

LIBRES À TOUS LES COUPS

GUIDE
D'AUTODÉFENSE
LGBT+

Garance 



Éditrice responsable : Irene Zeilinger
© Garance ASBL 2016
02 216 61 16
www.garance.be - info@garance.be

Garance 

En collaboration avec



Avec le soutien de :

fondation
IHSANE
JARFI



Texte original de Çavaria "Opvallen en Rechtslaan"

ÇAVARIA
OPKOMEN VOOR HOLEBI'S EN TRANSGENDERS

Traduction française : ateliers de traduction,
Faculté de Traduction et d'Interprétation - UMONS

Adaptation par Garance, RainbowHouse Brussels et Genres Pluriels

Photographies : Çavaria, Garance
Graphisme : Productions stratégiques - Impression : AZ Print

Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale
Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 international



SOMMAIRE

1 HOMOPHOBIE, LESBOPHOBIE, BIPHOBIE, TRANSPHOBIE... QU'EST-CE QUE C'EST ?	2
Que dit la loi ?	4
Discriminations multiples	8
2 PRÉVENIR LES DISCRIMINATIONS ET LES AGRESSIONS	11
L'affirmation de soi	11
Poser ses limites	12
Comment puis-je veiller à ma sécurité ?	13
3 QUE FAIRE ...	
Si quelqu'un-e vous fait quelque chose contre votre volonté	17
Si vous êtes en danger	22
Si vous devez vous défendre	24
La légitime défense	25
4 FACE À DES FORMES SPÉCIFIQUES DE VIOLENCE	26
Harcèlement à l'école	26
Harcèlement, violence et comportement sexuellement indésirable au travail	28
Violence intrafamiliale	32
Stalking (harcèlement obsessionnel)	33
Violence liée au soi-disant "honneur"	34
Harcèlement et violence dans l'espace public	35
Loi contre le sexisme	36
Problèmes dans votre quartier	36
Violences sexuelles	36
Cyber-haine et cyber-harcèlement	38
Sites de rencontres et cybersexe	40
Violences dans le couple	42
5 CHERCHER DE L'AIDE ET ALLER MIEUX	44
Chercher de l'aide... ou pas ?	44
Signaler un abus auprès de la police	46
Puis-je intervenir dans la procédure ?	48
Médiation	50
Autres possibilités	51
Aller mieux	51
Indemnisation	52
Gérer le traumatisme	54
Le processus de guérison d'un trauma	54
Surmonter les conséquences	55
Si vous ne savez plus (du tout) comment vous en sortir ...	56
6 ADRESSES UTILES	57

1.

HOMOPHOBIE, LESBOPHOBIE, BIPHOBIE, TRANSPHOBIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les LGBT+phobies n'ont rien à voir avec la peur (« phobie »). Elles sont dues aux préjugés, au rejet et à la haine envers les LGBT+. L'homophobie et la lesbophobie sont étroitement liées au sexisme. Les gays se voient confrontés à des préjugés sur leur prétendu manque de virilité, tandis que les lesbiennes sont la cible de discriminations et de violences parce qu'elles ne sont pas sexuellement disponibles pour les hommes. Les personnes bisexuelles, quant à elles, connaissent des discriminations parce que leur style de vie est perçu comme libertin ou indécis. Et les personnes trans* sont visées parce que les transidentités bousculent des idées reçues sur le caractère « naturel » de notre genre.

Il existe aussi la sérophobie (rejet des personnes séropositives), qui vise souvent les personnes LGBT+. Ces « phobies » se retrouvent partout dans la société à des degrés divers, même au sein de la communauté LGBT+. Celles-ci peuvent avoir des conséquences désagréables, voire dangereuses.

CROYANCES, ATTITUDES ET OPINIONS

Les personnes LGBT+ doivent faire face à des croyances, des attitudes et des opinions blessantes. Parfois, ces commentaires sont clairement méprisants, mais la plupart du temps, ils sont subtils ou ambigus.

VIOLENCES

Les violences incluent tous les comportements volontaires ou involontaires qui nuisent physiquement, psychologiquement, sexuellement, matériellement ou spirituellement à une autre personne. Lorsque quelqu'un-e utilise la violence, c'est pour exprimer sa colère ou sa haine, pour se défouler ou pour se sentir supérieure-e, mais rien ne peut justifier l'utilisation de la violence !

Notre pays semble être l'un des pays les plus ouverts de l'Union Européenne, surtout envers les gays et lesbiennes. D'autres états sont moins ouverts envers la communauté LGBT+. Pourtant, dans tous les pays, certains couples n'osent toujours pas se balader en se tenant la main par crainte d'être agressés. La violence verbale est la forme la plus courante de violence. En moyenne, huit enfants LGBT+ sur dix sont victimes de harcèlement à l'école.

EXEMPLES

- Un dirigeant religieux déclare que le SIDA est une punition infligée par Dieu aux personnes LGBT+ pour leur promiscuité sexuelle.
- Quelqu'un-e prétend ne rien avoir contre les gays tant qu'ils se comportent « de façon suffisamment virile ».
- Un homme politique affirme que les personnes trans* doivent faire l'objet d'un suivi psychologique.

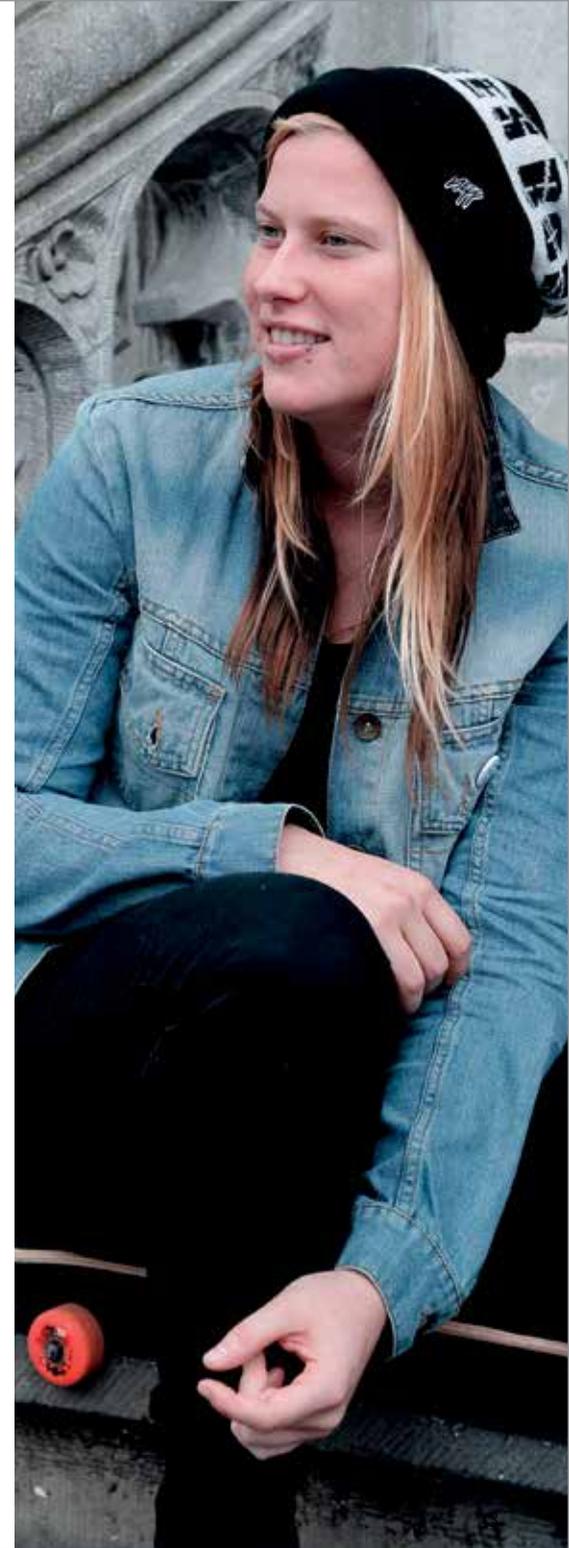
La Journée mondiale de la lutte contre l'homophobie et la transphobie est célébrée le 17 mai.

L'Organisation Mondiale de la Santé a supprimé l'homosexualité de la liste officielle des maladies mentales le 17 mai 1990.



« Si la bite ne te manque pas, tu n'es tout simplement pas encore tombée sur le bon mec », c'est le genre de remarques ridicules qu'on entend parfois. Je n'ai pas peur de répondre : « Faire l'amour avec une femme est beaucoup mieux qu'avec un homme ».

Evelien



EXEMPLES :

- Des élèves rejettent un de leurs camarades en le qualifiant de « sale pédale ».

> **violence verbale**

- Une personne touche les seins d'une femme trans* et lui demande s'ils sont vrais.

> **violence sexuelle**

- Un couple de gays est tabassé dans un bus quand ils s'embrassent.

> **violence physique**

- Un homme intercepte le courrier de sa voisine, car il soupçonne qu'elle est lesbienne.

> **violence matérielle**

- Un homme menace de dévoiler que sa collègue est bisexuelle si elle reçoit une promotion.

> **violence psychique**

QUE DIT LA LOI ?

Pendant des siècles, les LGBT+ ont été ignoré·e·s par la loi, voire persécuté·e·s. Aujourd'hui, la loi belge garantit une meilleure protection, surtout par la loi anti-discrimination et la loi contre la discrimination de genre. Ces lois définissent les critères (entre autres le sexe, l'orientation sexuelle, l'identité de genre et l'expression de genre) qu'elles protègent contre la discrimination. Elles protègent toutes les personnes qui sont discriminées parce qu'elles sont différentes sur un de ces critères (ou parce que la personne discriminante pense qu'elles sont différentes sur un de ces critères).

Vous pouvez dénoncer un **acte discriminatoire** à un point de contact anti-discrimination (voir page 51).

La discrimination est surtout une affaire civile. La discrimination liée au genre (dans le cadre de relations de travail et de l'offre de biens et services) et la discrimination par un·e fonctionnaire public·que (pendant les heures de travail) sont des crimes punissables par la loi.

DISCRIMINATION, INTIMIDATION ET HARCÈLEMENT

La **discrimination**, c'est le fait de traiter quelqu'un·e moins bien, sans justification fondée parce qu'il·elle présente un de ces critères. La discrimination est « directe » lorsqu'il y a préjudice direct. La discrimination « indirecte » a lieu lorsqu'une mesure ou un acte apparemment « neutre » porte préjudice à un groupe de personnes. Les lois anti-discrimination s'appliquent uniquement aux situations publiques (le travail, les soins de santé, l'offre de biens et services, etc.).

Il est question d'**intimidation** lorsque quelqu'un·e crée, parfois avec des sous-entendus sexuels, un environnement menaçant, hostile, offensant, humiliant ou blessant pour la dignité d'une personne. Notre législation considère l'intimidation comme une forme de discrimination.

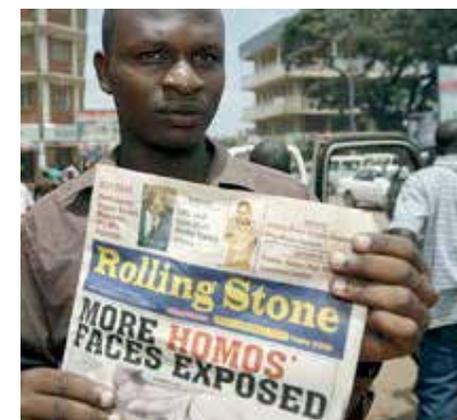
Le **harcèlement** peut survenir dans diverses situations. Ses caractéristiques principales sont : son caractère constant ou répétitif, ses (possibles) conséquences dommageables et son aspect injuste ou inéquitable. Le fait que le·la harceleur·euse ne voulait pas vous harceler ou n'était pas conscient·e des conséquences sur vous ne minimise en rien la gravité de son comportement. Des comportements apparemment innocents ou involontaires, comme le fait d'ignorer quelqu'un·e, peuvent être considérés comme une forme de harcèlement. Le harcèlement sexuel et moral au travail relève de la loi relative au bien-être (voir page 30). Le harcèlement moral se produit souvent sur Internet ou par téléphone. L'auteur·e du crime reste donc facilement anonyme. L'intimidation et le harcèlement moral sont parfois assortis d'infractions telles que des coups et blessures, des menaces, des actes de vandalisme, du « stalking » (harcèlement selon le code pénal), etc. Ces infractions sont punissables. Cependant, il n'est pas nécessaire qu'un délit soit

commis pour avoir recours à l'aide d'un·e juge afin de mettre un terme à un comportement indésirable. Il est donc important de déclarer tous les incidents et pas uniquement les délits (voir page 33).

INCITATION PUBLIQUE À LA HAINE, À LA DISCRIMINATION OU À LA VIOLENCE

Vous avez le droit d'exprimer votre opinion, même si tout le monde ne la partage pas ou si elle est blessante. Cependant, la liberté d'expression va parfois à l'encontre de principes tels que l'égalité, l'ordre public, la vie privée, etc. Les déclarations publiques qui incitent volontairement à la haine, à la discrimination ou à la violence envers un certain groupe de personnes constituent un délit, et ce, même si personne ne les écoute et ne les relaie. Le·la juge examine le contexte et l'intention de l'auteur·e des faits, mais la liberté d'expression reste la règle.

Lorsque quelqu'un·e utilise un texte (imprimé ou sur Internet) pour inciter à la haine, à la violence et à la discrimination, il·elle commet un délit de presse. En pratique, ce type de délit ne fait que très peu souvent l'objet de poursuites judiciaires.



VIOLENCE ENVERS LES LGB (2013)

Une enquête du Steunpunt Gelijkekansenbeleid auprès de 1400 personnes lesbiennes, gays et bi a révélé que 90 % d'entre elles avaient déjà été victimes de violence verbale ou psychologique. 3 personnes sur 10 avaient déjà subi de la violence physique tandis qu'une personne sur 5 avait été victime de violence matérielle. Pourtant, au moins 15 % des personnes interrogées n'ont jamais prévenu personne de la situation.

VIOLENCE ENVERS LES TRANS* (2014)

Le Steunpunt Gelijkekansenbeleid a également interrogé des transgenres. 80 % avaient déjà subi des actes de violence verbale et psychique transphobes, 33 % avaient déjà eu affaire à de la violence sexuelle, environ 25 % avaient été victimes de violence physique et presque 20 % de violence matérielle. Près de la moitié d'entre elles·eux sont victimes de violence au quotidien. Un·e transgenre sur 5 n'en a jamais parlé à personne.

EXEMPLES :

- Un employeur licencie une femme trans*, car elle entame une transition.
> **Discrimination directe liée à l'identité de genre.**
- Une école de danse empêche les personnes de même genre de danser ensemble.
> **Discrimination indirecte basée sur l'orientation sexuelle.**
- Des élèves se moquent régulièrement de leur camarade bisexuelle et jament à propos de sa petite copine. Elle est ignorée lors des travaux de groupe.
> **Intimidation basée sur l'orientation sexuelle**
- Une femme trans* est systématiquement interrompue par ses collègues lors de discussions. Ils-elles critiquent sa manière de s'habiller et lui parlent mal. De plus, elle reçoit des tâches désagréables.
> **Harcèlement sur base de l'identité de genre.**

- Lors d'un festival, un chanteur dit que les lesbiennes doivent être violées.
- Quelqu'un-e publie un livre qui affirme que les gays et lesbiennes peuvent être jeté·e·s du haut des toits

INJURES

Les injures orales en tant que telles ne sont pas punissables (à part, par exemple, si elles sont proférées face à un·e agent·e de police), même lorsque ces injures sont LGBT+phobes. Une injure ne devient punissable que lorsqu'elle est exprimée par écrit ou à l'aide de symboles ou d'images et qu'elle vise deux personnes ou plus. Les injures diffusées sur Internet entraînent les mêmes sanctions.

EXEMPLE :

Quelqu'un·e vous envoie un courriel injurieux et l'envoie également à certain·e·s de vos ami·e·s.

Les injures sexistes font exception à la règle depuis que la loi anti-sexisme a été adoptée (voir page 36).

DÉLITS DE HAINE

Parfois, des délits sont motivés par la LGBT+phobie. On parle alors d'un délit de haine. Dans ce cas, la peine encourue sera plus lourde, car ce type de délits touche un ensemble de personnes.

Des punitions plus sévères seront appliquées si l'agresseur·euse vous a agressé·e en raison de votre (présumée) orientation sexuelle. Si vous êtes la cible d'injures liées à votre changement de « sexe »¹, votre expression de genre ou votre identité de genre (présumée), seules les punitions par défaut seront appliquées. Seuls les homicides et les coups et blessures infligés en raison d'un « changement de sexe » sont déjà punis plus sévèrement. (Source : Institut pour l'Égalité des Femmes et des hommes)

1 - Nous utilisons dans cette brochure le mot "sexe" lorsqu'il est en rapport avec un texte de loi. Le reste du temps, nous lui avons préféré le mot "genre"



« Toujours pas hétéro »

Je suis à un souper de famille, ma famille élargie avec des personnes que je ne vois finalement pas très souvent. Au cours d'une conversation, un de mes vieux oncles, qui sait que je suis gay me demande sur le ton de la blague : « alors, toi, toujours pas de petite femme ? ».

Agacé par cette énième allusion, je lui réponds : « et toi, toujours pas appris à tourner ta langue 7 fois dans ta bouche avant de parler ? »

Il n'a rien pu répondre, et suis allé discuter plus loin. Fier de ma répartie !

