

ACCUEILLIR
ET ACCOMPAGNER
LES FEMMES
VICTIMES
DE VIOLENCE

«Souvent les femmes viennent se confier au centre social
car elles ont confiance en nous»

«Pendant le confinement, les cas de femmes victimes de violences ont explosés.
Beaucoup sont venues demander de l'aide au centre social.
C'était parfois l'un des seuls lieux ouverts.»

POSITIONNEMENT

Structures de proximité intergénérationnelles, les centres sociaux sont des équipements locaux identifiés par les habitant.es et reconnus pour la qualité de leur accueil : un accueil à dimension humaine et une attention portée aux personnes.

Pour de nombreux habitant.es, les centres sociaux sont des espaces de rencontre, d'échanges, d'apprentissage, de soutien dans la vie quotidienne, « une 2ème maison ». Une relation intime basée sur la confiance peut se tisser entre les habitant.es et les équipes composées de salarié.es et bénévoles. Pour certaines personnes, notamment celles qui rencontrent des difficultés et/ou sont confrontées à de la violence, les centres sociaux peuvent constituer un lieu d'écoute, « un refuge ».

A travers notamment des actions collectives famille et des actions favorisant le lien social, les centres sociaux accueillent une majorité de femmes. Animés par la co-construction d'une société plus juste, ce sont également des espaces de transformation personnelles et sociales. Même si le sujet est délicat, il est légitime que les centres sociaux agissent contre les violences faites aux femmes et soient reconnus pour leur spécificités, en complément des travailleur.euses sociaux.ales spécialisées qui interviennent auprès des victimes.

Outre l'accueil de femmes victimes de violences, les centres sociaux peuvent développer des actions d'information sur les violences, de sensibilisation à l'égalité filles-garçons, femmes-hommes et ce, auprès de divers publics (mixte, non-mixte, adultes, jeunes, enfants, partenaires...), multiplier les espaces d'échanges pour libérer la parole sur les violences et les inégalités subies etc.

Parce que les centres sociaux accompagnent les femmes tout au long de leur parcours de vie, ils sont des lieux contribuant à leur (re)construction individuelle et collective, à leur résilience et à leur pouvoir d'agir.

La lutte contre les violences faites aux femmes doit s'envisager en collectif et de nombreuses initiatives peuvent être impulsées par des centres sociaux et mobiliser leur réseau de partenaires, à l'échelle de quartier, de villes, d'intercommunalités, départements...



PRÉSENTATION DU LIVRET

Ce livret est le fruit de rencontres, d'échanges et de séances de travail qui se sont déroulés de septembre 2020 à juillet 2021 entre des professionnel.le.s issu.e.s des centres sociaux du Val d'Oise. L'initiative des rencontres a été portée par la Fédération des centres sociaux et la Direction de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DEETS) du Val d'Oise.

En moyenne, ce sont 30 professionnel.le.s qui se sont joint.e.s à la démarche de sensibilisation, d'informations et de partages d'expériences facilitée par Adia SAKIRA, professionnelle engagée sur les violences faites aux femmes.

A travers ce guide-ressources, la Fédération des centres sociaux ainsi que la DEETS entendent se positionner pour lutter contre

les violences faites aux femmes en donnant aux professionnel.le.s des centres sociaux, un outil compilant des informations utiles et nécessaires afin de réagir et agir face à une femme victime de violences.

Les ressources évoluant sans cesse, ce livret est à envisager comme un outil à s'approprier, compléter, personnaliser...

Les ateliers animés par Adia ont été rythmés par des animations « brise-glace » qui ont permis aux participant.e.s de faire collectif et d'aborder la question difficile des violences avec leur tête, leur corps et leurs émotions. Ces ressources figurent dans ce guide car ce sont des outils que peuvent se réapproprier les équipes des centres sociaux.



Table des matières

positionnement	3
présentation du livret	5
Introduction	11
I. Repères	13
Violences :	
de quoi parle t'on ?	14
1 Définissons les violences faites aux femmes...	14
2 Les différentes formes de violences faites aux femmes	15
3 Quelques chiffres (2019)	16
4 Les conséquences des violences faites aux femmes	17
5 Les victimes de violences	18
Croyances et préjugés	19
« Si la femme victime ne part pas, c'est qu'elle aime ça... »	19
Les Violences et la Loi	22
Il est important de noter que les violences sont reconnues par la loi et sont passibles de sanctions. Cet aspect est fondamental dans l'accueil de la femme victime de violences car il permet de replacer la violence dans le cadre de la loi (objectivable) et non uniquement avec des considérations émotionnelles.	22
Violences et peines encourues par l'auteur :	23
II. Accueillir et accompagner	25
L'importance de l'accueil	26
III. Ressources	35
LES DIFFERENTES PROCEDURES ET DISPOSITIFS POUR PROTEGER	36
La main courante/plainte	36
Les unités médico-judiciaires (UMJ)	36
La comparution immédiate	36
La domiciliation	36
L'ordonnance de protection	37
Le dispositif Téléphone grand danger»	37
Le Bracelet anti-rapprochement	37
Travailler en Musique,	
La Playlist d'Adia	38
Des exemples de musiques d'accueil...	38
Ta Playlist	39
Idées de brise glace	41

Adia SAKIRA

Portrait chinois de notre intervenante

JE ME PRÉSENTE !

Cela fait un peu plus de 15 ans que je travaille dans le secteur social et socio-éducatif. J'ai exercé différentes fonctions allant de Référente famille en centre social, en passant par Conseillère technique en action sociale avec une expertise parentalité en Caf et Cheffe de projet d'une maîtrise d'œuvre urbaine et sociale dans une association de protection de l'enfance.

Aujourd'hui, je peux dire que je suis une professionnelle multi-facette qui œuvre tout particulièrement pour favoriser l'égalité femmes-hommes et spécifiquement l'éradication des différentes formes de violences à l'égard des femmes en France et dans le monde.

MES VALEURS :

Liberté, la Solidarité, l'Amour

MANTRA :

Où que tu sois, fais de ton mieux !

J'ADORE

J'adore voyager ! J'aime le mouvement qu'il soit au niveau physique ou au niveau de l'esprit.

JE NE SUPPORTE PAS !

Je ne supporte pas la routine ! Les journées qui se ressemblent !



A qui appartient ce livret?!

Ton nom ici :

JE ME PRÉSENTE !

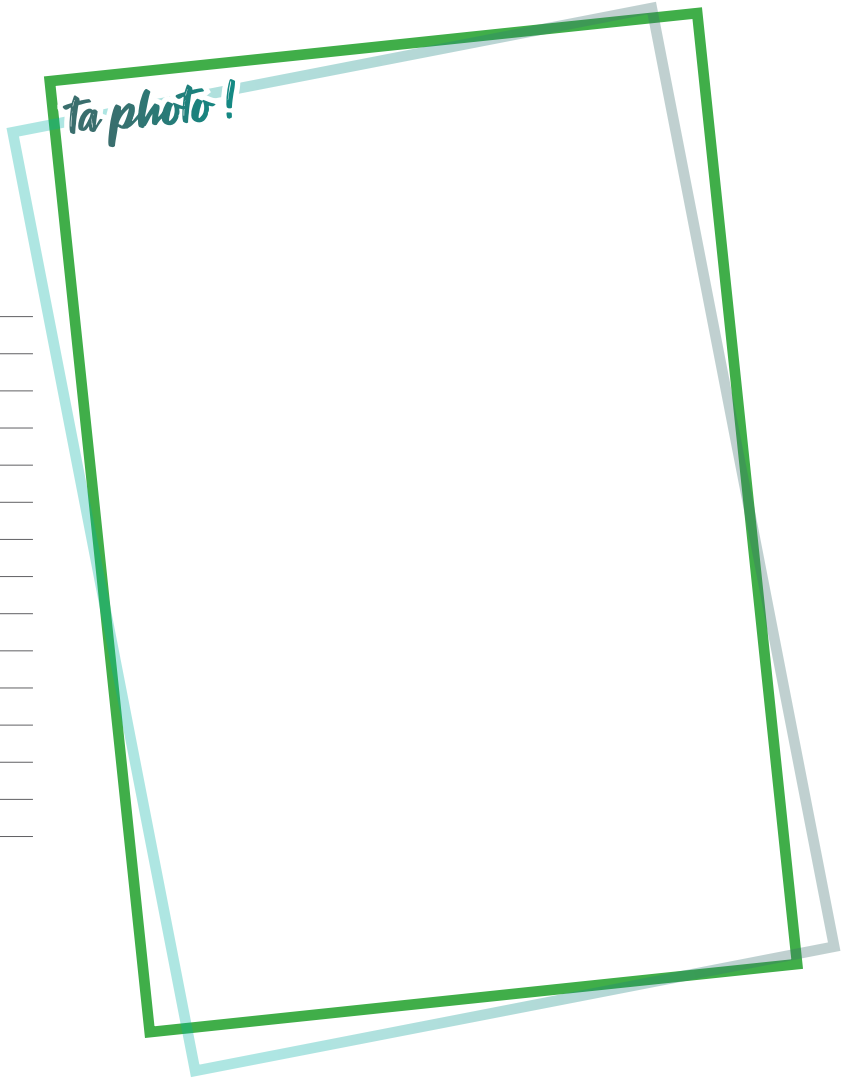
[illegible]

MES VALEURS :

MANTRA :

J'ADORE

JE NE SUPPORTE PAS !



