltwaerts.de)  
Site web : [www.engagement-global.de](http://www.engagement-global.de)  
[www.weltwaerts.de](http://www.weltwaerts.de)

Envoie toutes des suggestions pour  
améliorer ce dépliant à  
**[sekretariat@weltwaerts.de](mailto:sekretariat@weltwaerts.de)**

**ENGAGEMENT  
GLOBAL**

Service für Entwicklungsinitiativen



Mandaté par



Ministère fédéral de la  
Coopération économique  
et du Développement