Antoine et Giorgia



EXEMPLES :

- Un homme commet des attouchements sur un homme trans* dans les vestiaires à la suite de rumeurs à propos de son identité de genre.
> **agression sexuelle**
- Quelqu'un e force une femme à avoir des relations sexuelles avec pénétration pour la « guérir » de son homosexualité.
> **viol**
- Quelqu'un e tue un jeune homme, car il e pense qu'il est gay.
> **homicide**
- Un membre de la famille d'une lesbienne la traque et la contacte sans cesse, car elle ne veut pas se marier avec un homme.
> **harcèlement (selon le code pénal)**
- Une femme trans* subit des remarques transphobes et est agressée dans le bus.
> **coups et blessures volontaires**
- Quelqu'un e met le feu à la maison d'un couple gay, car il considère que l'homosexualité est nocive.
> **incendie criminel**
- Les jeunes d'un quartier taguent des messages transphobes sur la porte d'entrée d'un homme trans*.
> **dommages à la propriété**

DISCRIMINATIONS MULTIPLES

Vous êtes parfois victime de discrimination à cause de votre âge, de votre « genre », de votre origine, de votre état de santé, etc. Dans une société inégalitaire, plusieurs groupes sont souvent discriminés simultanément. Si vous appartenez à différents groupes, vous ne savez pas toujours à quels préjugés vous allez devoir faire face. Est-ce, par exemple, parce que vous êtes une femme ou parce que vous êtes lesbienne?

Chaque personne ressent à sa manière la LGBT+phobie. Tout le monde ne réagit pas systématiquement aux mêmes comportements problématiques et tout le monde ne réagit pas systématiquement à chaque comportement problématique. Vous vous reconnaissez peut-être dans certains des exemples ci-contre.

LES LESBIENNES ET LES FEMMES BISEXUELLES

Le fait d'être une femme peut être à la base de discriminations, par exemple lorsque l'on vous traite comme objet sexuel ou que votre apparence physique est critiquée. Souvent, la sexualité lesbienne n'est pas prise au sérieux. Les comportements sexistes sont très fréquents, également parmi les proches ou sur le lieu de travail.

LES JEUNES

Vous commencez peut-être à découvrir votre identité de genre et/ou votre orientation sexuelle. Toutefois vos ami·e·s n'ont peut-être pas de problème avec les personnes LGBT+, mais ils·elles peuvent avoir une vision stéréotypée des hommes et des femmes. Il est possible que votre propre famille vous rejette alors que vous dépendez encore de vos parents ou de votre tuteur·rice. Il se peut également qu'ils·elles ne prennent pas votre coming-out au sérieux.

LES PERSONNES ÂGÉES

Peut-être êtes-vous plus facilement confronté·e à la solitude et à l'isolement. Si vous travaillez encore, vous pourriez être licencié·e ou passer à côté d'une promotion. Si vous dépendez d'autres personnes en matière de soins de santé, vous pourriez devoir faire face à un rejet et à de l'indifférence. Il se peut également que les soins que vous recevez ne soient pas adaptés à vos besoins spécifiques. La discrimination liée à l'âge touche également les personnes LGBT+.

LES PERSONNES AVEC HANDICAP

Beaucoup de gens considèrent les personnes handicapées comme asexuées. Si vous dépendez d'autres personnes en matière de soins de santé, vous n'osez peut-être pas révéler que vous êtes une personne LGBT+.

LES TRANSGENRES

Les gens ont généralement des idées bien arrêtées sur le rôle des hommes et des femmes ; ils peuvent également se montrer moins ouverts d'esprit à propos de sexualités non-normatives. Vous pouvez être amené·e à faire face à des comportements sexuels déplacés. Quelqu'un e pourrait par exemple, faire preuve de curiosité malsaine à votre égard ou vous tripoter.

LES PERSONNES AVEC UNE HISTOIRE MIGRATOIRE

En plus des discriminations racistes quotidiennes, vous pouvez, par exemple, être victime de racisme lorsque vous sortez en soirée. Parallèlement, vous ne souhaitez peut-être pas faire votre coming-out auprès de votre famille ou de vos ami·e·s ou vous avez peut-être dû quitter votre pays d'origine. Vous pouvez vous sentir coincé·e entre deux communautés sans pouvoir être vous-même nulle part.

LES SÉROPOSITIFS·VES

Si vous êtes séropositif·ve, vous pouvez être victime de préjugés, entre autres sur des sites de rencontres. Il se peut également qu'une personne veuille exposer au grand jour votre séropositivité ou que vous rencontriez des problèmes avec vos assurances à cause de votre séropositivité.



« Sauvée par le gong »

À la gare d'Enghien, un jour de printemps pluvieux en 2015, quelle n'a pas été ma stupéfaction de voir un jeune d'environ 17 ans se comporter de façon très sale après le départ de sa copine. Il était tout seul en haut des escaliers, près de la porte d'entrée de la gare et passait son temps à cracher par terre. Après quelques minutes, je n'ai pas pu résister à lui faire part poliment de son attitude peu adéquate dans un lieu public.

Mal m'en a pris, ma voix m'a clairement trahie et il a commencé à m'agresser verbalement. Il s'est approché de moi tout en m'insultant, ma seule chance de salut a été de marcher à reculons vers l'entrée de la gare et d'y rentrer. Dès que nous étions dans les locaux de la gare, il m'a donné un premier coup de pied suivi d'un deuxième.

Première chance, j'avais des sacs que j'ai utilisé comme bouclier, et deuxième chance, deux hommes sont rapidement intervenus en maîtrisant mon agresseur de longues minutes. Entretemps j'ai demandé de l'aide à la préposée au guichet de la gare pour qu'elle appelle la police, peine perdue, elle m'a complètement ignorée !

J'ai quitté la gare quelques minutes plus tard et je suis allée porter plainte à la police le lendemain, je n'étais pas en état au moment des faits. Comme quoi la transphobie active ET passive est encore bien présente et beaucoup de travail reste à faire.

Sophie

2.

PRÉVENIR LES DISCRIMINATIONS ET AGRESSIONS

Vous savez ce que vous attendez de la vie et vous avez des projets, c'est très bien ! Toutefois, il y a parfois des imprévus, comme des insultes, du harcèlement ou encore des violences physiques. Peut-être voudriez-vous être préparé·e à ces éventualités et renforcer votre confiance en vous. Si un incident venait à se produire, vous pourriez essayer d'y mettre un terme rapidement.

L'AFFIRMATION DE SOI

La résistance morale, c'est de connaître ses limites entre ce qui semble approprié et ce qui ne l'est pas, et de les poser. Ces limites sont personnelles, c'est pourquoi vous êtes la seule personne qui peut les indiquer et les faire respecter. Personne ne le fera à votre place.

Savoir où poser vos limites est une question d'intuition. Lorsqu'une limite est franchie, votre corps vous alerte : votre estomac se serre, votre cœur bat plus vite, vous respirez peut-être plus fort, vous avez des bouffées de chaleur ou les mains moites, vous devenez rouge, ou les muscles de vos épaules se contractent.

L'adrénaline présente dans votre sang en est la cause. Cette hormone de stress prépare votre corps à se battre ou à fuir face au danger. Ce mécanisme se déclenche également quand vos limites sont transgressées de manière subtile. Il vous fait aussi vous poser des questions sur la situation, comme : « Que va-t-il se passer ? », « Pourquoi ? » ou « Ai-je fait quelque chose de mal ? ». Il se peut également que vous éprouviez des émotions, comme l'angoisse, la colère, l'irritation ou la honte, et changer de comportement (rompre le contact visuel, prendre vos distances, rire nerveusement...).

Il est possible d'apprendre à vous affirmer. Apprenez à déceler les signaux d'alerte lorsque quelqu'un e franchit vos limites et prenez ces signaux au sérieux. Attention : franchir les limites se fait rarement de manière intentionnelle. La plupart du temps, les autres personnes ont des

limites différentes des vôtres et ne peuvent pas deviner que vous n'aimez pas leur comportement. Cependant, que ce soit intentionnel ou non, vous avez le droit de poser vos limites.

Si vous voulez vous entraîner, commencez par des situations courantes : quelqu'un e vous dépasse dans la file d'attente, ou un e collègue nerveux euse fait constamment du bruit avec son stylo sans s'en rendre compte. Dans de telles situations, il y a peu de chance que l'autre personne prenne mal votre remarque. Même si ce sont des situations peu périlleuses, vous apprenez à poser vos limites tout en gagnant de la confiance en vous.

La résistance morale dépend de votre façon de voir le monde. Si vous ne voyez que vos erreurs, votre confiance en vous diminue. Essayez de juger de manière objective tout ce que vous faites bien, vos qualités appréciables et utiles. En vous concentrant sur vos points forts, vous avez une image plus positive de vous-même, vous vous sentez plus fort e et vous êtes conscient e de votre valeur. Et parce que vous le valez bien, vous pouvez vous défendre.

Chaque situation est différente et vous n'êtes pas obligé e de (toujours) vous affirmer. Il est possible de prévenir et d'éviter la violence verbale ou physique dans certaines situations, mais parfois ce n'est pas le cas. Ne vous sentez pas coupable lorsque cela ne fonctionne pas. La responsabilité de la violence incombe toujours à l'agresseur euse !

POSER SES LIMITES

Il y a différentes manières de poser ses limites. Les circonstances déterminent la meilleure stratégie à adopter. Connaissez-vous l'autre et savez-vous comment il-elle va réagir ? Vaut-il mieux parler amicalement ou fermement à cette personne ? Est-il préférable de la rencontrer en tête à tête ou en présence d'autres personnes ? Jeter un regard noir suffit-il ou faut-il l'accompagner de quelques mots ?

Peu importe la manière pour laquelle vous avez opté, posez clairement vos limites. Ne tournez pas autour du pot et dites directement ce qui pose problème et pourquoi cela doit changer. Pour plus de clarté, vous pouvez également dire à l'autre ce qu'il-elle pourrait faire pour changer. Il n'est pas nécessaire (ni sans risque) d'insulter l'autre, de se moquer de lui-elle ou de le-la menacer.

Une grande part de la communication est non-verbale. Utilisez tout votre corps pour faire passer votre message de manière claire et assertive. Si vous voulez être pris-e au sérieux, tenez-vous bien droit-e et ayez de la prestance, regardez l'autre droit dans les yeux, gardez votre sérieux (attention, un sourire vous fait perdre votre crédibilité) et parlez d'une voix posée, neutre et un peu plus grave. Vous pouvez utiliser vos mains pour illustrer vos paroles. Si vous voulez que quelqu'un-e s'arrête à un endroit précis, indiquez-le lui en faisant le geste 'stop'. Si vous ne voulez pas que quelqu'un-e vous touche, enlevez sa main de votre corps.

EXEMPLES :

CE QU'IL SE PASSE

Vous commentez mon apparence.

Vous êtes trop près.

Tu as des préjugés envers moi.

CE QUE ÇA ME FAIT

Cela ne m'intéresse pas.

Je n'aime pas ça.

Cela me surprend venant de toi.

CE QUE L'AUTRE DOIT FAIRE

Gardez votre avis pour vous.

Pouvez-vous vous éloigner ?

Réfléchis avant de parler !

COMMENT PUIS-JE VEILLER À MA SÉCURITÉ ?

Vous pouvez également mettre des stratégies en place pour votre sécurité. Il ne faut pas devenir paranoïaque, loin de là. Quelques astuces simples peuvent vous aider à apaiser vos peurs.

PEURS APPRISSES ET PEURS RÉELLES – MÊME COMBAT ?

On nous répète constamment que le monde est dangereux. Les actualités, les journaux ou encore les personnes anxieuses nous affolent inutilement. L'information diffusée est déformée : l'accent n'est pas mis sur les dangers les plus courants, mais sur les plus sensationnels. Ces peurs apprises vous font limiter vos choix sur des bases erronées.

La peur réelle, c'est le contraire. Vous la ressentez lorsqu'il se passe quelque chose de concret qui peut vous mettre en danger. Elle vous avertit qu'il faut rester sur vos gardes. Si vous vous trouvez seul-e sur un quai au beau milieu de la nuit et que vous avez peur, il s'agit d'une peur apprise. En effet, il n'y a rien ni personne qui puisse vous faire du mal. Dans combien de films trouvez sur le quai et que tout à coup, vous entendez des bruits de pas qui vous effraient, il s'agit alors d'une peur réelle. Cela ne signifie pas nécessairement que ces pas seront synonymes d'une attaque, mais il s'agit tout de même d'un avertissement. Vous pouvez vous préparer : cherchez un endroit éclairé ou une autre sortie, respirez profondément, adoptez une position stable, élaborer un plan d'action au cas où...

PRÉPAREZ-VOUS

En cas d'urgence.

Pendant et juste après une attaque, il arrive parfois que, sous l'effet du stress, on oublie certaines notions de base pourtant acquises. Une bonne préparation permet d'éviter cela.

Qui appeler en cas d'urgence ? Enregistrez le numéro de la **police (101)**, des **services de secours (112)** et d'**une personne de confiance**.

En enregistrant un numéro d'urgence en tête de liste dans votre GSM, vous le trouverez rapidement et vous pourrez peut-être même le composer discrètement sans regarder. Les services de secours pourront joindre plus facilement la personne à contacter en cas d'urgence si son numéro est enregistré sous le **contact ICE** (« in case of emergency » - « en cas d'urgence »). Des informations sur votre groupe sanguin ainsi que d'autres informations médicales dans votre portefeuille peuvent également se révéler utiles. Vous pouvez vous renseigner à l'avance sur ce que vous devez faire pour faire intervenir votre assurance.

Vous pouvez aussi vous préparer psychologiquement. Réfléchissez à ce que vous feriez en cas d'agression. À force de vous le répéter, cela devient une sorte de réflexe, et en cas de danger réel, vous passerez plus vite à l'action.

À la maison.

Chez vous, vous avez l'avantage. Vous savez où se trouvent le téléphone, les interrupteurs et les sorties de secours. Vous savez chez quel le s voisin e s vous pouvez obtenir de l'aide et comment les joindre. Vous savez également où se trouvent les objets que vous pourriez utiliser pour vous défendre. Le **service de techno-prévention** de votre commune peut vous conseiller pour sécuriser votre habitation contre les intrusions.

Avoir de bonnes relations avec les voisin e s reste la meilleure protection. Si vous ne les connaissez pas encore, faites connaissance et discutez de la sécurité du voisinage. Demandez-leur d'appeler la police s'ils elles voient ou entendent quelque chose de suspect dans votre maison. La plupart du temps, les voisin e s n'osent pas réagir parce qu'ils elles ne veulent pas se mêler des affaires privées d'autrui. C'est pourquoi, si vous leur donnez explicitement ce droit, il est plus probable qu'ils elles vous viennent en aide.

Sur Internet.

Si vous aimez chatter et draguer sur Internet, équipez votre ordinateur d'un bon antivirus. Choisissez des mots de passe difficiles à deviner (de préférence une combinaison de lettres majuscules et minuscules, de chiffres et de caractères spéciaux) et changez-les régulièrement. Déconnectez-vous chaque fois que vous avez fini de surfer et effacez éventuellement l'historique de navigation si vous voulez éviter que d'autres personnes, qui utilisent le même ordinateur, puissent voir les pages que vous avez visitées.

Soyez vigilant e lorsque vous communiquez vos données personnelles, surtout à des personnes rencontrées uniquement en ligne. Vous pouvez utiliser certains sites web pour cacher votre adresse IP et surfer en tout anonymat.

Lorsque vous avez un premier rendez-vous avec une personne rencontrée sur Internet, vérifiez d'abord que le numéro ou l'adresse e-mail existent bien. Dites à une personne de

confiance où et avec qui vous avez rendez-vous. Cette personne de confiance peut alors vous appeler au cours de votre rendez-vous pour vérifier que vous allez bien et peut vous servir d'excuse pour partir soudainement au cas où quelque chose tournerait mal. Elle peut alerter les secours si vous ne donnez pas signe de vie à l'heure convenue.

Dans la rue.

Beaucoup de LGBT+ cherchent encore le juste équilibre entre se fondre dans la masse et se montrer. Pour beaucoup d'entre eux elles, rester discret e te semble être la technique parfaite pour rester en sécurité en public, mais cela ne garantit pas leur sécurité. Par ailleurs, ils elles risquent de cette manière de s'isoler et d'être vulnérables à la violence. La visibilité est politiquement nécessaire pour faire changer les mœurs, mais implique parfois des risques de violence. C'est vous-mêmes qui décidez si vous voulez être visible en tant que LGBT+ ou non. Sortir entre ami e s ne pose en général aucun problème, car l'union fait la force. L'alcool et les drogues diminuent vos capacités d'observation et d'analyse et votre temps de réaction. Mettez-vous d'accord sur qui est Bob e te, non pas uniquement pour conduire, mais aussi pour garder un oeil sur le bien-être de tout le groupe. Malheureusement, les lieux de sortie et de drague attirent parfois des personnes à la recherche de victimes. Restez donc vigilant e, faites attention à vos affaires et fiez-vous à votre instinct sur le chemin en allant vers un lieu de sortie ou en en revenant. Vous pouvez également repérer en journée les alentours des lieux où vous allez sortir le soir. De cette façon, vous trouverez plus facilement un chemin de fuite ou des lieux sûrs où vous pourrez trouver de l'aide en cas de besoin.

Et quand c'est vous qui entendez quelqu'un e appeler à l'aide, montrez-vous solidaire. Vous ne devez pas jouer les héroïne s, mais vous pouvez aller chercher du renfort ou appeler la police.

Lisez également les conseils du chapitre « Les formes spécifiques de violence » (voir page 26).

SUIVRE UN COURS D'AUTODÉFENSE

La plupart des personnes respectent vos limites une fois qu'elles sont posées. Toutefois, la défense physique s'impose parfois, surtout lorsque vous êtes attaqué e physiquement. Vous ne devez pas avoir des super-pouvoirs ou être ceinture noire pour vous défendre en cas d'agression physique. Faire du sport renforce votre corps et votre confiance en vous, mais ne remplace pas un cours d'autodéfense et d'affirmation de soi. En effet, ces cours sont nécessaires, surtout pour vous renforcer mentalement, au quotidien et dans le cas d'une confrontation. C'est pourquoi nous vous conseillons d'en suivre un. Un bon cours vous apprend non seulement des techniques simples de défense physique, mais aussi que vous valez la peine et que vous avez le droit de vous défendre.