INTRODUCTION

Les violences faites aux femmes sont un phénomène d'une grande ampleur qui amène les professionnel.le.s à s'interroger sur leur activité, leurs pratiques et leurs représentations au sens large.

Les violences vécues par les femmes ont des conséquences graves pour elles ; lorsqu'il s'agit de violences conjugales, les enfants sont des « co-victimes ». Elles nuisent gravement au développement et au bien-être de chacune des personnes touchées directement ou indirectement. Elles ont aussi des répercussions sur la société dans sa globalité, non comme un acte isolé mais plutôt comme un acte répété : elles sont un problème de société.

Les violences faites aux femmes sont le fruit d'une inégalité femmes-hommes reposant sur une domination masculine. En effet, les évolutions majeures quant à la place de la femme dans le foyer et la société restent très récentes. Ce n'est par exemple qu'en 1938, que la femme ne doit plus légalement obéissance à son mari, selon l'article 213 du Code civil de 1804. Ce n'est qu'en 1944 que les femmes obtiennent le droit de vote ou encore qu'en 1965, qu'est ancré dans la loi le fait qu'une femme puisse exercer une profession sans l'accord de son mari, ouvrir un compte bancaire à son nom, posséder un chéquier, et plus généralement «disposer de son propre argent». Ces quelques faits, parmi d'autres, attestent de la relation inégalitaire entre la femme et l'homme mais aussi des mesures récentes pour changer le fonctionnement de la société. Du chemin reste à parcourir pour continuer de faire évoluer les mentalités et sortir complètement de ces schémas et de leurs impacts.

Il peut être difficile de concevoir ce que peuvent être les violences à l'égard d'une femme. Il peut y avoir une difficulté à identifier la façon d'intervenir particulièrement à l'échelle d'un centre social.

Des peurs à intervenir auprès de femmes victimes de violences peuvent rapidement émerger. Parmi celles-ci :

la responsabilité de travailler sur un tel problème de société et les conséquences (représailles tant pour le/la professionnel.le que pour la victime...),

la capacité à gérer émotionnellement la souffrance des victimes et ce qu'elle peut nous renvoyer, le sentiment d'impuissance face au fonctionnement du système (administration, justice...)

En contact permanent avec le public, les professionnel.le.s des centres sociaux sont fortement exposé.e.s à accueillir la parole de femmes victimes de violences et/ou d'enfants. Aussi ce guide vient les appuyer dans l'approche de ce problème de société.



The background features a large, dark, teardrop-shaped object on the right side, which has a bright green ring around its center. On the left, there is a partial view of another dark, rounded object. The overall color palette is dark with a prominent green accent.

I.Repères



Violences : de quoi parle-t-on ?

1 Définissons les violences faites aux femmes...

Les violences faites aux femmes reposent sur des éléments majeurs :

- L'exercice du pouvoir ou de la force physique par menace, contrainte ou surprise
- L'appartenance au sexe féminin
- Les conséquences néfastes des violences sur le plan physique et psychologique
- La non-distinction entre l'espace privé et public

Dans l'article 1 de sa Déclaration sur l'élimination de la violence contre les femmes en novembre 1993, l'Organisation des Nations Unies (ONU) définit la violence faite aux femmes comme « tout acte de violence fondé sur l'appartenance au sexe féminin, causant **ou susceptible de causer aux femmes des dommages ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques**, et comprenant la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée ».

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit les violences comme « la menace ou l'utilisation intentionnelle de la force physique ou du pouvoir contre soi-même, contre autrui ou contre un groupe ou une communauté qui entraîne ou risque fortement d'entraîner un traumatisme, un décès, des dommages psychologiques, un mal développement ou des privations ».

Il est important de bien distinguer la violence et le conflit. En effet, le conflit repose sur un rapport égalitaire entre les deux parties : il fait référence à des disputes et des tensions. Un conflit peut être violent mais le rapport entre les deux parties reste d'égal à égal.

A l'inverse, la violence repose sur un rapport inégalitaire entre celui qui agresse et la victime. Il s'agit d'un rapport de domination, instaurant une relation verticale et une situation de peur de l'autre.

2 Les différentes formes de violences faites aux femmes

Administratives	Confisquer des documents administratifs ou d'identité indispensables (Carte National d'Identité, passeport, livret de famille, carnet de santé, permis, bulletins de salaire...)
Économiques	Priver de tout accès aux ressources financières du couple ou des siennes
Psychologiques	Porter atteinte à l'intégrité psychique et mentale de la victime par l'humiliation, le chantage affectif, la dévalorisation, les injures, ne plus parler (« violence blanche »), empêcher de dormir...
Verbales	Crier, hurler, insulter, menacer, dévaloriser...
Physiques	Donner des coups avec ou sans objet, des gifles, bousculer, brûler, étrangler, griffer, pincer, tirer les cheveux, mordre, attacher, séquestrer...
Gynécologiques	Faire des frottis sans consentement, refuser une contraception, forcer une Interruption Volontaire de Grossesse, refuser une IVG ...
Sexuelles	Pratiquer le harcèlement sexuel, porter atteinte sexuellement, agresser sexuellement, violer...
Mutilations sexuelles	Altérer tout ou partie des organes sexuelles externes (excision, infibulation...)
Mariage forcé	Union sans consentement libre et éclairé
Esclavage domestique, traite humaine, exploitations sexuelles	Recruter, transporter, transférer, héberger à des fins d'exploitation une personne de sexe féminin... prostituer

Il est intéressant de noter que les victimes peuvent avoir un parcours de vie marqué par un continuum des violences. Cela signifie que les violences s'inscrivent de manière répétée dans la vie des femmes victimes.

Exemples : mutilations sexuelles -> mariage forcé -> violences sexuelles
Violences physiques -> violences sexuelles -> prostitution

3 Quelques chiffres (2019)

213 000

C'est l'estimation du nombre de femmes âgées de 18 à 75 ans qui, au cours d'une année, sont victimes de violences physiques et/ou sexuelles commises par leur conjoint ou ex-conjoint.

32% DE FEMMES ONT DÉJÀ SUBI DU HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL.

SOURCE : IFOP, 2018

En France, on comptait environ **125 000** femmes adultes ayant subi des mutilations sexuelles.

94 000

En moyenne, le nombre de femmes âgées de 18 à 75 ans qui au cours d'une année sont victimes de viols et/ou de tentatives de viol est estimé à 94 000 femmes.

Source : Enquête « VIRAGE », INED, 2016.

4% des femmes immigrées en France et 2% des filles d'immigrées nées en France âgées de 26 ans ou plus ont subi un mariage forcé. - Source : INSEE, 2018

En effet le nombre de mariages considérés comme forcés est en augmentation.

146 FEMMES ONT ÉTÉ TUÉES PAR LEUR PARTENAIRE OU EX-PARTENAIRE

Source : « Etude nationale sur les morts violentes au sein du couple », Ministère de l'Intérieur, Délégation à la Sécurité Publique, 2018

4 Les conséquences des violences faites aux femmes

Les violences ont des conséquences lourdes sur la vie des femmes victimes. Elles ne sont pas forcément conscientisées par les victimes comme une conséquence directe de la violence subie.

- Physiques : blessures, traumatismes cérébraux, brûlures, coupures, fractures, handicap...
- Psychiques et comportementales : stress post traumatique (SPT), dépression, anxiété, troubles de l'alimentation et du sommeil, pensées et comportements suicidaires, dépendance à l'alcool, au tabac, à la drogue, comportement sexuel à risque, auto-mutilation...
- Sexuelles et reproductives : douleurs pelviennes chroniques, hémorragies et infections vaginales, infections urinaires, complications lors de la grossesse, fausses-couches, grossesses non désirées, avortement dangereux, VIH, IST...
- Maladies chroniques : asthme, cancer, maladie cardio-vasculaire, AVC, diabète, maladie du foie, des reins, hypertension...