QUATRE CARACTÉRISTIQUES D'UN COURS EFFICACE :

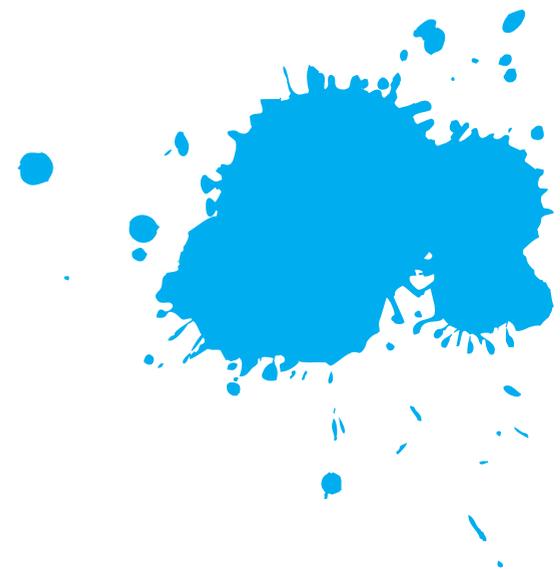
Aucune tenue vestimentaire particulière requise : se défendre n'est pas un sport de combat, et vous n'aurez pas le temps de vous changer au moment d'une agression. Les techniques doivent être immédiatement utilisables dans la vie de tous les jours.

Court et simple : vous pouvez apprendre les techniques de base en moins de vingt heures. Le but n'est certainement pas de s'entraîner pendant des années.

Axé sur quatre éléments de base : des informations objectives sur la violence, des techniques verbales, des techniques physiques et des aspects psychologiques doivent être abordés.

Adapté à vous : Plus le cours est organisé spécialement pour un groupe-cible, plus les techniques et les conseils seront intéressants pour vous. Il est plus agréable d'échanger vos expériences avec des personnes dans la même situation que vous. Un cours d'autodéfense est également plus crédible lorsqu'il est donné par quelqu'un e qui connaît bien vos réalités de vie. S'il n'existe pas dans votre région de cours pour des groupes-cibles spécifiques, demandez au formateur à la formatrice comment il elle va aborder vos particularités. Cela vous donnera une idée de son ouverture à la diversité et de son expertise.

Ne vous sentez pas coupable lorsque vous vous trouvez dans une situation dans laquelle vous n'arrivez pas à vous défendre, même si vous avez suivi un cours d'autodéfense. La seule responsabilité est chez l'agresseur euse !





En présence d'amie·s, cis-genres pour la plupart, je me sens vraiment à l'aise. Ils-elles sont très compréhensif·ve·s et je les en remercie. Je ne me considère pas encore comme faisant partie de la communauté trans car je ne m'y sens pas encore à mon aise. Je dois encore trouver mes marques.*

Daphne



3.

QUE FAIRE...

SI QUELQU'UN·E FAIT QUELQUE CHOSE CONTRE VOTRE VOLONTÉ

Il peut vous arriver de devoir faire face à des comportements non-désirés. La plupart du temps, vous identifierez directement ce genre de comportements. Toutefois, ces comportements peuvent parfois résulter d'une accumulation insidieuse d'incidents. Quelques éléments caractéristiques² de ces comportements indésirables vous permettront de les reconnaître à temps.

JE N'AI PAS DONNÉ MON ACCORD.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il n'est pas toujours facile de s'opposer clairement à quelque chose que l'on ne veut pas. Malheureusement, l'absence de protestation est souvent considérée (à tort !) comme un consentement. Les questions et les contacts physiques inappropriés, le fait de déléguer systématiquement des tâches indésirables à la même personne... sont autant de comportements que vous n'avez pas cherché et dont vous n'êtes pas responsable.

SITUATION

Une collègue se montre distante depuis qu'elle sait que vous êtes LGBT+. Elle vous confie une tâche ennuyeuse que vous acceptez, car vous êtes nouveau·nouvelle. Par la suite, on vous confie de plus en plus souvent des tâches ennuyeuses dont vous ne voulez pas.

Vous trouvez difficile de les refuser étant donné que vous aviez accepté les tâches précédentes.

ASTUCES

- Montrez clairement que vous n'avez pas donné votre accord.
- Pour cela, vous aurez besoin d'affirmation de soi (voir page 11).
- Le comportement de la personne était peut-être involontairement déplacé et le problème peut se résoudre en discutant.
- Votre accord est indispensable lorsqu'il s'agit de l'utilisation de vos photos ou de la communication de vos informations personnelles. De même, personne ne peut révéler votre homosexualité ou votre transidentité. Si vous pouvez prouver à un·e juge que vous avez subi un préjudice, vous recevrez une indemnisation financière ou morale.
- Ce n'est pas parce que vous êtes d'accord une fois que vous l'êtes toujours. Expliquez à la personne que la situation est maintenant différente ou qu'auparavant vous ne connaissiez pas encore les conséquences qu'entraînerait sa première demande.

² Ce chapitre est inspiré du système des drapeaux, qui a été développé par Sensoa et Movisie pour lutter contre les comportements sexuels transgressifs.

JE SUIS SOUS PRESSION.

Cette situation peut être le résultat de la pression de groupe, de manipulations, d'un abus de votre confiance ou même de chantage et de menaces. En tant que LGBT+, vous pouvez ressentir la pression de respecter les normes de genre. Ou peut-être quelqu'un·e vous a-t-il·elle déjà menacé·e de révéler votre orientation sexuelle ou votre transidentité.

SITUATION

Vous n'avez pas fait votre coming-out en classe. Les autres élèves de votre classe font de nombreuses blagues et remarques LGBT+phobes, ce qui vous décourage. Plus ça dure, moins vous avez envie d'aller à l'école.

ASTUCES

- Soyez prudent·e lorsque vous fournissez des informations personnelles et lorsque vous accordez votre confiance à quelqu'un·e, en particulier sur Internet (voir page 40).
- Il n'est pas facile de résister à la pression de groupe. L'affirmation de soi peut vous aider (voir page 11). Vous pouvez aussi vous adresser aux suiveurs·euses et aux témoins silencieux. Dans les cas graves, il vaut mieux chercher une aide professionnelle, extérieure au groupe. Contactez un numéro d'aide (voir adresses utiles, page 57).

IL Y A DES INÉGALITÉS DE POUVOIR.

Lors d'un conflit « classique », toutes les personnes concernées sont sur un pied d'égalité. Ce n'est pas toujours le cas pour les comportements indésirables et le harcèlement. L'agresseur·euse peut avoir des complices ou du pouvoir: Il·elle peut également être plus fort·e ou plus habile physiquement, financièrement, technologiquement, etc.

SITUATION

Depuis que vous avez révélé votre homosexualité à vos parents, ils·elles surveillent votre courrier et vos agissements sur Internet. De plus, ils·elles ne vous donnent plus d'argent de poche. Par conséquent, vous ne pouvez plus sortir avec vos ami·es. Vous tentez désespérément de les convaincre de vous accorder plus de liberté.

ASTUCES

- Soyez conscient·e de vos droits en tant que victime de violence, employé·e, mineur·e d'âge, etc. Posez vos questions aux points de contact anti-discrimination (voir page 51), à votre syndicat etc.
- Vous vous sentirez plus fort·e si vous êtes accompagné·e d'autres LGBT+, par exemple lors d'une sortie. Toutefois, vous serez plus visibles en groupe.
- Parfois, l'inégalité de pouvoir est simplement trop importante. Dans ce cas-là, ne culpabilisez pas.

CELA ENTRAVE MON DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.

La discrimination et la violence portent atteinte à votre liberté d'être qui vous êtes. Elles vous donnent l'impression de ne pas être accepté·e et engendrent du stress lié à une position minorisée.

SITUATION

Votre partenaire n'accepte pas le fait que vous soyez trans. La situation à la maison est de plus en plus tendue et vous n'osez plus y aborder le sujet.*

ASTUCE

- Vous trouverez peut-être une association au sein de laquelle vous pourrez être vous-même (voir www.rainbowhouse.be). Vous pouvez également chercher des modèles qui peuvent vous inspirer. Choisissez ce qui correspond le mieux à votre personnalité et à la situation dans laquelle vous vous trouvez.

CE N'EST PAS ADAPTÉ AU CONTEXTE.

Il arrive parfois que des comportements acceptables deviennent inacceptables dans un contexte spécifique. Par exemple, votre patron n'a pas le droit de vous poser les mêmes questions que votre médecin. Cela dépend également si vous avez fait votre coming-out ou non.

SITUATION

Votre meilleure amie est la première personne à qui vous avez dit que vous êtes LGBT+. Le jour même, elle place une blague sur les homos sur votre page Facebook. Elle ne pensait pas à mal, mais vous craignez que vos ami·es ne commencent à se poser des questions.

ASTUCE

- Demandez-vous si l'environnement, les personnes impliquées, la manière d'agir de l'autre sont adaptés au contexte.



Chloé



VOUS ALLEZ AU-DELÀ DE VOS PROPRES LIMITES

(involontairement). Il arrive parfois que le comportement (attendu) d'autres personnes vous pousse à vous faire du mal involontairement sur le plan physique, psychologique ou social. Il arrive par exemple que les LGBT+ adaptent leur comportement : ils/elles évitent certains lieux, s'autocensurent etc.

SITUATION

Un soir, vous êtes agressé·e en pleine rue par un groupe de LGBT+phobes. Vous contactez la police. Un agent de police vous dit que vous n'auriez pas dû être en rue aussi tard. Vous finissez par penser que c'est de votre faute si vous avez été agressé·e et vous décidez dorénavant de rester chez vous le soir.

ASTUCES

- Protester contre les raisonnements qui vous tiennent injustement pour responsable du harcèlement et de la violence que vous avez vécus (par exemple : « tu n'aurais pas dû t'habiller comme ça » ou « tu n'aurais pas dû te trouver là »). **C'EST TOUJOURS L'AGRESSEUR·EUSE LE LA COUPABLE.** Si vous trouvez cela difficile ou si vous doutez de vous-même, parlez-en avec quelqu'un·e ; par exemple un service d'aide (voir adresses utiles, page 57).
- Nous n'accordons parfois pas suffisamment d'attention à ce qui nous arrive, afin de nous protéger ou de protéger l'agresseur·euse. Particulièrement lorsque l'agresseur·euse est une personne en qui nous avons confiance. Parlez-en ou notez les faits pour avoir une meilleur vue de la situation.

**Le harcèlement reste du harcèlement,
la discrimination reste de la discrimination
MÊME SI :**

***l'autre n'a pas l'intention de harceler/discriminer,
l'autre n'est pas conscient·e des conséquences de ses actes.***

SI VOUS ÊTES EN DANGER

La violence peut se présenter sous différentes formes. Vous disposez par conséquent de plusieurs contre-stratégies en fonction du moment, du lieu et des raisons de la violence. Il n'existe pas de solution miracle, mais il y a de fortes probabilités que ces stratégies vous permettront de désamorcer des situations dangereuses. Vous pouvez employer ces stratégies dans différentes situations, dans la rue, à la maison ou au travail. Imaginons une situation simple que tout le monde pourrait rencontrer. Vous revenez d'une fête, il est tard et vous décidez de rentrer à pied car vous avez un peu trop bu pour pouvoir reprendre le volant et vous avez raté le dernier bus. En chemin, quelqu'un·e vous interpelle. Que faites-vous ?

PRENEZ LA SITUATION AU SÉRIEUX.

Continuer votre route en faisant mine de n'avoir rien vu ni entendu a surtout des désavantages. Plus la situation dure longtemps, plus vous deviendrez nerveux·euse, et plus il vous sera difficile d'analyser objectivement la situation ou de garder votre calme. Si vous ne posez aucun obstacle à la personne, elle pourra donc continuer. Il est important d'écouter votre intuition si elle attire votre attention sur une situation ou une personne.

NE CÉDEZ PAS À LA PANIQUE.

Vous avez besoin de garder votre calme pour réagir de manière adéquate. Respirez calmement et détendez vos muscles. Au lieu de vous imaginer les pires scénarios possibles, pensez plutôt à vos capacités et à vos forces. Vous êtes loin d'être une proie facile.

ÉVALUEZ LA SITUATION.

Êtes-vous seul·e en rue ? Y a-t-il des habitations ou des bureaux à proximité ? Qu'avez-vous sur vous pour éventuellement vous défendre ? Si vous avez l'impression d'être suivi·e, pensez à vérifier que c'est bien le cas : changez de trottoir ou de direction, marchez moins vite ou arrêtez-vous. Élaborez ensuite une stratégie. Vous remarquerez rapidement si celle-ci fonctionne ou pas. Si ce n'est pas le cas, changez de stratégie jusqu'à ce que vous soyez en sécurité.

METTEZ-VOUS EN SÉCURITÉ.

Cherchez un endroit fréquenté : un café, un magasin de nuit, un arrêt de bus, une habitation, etc. Vous pouvez faire semblant de connaître ces personnes ou leur expliquer la situation. Il vaut mieux courir que marcher rapidement, car cela vous laisse plus de chances d'atteindre un endroit sûr.

ATTIREZ L'ATTENTION.

Les agresseur·euse·s ne veulent pas de public. C'est pourquoi vous ne devez pas hésiter à vous faire remarquer, à crier, à faire du bruit (avec un sifflet, en appuyant sur une sonnette, en déclenchant une alarme, etc.) et à expliquer clairement la situation. Sachez que crier « au feu » attire plus l'attention que crier « à l'aide ».

SURPRENEZ L'AGRESSEUR·EUSE.

Quelqu'un·e de mal-intentionné·e planifie généralement tout ce qui va se passer. Si vous dites ou faites une chose que l'agresseur·euse n'avait pas prévue, vous le·la déstabiliserez. Par conséquent, il·elle sera plus lent·e ou ne saura même plus du tout quoi faire. Plus vous paraissez bizarre, mieux c'est !

Wilson

UTILISEZ VOTRE GSM.

Vous pouvez faire semblant de téléphoner à quelqu'un·e qui va bientôt vous rejoindre (« Allô chéri·e, ah, tu arrives ! À tout de suite. »). Vous pouvez téléphoner à un·e ami·e afin de vous sentir plus en sécurité. En cas d'urgence, appelez immédiatement la police (101).

PASSEZ À LA CONFRONTATION.

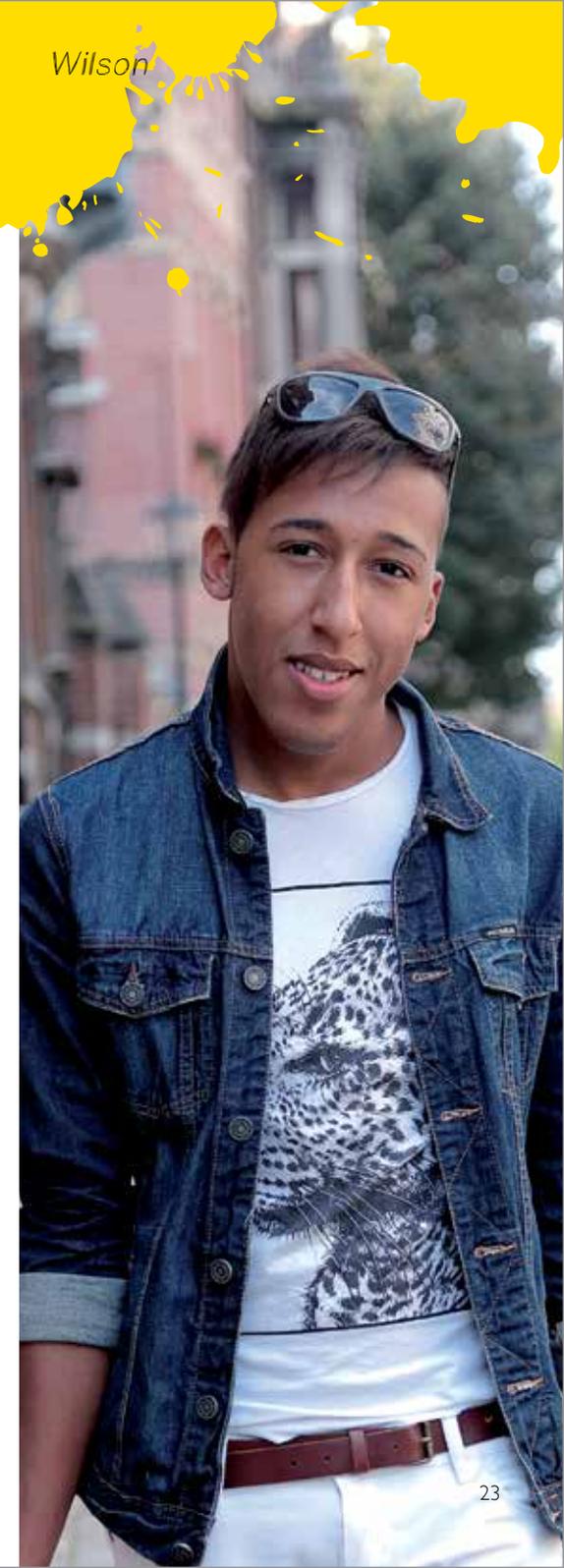
Une bonne manière de repousser un·e agresseur·euse est de lui montrer qu'il·elle ne vous fait pas peur. Vous pouvez le faire de manière diplomatique, par exemple en vous arrêtant et en demandant à la personne qui vous suit de passer devant vous. Ou vous pouvez la fixer d'un regard sérieux, prendre une grosse voix et lui dire par exemple « ça suffit maintenant, arrêtez de me suivre ! »

CALMEZ LE JEU.

Si l'agresseur·euse explose de rage et perd le contrôle, s'y opposer est risqué. Écoutez alors ses problèmes et donnez-lui raison autant que possible.

COMMENT APPELER LES PASSANTS À L'AIDE ?

Beaucoup de gens ont du mal à aider une personne en cas de problème, parfois par peur ou indifférence. Mais le plus souvent, les gens attendent que d'autres interviennent ou bien ils·elles ne savent pas comment aider. Vous pouvez surmonter ces obstacles en désignant une personne (« vous là-bas avec le pull rouge ») et en donnant des ordres clairs (« appelez la police »). Vous pouvez faire de même quand vous êtes témoin d'une agression.



SI VOUS DEVEZ VOUS DÉFENDRE

Quelle que soit la stratégie que vous adoptez, repérez la position de l'agresseur·euse et veillez à garder au moins une distance d'un bras entre vous. Si vous êtes physiquement en danger et que vous n'avez plus d'autres possibilités d'agir, défendez-vous physiquement.

RESPIREZ.

Respirez profondément : cela vous permettra de garder votre calme et de fournir l'oxygène nécessaire à votre organisme. Votre cerveau et vos muscles en ont besoin. La respiration abdominale est la plus efficace. Pour l'expérimenter : posez votre main sur votre diaphragme, juste en-dessous de vos côtes. À l'inspiration, votre abdomen se gonfle légèrement pour se dégonfler ensuite lors de l'expiration.

GARDEZ VOS JAMBES BIEN ANCRÉES DANS LE SOL.

L'équilibre est important, car il vous permet de vous maintenir en position debout, même lors de mouvements brusques, et de mobiliser plus de force. La stabilité de votre position dépend de la distance qui sépare vos jambes. Tenez-vous droit·e, les pieds écartés à largeur de hanches, fléchissez légèrement les genoux de façon à répartir le poids de votre corps de manière égale sur vos jambes.

UTILISEZ VOTRE VOIX COMME ARME.

Criez ! Cela pourrait surprendre et impressionner l'agresseur·euse. D'autres personnes pourront également vous entendre et vous venir en aide. De plus, cela vous donnera plus de courage, de force et de résistance aux coups.

UTILISEZ VOTRE CORPS COMME ARME.

Pas la peine de vous balader avec une arme en poche. Vos poings, coudes, genoux et pieds sont des armes suffisamment puissantes pour vous défendre. Pour donner un coup de poing efficace, enrroulez vos doigts en veillant à placer votre pouce à l'extérieur du poing et à serrer chacun des doigts. Vous pouvez utiliser votre

poing comme dans les films d'action (frapper avec les phalanges) ou comme un marteau, horizontalement ou verticalement (frapper avec la partie charnue du côté du petit doigt). Lorsque vous donnez un coup de pied, faites attention à vos orteils. Ils sont plus sensibles que la plante du pied ou le talon.

VISEZ LES POINTS VULNÉRABLES.

Le but n'est pas de mesurer votre force, mais de vous enfuir au plus vite. Pour neutraliser rapidement l'agresseur·euse, vous pouvez – avec relativement peu de force musculaire – enfoncer vos doigts aussi fort que possible dans les yeux de l'agresseur·euse ou le·la frapper à l'entrejambe, au genou ou à la gorge (en dernier recours). Vous pouvez également viser d'autres parties du corps qui ne neutraliseront peut-être pas immédiatement l'agresseur·euse, mais qui lui feront particulièrement mal : le nez, les oreilles, le plexus solaire, les côtes inférieures, les tibias et le cou-de-pied. Peu importe la taille de l'agresseur·euse ou la position dans laquelle vous vous trouvez, un point vulnérable est toujours atteignable. Vous mobiliserez plus de force si, en frappant l'agresseur·euse, vous criez et vous imaginez que vos coups le·la traversent.

NE PENSEZ PAS COMME L'AGRESSEUR·EUSE.

Si vous êtes attrapé·e par l'agresseur·euse, la question à vous poser n'est pas « de quelle manière me tient-il·elle ? », mais plutôt « qu'est-ce qu'il me reste de libre ? ». Si vous ne pouvez pas mouvoir vos bras, utilisez votre tête ou vos jambes. Si l'agresseur·e vous pousse contre un mur, utilisez alors le mur comme point d'appui pour vous maintenir en équilibre. Très important : en cas d'étranglement, protégez votre

gorge aussi vite que possible afin de ne pas perdre connaissance. Levez les épaules vers vos oreilles, placez votre menton sur la poitrine et tirez les commissures des lèvres vers le bas. Cela protège votre larynx et vous donne le temps pour blesser l'agresseur·euse et vous libérer.

PRENEZ VOS JAMBES À VOTRE COU.

Dès que vous pouvez vous enfuir, rendez-vous dans un endroit sûr. Votre vie importe plus que vos affaires personnelles : laissez-les derrière vous si nécessaire. Une fois en sécurité, vérifiez que vous n'êtes pas blessé·e. Dans le feu de l'action, on ne ressent pas toujours la douleur. Si besoin, appelez un médecin. Vous vous sentirez peut-être mieux si vous demandez à une personne de confiance de vous accompagner.

LA LÉGITIME DÉFENSE

Vous ne devez pas craindre d'éventuelles poursuites judiciaires si vous vous défendez en cas d'agression. Sachez toutefois que la loi fixe certaines limites en matière de légitime défense de soi-même ou d'autrui :

- Il doit y avoir un danger physique grave. Insultes et provocations, même graves, ne vous donnent pas le droit de faire du mal physiquement à quelqu'un·e. Vous ne pouvez blesser un·e agresseur·euse que si votre liberté (par ex. séquestration ou enlèvement), votre intégrité (par ex. attentat à la pudeur), votre santé (par ex. coups et blessures) ou votre vie sont menacées.

- L'agression doit être injuste. Par exemple, si vous agressez quelqu'un·e en premier et que cette personne se défend, vous ne pouvez invoquer le droit à la légitime défense.

- L'agression doit être actuelle ou imminente. À partir du moment où l'agresseur·euse vous a frappé·e, vous pouvez bien évidemment vous défendre. Vous pouvez également vous défendre si vous avez des bonnes raisons de croire que l'agression va commencer dans l'instant (par ex. l'agresseur·euse lève la main dans votre direction ou se rapproche dangereusement de vous), même si vous n'avez encore reçu aucun coup. Le droit à la légitime défense s'arrête à partir du moment où vous êtes hors de danger, si l'agresseur·euse est à terre ou a pris la fuite. La vengeance est proscrite.

- L'autodéfense physique doit être utilisée en dernier recours. S'il est possible de fuir, d'appeler à l'aide ou de calmer l'agresseur·euse, la loi interdit d'utiliser de la violence. Ne recourez aux techniques d'autodéfense que si vous n'avez pas d'autre choix.

- La défense doit être proportionnelle à l'agression. Il est impossible de savoir à l'avance ce que l'agresseur·euse a l'intention de faire. Cela ne veut pas dire pour autant que la loi préconise le principe « œil pour œil, dent pour dent ». Mais si vous blessez un tripoteur de manière qu'il en garde des séquelles pour le reste de sa vie, vous êtes sans aucun doute allé·e trop loin. Les coups que vous portez doivent uniquement vous permettre de vous extirper du danger. Si l'agresseur·euse est plus grand·e ou plus fort·e que vous, s'il·elle est armé·e ou agresse en groupe, vous avez le droit de vous montrer plus agressif·ve.

SUIS-JE AUTORISÉ-E À UTILISER UNE ARME ?

Premièrement, un grand nombre d'armes, telles que les bombes lacrymogènes ou les armes à feu, sont interdites en Belgique ou exigent un permis de port d'arme. Deuxièmement, vous devez savoir comment les manipuler. Assurez-vous de manipuler votre arme correctement : vous éviterez ainsi que l'agresseur euse ne la retourne contre vous. Troisièmement, la plupart des armes, en particulier les couteaux et les armes à feu, ne sont pas destinées à se défendre, mais à attaquer. Il vous sera difficile de repousser quelqu'un avec ce type d'arme sans mettre sa vie en danger. Vous courrez plus de risques d'être reconnu.e responsable par la loi si vous vous défendez au moyen d'une arme. En bref, vous défendre à l'aide d'une arme risque de vous causer des ennuis et ne vous protégera pas plus que les techniques d'autodéfense.

LES TÉMOINS SONT-ILS-ELLES OBLIGÉ-E-S D'INTERVENIR ?

Chacun.e est tenu.e de venir en aide à une personne en danger. Le/la témoin ne doit cependant pas se mettre en danger. Il/elle doit appeler la police et peut prendre des photos, écouter ce qui se dit, aider à chercher des solutions, faire appel à quelqu'un.e, etc. La non-assistance à personne en danger est sanctionnée par la loi. Les peines sont plus lourdes lorsque la personne en danger est mineure ou une personne vulnérable (par exemple en état d'ébriété) ou si la non-assistance a été motivée par la haine.

4.

FACE À DES FORMES SPÉCIFIQUES DE VIOLENCE

HARCÈLEMENT À L'ÉCOLE

Tout le monde peut être victime de harcèlement. Ainsi, il peut arriver que vous soyez victime de harcèlement parce que vous êtes LGBT+. À l'école, les LGBT+ sont victimes d'insultes plus souvent que leurs congénères. Mais il y a toujours une solution !

Je n'ai rien contre les LGBT+, mais...

Les jeunes disent souvent qu'ils/elles n'ont rien contre les LGBT+, mais ils/elles...

- utilisent les mots « homo », « tapette » ou « gouine » comme insultes ;
- ne veulent pas être assis/es à côté d'un.e LGBT+ en classe ;
- font des blagues de mauvais goût à leur sujet ;
- trouvent que les garçons n'ont pas le droit d'avoir une apparence féminine et les filles une apparence masculine.

Bien souvent, ils/elles n'ont pas idée de la souffrance causée. Quelqu'un.e de tolérant.e n'aura pas ce genre de comportements discriminants.

EXEMPLES :

- Plusieurs élèves traitent une jeune fille aux cheveux courts de « gouine ». Cette jeune fille est également insultée sur Facebook.
- Un garçon est régulièrement appelé « pédé » parce qu'il n'aime pas jouer au football.
- Un élève dévoile qu'il est trans* aux élèves de sa classe. Certain.e.s d'entre eux/elles lui manquent de respect, lui posent régulièrement des questions dérangeantes et le ridiculisent.

Ce que vous pouvez faire :

- Si vous voulez améliorer votre situation à l'école, vous pouvez vous organiser seul.e ou faire appel au conseil des élèves ou à vos professeur.e.s. Par exemple, vous pouvez mener une campagne contre le harcèlement lors de la Journée mondiale de la lutte contre l'homophobie et la transphobie, le 17 mai. Vous pouvez également faire appel à l'association **Alter-Visio** qui pourra faire des animations au sein de l'école pour lutter contre les discriminations.
- Vous avez honte ou vous vous sentez coupable ? Ce sont ceux/celles qui vous harcèlent qui sont en tort. Pour se protéger de ce genre de sentiments désagréables, il est important de vous rappeler que c'est leur problème et pas le vôtre. Et surtout essayez de ne pas croire l'image qu'ils/elles vous renvoient.
- Vouloir mettre un terme au harcèlement ne fait pas de vous une « balance ». Une « balance » agit dans le but de punir quelqu'un.e, mais ne désire pas vraiment changer les choses. Il est important que vous et votre entourage ne passiez jamais rien sous silence.

- Chercher du soutien auprès de personnes en qui vous avez confiance. Demandez-leur de surtout vous écouter. Il n'est pas nécessaire qu'ils/elles entreprennent quelque chose immédiatement. Si cela est trop difficile pour vous, vous pouvez contacter une association pour jeunes LGBT+.
- Prenez le temps d'écouter vos émotions. Vous pouvez, par exemple, les noter ou les exprimer de manière créative.
- Posez vos limites. Vous n'avez pas à tolérer que l'on vous manque de respect. Vous avez le droit de répliquer. Ce n'est pas facile, mais ça s'apprend (voir aussi page 12).
- Si vous n'avez pas d'autre choix que de changer d'école, faites-le après une période de congés scolaires. De cette manière, vous aurez le temps de vous ressourcer et de discuter de la situation avec vos parents. Assurez-vous que votre nouvelle école peut suffisamment vous accompagner pendant une période d'adaptation.

Demandez de l'aide à :

- Un.e professeur.e ou un.e éducateur/trice en qui vous avez confiance ;
- Au centre PMS de votre école ;
- Une AMO (Aide en Milieu Ouvert) ou une Maison de jeunes : celles-ci vous donneront les informations dont vous avez besoin, vous écouteront et vous accompagneront (voir adresses utiles, page 57) ;
- La Ligne d'Ecoute Enfants au 103 : on vous y écoute et réoriente de manière anonyme et confidentielle ;
- La permanence téléphonique du Service de l'Aide à la Jeunesse (voir adresses utiles, page 57).

HARCÈLEMENT, VIOLENCE ET COMPORTEMENT SEXUELLEMENT INDÉSIRABLE AU TRAVAIL

Bien souvent, les employé·e·s ouvertement trans* doivent faire face à plusieurs difficultés sur leur lieu de travail, notamment à cause de leurs collègues. Ils-elles sont parfois forcé·e·s de quitter leur emploi pour mettre un terme à leurs problèmes. Les LGBT+ dévoilent rarement leur orientation sexuelle ou identité de genre, en tout cas pas au début. Cependant, bon nombre d'entre eux-elles estiment qu'il est important de pouvoir le faire, même si les réactions ne sont pas toujours positives.

EXEMPLES :

- Un·e fournisseur·euse s'obstine à s'adresser agressivement à une femme trans*, malgré qu'elle lui ait déjà demandé d'arrêter.
- Un homme trans* doit répondre à des questions dérangeantes dans les vestiaires et subir des attouchements.
- Un gay est dénigré par son collègue après avoir fait son coming-out.
- Une responsable reçoit des commentaires lesbophobes de la part de son équipe après avoir fait son coming-out. Son autorité est également remise en question.

Ce que vous pouvez faire :

- Votre diplôme ne concorde pas avec votre nom actuel et/ou avec votre genre ? Vous pouvez le faire modifier. Renseignez-vous et demandez conseil auprès de **Genres Pluriels** (voir adresses utiles, page 57).
- Vos conditions de travail sont-elles favorables ? Par exemple, vous pourriez rencontrer certains problèmes si vous désirez changer de genre, mais que les infrastructures de votre lieu de travail ne sont pas adaptées à votre nouveau genre (contacter **Genres Pluriels**). L'employeur·euse doit répondre à plusieurs obligations en la matière (par ex. en ce qui concerne les sanitaires et les vestiaires). Vous pouvez également parler de votre sécurité au travail avec le·la conseiller·ère en prévention. Le stress au travail et la culture d'entreprise peuvent également être source de problèmes, tout comme le harcèlement.
- Vous pouvez anticiper les questions dérangeantes que vos collègues pourraient vous poser sur votre vie privée. Vous êtes libre de raconter ce que vous voulez, mais certaines questions sont parfois inévitables, lors de fêtes du personnel par exemple. Choisissez la stratégie la plus adaptée à votre situation actuelle. Il est intéressant de se poser les questions suivantes : « Votre employeur·euse a-t-il·elle une politique d'anti-discrimination ? À qui pouvez-vous faire confiance ? ».

- Lorsque votre employeur·euse vous embauche, il·elle doit vous fournir un règlement de travail. Ce règlement contient les conditions de travail relatives aux plaintes, aux absences, à l'environnement social, aux procédures d'évaluation, etc. ainsi que les coordonnées du·de la conseiller·ère de prévention et éventuellement de la personne de confiance. En cas de rumeurs, harcèlement ou agressions, vous pouvez vous adresser à ces personnes pour obtenir des informations et du soutien.

- La personne de confiance (obligatoire dans les équipes de plus de 50 personnes) est la première personne à qui vous pouvez vous adresser en cas de besoin. C'est une personne qui connaît très bien votre lieu de travail, car elle fait partie de l'équipe.
- Le·la conseiller·ère en prévention spécialisé·e dans les aspects psychosociaux du travail (qu'il·elle soit interne ou externe à l'entreprise) accompagne, conseille, cherche un compromis et traite les plaintes formelles.
- La personne de confiance, le·la conseiller·ère en prévention et l'inspection du travail protègent votre anonymat et n'entreprennent aucune démarche sans votre autorisation. Notez qu'il est parfois impossible de conserver l'anonymat du·de la plaignant·e, surtout lorsqu'il·elle travaille dans une petite entreprise.

- Si vous désirez demander de l'aide en toute confidentialité, faites-le en dehors de vos heures de travail. Votre employeur·euse pourrait, par quelque moyen que ce soit, contrôler vos courriers électroniques ou vos appels. Conservez chez vous tout ce qui est susceptible de dévoiler vos démarches.
- Si vous êtes victime de harcèlement moral, sexuel ou de violence et que, à la suite de cela, vous tombez malade, faites une dépres-

sion ou un burn-out, consultez votre médecin généraliste ou un·e médecin du travail. Demandez un certificat médical. Pendant votre congé de maladie, vous pouvez également vous adresser au·à la conseiller·ère en prévention spécialisé·e dans les aspects psychosociaux du travail.

- Réfléchissez à la manière dont vous allez affronter la situation. Si vous optez directement pour une stratégie offensive, vous ne pourrez peut-être plus faire marche arrière. Si vous estimez qu'il est encore possible de régler la situation de manière pacifique, il est préférable de privilégier cette approche. Vous pouvez par exemple :
 - Parlez avec les personnes concernées.
 - Contacter votre personne de confiance ou le·la conseiller·ère en prévention et recourir, si possible, aux procédures internes. Vous pouvez faire un accord à l'amiable ou porter plainte.
 - S'il n'existe aucune procédure interne ou si elle n'est pas suffisamment efficace, vous pouvez contacter l'**Administration du Contrôle du bien-être au travail** (voir adresses utiles, page 57). Ce service est chargé de veiller au respect de la loi et peut obliger un·e employeur·euse à mettre en place des politiques en matière de bien-être au travail.