Source OMS « Rapport » estimations mondiales et régionales de la violence à l'encontre des femmes : prévalence et conséquences sur la santé de la violence du partenaire intime et de la violence sexuelle exercée par d'autres que le partenaire.

Il est important de noter que les violences faites aux femmes ont un impact très négatif sur l'estime de soi : les femmes victimes intériorisent la dévalorisation de leur agresseur.

Les enfants vivant dans un environnement violent peuvent développer des comportements traduisant une souffrance liée au traumatisme (difficulté à dormir, de concentration, hyperactivité, effacement en contexte social/collectif, agressivité, retard dans le langage, la motricité...)



vivant en
immigrées
à 50 ans

Source : Unicef 2014

fr

OU
AIRE,

is violentes au
Année 2019 »,
tion aux victimes

5 Les victimes de violences

Les femmes

Il n'existe pas de profil type de femmes victimes de violences. En effet, les femmes de tout milieu social, tout âge, toute confession religieuse et toute origine ethnique peuvent être touchées.

Néanmoins, il est intéressant de constater que des femmes se situant à l'intersection de plusieurs paramètres se trouveront plus spécifiquement touchées par les violences, à savoir :

- Les jeunes femmes
- Les femmes porteuses de handicap,
- Les femmes racisées,
- Les femmes lesbiennes, trans,
- Les femmes de catégories socio-professionnelles moins favorisés...

Selon Muriel Salmona, psychiatre et présidente de l'Association mémoire traumatique et victimologie : « Dans une société sous domination masculine et profondément inégalitaire, plus les femmes seront discriminées et vulnérables, plus elles seront exposées à des manipulations et à des phénomènes d'emprise et du coup ciblées par les prédateurs sexuels »

Les enfants (co-victimes)

Lorsque des violences s'exercent au sein du foyer, les enfants sont témoins dans la mesure où ils voient et/ou entendent des scènes, des paroles mais aussi parce qu'ils ressentent le climat de tension et donc le danger. Comme indiqué précédemment, les enfants sont directement impactés par les violences qui ont des conséquences sur leur développement psycho-affectif et psycho-moteur mais aussi sur leur relation sociale.

Croyances et préjugés

« Si la femme victime ne part pas, c'est qu'elle aime ça... »

Bien que complètement fausse, cette affirmation circule largement dans l'opinion publique. Un certain nombre d'éléments peuvent permettre d'expliquer le fait qu'une femme victime de violences (et notamment conjugales) ne partent pas :

- La peur de perdre tous les repères du quotidien et d'être en parcours d'errance avec ses enfants,
- Le manque d'informations sur ses droits,
- Le chantage et la culpabilisation de l'agresseur,
- Le sentiment de culpabilité,
- L'emprise exercée par l'agresseur...

La femme victime de violences et particulièrement conjugales est engluée dans un cercle vicieux nommée le cycle des violences. Il est composé de plusieurs phases :

PHASE 1.

LE CLIMAT DE TENSION

L'auteur crée un climat de tension, la victime est inquiète et a peur. Elle doute d'elle-même, elle est prudente, a peur de déplaire ou de faire des erreurs. Elle tente d'améliorer le climat en se suradaptant pour calmer la tension ambiante.

PHASE 2.

L'AGRESSION OU LA CRISE

- L'auteur violence sa victime et la victime se sent humiliée, triste. Elle éprouve un sentiment d'injustice.

PHASE 3.

LA JUSTIFICATION

L'agresseur minimise l'agression et justifie son comportement par des éléments hors de son contrôle comme le stress au travail... intégrant progressivement la responsabilité de la situation à la victime. La victime tente de comprendre ses explications et fait de son mieux pour

changer. Elle doute d'elle-même et de ses perceptions et commence par se rendre responsable de la situation.

PHASE 4.

LA LUNE DE MIEL

L'agresseur demande pardon, parle de thérapie ou encore de suicide, exprime le fait qu'il va changer, se montre attentionné... La victime reprend espoir progressivement, fait de son mieux pour l'aider. Elle reprend « confiance » car elle retrouve les attitudes et comportements de l'homme qu'elle aime, elle change elle-même afin de faire au mieux et éviter une nouvelle crise.

Mais le cycle se répète et s'accélère. La femme victime est déstabilisée et perd ses repères, elle est progressivement isolée et dans la conviction qu'elle est responsable de ce qui se passe.

« Si elle s'habille pas qu'elle s'étonne »

« La pratique des mutilations sexuelles féminines ne concerne pas la France »

Certaines recherches trouvent l'origine des mutilations sexuelles féminines en Nubie, dans la Corne de l'Afrique (Égypte et Soudan actuels). Des momies égyptiennes présenteraient des marques attestant de la pratique. Certaines chercheuses en sciences sociales pensent que l'excision était pratiquée sur les femmes, dans la société pharaonique, dans les classes sociales supérieures.

Se serait alors produit un phénomène d'imitation sociale, répandant la pratique à l'ensemble de la société : les classes sociales basses auraient commencé à pratiquer les mutilations sexuelles sur leurs filles pour les marier aux hommes de rangs supérieurs. La pratique se serait développée vers l'Ouest et l'Est de l'Afrique, et aurait progressivement été intégrée aux traditions des différents groupes ethniques.

En Europe de l'Ouest et aux États-Unis, l'excision a été pratiquée jusqu'à la fin des années 60, pour traiter des « maladies » : hystérie, épilepsie, troubles mentaux, masturbation, homosexualité, ou encore pour canaliser la libido des femmes...

Les mutilations sexuelles féminines sont particulièrement pratiquées en Asie et en Afrique (Indonésie, Malaisie, Yémen, Guinée, Sénégal, Mali, Burkina Faso, Côte d'Ivoire, Mauritanie, Égypte...).

Elles persistent parmi les communautés de la diaspora (Europe, États-Unis, Canada et Australie).

Aujourd'hui, la France compte 125 000 femmes excisées et 4 jeunes femmes sur 10 issues des communautés où elles sont pratiquées sont en risque de l'être, particulièrement lors du départ en vacances scolaires, malgré l'interdiction de la pratique et la condamnation par la loi (cf ce que dit la loi).

« Si elle s'habille comme ça, il ne faut pas qu'elle s'étonne si elle se fait violer »

Cette idée reçue qui circule largement dans le contexte des violences faites aux femmes est largement répandue. Elle laisse entendre qu'une femme qui a subi un viol ou une agression sexuelle a une part de responsabilité dans l'agression qu'elle a subie. Cette vision vient légitimer, donner justification d'un acte criminel à l'encontre d'une femme. En plus d'être questionnant par rapport à la responsabilité qu'on donne à l'auteur, elle est

comme ça, il ne faut si elle se fait violer »

complètement fausse.

En effet, l'exposition « Tu portais quoi ce jour-là ? » conçue aux Etats-Unis puis diffusée en France par l'association « En parler » met en lumière des témoignages de femmes victimes de viol, évoquant les circonstances, les ressentis, leurs dialogues intérieurs mais aussi la banalité des tenues portées (bon nombre de ces tenues sont présentes dans le dressing de nombreuses femmes, jeunes femmes ou filles) : un uniforme de militaire, une tenue de sport, un pyjama, une jupe, une robe, un pantalon...

La question n'est pas la tenue de la femme mais le droit que l'agresseur s'octroie de posséder l'autre et d'agir sans son consentement.

« Une femme victime de violences ne peut pas prendre de décisions »

Face à une femme victime de violences, l'envie de l'aider à se sortir de sa situation peut être une véritable mission que le/la professionnel.le peut se fixer. En effet, les récits de violences écoutés, la détresse de la victime, le fait d'assister à sa destruction progressive... peuvent procurer un sentiment d'impuissance et de peur du pire extrêmement difficile à gérer.

En étant extérieur à la situation, l'idée de ce qu'« il y aurait à faire et comment » peut s'imposer. Le/la professionnel.le pense ou finissent par penser que la femme victime de violences n'est pas en capacité de prendre des décisions pour sa vie. Cette idée est fausse. Elle sous-entend que la femme devient un sujet et qu'elle n'est plus actrice de sa vie : elle n'est pas apte à gérer sa vie.