- Si vous ne parvenez pas à régler vos problèmes à l'aide de procédures internes, vous pouvez, via le Tribunal du Travail, faire pression sur votre employeur·euse à agir ou à vous verser des dédommagements. Les syndicats ainsi que les organismes d'anti-discrimination (voir page 51) peuvent ester en justice pour vous. Assurez-vous que votre plainte soit aussi précise et détaillée que possible.

- Si vous recevez, sans aucune raison ou de façon inattendue, une évaluation négative, ne la signez pas. Vous pouvez contester l'évaluation dans une lettre signée bien argumentée, de préférence avec des preuves concrètes.
- Notez que vous devez être affilié·e au syndicat depuis au moins 6 mois avant de pouvoir bénéficier de son assistance juridique. Il serait judicieux de faire les démarches nécessaires avant que des problèmes ne surviennent.
- Respectez le règlement de travail. Par exemple, assurez-vous de toujours justifier vos absences, si un·des justificatif·s manque·nt, votre employeur·euse pourra vous licencier, malgré votre protection contre le licenciement.

DOIS-JE CHANGER D'EMPLOI ?

Normalement, lorsque vous portez plainte, vous êtes protégé·e contre le licenciement et contre la modification de vos conditions de travail. Cependant, il arrive que la victime soit affectée ailleurs, voire licenciée. Cela peut se produire uniquement si les justifications sont suffisamment valables. Si ce n'est pas le cas, contactez **l'inspection du travail** ou votre **syndicat**.

Si l'on vous donne la liberté de choisir entre garder ou quitter votre emploi, contactez l'**ONEM** afin de connaître les changements éventuels que votre décision aura sur vos allocations. Pensez-vous qu'il est encore possible de convenir d'un accord avec votre employeur·euse ? Si oui, désirez-vous rester ? Pensez également aux conséquences que votre décision aura sur votre vie privée.

QUE DIT LA LOI ?

La loi relative au bien-être des travailleurs·euses stipule :

- Que les employeurs·euses doivent prendre des dispositions pour prévenir la violence et le harcèlement moral ou sexuel au travail ;
- Qu'une entreprise doit désigner un·e conseiller·ère en prévention spécialisé·e dans les aspects psychosociaux du travail et mettre en place une procédure de plainte ;
- Que l'employeur·euse n'a pas le droit de vous licencier ou de modifier vos conditions de travail si vous avez déposé une plainte contre lui·elle (auprès du·de la conseiller·ère en prévention, de l'inspection du travail, de la police ou du tribunal).

Cette loi met l'accent sur l'intervention interne (auprès du·de la conseiller·ère en prévention). En tant qu'employé·e, vous pouvez aussi vous adresser directement au Tribunal du travail. Cependant, le tribunal peut vous obliger à recourir d'abord au système d'intervention interne. Attention : la législation en matière d'anti-discrimination est également d'application !

« Trop girly pour être lesbienne »

Ça se passe au travail, j'avais commencé depuis un mois. Je ne sais plus exactement comment le sujet a été abordé, mais quand mon supérieur a su que j'étais en couple avec une femme, il a répondu, étonné, et spontanément : « Lesbienne, toi ? Mais tu es super féminine pourtant ! »

Je lui ai répondu : « C'est pour ça que je plais à ma copine ! »

Et il ne m'a plus jamais ennuyée !

Zahra

VIOLENCE INTRAFAMILIALE ET STALKING

Beaucoup de violences LGBT+phobes se déroulent dans l'espace (semi-)public. Cependant, certaines violences sont perpétrées dans la sphère privée. Lors d'études à propos de la violence transphobe, beaucoup de trans* ont admis être victimes de violence verbale, psychologique, sexuelle et matérielle à la maison.

EXEMPLES :

- Les parents d'un garçon trans* ouvrent systématiquement son courrier pour contrôler ses contacts.
- L'ex-partenaire et l'ancienne belle-famille d'une femme trans* l'insultent et la menacent lorsqu'elle récupère ses enfants chez eux.
- La famille d'une femme lesbienne essaie de la convaincre de se marier avec un homme. Ils/elles contrôlent tous ses faits et gestes.

Ce que vous pouvez faire :

- Évaluez s'il est sans danger pour vous de faire un coming-out à votre famille. Certain·e·s trouveront plus facile de mener une double vie ou attendront d'être capables d'être indépendant·e·s avant de faire leur coming-out.
- Confiez-vous à quelqu'un·e : choisissez un·e membre de votre famille, un·e ami·e ou un·e intervenant·e psychosocial·e. Si vous vous sentez menacé·e chez vous, mais que

vous ne voulez pas quitter votre domicile, prenez quelques mesures pour vous protéger (organisez-vous avec une personne de confiance, notez des numéros de téléphone importants etc.).

- La loi prévoit des sanctions plus importantes lorsqu'un·e (ex)partenaire fait preuve de violence. Vous pouvez entreprendre des démarches judiciaires auprès de la police ou du Parquet pour que l'auteur·e des violences soit arrêté·e ou qu'il·elle doive quitter le domicile commun.
- Vous pourrez trouver des informations pour les victimes, auteur·e·s et témoins de violence conjugale sur : www.violencecentrepartenaires.be. Il existe une ligne d'écoute violences conjugales accessible gratuitement et anonymement (voir adresses utiles, page 57). Vous pouvez y obtenir aussi des informations pour les services disponibles dans votre localité.
- Comme le genre peut jouer un rôle dans les maisons d'accueil, certaines personnes trans* craignent de ne pas être acceptées si elles ont besoin d'un abri temporaire. Demandez à un·e collaborateur·trice d'examiner votre situation particulière et d'essayer de trouver une solution à votre problème. De plus, certaines maisons d'accueil ne portent pas d'attention au genre des résident·e·s.

STALKING (HARCÈLEMENT OBSESSIONNEL)

On parle de stalking lorsque quelqu'un·e vous importune et vous traque alors qu'il·elle sait ou devrait savoir que cela vous perturbe fortement. Le harcèlement obsessionnel peut prendre différentes formes : des coups de téléphone, des lettres, vous suivre jusqu'à votre domicile, etc. Le·la harceleur·euse peut être un·e ex-partenaire, un·e membre de la famille, un·e voisin·e, un·e admirateur·trice, un·e collègue, etc.

Si quelqu'un·e vous harcèle, énoncez clairement et directement que son comportement est indésirable et qu'il·elle doit cesser. Prévenez vos proches afin qu'ils/elles soient vigilant·e·s par rapport aux personnes suspectes et leurs mensonges éventuels qui vous rendraient la vie difficile.

En cas de harcèlement, disposer de preuves est extrêmement important: le tribunal ne pourra poursuivre votre harceleur·euse que si vous portez plainte et que vous apportez les preuves de ce que vous avancez. Vous pouvez tenir un carnet dans lequel vous consignez tout ce que votre harceleur·euse vous envoie (les documents originaux et aussi les messages numériques). Vous pouvez également faire témoigner votre famille, vos ami·e·s et vos collègues de travail ; faire rédiger un procès-verbal par la police ; mettre votre ligne téléphonique sous surveillance.

Le stalking est punissable par la loi. Il peut également être considéré comme un délit de haine (voir page 5). Vous trouverez des conseils à propos du harcèlement obsessionnel sur le site internet de la police fédérale .

Si vous êtes mineur·e et que la situation chez vos parents ou votre tuteur·trice devient insupportable, vous pouvez contacter Ecoute Enfants au 103 (www.ecoute103.be). On vous conseillera de manière adéquate sur vos différentes options. Si vous avez l'intention de fuguer, vous pouvez en parler anonymement avec Child Focus (116 000). Légalement, vous pouvez vivre seul à partir de 16 ans. Le service d'aide à la jeunesse pourra vous aider (voir adresses utiles, page 57).



« Faut assumer quoi ! »

Un échange informel entre ami·e·s, la personne qui agresse est lesbienne :

« De toute façon, les bisexuel·le·s, ça n'existe pas. C'est juste de l'indécision. Ou du refoulement ou alors un refus d'acceptation. Il faut assumer ! »

Sur le moment, j'étais tellement abasourdie de subir une agression de la part d'une amie qui sait ce que c'est d'être discriminée, je n'ai rien su répondre. Ça m'a tracassé pendant quelques jours et j'ai finalement décidé d'en reparler avec elle. Je lui ai expliqué que ses propos avaient été blessants et violents pour moi. Et lui ai demandé de ne plus parler comme ça devant moi. Ces quelques jours m'ont permis d'aborder le sujet avec elle sans être trop énervée, j'étais contente de mon intervention calme. Elle a pu réaliser qu'elle m'a fait de la peine et que sa réaction était discriminante.

Samira

VIOLENCE LIÉE AU SOI-DISANT "HONNEUR"

La violence liée au soi-disant « honneur » englobe toute forme de violence psychologique ou physique perpétrée en réaction à une atteinte – perçue ou réelle - à l'« honneur » d'un·e membre de la famille ou de la communauté, et dont le monde extérieur risque d'être au courant. Il est possible que, dans votre famille, la virginité, la chasteté et le mariage homosexuel soient des questions d'« honneur ». Vous pourriez donc être surveillé·e en permanence, marié·e de force, renié·e ou même subir des violences physiques. Ce type de violence touche souvent les jeunes filles et les femmes, mais il peut également concerner les garçons, les hommes gays et bisexuels ainsi que les trans*.

La sexualité des jeunes filles et des femmes est souvent un tabou, y compris les relations lesbiennes. La famille pourrait alors interdire à ces filles de sortir seules. Elles sont alors rapidement plongées dans l'isolement social.

Des garçons ou des hommes qui se laissent pénétrer lors de relations avec d'autres hommes sont davantage considérés comme des gays que ceux qui effectuent la pénétration. La réaction de votre famille pourrait donc en dépendre.

Si vous êtes trans*, votre famille pourrait (vouloir) vous punir car votre apparence ou votre comportement est trop masculin ou féminin. Dans beaucoup de communautés attachées aux valeurs traditionnelles, il y a une claire séparation entre les hommes et les femmes. Il est aussi possible que l'on confonde votre identité de genre avec une orientation sexuelle minoritaire.

Peut-être avez-vous fui votre pays pour vous rendre en Belgique à cause de violences liées au soi-disant « honneur ». Les LGBT+ qui craignent des représailles peuvent faire une demande d'asile auprès de l'Office des Étrangers. Renseignez-vous à l'avance : cette procédure peut être longue et fastidieuse.

Les LGBT+ issus·es de l'immigration peuvent poser leurs questions au MerhabaPhone (voir adresses utiles, page 57).

HARCÈLEMENT ET VIOLENCE DANS L'ESPACE PUBLIC

Ces dernières années, le harcèlement dans l'espace public a attiré beaucoup d'attention médiatique et politique. Dans la rue, certains couples de gays ou de lesbiennes n'osent pas se tenir par la main. Un grand nombre de personnes trans* évitent de fréquenter certains endroits.

EXEMPLES :

- Quelqu'un attire un gay dans un parc pour le passer à tabac.
- Dans un café, un homme importune un jeune couple de lesbiennes parce qu'elles s'embrassent.
- Des jeunes se moquent d'une femme trans* dans le tram.

Ce que vous pouvez faire :

- Soyez attentif·ve à l'environnement où vous sortez et où vous avez des rapports sexuels.
- Face au harcèlement dans l'espace public, restez calme et montrez que vous n'avez pas peur (même si, en réalité, c'est le cas). Nommez ce qu'il se passe. N'essayez pas de dialoguer et ne vous excusez pas. Restez fidèle à votre point de vue. Essayez également de garder le contrôle et évitez les insultes (voir « poser ses limites », page 12).
- Fuyez, ou défendez-vous physiquement si vous ne pouvez pas fuir (voir page 24). Fuir

n'est pas lâche, il ne faut pas non plus y voir un signe de faiblesse, bien qu'après coup, vous puissiez malgré tout vous sentir coupable ou honteux·euse d'avoir fui. À ce moment-là, fuir semblait être l'option la plus judicieuse. Un bon cours d'autodéfense peut vous apprendre de nombreuses stratégies et vous aider à développer vos capacités (voir page 15).

- En cas d'actes de violence dans le bus ou le tram, vous pouvez avertir le chauffeur·euse en personne ou utiliser le signal d'alarme. Dans le train et dans la gare, vous pouvez également utiliser le numéro d'urgence gratuit de la SNCB (0800 30 230).
- Le site Internet de Hollaback!, un mouvement international contre le harcèlement de rue à l'égard des femmes, regorge de témoignages. Vous pouvez y trouver de l'inspiration quant à la façon de réagir dans des situations précises, ou bien également y raconter votre propre histoire. En Belgique, l'association rebel.lieus mène un travail de longue haleine contre le harcèlement dans l'espace public.

Qu'en est-il des "SAC"?

Les sanctions administratives communales (SAC) ont pour but de punir l'abondance d'incivilités et de désengorger les tribunaux. Chaque commune déterminent quels sont les comportements qui peuvent être sanctionnés par une amende SAC. La Ville de Bruxelles a ainsi choisi de sanctionner les actes LGBT+phobes ou sexistes dans la rue ; les communes d'Ixelles et de Schaerbeek le font pour le harcèlement sexiste. Les SAC ont, d'ailleurs, aussi bien des partisans que des opposants.

LOI CONTRE LE SEXISME

En 2014, la loi contre le sexisme a été approuvée. Cette loi stipule que tout geste ou comportement dans l'espace public qui méprise une personne en raison de son « sexe » peut entraîner une peine de prison ou une amende. La loi contre le sexisme ne fait cependant pas l'unanimité.

PROBLÈMES DANS VOTRE QUARTIER

Les communes doivent garantir la qualité de vie dans leurs quartiers. C'est pourquoi elles disposent notamment de gardiens de la paix ou agents de quartier pour régler les difficultés de cohabitation et conflits de voisinage. Ils/elles ne remplacent pas la police, mais peuvent agir pour la médiation. Si nécessaire, ils/elles peuvent faire appel à d'autres services.

Votre commune peut également mettre en place une médiation de voisinage. Ce service est généralement utile en cas de conflits de voisinage, troubles de voisinage, etc. si vous rencontrez ce type de problème, contactez votre commune ou un/e agent/e de quartier.

Le site police-on-web vous permet de déposer plainte en ligne pour vandalisme (diverses sortes de dégradations et graffiti). Si vous connaissez les auteur/e/s des faits ou si des menaces ont été proférées, alors rendez-vous au bureau de police. Certaines communes enlèvent gratuitement des graffiti.

VIOLENCES SEXUELLES

Les LGBT+, surtout les femmes et les personnes trans*, sont plus souvent harcelées voire abusées sexuellement. Le pourcentage chez les mineur·e·s LGBT+ est particulièrement élevé (27 % des personnes interrogées selon l'enquête Sexpert). Beaucoup de victimes se sentent coupables, honteuses ou ont peur et n'osent pas en parler.

EXEMPLES :

- Un homme trans* reçoit depuis son coming-out des remarques blessantes sur son physique.
- Un inconnu tripote et humilie une femme trans* dans la rue.
- Un élève menace sa camarade de classe de raconter à l'école qu'elle est lesbienne si elle refuse de lui montrer ses seins à la webcam.
- Alors qu'il prend sa douche dans le vestiaire de sport, un garçon est traité de pédé par ses « camarades » qui lui touchent les parties intimes.
- L'ex-mari d'une lesbienne vient chez elle et essaie de la forcer à avoir des relations sexuelles avec lui.
- Lors d'un rendez-vous à caractère sexuel, un gay est contraint par le partenaire de se masturber devant une caméra et est ensuite dévalisé. Il n'ose pas porter plainte.

Ce que vous pouvez faire :

- Ne donnez votre consentement que si vous le voulez vraiment. N'acceptez rien si c'est juste pour éviter d'en subir les conséquences ou pour faire plaisir à quelqu'un·e.
- Pour pleinement profiter de contacts érotiques et sexuels, il est important de se sentir sur un pied d'égalité avec l'autre.
- Réagissez fermement contre toute parole ou acte qui, selon vous, dépasse les limites. Appelez les choses par leur nom. Défendez-vous physiquement si l'agresseur/euse risque d'en venir aux mains (voir page 24).
- Courez-vous un risque de maladies sexuellement transmissibles (MST) ou de VIH ? La plupart des MST sont faciles à traiter. Pour ce qui est du VIH, un traitement d'urgence préventif existe. Commencez-le dans les 72 heures après le contact à risque. Renseignez-vous auprès d'un/e médecin, par exemple aux urgences.
- Si vous ne désirez pas aller (directement) au bureau de police, vous pouvez alors vous rendre auprès de ces services :
 - » SOS Viol (voir adresses utiles, page 57)
 - » Votre médecin traitant/e : si vous ne voulez pas (encore) porter plainte après une grave agression physique, rendez-vous tout de même chez un/e médecin pour faire établir un constat médical. Il pourra toujours servir plus tard comme pièce à conviction.

En finir avec les mythes

"Qui ne dit mot, consent"
Le silence n'est pas un signe de consentement. Un consentement forcé n'en est pas un. Aller au-delà de la limite de l'autre constitue une agression sexuelle.

"Qui s'habille ou se comporte de façon provocante, cherche ce genre de réponse"
Cet argument tend à rejeter à tort la faute sur la victime. Les auteur·e·s des faits ne sont en effet pas victimes de leurs pulsions : ils/elles abusent de leur pouvoir.

QUE DIT LA LOI ?

La législation belge stipule qu'une personne peut sentir à avoir des rapports sexuels avec pénétration à partir de ses 16 ans. Pour d'autres comportements sexuels, l'âge limite est de 14 ans. Des relations sexuelles avec une personne en dessous de ces âges constitue automatiquement un viol ou un attentat à la pudeur.