Le processus dans lequel s'inscrit une femme victime de violence pour sortir des violences subies est souvent long et absolument non linéaire : de nombreux allers-retours sont possibles entre quitter un univers de violences et démarrer une nouvelle vie dans l'inconnu. C'est un processus au cours duquel la femme victime de violences doit se réapproprier sa vie dont elle a été dépossédée par l'auteur de violences et retrouver confiance et estime de soi.

Il est donc fondamental que le/la professionnel.le, en voulant bien faire, ne dépossède pas de nouveau la femme de sa capacité à prendre des décisions : le/la professionnel.le conserve un rôle d'appui et d'écoute etc.

Les Violences et la Loi

Il est important de noter que les violences sont reconnues par la loi et sont passibles de sanctions. Cet aspect est fondamental dans l'accueil de la femme victime de violences car il permet de replacer la violence dans le cadre de la loi (objectivable) et non uniquement avec des considérations émotionnelles.

Outrage sexiste

Propos ou comportement sexiste ou à connotation sexuelle portant atteinte à la dignité ou créant une situation dégradante. Code pénal

Exemple d'outrage sexiste :

" Un homme dans le metro me siffle
et mime un acte sexuel en me regardant "

Injure publique sexiste :

Expression outrageante liée au sexe pouvant être lue ou entendue par un public. Loi de 1881 sur la liberté de la presse

Exemple d'injure publique sexiste :

Un homme m'a écrit :
" sale pute " sur un reseau social

Harcèlement sexuel :

Propos ou comportements à connotation sexuelle, répétés portant atteinte à la dignité ou créant un environnement dégradant/ fait de mettre une pression pour obtenir un acte sexuel.

Code pénal, code du travail, loi de 1983, jurisprudence

Exemple d'harcèlement sexuel :

" Les collegues mettent des photos de femmes denudees sur mon
bureau tous les 1^{ers} du mois ".

Violences habituelles :

Actes violents (coups, blessures...). Code pénal

Exemple de violences habituelles :

" Mon copain me frappe lorsque
je ne suis pas d'accord avec ce qu'il dit "

Agression sexuelle :

Atteinte sexuelle avec violence, contrainte, menace ou surprise (5 zones : fesses, sexe, seins, bouche, entre les cuisses). Code pénal

Exemple d'agression sexuelle :

" Un copain m'a mis une main aux fesses,
j'étais tres mal a l'aise "

Viol :

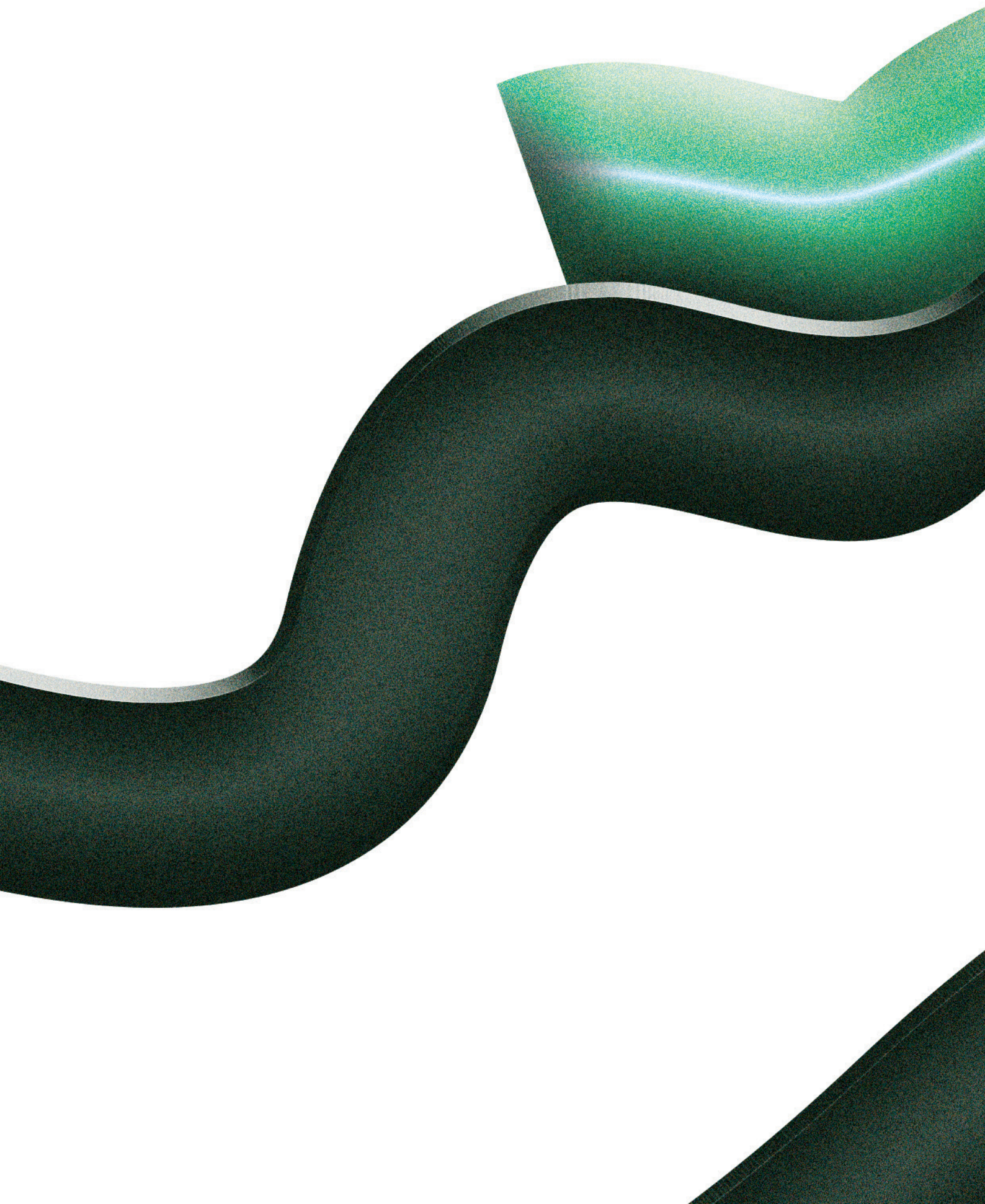
Pénétration sexuelle, avec violence, contrainte, menace ou surprise. Code pénal

Exemple :

" Mon ex – mari m'imposait la fellation
a chaque rapport sexuel "

VIOLENCES ET PEINES ENCOURUES PAR L'AUTEUR :

TYPES DE VIOLENCES	PEINES ENCOURUES
Viol	15 ans d'emprisonnement (20 ans avec circonstances aggravantes) Victime majeure au moment des faits : délai de 20 ans possible pour déposer plainte Victime mineure au moment des faits : possibilité de déposer plainte jusqu'à 48 ans.
Agressions sexuelles	5 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende (7 ou 10 ans avec circonstances aggravantes).
Exhibition sexuelle	1 an d'emprisonnement et 15 000 € d'amende.
Voyeurisme sexuel	1 an d'emprisonnement et 15 000 € d'amende (2 ans d'emprisonnement et 30 000 € d'amende avec circonstances aggravantes).
Harcèlement sexuel	2 ans d'emprisonnement et 30 000 € d'amende (3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende avec circonstances aggravantes). Bon à savoir : la loi n° 2018-703 du 3 août 2018 a renforcé la lutte contre les nouvelles formes d'agressions, telles que le cyberharcèlement. Le fait de participer à un acte de cyberharcèlement est désormais passible d'une peine d'emprisonnement de 3 ans et d'une amende de 45 000 €.
Outrage sexiste	Amende de 90 € à 750 € pour les contraventions de 4e classe. Amende jusqu'à 1 500 € ou 3 000 € en cas de circonstances aggravantes pour les contraventions de 5e classe.
Violences conjugales	De 3 ans d'emprisonnement (+ 45 000 €) d'amende à la réclusion à perpétuité selon la gravité des violences.
Mariage forcé	Annulation du mariage + 3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende si la personne a usé de la tromperie afin de déterminer une personne à quitter le territoire dans le but de la contraindre à se marier à l'étranger.
Mutilations sexuelles	10 ans d'emprisonnement et 150 000 € d'amende (15 ans si la mutilation est commise sur une mineure de moins de 15 ans, si l'auteur est un ascendant ou parent légitime, naturel ou adoptif ou par toute personne ayant autorité sur le mineur).



The page features abstract, flowing shapes in shades of green and dark green. A large, light green shape curves across the top, while a dark green shape curves below it. In the bottom left, another dark green shape frames a smaller green area.

II. Accueillir et accompagner

L'importance de l'accueil

Tout.e.s les professionnel.le.s n'ont pas les compétences pour accompagner les femmes victimes de violences mais il est important pour tout.e accueillant.e de connaître les fondamentaux de l'accueil d'une femme victime de violences.

En effet, au regard des différentes formes de violences qu'elles ont pu vivre ainsi que leurs conséquences, le fait qu'une femme commence à parler de ce qu'elle vit est un grand pas, tant pour elle que pour ses enfants. C'est ainsi que démarre son processus pour se protéger, elle et ses enfants.

Aussi la phase d'accueil de celle-ci et de sa parole est essentielle pour qu'elle puisse entamer et/ou poursuivre son parcours de sortie, déclaration, révélation de violences.

Des enquêtes ont fait ressortir l'importance du questionnement systématique. Ce questionnement peut être direct en fonction du degré de confiance et de la relation entre la/le professionnel.le et la femme victime de violence.

Exemple :

- Comment ça se passe à la maison ?
- Votre conjoint est-il gentil ?
- Comment vous vous sentez quand vous êtes à la maison ?
- Etes-vous victime de violences ?
- ...

A travers ces questions, l'idée est d'évaluer la situation globale de la femme et lui permettre de poser des mots, de rappeler le cadre de la loi, de la déculpabiliser et de replacer la responsabilité de la violence commise sur l'auteur et de l'orienter vers les structures ou services adaptés.

Voici quelques attitudes professionnelles à adopter dans l'accueil de femmes victimes de violences

A Créer un cadre sécurisant

Lorsqu'un.e professionnel.le accueille une femme victime de violences, il est essentiel de créer les conditions afin que celle-ci sente en confiance et qu'elle puisse déposer sa parole. Aussi, énoncer des règles fixant un cadre relationnel partagé entre la/ le professionnel.le telles que la bienveillance, le non-jugement, la responsabilité... est indispensable.

Il est également important de veiller à être dans un endroit discret et clos afin d'éviter que les échanges ne soient entendus et que la femme se sente le plus en confiance possible pour se dévoiler.

La formule suivante est un exemple de formulation favorisant la création d'un cadre sécurisant :

1. Je te crois, pour inverser l'isolement,
2. Tu as bien fait de m'en parler, pour la revaloriser,
3. Tu n'y es pour rien,
4. C'est lui le coupable, pour remettre la culpabilité au bon endroit,
5. La loi l'interdit,
6. Je vais t'aider.

Le centre social est un espace de création, de maintien et de développement du lien social pour les habitant.e.s d'un territoire. Même si elles peuvent être individuelles, les activités proposées sont à dominante collective.

En effet, les groupes de paroles de parents, les ateliers couture, cuisine, les accueils parents enfants... sont autant d'espaces où les femmes victimes de violences pourraient s'exprimer. Il est donc important d'accueillir la parole qui s'exprime au sein du groupe, de souligner le courage qu'a nécessité cette prise de parole, déculpabiliser la femme et remettre la culpabilité sur l'auteur, rappeler le cadre de la loi et dire que le/la professionnel.le est là pour l'aider.

Dans la mesure du possible, le/la professionnel.le peut inviter à ce que les échanges se poursuivent en individuel. En effet, il est important que « le groupe ne se retrouve pas pris en otage » et au dépourvu face à un partage lourd et qu'il n'est pas forcément prêt à entendre.

La posture du/de la professionnel.le permettra potentiellement à d'autres femmes de savoir qu'elles peuvent s'exprimer si elles le souhaitent.

B Adopter une écoute active et bienveillante.

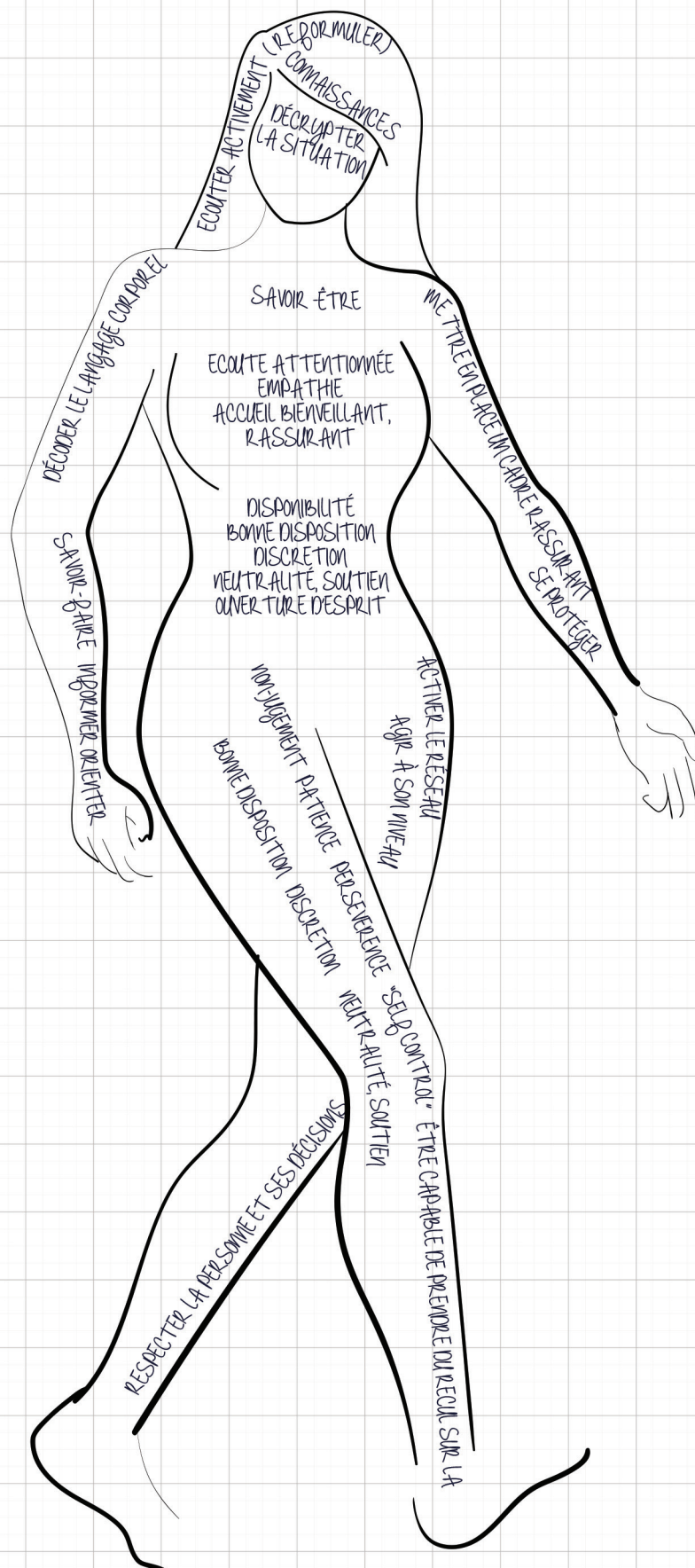
Selon Carl Rogers, psychologue humaniste américain du XX^e siècle, l'écoute active consiste à utiliser l'interrogation et la reformulation pour montrer à son interlocuteur qu'on a bien écouté ce qu'il avait à dire et qu'on a bien compris. Elle se décompose en plusieurs étapes :

- Un temps d'écoute
- Un temps de clarification
- Un temps d'investigation
- Un temps de reformulation

A ce titre, le/la professionnel.le doit :

- Accepter la femme accueillie telle qu'elle est,
- Être centré.e sur le ressenti de la femme accueillie en allant au-delà des faits,
- Envisager le problème du point de vue de la femme accueillie,
- Se montrer respectueu.x.se de ce que la femme accueillie vit,
- Être le miroir de ce qu'elle ressent.

ACCOMPAGNANT



Fais le point sur ta posture d'accompagnement.

Quelles sont les connaissances et compétences indispensables ?

Quelles sont celles que tu maîtrises déjà ?

Quelles sont celles qui restent à acquérir ?

Quelles sont tes limites ?

C Agir à son niveau

Il est important de préciser à la femme qu'on accueille quel est le champ d'actions du/de la professionnel.le et de préciser qu'un soutien pourra lui être apporté afin de l'orienter vers les structures adéquates.

D Identifier le danger

Le danger encouru par la femme victime de violences est permanent ou quasi-permanent. Mais il est important que la/le professionnel.le puisse identifier si l'auteur de violences détient des armes par exemple, s'il y a consommation de stupéfiants et/ou d'alcool... afin de voir avec la femme, quelle stratégie mettre en place pour la protéger au mieux.