CYBER-HAINE ET CYBER- HARCÈLEMENT

Internet est un moyen souvent utilisé pour faire connaissance. Mais cela présente également des risques. Le harcèlement par Internet (et GSM) va souvent de pair avec le harcèlement "classique". Mais contrairement au harcèlement "classique", le cyber-harcèlement ne s'arrête pas à votre porte. De plus, Internet constitue un vrai porte-voix pour ceux/celles qui veulent faire entendre leurs opinions, mais également pour ceux/celles qui veulent propager la haine.

EXEMPLES :

- Une femme reçoit des insultes sur sa page Facebook car elle est lesbienne. Ses ami·e·s voient aussi ces messages.
- Un homme reçoit un mail dans lequel il est insulté car il est gay et vit avec le VIH. Le mail est adressé à plusieurs destinataires.
- L'auteur d'un blog publie un post dans lequel il suggère qu'on devrait jeter toute·s les LGBT+ du haut d'un toit.

Ce que vous pouvez faire :

- Vérifiez (régulièrement) vos paramètres de confidentialité sur Facebook (ou d'autres sites). Répartissez vos ami·e·s dans des listes. Réfléchissez bien à ce que vous publiez en ligne et à qui vous y donnez accès. Faites en sorte de pouvoir contrôler les identifications sur les photos et que tout le monde ne puisse pas publier sur votre journal.
- Supprimez vos informations personnelles et retirez de votre liste d'ami·e·s les personnes qui ne sont, au mieux, que de vagues connaissances.
- Convenez avec vos ami·e·s de ce qui peut ou non apparaître en ligne.
- Vérifiez la fiabilité et la sécurité d'une application ou d'un site de réseau social.
- Supprimez les profils et applications que vous n'utilisez plus.
- Faites-vous aider si nécessaire par des personnes de confiance qui ont des connaissances en informatique.
- Choisissez des mots de passe différents pour chaque site et changez-les régulièrement. Utilisez un moyen mnémotechnique pour les retenir ou remplacez des lettres par des chiffres.
- Soyez encore plus prudent·e avec les ordinateurs partagés. Lorsque vous surfez, utilisez toujours le mode « navigation privée » de votre navigateur et n'oubliez jamais de vous déconnecter.
- Sécurisez votre smartphone, votre tablette et votre pc portable. Ne les laissez jamais sans surveillance. Assurez-vous de pouvoir les blo-

quer si quelqu'un·e vous les vole ou si vous les égarez (insérez par exemple un mot de passe ou installez un logiciel antivirus). Installez des applications et des programmes vous permettant de protéger vos informations personnelles à l'aide d'un mot de passe.

- Désactivez les outils de géolocalisation lorsque vous postez des photos en ligne. Ces outils révèlent l'endroit où vos photos ont été prises.
- Utilisez des adresses électroniques temporaires ou « jetables ». C'est la solution idéale pour lutter contre les spams et les personnes mal intentionnées.
- Certaines applications et certains sites internet peuvent vous localiser (et révéler votre localisation aux autres), comme la messagerie instantanée de Facebook. Vérifiez les paramètres de votre compte ou n'utilisez pas ce genre d'applications et de sites.
- En paramétrant correctement votre navigateur et votre pare-feu, vous pouvez protéger davantage votre vie privée. Pour garantir votre anonymat sur internet, utilisez un logiciel pour cacher votre adresse IP ou utilisez un serveur proxy lorsque vous surfez.
- Si, en surfant sur le Net, vous tombez sur des contenus choquants, faites une capture d'écran ou utilisez un logiciel (un 'aspirateur de site web') pour télécharger une partie du site où sont publiés ces contenus. Conservez également les mails et SMS haineux, de préférence sur un support numérique.
- Communiquez les messages à l'administratrice du site ou de l'application. Les sites internet et les applications ont de plus en plus souvent des chartes de bonne conduite.

- E-Cops (voir adresses utiles, page 57) est le point de contact pour les délits commis sur internet et la cybercriminalité (comme les sites qui ne respectent pas la législation belge).
- En tant que mineur·e, si vous avez des questions concernant la sécurité sur internet, vous pouvez contacter Child Focus (voir adresses utiles, page 57).

QUE DIT LA LOI ?

Insulter quelqu'un·e par écrit et en public ou inciter à la haine, à la violence ou à la discrimination constituent une infraction, et cela vaut également sur Internet. La responsabilité incombe non seulement à l'auteur·e des faits mais en second lieu, également au site web, ensuite à l'hébergeur·euse du site et même aux fournisseurs·euses d'accès Internet. Néanmoins, étant donné que la Loi diffère selon les pays, il n'est pas toujours possible de poursuivre une personne ou une entreprise à l'étranger.

SITES DE RENCONTRES ET CYBERSEXE

Si vous rencontrez des inconnu·e·s sur Internet, soyez vigilant·e. Si vous doutez de la bonne foi d'une personne sur le Net, vous avez plusieurs options :

- Démasquez les faux profils en cherchant si les photos utilisées pour un profil ne sont pas déjà utilisées autre part (via un site vous permettant d'effectuer une recherche sur le web à partir d'une image).
- Vérifiez la fiabilité de chaque profil. Contient-il suffisamment de photos crédibles ? Le nombre d'amis·e·s du profil n'est-il pas exagéré ? Les informations personnelles accessibles au grand public ne sont-elles pas trop nombreuses ?
- Suivez attentivement les conseils de sécurité des applications de rencontres comme **Grindr** ou **Brenda**.
- Soyez prudent·e avec le cybersexe et les sextos. Ne faites rien contre votre volonté. Sachez qu'il est possible d'enregistrer des photos, des vidéos, des sms et des conversations en ligne. Cela vaut également pour les images éphémères et les images en lecture seule.
- Avant un premier rendez-vous avec un·e inconnu·e, prévenez une personne de confiance et dites-lui où vous allez. Demandez-lui de vous appeler à un moment convenu. Si vous ne répondez pas, elle peut avertir la police. Et l'appel vous donne une excellente excuse pour mettre fin diplomatiquement à une rencontre qui ne répond pas à vos attentes.



Je porte toujours un kilt quand je ne travaille pas. C'est un vêtement dans lequel je me sens bien. Pour moi, le moins agréable est quand on me demande :

« Avez-vous quelque chose là-dessous? »

Dans ce cas-là, je laisse couler ou je donne une réponse standard. Je ne laisse jamais une situation tendue s'envenimer.

Hans



VIOLENCES DANS LE COUPLE

La vie à deux (ou à plusieurs) peut être belle. Mais les rapports de domination – sexistes, racistes, LGBT+phobes etc. – peuvent aussi se manifester dans les couples LGBT+... et mener à des violences psychologiques, sexuelles, physiques ou économiques. Les crises de jalousie, les comportements de contrôle, les chantages affectifs et autres sont autant de manières de dominer son·sa partenaire.

On parle de violence dans le couple quand il s'agit d'une violence cyclique et asymétrique. C'est à dire que c'est toujours le·la même partenaire qui domine et agresse l'autre, et que des phases de tension et de violence s'alternent avec des phases plus calmes, voire harmonieuses. Il est important de savoir que ce type de situation ne changera pas sans rien faire. Plus tôt on réagit, plus facile ce sera de mettre un terme à cette violence.

Quand votre partenaire vous manque systématiquement de respect, ignore vos besoins et limites ou vous met en danger, soyez conscient·e que ce n'est ni de votre faute, ni de votre responsabilité. La seule personne qui peut changer quelque chose à son comportement, c'est votre partenaire. Mais vous pouvez vous protéger. Comme la violence dans le couple risque de se répéter, vous pouvez anticiper une prochaine fois et développer votre plan d'action. La violence dans le couple a lieu dans l'intimité et reste souvent invisible pour l'entourage. Parlez-en à vos proches ou à des professionnel·les pour trouver du soutien. Réfléchissez avec eux·elles à ce que vous pouvez faire pour être plus en sécurité : qui appeler en cas d'urgence, comment réagir à la prochaine altercation, où trouver du soutien ou des informations, et où aller si vous ressentez le besoin de vous mettre en sécurité.

Vous pouvez aussi vous trouver dans la position inverse : peut-être en lisant ce chapitre, vous vous rendez compte que votre comportement n'est pas compatible avec l'amour, la complicité et le respect que vous souhaitez pour votre couple. Vous avez en main toutes les clés pour améliorer la situation. Apprenez à reconnaître quand vous intimidez ou contrôlez votre partenaire et à développer des alternatives. Demander pardon ne suffit pas, il s'agit de changer. Vous pouvez chercher de l'aide professionnelle pour travailler sur votre comportement, par exemple avec l'**ASBL Praxis**.

Vous pouvez aussi être témoin de comportements violents dans un couple de votre entourage. Vous pouvez alors jouer un rôle important, en rendant l'auteur·e de la violence responsable de ses actes et en soutenant la victime. Mais il n'est pas évident de trouver le juste milieu entre indifférence et intervention malvenue qui risque d'aggraver la situation. En tout cas, vous avez le droit de vous en mêler, et vous n'êtes sans doute pas la seule personne dans cet entourage qui trouve ce type de comportements inadmissible. Cherchez alors des allié·e·s avec qui partager vos observations et trouver des possibilités d'agir. Dans la mesure du possible, impliquez la victime, car ses besoins et intérêts doivent être au centre de toute réaction.

Pendant des moments de violence, distrayez l'attention de l'agresseur·e pour donner du répit à la victime. Est-ce que l'agresseur·euse vous respecte assez pour vous écouter quand vous lui faites comprendre que c'est lui·elle le·la seul·e personne qui peut faire cesser la violence ? Est-ce que vous pouvez lui exprimer à quel point son comportement n'est ni normal, ni acceptable ? Est-ce que vous pouvez lui suggérer de chercher de l'aide pour se sentir mieux dans sa

relation et ne plus recourir à la violence. Parlez toujours de votre point de vue pour ne pas mettre la victime en danger. De cette manière, la confrontation reste une affaire entre vous et l'agresseur·euse.

Vous avez aussi des possibilités de soutenir la victime. Dites-lui par exemple «Je ne sais pas très bien comment t'en parler parce que je ne voudrais pas te blesser. Mais tout à l'heure, ton·ta partenaire a crié très fort sur toi, et je me fais du soucis pour toi. Je voudrais que tu saches que tout le monde mérite d'être respecté·e. Et que si jamais tu as besoin de quelque chose, tu peux m'appeler.» Évitez de juger la situation ou son·sa partenaire, car cela risque de pousser la victime à se replier sur elle-même, voire à défendre l'agresseur·euse. Si il·elle se montre ouverte à ce que vous dites, donnez-lui les coordonnées d'un service d'aide (voir adresses utiles, page 57) et proposez éventuellement de l'accompagner. C'est à la victime de décider ce qu'elle veut faire et quand. Ne vous découragez pas si vous devez répéter à maintes reprises que vous êtes de son côté.

Aider une personne victime de violence dans le couple demande beaucoup de patience, d'empathie et d'énergie. Ce n'est pas facile de vivre en permanence dans l'inquiétude pour des proches et de se sentir impuissant·e. N'oubliez pas que vous aussi pouvez faire appel à du soutien pour tenir le coup, que ce soit auprès de vos proches ou de professionnel·es.

EN TANT QUE VICTIME :

- Parlez-en et cherchez du soutien auprès de vos proches et des services d'aide spécialisés.
- Ne vous laissez pas isoler.
- Planifiez votre protection.
- Demandez à vos voisin·es d'appeler la police quand ils·elles entendent des cris.
- Quand vous avez peur, mettez-vous en sécurité. Ce sera plus facile si vous avez préparé votre fuite.
- Si la fuite n'est pas possible et que vous êtes en danger, défendez-vous sans compromis.
- Restez vigilant·e après une séparation conflictuelle.

EN TANT QUE TÉMOIN :

- Intervenez dans des situations de violence dans le couple en distayant l'agresseur·euse.
- Confrontez l'agresseur·e avec son comportement sans mettre la victime en danger.
- Signalez à la victime que ce n'est pas de sa faute et que vous voulez la soutenir.
- Écoutez-la sans jugement et respectez ses choix.
- Prenez soin de vous pour ne pas vous épuiser.

5.

CHERCHER DE L'AIDE ET ALLER MIEUX

CHERCHER DE L'AIDE ... OU PAS ?

Vous pensez peut-être que cela ne vaut pas la peine de signaler une agression. Vous avez peut-être été victime de faits graves et vous souhaitez oublier cet épisode le plus rapidement possible. Vous pensez peut-être que cela ne sert à rien car vous ne pouvez rien prouver et vous avez peur d'en garder des séquelles. Vous redoutez peut-être d'être à nouveau la cible d'une agression. Ou vous voulez juste rester anonyme. Sachez que vous n'êtes pas seul·e.

En signalant les cas de discrimination ou de violence, c'est avant tout à vous que vous permettez d'avancer. Vous aidez aussi les autres LGBT+ Vous aidez également de manière indirecte diverses organisations comme les centres anti-discrimination (voir page 51) à mieux comprendre les manières de procéder des agresseurs·euses afin de mieux les appréhender à l'avenir.

COÛT

L'aide des services suivants est le plus souvent (presque) gratuite : les lignes d'écoute, les services d'aide psycho-sociale (centres de planning familial, services d'aide aux victimes etc.), le service de l'aide à la jeunesse, l'Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes ou encore le Centre Interfédéral pour l'Égalité des Chances. Certains services d'aide psycho-sociale et les maisons de justice peuvent appliquer des tarifs sociaux pour les personnes à faible revenu. Les Bureaux d'aide juridique proposent des services (partiellement) gratuits d'avocat e s pro deo. Il peut parfois y avoir des services gratuits supplémentaires, comme la première séance de conseil gratuite dans des maisons de justice. Renseignez-vous également auprès de votre compagnie d'assurance. Si vous avez une assurance familiale avec protection juridique et que l'auteur e des faits est connu e, vous pourrez réclamer des dédommagements (via un arrangement à l'amiable ou, si cela s'avère nécessaire, par l'intermédiaire d'un e avocat e). L'assurance maladie couvre le rétablissement physique et de psychothérapie (la plupart du temps pour les jeunes).

Quelques conseils

- *Demandez des conseils à des associations ou à des ami e s qui ont vécu la même chose.*
- *Si vous contactez plusieurs organisations, expliquez-leur qui vous avez déjà contacté. Cela peut s'avérer utile.*
- *Créez un dossier dans lequel vous mettrez les échanges de lettres et d'e-mails. Il vous sera ainsi plus simple d'expliquer vos démarches.*
- *Faites mettre sur papier et signer les accords conclus oralement, ou faites-les envoyer par mail.*
- *Si vous souhaitez vous plaindre d'un service d'aide subventionné, adressez-vous au pouvoir subsidiant ou encore faites appel à un service de médiation (voir page 50).*



SIGNALER UN ABUS AUPRÈS DE LA POLICE

Pour une aide policière d'urgence, appelez le 101, ou le 112 (numéro d'urgence européen). Vous pouvez également vous rendre, accompagné·e ou non, au poste de police de votre choix.

Décrivez les événements dont vous avez été victime ou témoin et précisez si vous pensez qu'il s'agit d'un acte LGBT+phobe. Lorsque vous faites votre déposition, précisez également l'heure et le lieu et expliquez le déroulement des faits.

L'agent·e de police qui rédige le procès verbal (PV) doit prendre cette déposition de façon neutre et objective. Relisez le PV attentivement et au besoin, demandez à ce qu'il soit corrigé avant de le signer pour approbation. Si un détail vous revient par la suite, vous pourrez toujours demander qu'il soit ajouté au PV. Veillez également à ce que vos coordonnées soient mentionnées. Vous avez le droit d'obtenir une copie de ce PV.

Lorsque vous faites votre déposition, demandez que des poursuites soient engagées. Vous recevrez alors une attestation de dépôt de plainte avec le numéro du PV. Si vous ne la recevez pas, demandez-la. Si vous ne désirez pas aller au poste de police, vous pouvez toujours rédiger une plainte que vous enverrez au Parquet. Cette plainte devra contenir une description précise des faits.

La justice pourra entamer des poursuites pour diffamation ou harcèlement une fois que la victime elle-même aura porté plainte. Ce sont ce que l'on appelle des délits sur plainte. Si vous voulez que l'auteur·e des faits ne soit plus poursuivi·e, vous pouvez retirer votre plainte. Cependant, cela n'est pas possible pour la plupart des délits de violence, pour lesquels vous pourrez tout au plus faire une déclaration supplémentaire à la police. Le **Parquet** (ou l'auditorat du travail) décidera de la marche à suivre par la suite.

COMMENT SE DÉROULE LA PROCÉDURE ?

Les médecins, les intervenant·e·s psycho-médico-sociaux·ales, les expert·e·s en prévention et les avocat·e·s sont lié·e·s au secret professionnel. Ils·elles ne peuvent donc révéler à personne ce que vous leur confiez, ni même des éléments de votre vie privée (sexualité, résultats d'un dépistage, etc.). Les enseignant·e·s, quant à eux·elles, ne sont pas lié·e·s à ce secret mais doivent tout de même être discrets·ètes.

Le secret professionnel est primordial, mais il y a cependant certaines exceptions, comme les cas d'urgence lorsque par exemple une personne est en danger.

Pour les mineur·e·s d'âge, c'est différent. Les professionnel·le·s doivent distinguer les informations qui doivent rester confidentielles de celles qui doivent être transmises aux parents.

Par ailleurs, il est possible de se tourner anonymement vers des lignes d'écoute. Au bout du fil, des personnes vous écouteront et tenteront d'apporter des réponses à vos questions (voir adresses utiles, page 57). La plupart de ces numéros n'apparaissent d'ailleurs pas sur les factures téléphoniques.