E Orienter vers des associations/services spécialise.e.s

Les premières orientations possibles permettant de mettre en place un relais sont :

Les assistant.e.s soci.aux.ales qui accueillent, écoutent, évaluent, accompagnent et orientent la victime dans ses démarches. Ses missions sont de :

- Evaluer la situation de la personne accueillie,
- Conseiller et orienter la personne accueillie
- Proposer un accompagnement social de la personne accueillie sur la base d'un projet
- Apporter une aide et un soutien psychologique, social et/ou matériel
- Inciter à trouver ou à retrouver une autonomie et à favoriser l'insertion sociale et professionnelle

Exemples dans le département du Val d'Oise :

les assistant.e.s soci.aux.ales du Service social départemental, des CCAS, des commissariats, des associations spécialisées telles que Du Côté des Femmes, Mon âme sœur, Voix de femmes...

Les conseil.ler.ère.s conjug.aux.ales qui font un travail d'écoute permettant de repérer ce qui fonctionne ou non dans la relation amoureuse, dans la vie de couple pour des personnes de tout âge.

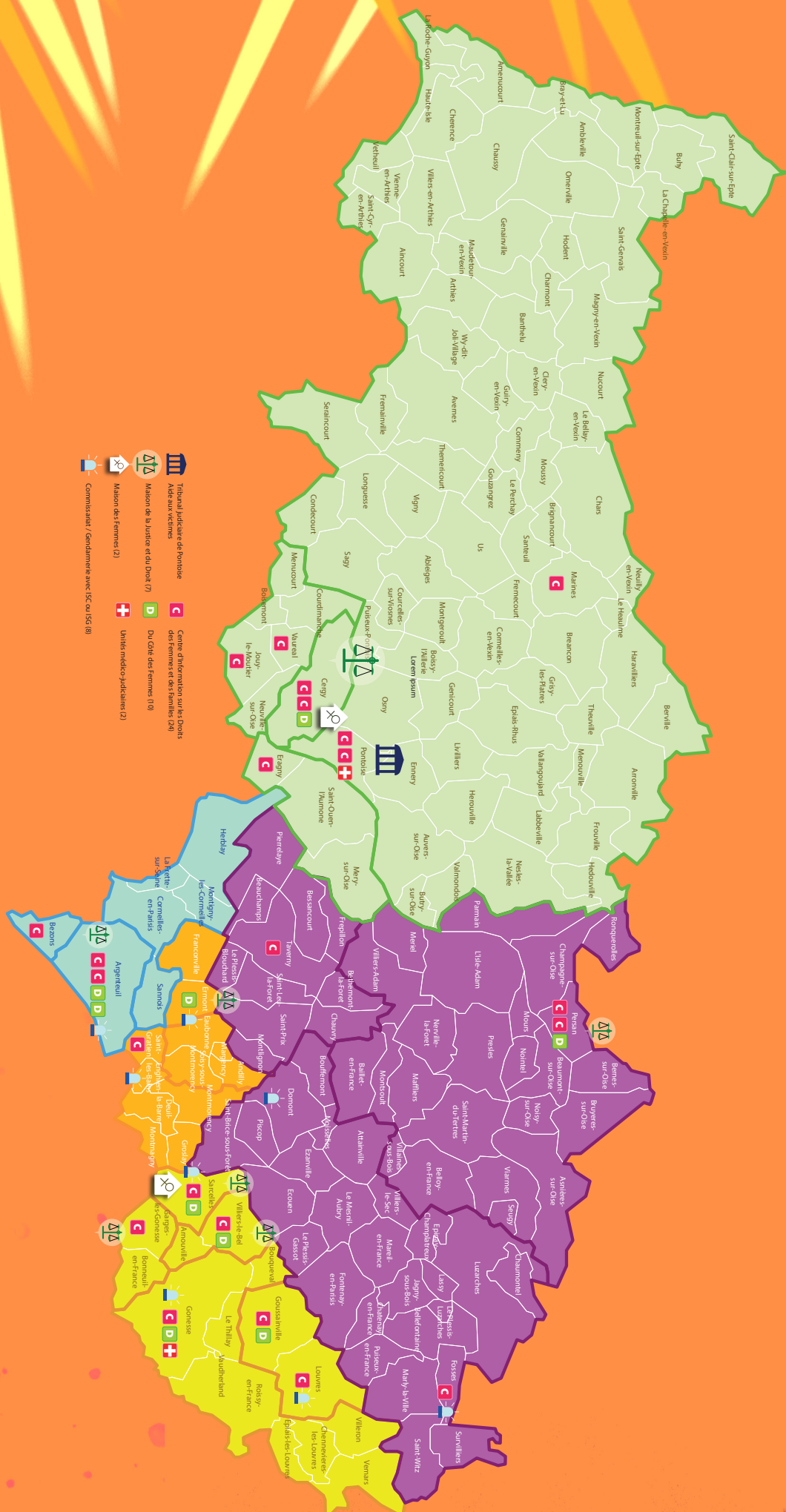
Ces professionnel.le.s sont également présent.e.s pour informer, orienter, soutenir, aider à anticiper, pointer les ressources de la personne. Elles/ils peuvent être une aide dans le soutien à la fonction parentale, particulièrement appréciable dans ces moments difficiles. Leur champ d'action est cependant limité comparativement à celui des assistant.e.s soci.aux.ales.

Exemples sur le département du Val d'Oise : l'UDAF, le planning familial...

Les juristes sont des professionnel.le.s du droit (droit des personnes, droit de la famille, droit des successions, droit du travail, droit des étrangers, droit des libertés publiques...).

Ses missions principales sont de :

- Accueillir, écouter, informer, lors d'entretiens individuels (ponctuels ou inscrits dans le cadre d'un accompagnement individuel) des femmes et des familles sur leurs droits (droit de la famille, droit pénal, droits et procédures, droit du travail, droit de succession ...);
- Accompagner des femmes victimes de violences



F Respecter le choix de la femme accueillie

Lorsqu'une femme évoque les violences, la mission principale du/de la professionnel.le est d'apporter une écoute, puis d'informer et d'orienter. Malgré l'impuissance dans laquelle le/la professionnel.le peut se sentir, il est important d'avoir conscience que son désir de protection de la victime n'est peut-être pas en phase avec le niveau d'avancement de la femme dans son processus de mise en sécurité. Rester dans l'écoute, le non-jugement et sans chercher à la persuader de quoi que ce soit permettra à la victime de rester actrice de ses choix et d'entamer les démarches quand ce sera le moment pour elle.

La posture du/de la professionnel.le est fondamentale : il/elle accueille la femme telle qu'elle est vers ce qu'elle veut, à partir de là où elle en est et là où elle est prête à aller. Il/elle va donc cheminer à ses côtés en mobilisant ses capacités d'écoute, d'adaptation et en faisant preuve d'une grande agilité. Cette posture émancipatrice suppose qu'il/elle puisse se détacher de toute certitude sur ce qu'il faut » pour la femme victime de violence et qu'il/elle lui laisse le plein pouvoir dans ses choix (que le/la professionnel.le soit en phase avec ceux-ci ou non).

G Se présenter

La violence en elle-même, le sentiment d'impuissance, la peur que les violences peuvent engendrer, les doutes, les sentiments d'horreur, de dégoût, de colère... impactent le/la professionnel.le dans le cadre de son activité professionnelle mais aussi dans son regard sur la vie. A ce titre, être à l'écoute de ses limites et des moindres signes de changement en soi tels que l'hyper-vigilance, « la boule au ventre », les sentiments de tristesse et de colère plus prononcés... est fondamental.

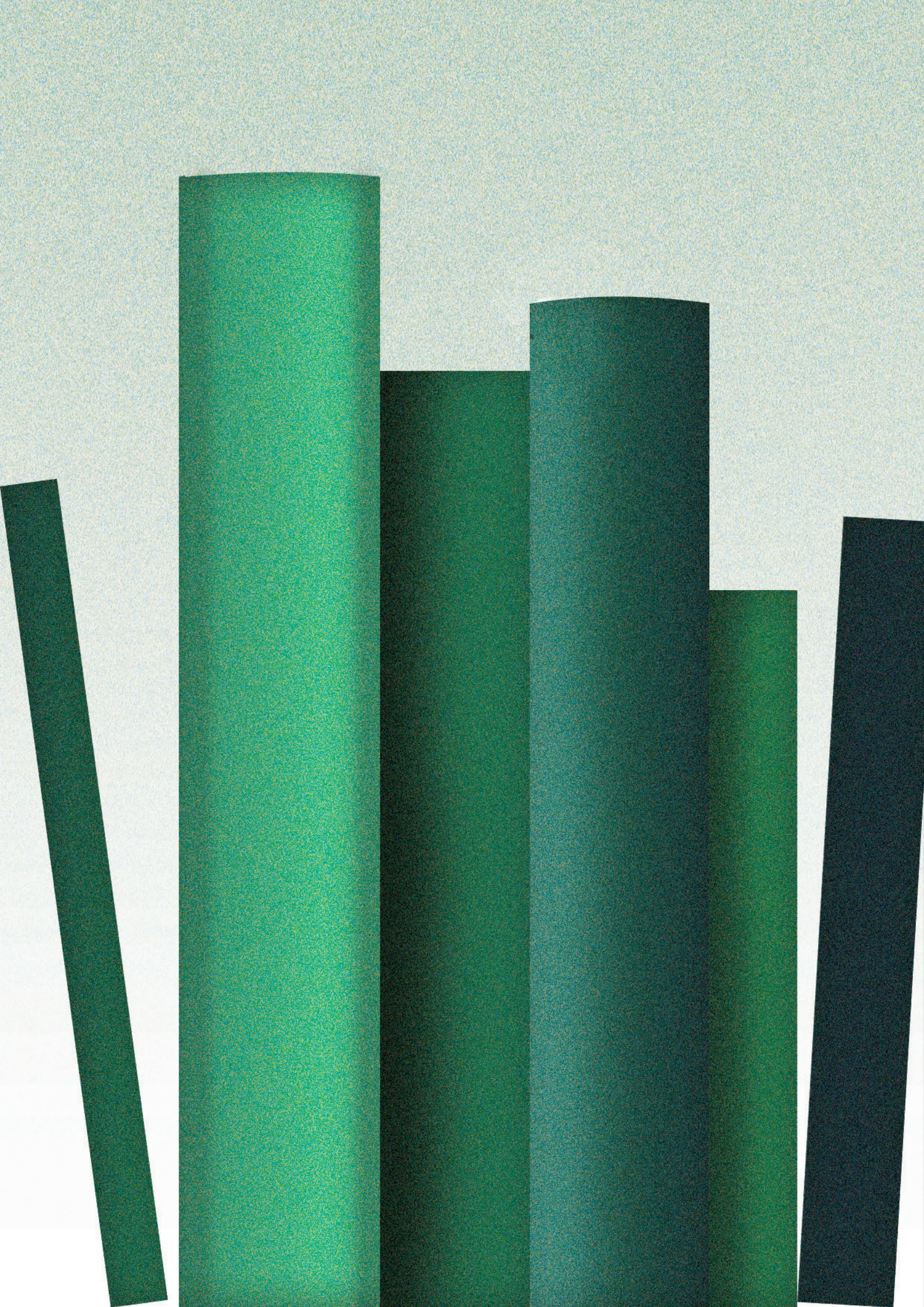
Il est donc essentiel qu'il/elle puisse prendre soin de lui en :

- **Créant/investissant des espaces de déconnexion qui lui sont propres,**
- **Ayant des espaces d'échanges et de partages avec des collègues qui lui permettront de déposer les ressentis et émotions liés à une situation mais aussi d'avoir d'autres points de vue,**
- **Contactant des professionnel.le.s spécialisé.e.s sur la question des violences faites aux femmes telles que le 3919 ou des associations et services citées précédemment.**

Le sujet des violences est bien trop complexe pour être portée par une seule personne à l'échelle d'un centre social. Même si certaines personnes sont sensibles à la thématique et ont développés des capacités d'écoute particulières, cela doit rester une fonction transversale et co-portée par toute l'équipe.

Les directions des centres sociaux ont un rôle à jouer en anticipant l'impact du sujet sur leur équipe et en permettant la mise en réseau avec les autres acteurs de leur territoire.





III. Ressources

LES DIFFÉRENTES PROCÉDURES ET DISPOSITIFS POUR PROTÉGER

LA MAIN COURANTE/PLAINTE

Une femme victime de violences peut déposer une main courante ou une plainte dans tout commissariat. La main courante est une première étape. C'est une démarche administrative qui ne permet pas d'informer la justice. Elle laisse trace des faits. Néanmoins, il est possible que le commissariat ou le parquet décide de traiter la main courante comme une plainte si les faits sont jugés graves.

Dans le cas du dépôt d'une plainte, le parquet décidera de la suite à donner ou non.

LES UNITÉS MÉDICO-JUDICIAIRES (UMJ)

Les UMJ accueillent les victimes afin d'évaluer les violences physiques et psychologiques subies. Ce sont les UMJ qui définissent les jours d'incapacité totale de travail à travers un document remis à la victime qui pourra ensuite être joint à la plainte. Même si une victime ne porte pas plainte, les informations resteront consignées dans son dossier médical.

LA COMPARUTION IMMÉDIATE

Suite à des faits graves, l'auteur de violences peut être jugé très rapidement.

LA DOMICILIATION

Quand une personne a quitté son domicile ou souhaite quitter son domicile et qu'elle a un lien avec la commune depuis plus de 3 mois, elle peut continuer de recevoir son courrier dans un lieu sécurisé. (certains CCAS font des domiciliations). Il est important de noter que dès lors qu'une femme victime décide de quitter le domicile conjugal avec ou sans ses enfants, il est important qu'elle fasse un dépôt de main courante afin de ne pas être poursuivie pour abandon du domicile familial ou pour enlèvement d'enfants.

L'ORDONNANCE DE PROTECTION

L'ordonnance de protection est prononcée par le juge aux affaires familiales (JAF). La victime peut saisir le JAF sur simple requête : formulaire ou demande écrite remise au greffe du tribunal de grande instance (TGI) ou assignation en la forme des référés : il s'agit d'une procédure particulière nécessitant l'intervention d'un professionnel.

Une ordonnance ne peut être prononcée que si les violences sont prouvées. La preuve des violences physiques, sexuelles et/ou psychologiques peut être apportée par :

- Les certificats médicaux établis par tout médecin et/ou par les services de médecine légale (UMJ...),
- Le récépissé de plainte (ou, si la femme refuse de porter plainte, une déclaration de main courante ou un procès-verbal de renseignement judiciaire),
- Une décision judiciaire rendue dans le cadre de la procédure pénale attestant de la réalité des faits (citation directe, condamnation de l'auteur...).

Tout autre élément pouvant étayer la réalité des violences subies pourront également être produits : SMS, témoignages, photos, attestations d'associations ou de travailleurs sociaux... Il est recommandé de produire le maximum d'éléments de preuve.

LE DISPOSITIF TÉLÉPHONE GRAND DANGER»

En cas de grave danger menaçant une victime de violences dans le cadre conjugal ou de viol, le procureur de la République peut ainsi lui attribuer, pour une durée renouvelable de six mois, et si elle y consent expressément, un dispositif lui permettant d'alerter les forces de l'ordre en cas de danger.

Il s'agit d'un téléphone portable disposant d'une touche dédiée, permettant à la victime de joindre, en cas de grave danger, le service de téléassistance accessible 7j/7 et 24h/24. Cette plateforme téléphonique reçoit les appels et évalue la situation.

Après l'analyse de la situation, le téléassistant, relié par un canal dédié aux services de la police nationale et aux unités de la gendarmerie nationale, demande immédiatement l'intervention des forces de l'ordre. Ce dispositif permet également la géolocalisation du bénéficiaire.

LE BRACELET ANTI-RAPPROCHEMENT

Le BAR est un dispositif dont le fonctionnement ne repose pas sur une intervention de la victime, contrairement au TGD. Il se base sur une géolocalisation permanente de la victime via l'unité mobile qui lui est remise et de l'auteur présumé ou réel des violences via un bracelet électronique placé à la cheville.

Juridiquement, il peut être ordonné au civil ou au pénal. Au civil, sa délivrance nécessite le consentement des intéressés. Si l'auteur refuse le BAR, le Juge aux Affaires familiales en informe le Parquet qui pourra en opportunité diligenter une enquête.

Au pénal, le juge peut décider du dispositif avant toute condamnation, dans le cadre d'un contrôle judiciaire ou après, dans le cadre d'une condamnation ou en aménagement d'une peine. Il nécessite le consentement de la victime.

En pratique, une zone d'alerte est fixée - qui peut aller de 1 à 10 km - et une zone de pré-alerte également faisant le double de la zone d'alerte. En cas de franchissement de la zone de pré-alerte, l'individu est contacté afin de justifier sa présence dans cette zone et il est invité à changer de trajectoire. En cas de franchissement de la zone d'alerte, une alarme est déclenchée et l'intervention des forces de l'ordre est ordonnée afin de sécuriser la victime et d'interpeller l'individu qui se trouve dans une situation de manquement à ses obligations et interdictions.