Vous pouvez également signaler des agressions ou abus au Centre Interfédéral pour l'Égalité des Chances et à l'Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes sans que cela ne vous engage à quoi que ce soit. Cela peut s'avérer utile si l'auteur·e des faits est une personne proche que vous ne voulez pas dénoncer à la police. Si, par contre, vous souhaitez donner suite à votre plainte, vous devrez sortir de l'anonymat.

Le **Parquet** enquête sur les délits et leurs auteur·e·s et examine les preuves. Il évalue les résultats de l'enquête, les éléments du dossier ainsi que la nature du délit et prend ensuite une décision. Il peut :

- classer le dossier: Si de nouveaux éléments surviennent dans l'enquête (l'interpellation d'un·e suspect·e par exemple), le dossier peut être rouvert.

> classement sans suite

- proposer à l'auteur·e de verser une indemnité à la victime. C'est uniquement possible si l'auteur·e reconnaît les faits. La victime doit donner son consentement.

> conciliation

- demander à l'auteur·e et à la victime de trouver un terrain d'entente pour qu'il y ait réparation. Les deux parties doivent collaborer et se mettre d'accord.

> médiation pénale

- envoyer l'auteur·e présumé·e devant un tribunal compétent. Il s'agit d'une citation à comparaître. Celle-ci n'est possible que si les résultats de l'enquête sont probants.

> citation à comparaître

- faire ouvrir une enquête par un·e **juge d'instruction**. Ce·tte dernier·ère décide ensuite si le·la suspect·e doit être poursuivi·e.

S'il y a un procès, le·la suspect·e devra comparaître devant un tribunal correctionnel. Le **Parquet** statuera sur la culpabilité et la peine du·de la prévenu·e. Des expert·e·s, des témoins, ainsi que la partie civile seront également entendu·e·s. Le·la prévenu·e restera innocent·e jusqu'à preuve du contraire.

Le Parquet constatera qu'il s'agit d'un acte LGBT+phobe grâce au code que la police aura inscrit sur le PV. Le·la magistrat·e qui traitera votre dossier devra y prêter une attention toute particulière, car les peines encourues pour ce genre de faits sont plus lourdes. C'est pourquoi il est important que la police ait précisé qu'il s'agissait d'un fait de ce type.

Cependant, il n'y a encore aucun code pour la transphobie et l'acte dont vous avez été la victime sera donc probablement interprété comme un acte homophobe. Assurez-vous quand même qu'il soit précisé dans le PV qu'il s'agissait d'un acte de transphobie.

La probation prétorienne et la médiation réparatrice peuvent parfois être appliquées. Vous trouverez plus d'informations sur le site www.justice.belgium.be.

Pour avoir accès au suivi de votre plainte, vous devez vous enregistrer en tant que personne lésée ayant subi un préjudice, même moral. Vous avez également la possibilité d'ajouter des documents à votre dossier comme des photos, des certificats médicaux, etc. Vous recevez un formulaire d'enregistrement lorsque vous introduisez votre plainte. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à le demander ou à vous rendre directement au Parquet.

PUIS-JE INTERVENIR DANS LA PROCÉDURE ?

Toute personne ayant subi un dommage peut se constituer partie civile. Vous aurez donc des droits supplémentaires durant l'enquête judiciaire ou lors de la fixation de la peine.

Si le **Parquet** classe le dossier sans suite, vous pouvez ouvrir vous-même une enquête. Il s'agit d'une procédure complexe et il y a beaucoup d'enjeux. Contactez pour cela une **Maison de Justice** ou un·e **avocat·e** ou prenez rendez-vous auprès d'une organisation comme le **Centre Interfédéral pour l'Égalité des Chances** ou l'**Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes**. Ils elles seront à même de vous conseiller sur la procédure judiciaire que vous pourrez suivre et pourront se constituer partie civile indépendamment de vous.

Si vous désirez obtenir des dédommagements, vous devez vous constituer partie civile.

« Ce n'était pas grave. Ce n'est peut-être même pas répréhensible. »

Dans certaines zones de police, il existe des lignes joignables en permanence et des endroits où vous pouvez faire des signalements non urgents comme de petits incidents ou des faits non répréhensibles. Un PV simplifié peut également avoir de la valeur : le **Parquet** peut en demander un à la police et obtenir ainsi une sorte d'aperçu mensuel. Chaque signalement peut être utile, pour la sécurité du voisinage par exemple, mais aussi pour savoir si une même personne présente à plusieurs reprises un comportement indésirable.

« Mon dossier sera de toute façon classé sans suite. »

En effet, cela arrive souvent. Le **Parquet** peut parfois poursuivre un·e auteur·e si la personne avait déjà été impliquée dans d'autres affaires classées sans suite (sauf s'il y a prescription). Cela ne vous est sans doute pas utile directement, mais une affaire classée sans suite motivée peut dévoiler certaines choses aux décideur·euse·s politiques.

« Je ne connais même pas l'agresseur·euse. Comment vont-ils-elles le·la retrouver ? »

Même si l'auteur·e n'est pas poursuivi·e pour les faits, cela pourra peut-être être le cas s'il·elle commet d'autres faits.

S'il·elle récidive, la description que vous aurez faite de lui·d'elle et de l'événement pourra être utilisée dans une autre affaire.

« L'agresseur·euse est mineur·e et ne sera de toute façon pas poursuivi·e. »

Les mineur·e·s ne sont pas censé·e·s être puni·e·s pour des délits. Cependant, il arrive qu'ils·elles commettent des faits que les adultes considèrent bien comme des délits. Un·e mineur·e suspecté·e d'avoir commis un délit peut être interrogé·e par les autorités. Le **Parquet** peut envoyer une lettre d'avertissement ou renvoyer l'affaire devant un·e **juge de la jeunesse**. Cette dernière pourra prendre les mesures nécessaires (réprobation, médiation, travaux d'intérêt général etc.). Vous pourrez alors obtenir un dédommagement qui sera prélevé sur le salaire que le·la jeune touchera une fois qu'il·elle travaillera. Dans des cas exceptionnels, le·la jeune peut être jugé·e comme un·e adulte dès l'âge de 16 ans.

« Je ne porterai pas plainte, car je suis en mauvais termes avec la police. »

Les expériences avec la police sont différentes d'une personne à l'autre. Certaines des zones de police ont pris des mesures pour que les personnes qui déposent plainte puissent être aidées de façon appropriée. Le but est de faire en sorte que les LGBT+ ne craignent plus d'être mal reçu·e·s ou discriminé·e·s.

Si vous êtes confronté·e à une expérience de ce genre, n'insultez pas l'agent·e de police, mais contactez le service de contrôle interne de la zone de police locale ou l'Inspection générale (voir adresses utiles, page 57)



« Des insultes rectifiées ! »

Cela fait 4 ans que je suis étudiante à Bruxelles, où j'assume et vis ma vie, avec mon style androgyne et je ne crains pas de marcher main dans la main avec ma copine. Une liberté d'être et d'exister en tant qu'homosexuelle est naturelle dans la capitale.

C'était en début de soirée, je marchais accompagnée de ma copine dans les rues de Bruxelles. J'aperçois devant moi deux garçons, âgés entre 15 et 20 ans.

Au moment où nous les croisons sur ce trottoir, l'un deux, qui nous fixait fortement depuis quelques mètres, se pose devant moi et me lance cette phrase « Eh ! Vous êtes des zeszbiennes !? »

Le ton sur lequel il nous interpella était mêlé de moquerie et d'arrogance. J'ai toutefois été tellement surprise par ce terme « zeszbienne », que je lui ai répondu, par un grand sourire: « Des quoi ? Des zeszbiennes !?? » Il regarda son pote et me regarda à nouveau avec incompréhension.

Et à ce moment-là, j'ai compris que j'avais osé un subterfuge auquel celui-ci ne s'attendait pas.

Je poursuivis en lui disant : « Alors d'abord, on ne dit pas « zeszbienne », mais LESbienne. Et oui, nous sommes lesbiennes. Mais je ne te demande pas ce que tu es toi. »

Sa réaction fût de fermer son visage avec une expression de « je vais te casser la gueule » (à ma lecture du non-verbal), il fût un pas en arrière et me regarda des pieds à la tête, mettant ses mains dans les poches de son jean, puis enchaîna avec une autre question « T'es un mec ou une fille ? ».

À nouveau sa question me fût sourire, étant donné l'absurdité de sa deuxième question en rapport avec la première. Je lui répondis encore avec un grand sourire : « Si je suis lesbienne, je suis une fille de sexe féminin ». Il eût un sourire en coin et cracha sur le trottoir.

Après un dernier regard échangé rapidement, je repris ma marche en serrant la main de ma copine.

Doro

MÉDIATION

En cas de mauvaise conduite, nous envisageons rapidement la mise en place d'une punition. Or, une autre solution existe : la médiation. Lors d'une médiation, une personne neutre aide la victime et l'auteur des faits à entamer un dialogue ouvert sur la mauvaise conduite en question. Le point essentiel est la réparation des torts causés. La médiation peut se faire sous forme de discussion entre les deux parties ou par l'intermédiaire d'un·e médiateur·trice qui sert de messenger·ère. Il ne s'agit pas d'une solution miracle, mais les victimes (et les auteur·e·s des faits) peuvent le percevoir comme une solution très utile. Même si cela n'aboutit pas toujours à un accord.

En tant que victime d'une infraction, vous pouvez faire appel à un·e médiateur·trice agréé·e. Un·e juge peut également ordonner une médiation. La loi fixe la procédure ainsi que d'autres dispositions légales. Le·la médiateur·trice ne fait donc pas office de juge ou d'avocat·e, mais aide les parties à parvenir à un accord.

La médiation peut être entamée indépendamment d'une procédure judiciaire, mais ne la remplace cependant pas.

Une médiation a lieu d'être si :

- l'auteur·e des faits est connu·e ;
- chacun·e coopère de son plein gré ;
- vous voulez parvenir à un accord, notamment au sujet d'une indemnisation ou d'autres détails pratiques ;
- si cela peut vous aider à aller de l'avant.

Une médiation est également envisageable si l'auteur·e et/ou la victime est mineur·e. Si vous êtes mineur·e, vous avez besoin de l'accord de vos parents ou de votre tuteur·trice.

LA MÉDIATION FONCTIONNE-T-ELLE VRAIMENT EN CAS DE LGBT+PHOBIE ?

Il n'existe pas de réponse concrète à cette question. De nombreux facteurs, comme les motivations de l'auteur·e des faits, déterminent les chances de réussite. Discutez-en avec un·e médiateur·trice.

Des services anti-discrimination peuvent également agir en tant que médiateurs·trices.

Quelques conseils :

Plus d'informations sur la médiation :

- *La médiation doit être adaptée aux caractéristiques spécifiques des comportements LGBT+phobes.*
- *Vous devez avoir la garantie que l'auteur·e des faits ne puisse pas vous intimider.*
- *Les intentions de l'auteur·e déterminent les chances de réussite. Le·la médiateur·trice peut se renseigner au préalable.*
- *Considérez l'éventualité de faire participer d'autres LGBT+ à la médiation. Que ce soit avec vous ou à votre place.*
- *Vous trouverez plus d'informations au sujet de la médiation sur le site du Service Public Fédéral Justice*

AUTRES POSSIBILITÉS

SERVICES ANTI-DISCRIMINATION

Ces services sont à votre écoute et vous aident à trouver une solution, et ce, en toute discrétion, en toute confidentialité. Ils vous aident également en cas de harcèlement et de violence. Le **Centre Interfédéral pour l'égalité des chances** se charge d'enregistrer les plaintes de discrimination sur base de l'orientation sexuelle et de l'état de santé, entre autres. L'**Institut pour l'égalité des femmes et des hommes** se charge d'enregistrer les plaintes pour discrimination sur base du sexe, de l'identité de genre et de l'expression de genre. En premier lieu, le service anti-discrimination tente de chercher une solution par la médiation. Si cette méthode ne porte pas ses fruits, la victime peut recevoir une assistance pour soumettre sa plainte à un tribunal. Dans certains cas, les services anti-discrimination peuvent eux-mêmes ester en justice.

TRIBUNAL CIVIL

Les litiges civils ne peuvent pas être poursuivis pénalement. La procédure devant un tribunal civil est complètement différente. Par exemple, elle ne se concentre pas sur la sanction infligée à l'auteur·e des faits, mais sur l'indemnisation des dommages causés.

Un·e juge de paix traite les petits litiges, un tribunal civil traite les plus gros. Un·e juge peut ordonner d'incriminer le comportement ou accorder une indemnité.

Vous pouvez faire parvenir une citation à comparaître à la partie adverse par le biais d'un·e huissier·e. Il s'agit d'une convocation officielle à comparaître devant le·la juge (de paix). Dans ce genre d'affaires, vous pouvez également faire appel à un·e médiateur·trice.

ALLER MIEUX

MÉDECIN OU HÔPITAL

Pour toute urgence médicale, appelez le **112**.

Même si vous ne séjournez pas légalement en Belgique, vous avez droit à l'aide médicale urgente. Normalement, vous devez d'abord vous rendre au CPAS. Mais en cas d'urgence, vous pouvez vous rendre directement au service des urgences ou chez un·e médecin. Vous ne devez pas craindre d'être dénoncé·e.

Parfois, un·e médecin doit constater vos blessures ou séquelles psychiques et établir un certificat qui servira de preuve. Ce certificat médical sera nécessaire si vous voulez faire intervenir votre assurance. Demandez-en donc un. Si vous considérez que le conserver vous-même présente un risque, demandez alors à votre médecin de le conserver pour vous. Si vous êtes en ordre avec votre assurance maladie, vous serez remboursé·e d'une partie des frais médicaux.

INDEMNISATION

Si vous avez été victime d'actes intentionnels perpétrés par un·e inconnu·e, ou si vous ne pouvez pas, pour quelqu'autre raison, recevoir une indemnisation (par exemple parce que votre affaire a été classée sans suite), vous pouvez faire appel à la Commission pour l'aide financière aux victimes d'actes intentionnels de violence (voir site du SPF Justice).

Vous ne recevrez pas une indemnisation complète, mais quand même une certaine compensation. Différents frais peuvent entrer en ligne de compte (frais médicaux, dommage moral, perte de revenus, frais de procédure, coûts matériels, ...). Vous pouvez également bénéficier d'une aide d'urgence si vos frais médicaux risquent d'être trop élevés.

ASSURANCES

Dans un certain nombre de cas, vous pouvez faire appel à votre assurance.

- Si un·e auteur·e peut être tenu·e responsable, vos frais de procès vous seront remboursés grâce à l'assurance protection juridique de votre assurance familiale.
- Si vous avez été victime d'un vol avec violence, vous pouvez faire intervenir l'assurance vol de votre assurance habitation. Les dommages doivent à ce moment-là dépasser un certain montant. Vous devez d'abord porter plainte auprès d'un service de police.
- Vous pouvez faire intervenir l'assurance accidents du travail, si vous avez été victime de violence sur votre lieu de travail ou sur le chemin entre votre domicile et votre lieu de travail.
- Une assurance hospitalisation et accidents corporels peut intervenir si votre assurance maladie ne couvre pas tous vos frais médicaux.

Si vous souhaitez contracter une assurance hospitalisation, vous devrez remplir un questionnaire médical. Si vous êtes atteint du VIH, vous devrez le déclarer. Il sera alors possible que vous payiez une prime plus élevée, ou que vous soyez exclu·e de l'assurance.

Les trans* rencontrent également des problèmes lorsqu'ils·elles contractent ce genre d'assurances. En outre, les perruques endommagées (ou les prothèses qui ne sont pas médicales) ne sont pas couvertes par ce type d'assurance.

Vous trouverez de plus amples informations relatives aux assurances pour les personnes atteinte du VIH dans la brochure « Faire valoir ses droits », téléchargeable sur le site www.preventionsida.org.

Si vous ressentez une forme de discrimination à votre égard, rendez-vous dans un service anti-discrimination pour en faire part et demander des conseils (voir page 50).



« Le pervers du bus »

Un dimanche midi alors que nous prenons le bus en direction du centre-ville, ma copine et moi sommes assises côte-à-côte et discutons ensemble. Du coin de l'œil je remarque un homme assis en diagonale de nous qui nous observe et nous écoute.

Mon premier réflexe est de l'ignorer et de continuer calmement ma conversation avec mon amoureuse tout en lui tenant la main. Ce n'est qu'au bout de quelques arrêts que je commence réellement à sentir un malaise, le bus est presque vide et cet homme nous regarde avec beaucoup trop d'insistance. J'ose enfin le regarder dans les yeux et découvre alors que cet homme est en train de se toucher l'entre-jambe à travers ses vêtements. Mon sang ne fait qu'un tour, je me lève d'un bond, et me met à hurler :

« MAIS VOUS ÊTES DÉGUEULASSE, ESPÈCE DE GROS PERVERS, NON MAIS REGARDEZ-MOI CE MEC, IL EST MALADE ! ». Sans attendre sa réaction je traverse en trombe le bus vers le conducteur afin de lui signaler l'individu. Le conducteur qui venait de s'arrêter à l'arrêt, sort de sa cabine mais il est trop tard, car l'homme était sorti juste à ce moment-là. Cette scène n'a duré que quelques secondes, mais j'ai les jambes qui ont continué à trembler même après être descendue du bus.

Faire un scandale dans un lieu public m'a demandé un vrai abandon de toutes mes normes sociales, mais la menace que j'ai ressentie pour moi et pour la personne que j'aime a été plus forte cette fois-là.

Nathalie et Adeline

GÉRER LE TRAUMATISME

En tant que LGBT+, vous faites partie d'une minorité. Vous ne le ressentez sans doute pas (ou plus) comme un poids et avez des préoccupations plus importantes. Mais cela peut quand même devenir difficile à vivre si, par exemple, votre entourage vous fait vous sentir inférieur·e, ou encore, si vous entendez des histoires de discrimination via les médias ou via une connaissance. Cela peut engendrer de l'angoisse : vous vous sentez réduit·e à une partie de votre identité, vous vous sentez vulnérable ou hypervigilant·e aux expériences négatives.