Travailler en Musique.

La Playlist d'Adia

Lorsque je travaille, j'aime utiliser la musique : elle a de multiples vertus à mes yeux.

Elle permet de connecter directement aux émotions (très souvent la joie, la tristesse mais pas que ...) venant toucher à l'intérieur. La musique permet de plonger dans un univers qui peut être celui de l'artiste ou celui que nous inspire la musique écoutée. Elle permet le voyage à travers le temps et l'espace et de donner aussi une atmosphère, une tonalité particulière à une pièce, à un moment, à une expérience...

La musique met en mouvement et peut apporter légèreté et convivialité.

Je considère que l'écoute de la musique est très personnelle. Certain.e.s peuvent être très sensibles aux sons des voix, aux instruments, aux mélodies, aux paroles... Bien souvent, la musique ne laisse pas indifférent.e et peut constituer un outil précieux pour qui l'écoute.

Je vous partage ici des musiques que j'aime utiliser, à des fins très différentes, particulièrement dans l'animation de groupe.

DES EXEMPLES DE MUSIQUES D'ACCUEIL»

- ♪ The Spinners - It's a shame
- ♪ Rex Orange County - Sunflower
- ♪ Keston Wright - All the same (Streets)
- ♪ Common - What do you say (Move it baby) ft. PJ
- ♪ Michael Jackson - Rock with you
- ♪ Phony PPL - End of the night

Des exemples de musique qui donnent la pêche, qui donnent envie de bouger, danser...

- ♪ Kizz Daniel, Tekno - Buga
- ♪ Boddhi Satva & Shading - Your crown
- ♪ GoldLink - U say (Ft. Tyler, The Creator, Jay Prince)
- ♪ Kaytranada Ft Sir - Go DJ
- ♪ Earth, Wind & Fire - September
- ♪ Kool & The Gang - Jungle boogie

Des exemples de musique pour réfléchir

- ♪ The Internet - Pupil | The Patience
- ♪ Cyanide??
- ♪ Crust??
- ♪ Raisxn - Early Morning Daze
- ♪ Zhane - La, la, la

Et la tienne?

HA/SO

Ice-breaker facilitant la cohésion de groupe, la qualité de la transmission entre les membres du groupe, la qualité de l'écoute et l'attention.

 au moins 8 participant.e.s

 entre 10 et 15 minutes

Les participant.e.s se placent en cercle et se tiennent bien en appui sur leurs jambes légèrement fléchies. Le Ha correspond à une circulation de l'énergie à partir de la main droite et le So une circulation de l'énergie par la main gauche. Une personne (pour le premier tour, cela peut être l'animat.eur.rice) lance le Ha.

Le/la voisin.e renvoie le Ha à son/sa voisin.e et ainsi de suite, jusqu'à faire au moins un tour complet. Quand le Ha est envoyé, il est transmis de manière claire et intentionnelle à son/sa voisin.e de manière audible (sans crier, sans marmonner). Chaque participant.e attend de recevoir le Ha afin de le transmettre : il faut être dans le bon timing (pas d'anticipation mais pas de retard non plus).

Le So repose sur le même principe sauf que l'énergie se lance à partir de la main gauche.

Afin d'aider chaque participant.e à se familiariser avec le Ha et le So, il peut être intéressant de faire plusieurs tours avec le Ha puis le So en invitant le groupe à faire attention à la qualité de sa présence, de sa transmission, comment le groupe peut fluidifier cette circulation de l'énergie entre chacun.e...

Lorsque le groupe est à l'aise, il est possible de rajouter des variantes du type :

Bloque : par un geste et le mot « bloque », toute participant.e peut changer le sens de circulation de l'énergie. La personne qui a bloqué relance instantanément la circulation de l'énergie dans le sens opposé. Cela signifie de passer de « Ha à So » ou de « So à Ha ».

Salade de fruit : par un geste et le mot « salad de fruits » ou un autre choisi par le groupe, les participant.es changent rapidement de place et la personne qui a lancé le mot relance la circulation de l'énergie dans le sens de son choix.

SPEED-MEETING

Les speed-meetings : ice breaker qui permet de faire connaissance avec l'autre, de prendre contact avec un nouvel espace et de commencer à se l'approprier.

 Au moins 8 participant.e.s

 Durée : entre 10 et 20 minutes

Les participant.e.s sont debout dans la salle. L'animat.eur.rice propose aux participant.e.s de se mettre dans une bulle et de rester dans le silence, sans rechercher le contact avec les autres. Il/elle propose de marcher dans la salle dans le sens qu'ils/elles souhaitent, d'aller dans les différents espaces/coins, de changer la vitesse, de marcher sur la pointe des pieds de s'étirer le plus possible, de ralentir et d'accélérer le rythme, de changer de sens, de faire une marche arrière...

L'animat.eur.rice propose ensuite que les participant.e.s commencent à entrer progressivement en interaction : tout en marchant, ils/elles sont invité.e.s à croiser le maximum de regard, à faire le maximum de check toujours en silence puis l'animat.eur.rice invite les participant.e.s à se mettre en binôme.

L'animat.eur.rice donne 1'30 minute au total aux participant.e.s pour répondre communément à une question qu'il/elle pose qui leur permettra de faire connaissance de manière dynamique. A chaque fin de timing, les binômes changent et une nouvelle question est posée. L'animat.eur.rice peut proposer entre 3 et 5 rencontres en fonction de l'énergie qu'il/elle ressent au sein du groupe.

Exemples de questions :

Quelle est la personne qui t'inspire le plus et pourquoi ?

Quel pays souhaiterais-tu visiter et pourquoi ?

Quel le livre, film, série t'a le plus marqué et pourquoi ?

Si tu avais une baguette magique, que ferais-tu ?

Idées de brise glace

LE JEU DES PORTRAITS

Le jeu des portraits : ice breaker qui permet de faire connaissance avec l'autre, de rencontrer l'autre sans parole, juste à travers le regard

 Au moins 8 participant.e.s

 Durée : entre 5 et 10 minutes

Les participant.e.s sont en cercle et sont invité.e.s à se mettre rapidement en binôme avec une personne avec qui ils/elles ont eu peu d'échanges. Chacun.e dispose d'un carré de papier en format A6 et d'un feutre.

Sans un mot et en 30 secondes (la gestion du temps est faite par l'animat.eur.rice), chaque personne du binôme dessine le visage de l'autre sans la quitter des yeux sur son carré de feuilles. Au bout de 30 secondes, chacun.e des membres du binôme donne à l'autre le portrait dessiné en le remerciant.

L'animat.eur.rice invite ensuite les participant.e.s à constituer un nouveau binôme et à redessiner le portrait de la personne en face, selon les mêmes règles. L'animat.eur.rice peut proposer 3 rencontres portraits.

LE SOLEIL BRILLE SUR...

Le soleil brille sur... : ice-breaker qui permet de faire connaissance entre les participant.es, de mettre le groupe en mouvement.

 Au moins 8 participant.e.s

 Durée : entre 5 et 10 minutes

Les participant.es sont debout en cercle. Une personne se met au centre du cercle et dit : « le soleil brille sur... » et toutes les personnes concernées se déplacent rapidement afin de trouver une nouvelle place dans le cercle. Si une personne n'a pas trouvé de place, c'est elle qui reste au centre et prononce la phrase « le soleil brille sur... »

Il est intéressant de demander aux participant.e.s de compléter la phrase à partir de choses visibles, telles que « le soleil brille sur les personnes qui portent des lunettes, sur les personnes qui ont des cheveux longs, des personnes qui ont les yeux marrons... » mais aussi sur des choses invisibles « le soleil brille sur les personnes qui aiment le café, qui ont des frères et sœurs, qui aiment la mer... »

DES OREILLES ET DES CHIFFRES

Des oreilles et des chiffres : un ice breaker qui permet de développer la cohésion, l'attention et l'écoute dans le groupe.

 Au moins 6 participant.e.s

 Durée : moins de 7 minutes

Les participant.e.s sont debout en cercle, les yeux fermés, proches les uns des autres. Il n'y a pas possibilité de se toucher. Un participant.e lance le chiffre 1 et le décompte se poursuit entre les différents membres du cercle.

L'objectif est d'aller le plus loin possible dans le décompte sans que deux personnes ne disent un chiffre en même temps. Si c'est le cas, le décompte recommence au chiffre 1.