Votre combat pour vous (faire) accepter peut vous rendre sensible. L'acceptation de soi ainsi qu'un soutien social vous aideront à réduire les tensions que vous ressentez.

C'est toujours à vous que revient le choix de faire connaître votre orientation sexuelle ou votre identité de genre. Pouvoir être soi-même est une chose très agréable, mais en même temps, dévoiler son orientation sexuelle peut vous exposer à davantage de violence ou de discrimination. Si vous décidez de ne pas vous dévoiler, vous pourriez être soumis·e à une discrimination implicite et être moins bien dans votre peau.

LE PROCESSUS DE GUÉRISON D'UN TRAUMA

Guérir d'un traumatisme permet de retrouver un sentiment de confiance, de contrôle et de sécurité. Guérir implique de trouver un équilibre sain entre refoulement et reviviscence, le fait d'oublier ce qui s'est passé et revivre l'agression. En trouvant cet équilibre, vous parviendrez à comprendre ce qui s'est passé et à retrouver le calme.

Ce que vous pourriez ressentir après un traumatisme :

- Sentiment de peur et d'insécurité : vous évitez certaines rues, vous ne dévoilez (plus) votre orientation sexuelle, vous avez peur d'être rejeté·e.
- Sentiment d'impuissance : vous ne savez pas comment quelqu'un·e pourrait vous venir en aide, vous perdez confiance en vous.
- Sentiment de colère : vous éprouvez un sentiment d'injustice, vous êtes en colère vis-à-vis de l'agresseur·euse et ne comprenez pas pourquoi il·elle a agi de la sorte.

- Sentiment de culpabilité : vous auriez voulu réagir autrement ou vous pensez être responsable de l'agression.
- Sentiment de honte : vous avez honte de votre réaction ou d'être 'différent·e'.
- Sentiment de désespoir : vous êtes dépité·e, vous vous sentez seul·e au monde.
- Sentiment de déprime : vous avez du mal à gérer le quotidien, vous vous renfermez sur vous-même.
- Regard différent sur la vie : vous ne savez plus faire confiance, vous remettez tout en doute.
- Sentiment de stress et d'agitation : vous avez des difficultés à trouver le sommeil, vous êtes angoissé·e, irrité·e.
- Problèmes de concentration et de mémoire : vous souffrez de pertes de mémoire, vous êtes désordonné·e à l'école ou au travail.
- Réactions corporelles : vous avez des douleurs d'estomac, des maux de tête, vous êtes fébrile et tombez rapidement malade.

SURMONTER LES CONSÉQUENCES

La police vous orientera vers son **service (gratuit) d'assistance policière aux victimes**. Des intervenant·e·s spécialisé·e·s vous suivront les premiers jours pour vous conseiller et vous apporter un soutien psychologique. Si vous avez besoin de soutien supplémentaire, ils·elles vous réorienteront vers d'autres services.

Vous pouvez également contacter un **service d'aide aux victimes**. La police ou les hôpitaux peuvent vous réorienter vers ces services mais vous n'êtes pas obligé·e de passer par ceux-ci pour avoir accès à ces services. Dans un premier temps, on vous y aide à gérer le traumatisme. Si cela s'avère nécessaire, on vous accompagne dans le long terme, par exemple le temps d'une poursuite judiciaire qui ralentit votre processus de guérison.

Ce que vous avez vécu peut parfois influencer votre vie entière. Il vous faut alors faire beaucoup d'efforts pour pouvoir reprendre le contrôle. Vous pouvez faire appel à un·e **psy** ou à un **service de santé mentale**. Les services proposés par ces derniers·ères sont gratuits mais un délai d'attente est possible. Dans certains cas, une mutualité peut vous aider à financer votre thérapie.

Faire part de votre expérience aux médias peut vous soulager et vous permettre d'exprimer votre indignation. Il peut cependant y avoir des points négatifs : vous pourriez être reconnu·e même si vous témoignez anonymement et votre témoignage pourrait être présenté de manière plus sensationnelle que vous ne l'auriez voulu.

L'International Transgender Day of Remembrance a lieu le 20 novembre. C'est une journée de commémoration pour les victimes de transphobie.

Une agression peut avoir des conséquences psychiques et physiques à long terme. Personne ne peut prédire combien de temps il vous faudra pour retrouver votre joie de vivre. Prenez votre temps. Voici quelques conseils pour pouvoir tourner la page :

Ne culpabilisez pas. Ce qui est fait est fait. Le·la seul·e coupable est l'agresseur·euse, un point c'est tout. Acceptez vos émotions. Chaque personne réagit différemment à une agression. Peut-être êtes-vous en colère ou avez-vous peur ou honte. Il est normal de ressentir des émotions contradictoires. Quoi que vous ressentiez, vous avez le droit de ne pas aller bien ou, au contraire, de ne pas trop vous en faire. Vos émotions sont justifiées – quel que soit le temps qu'elles perdurent.

Parlez-en. Cela peut être douloureux de raconter ce qui s'est passé. Mais en parler peut aider à digérer votre expérience. Cherchez une·des personne·s de confiance et videz votre sac, autant de fois que nécessaire.

Cherchez du soutien professionnel. A la fin de cette brochure, vous trouverez les coordonnées de services d'aide. Ces professionnel·e·s ont été formé·e·s pour aider des personnes qui ont vécu une agression à se reconstruire, le tout protégé par le secret professionnel. N'hésitez pas à chercher de l'aide. Vous avez le droit d'être écouté·e, compris·e et soutenu·e !

SI VOUS NE SAVEZ PLUS (DU TOUT) COMMENT VOUS EN SORTIR ...

Peut-être vous sentez-vous plus faible ou moins soutenu·e par votre entourage. Dans de telles circonstances, la discrimination, les brimades et la violence peuvent provoquer chez vous un profond sentiment de vulnérabilité. Après avoir vécu de tels événements, certain·es LGBT+ deviennent dépressifs·ves. Vous n'êtes pas seul·e. En parler peut vous aider.

Si vous vous sentez déprimé·e ou que vous songez au suicide, il est primordial que vous alliez chercher du réconfort auprès de votre famille ou de vos ami·es. Vous pouvez également vous adresser à un·e professionnel·le : il n'y a aucune honte à consulter un·e psy.

Plus de conseils sur :
<http://www.preventionsuicide.info/>
Vous pouvez également appeler gratuitement le Centre de Prévention du Suicide au 0800 32 123.
Vous pouvez composer ce numéro 24h/24, 7j/7 pour parler de vos pensées suicidaires.

5. ADRESSES UTILES

Numéros d'urgence

Accident, agression, incendie dans toute l'Europe	112
Police	101
Ambulance et pompiers	100
Service médical d'urgence	100
Croix-rouge de Belgique	105
Child Focus	116 000
Numéro d'urgence gratuit de la SNCB	0800 30 230

Wendo D-clic ASBL	0485 46 74 83
Stages d'autodéfense et de défense verbale pour femmes et adolescentes	4000 Liège wendo@skynet.be www.wendo.be
CVFE / Ginger	0471 60 08 48
Autodéfense émotionnelle, physique et verbale pour femmes	4000 Liège – Rue Maghin 11 ginger@cvfe.be

Numéros d'écoute et d'aide gratuits

Ligne d'écoute violences conjugales :	
En français	0800 30 030
En espagnol	0800 55 552
Ligne d'écoute mariage forcé en français	0800 90 901
www.monmariagemappartient.be	
Ligne d'écoute violences intrafamiliales en néerlandais	1712
Télé accueil - personnes en détresse	107
Discrimination et racisme	0800 12 800
Maltraitance des personnes âgées	0800 30 330
Ecoute Enfants	103
Centre de Prévention du Suicide	0800 32 123
www.preventionsuicide.info	

Violences sexuelles

SOS Viol	02 534 36 36
Ecoute téléphonique dans l'anonymat pour personnes victimes d'agressions sexuelles et leur entourage. Consultation psychologiques, sociales et juridiques sur rendez-vous.	1060 Bruxelles – Rue Coenraets 23 info@sosviol.be www.sosviol.be
SOS Inceste Belgique	02 646 60 73
Ecoute, accueil, soutien, information pour personnes ayant subi des abus sexuels dans l'enfance.	1040 Bruxelles – Avenue Hansen Soulie 76 sosinceste.belgique@skynet.be

Apprendre à se défendre

Garance ASBL	02 216 61 16
Stages d'autodéfense et de défense verbale pour femmes et pour filles	info@garance.be www.garance.be

Harcèlement sur le lieu de travail

Direction extérieure du contrôle des lois sociales ou bureau du Contrôle du Bien-être au travail. Pour connaître l'adresse du bureau le plus proche de chez vous, consultez le site web www.emploi.belgique.be voir aussi auprès du service harcèlement de votre syndicat voir aussi www.sesentirbienautravail.be

Harcèlement dans les espaces publics

Rebel.lieux
Pour des lieux sûrs, égaux,
accessibles pour tous
www.rebellieux.org

Discriminations

UNIA
Centre inter fédéral
pour l'égalité des chances 02 212 30 00
Lutte contre toute forme de discrimination sauf
sur base du sexe (voir Institut pour l'Égalité des
femmes et des hommes). Accueil et soutien
pour médiations et actions en justice
1000 Bruxelles – Rue Royale 138
www.unia.be
Numéro d'appel gratuit 0800 12 800

Institut pour l'Égalité
des Femmes et des Hommes 02 233 42 65
Accueil et soutien pour médiations et actions
en justice pour les cas de discrimination sur
base du sexe
1070 Bruxelles – Rue Ernest Blérot 1
egalite.hommesfemmes@iefh.belgique.be
www.igvm-iefh.belgium.be

LGBT+

Rainbow House /
Maison Arc-en-Ciel 02 503 59 90
Plateforme des associations LGBTQI à
Bruxelles
1000 Bruxelles – Rue du Marché au Charbon 42
info@rainbowhouse.be
www.rainbowhouse.be

Arc-en-Ciel Wallonie 04 222 17 33
Fédération wallonne des associations LGBT

Siège Social : Maison Arc-en-Ciel de Liège
4000 Liège – Rue Hors Château 7
courrier@arcenciel-wallonie.be
www.arcenciel-wallonie.be

Genres Pluriels 0487 63 23 43
Soutien et visibilité des personnes transgenres /
aux genres fluides et intersexuées
1000 Bruxelles – Rue du Marché au Charbon 42
contact@genrespluriels.be
www.genrespluriels.be

Merhaba 0487 55 69 39
Mouvement social qui contribue au bien-être,
à l'émancipation, l'acceptation et la participation
sociale des LGBT+ appartenant à des minori-
tés ethnoculturelles
info@merhaba.be
www.merhaba.be

Omnya 02 570 66 63 80 - 0488 227 171
Soutien et accompagnement aux personnes
LGBT venant du MantiQitna
(Moyen Orient et Nord d'Afrique)
1000 Bruxelles – rue du Marché au Charbon 42
contact@omnya.org
www.omnya.org

Tels Quels 02 512 45 87
Milite activement pour la reconnaissance
des droits des gays, des lesbiennes et
des bisexuels
1000 Bruxelles – Rue Haute 48
www.telsquels.be

Violences dans le couple

Ecoute violences conjugales
Numéro gratuit 0800 30 030
www.ecouteviolencesconjugales.be

Les trois collectifs qui ont des refuges avec
adresses secrètes travaillent exclusivement
pour et avec les femmes victimes de violences
conjugales. Il n'existe pas, à l'heure actuelle
d'équivalent pour les hommes

Centre de Prévention des Violences
Conjugales et Familiales 02 539 27 44
1000 Bruxelles – Boulevard de l'Abattoir 28
info@cpvcf.org
violences.familiales@misc.irisnet.be
www.cpvcf.org

Collectif contre les violences
familiales et l'exclusion 04 221 60 69
4000 Liège – Rue Maghin 11
cvfe@cvfe.be
www.cvfe.be

Solidarité femmes 064 21 33 03
7100 La Louvière – Rue de Bouvy 9
solidaritefemmes@skynet.be

Jeunes

Alter Vision Bruxelles 02/893 25 39
Activités ayant pour objectifs de permettre une
véritable inclusion des jeunes LGBTQI au sein
de la société dans une dynamique citoyenne,
responsable, active, critique et solidaire.
Sensibilisation sur les diversités en lien avec
l'orientation sexuelle et à l'identité de genre.
1000 Bruxelles – rue de l'Industrie 10 (dans les
locaux de Mundo-)
info@alter-vision.be
www.alter-vision.be

Alter Vision Mons
7000 Mons – Rue de la Seuwe 20
info@alter-vision.be
www.alter-vision.be

AMO (Service d'aide aux jeunes en milieu
ouvert) Bruxelles
Lieu d'accueil, d'écoute, d'information, d'orien-
tation, de soutien et d'accompagnement pour
les jeunes
www.bruxelles-j.be/amo
Pour connaître l'AMO la plus proche de chez
vous à Bruxelles, consultez
www.amobxl.be

AMO Wallonie
Vous pourrez trouver l'AMO la plus proche de
chez vous via un moteur de recherche

Fédération des Maisons de Jeunes de Belgique
Construction de lieux et de projets avec et
pour les jeunes
fmj@fmjbf.org
www.fmjbf.org

Cercles Homosexuels Estudiantins
Francophones Fédérés (CHEFF)
081 41 44 60 - 0491 25 57 87
Organisation fédérant les associations
d'étudiants et de jeunes LGBT+ de Belgique
francophone
info@lescheff.be
www.lescheff.be

Agressions en ligne

Clicksafe est un service de ChildFocus
Ligne d'aide pour un Internet plus sûr
www.clicksafe.be

www.safeonweb.be/fr

Un site plein de bons conseils contre la fraude
sur internet

www.ne-m-appellez-plus.be

Pour ne plus recevoir d'offres commerciales
par téléphone.

Violences vécues dans le pays d'origine

Woman'Do asbl 0471 22 59 36
Service d'accompagnement psychothérapeu-
tique spécialisé dans l'aide aux femmes exilées
en séjour précaire ayant fui des violences.
1170 Bruxelles – Rue du Pinson 12
coordination@womando.be
www.asblwomando.wordpress.com

Exil 02 534 53 30
Centre médico-psychosocial pour victimes de
violations des Droits de l'Homme, de la torture
et pour personne exilées
1050 Bruxelles – Av de la Couronne 282
info@exil.be
www.exil.be

Traite des êtres humains

Pag-Asa 02 511 64 64
Accompagnement juridique, social, administratif
pour personnes victimes de la traite des êtres
humains, maison d'accueil
1000 Bruxelles – Rue des Alexiens 16b
info@pag-asa.be
www.pag-asa.be

Sürya asbl 04 232 40 30
Accueil, accompagnement et hébergement de
victimes de la traite internationale des êtres
humains
4000 Liège – Rue Rouveroy 2
info@asblsurya.be

Mutilations génitales féminines

GAMS Belgique 02 219 43 40
1080 Bruxelles – Rue Gabrielle Petit 6
info@gams.be
www.gams.be

Intact 02 539 02 04
1030 Bruxelles – Rue des Palais 154
contact@intact-association.org
www.intact-association.org

Mariages forcés

Réseau Mariage et Migration 02 241 91 45
info@mariagemigration.org
www.mariagemigration.org
Numéro d'appel gratuit 0800 90 901

Violence envers les seniors

Respect Seniors 081 22 63 32
5000 Namur - Square Arthur Masson 1/2
contact@respectseniors.be
www.respectseniors.be
Numéro d'appel gratuit 0800 30 330

Violence envers les lesbiennes

Magenta 0478 40 43 14
magenta@contactoffice.be
www.magenta-asbl.org

Violence envers les personnes travaillant dans la prostitution

Entre 2 Bruxelles asbl 02 217 84 72
Accueil et accompagnement pour tout per-
sonne en lien avec la prostitution
1000 Bruxelles – Bd D'Anvers 20
entre2bruxelles@gmail.com
www.entre2.org

Entre2 Wallonie 071 31 40 42
6000 Charleroi – Rue Desandrouin 13
entre2wallonie@gmail.com
www.entre2wallonie.com

Alias
1000 Bruxelles – Rue du Marché au Charbon 33
info@alias-bru.be
www.alias-bru.be

Espace P Bruxelles 02 219 98 74
Accueil des personnes prostituées, prévention,
accompagnement psycho-social. Dépistage
MST, vaccination gratuite et anonyme
1030 Bruxelles - Rue des plantes 116
www.espacep.be
espacepbxl@hotmail.com

Espace P Liège 04 221 05 09
4000 Liège – Rue Souverain-Pont 50
espacepliege@gmail.com

Espace P Namur 081 77 68 21
5002 Namur – Rue Docteur Haibe 4
espacepnamur@gmail.com

Espace P Charleroi 071 30 98 10
6000 Charleroi – Rue Desandrouin 3
espacecharleroi@gmail.com

Espace P Mons 065 84 70 09
7000 Mons – Place Nervienne, bloc Glépin n°6
(1er étage) 33
espacepmons@hotmail.com

Espace P Arlon 0474 13 86 54
6700 Arlon – Maison Médicale « Porte Sud »
rue de Bastogne 88
espaceparlon@gmail.com

Autres Services

Inspection Générale : Contrôle interne de la
zone de police locale
www.aigpol.be

Comité permanent de contrôle
des services de police –
Comité P 02 286 28 11
Si vous n'êtes pas satisfaite de la façon dont
vous avez été pris e en charge, par les informa-
tions obtenues ou par les décisions prises
1000 Bruxelles – Rue de la Presse 35/1
info@comitep.be
www.comitep.be

*Merci aux modèles et à celles et ceux qui
nous ont fait part de leurs histoires.
N'hésitez pas à nous envoyer encore
vos témoignages afin que nos publications
puissent refléter la diversité des LGBT+
et continuer à être hautes en couleurs !*

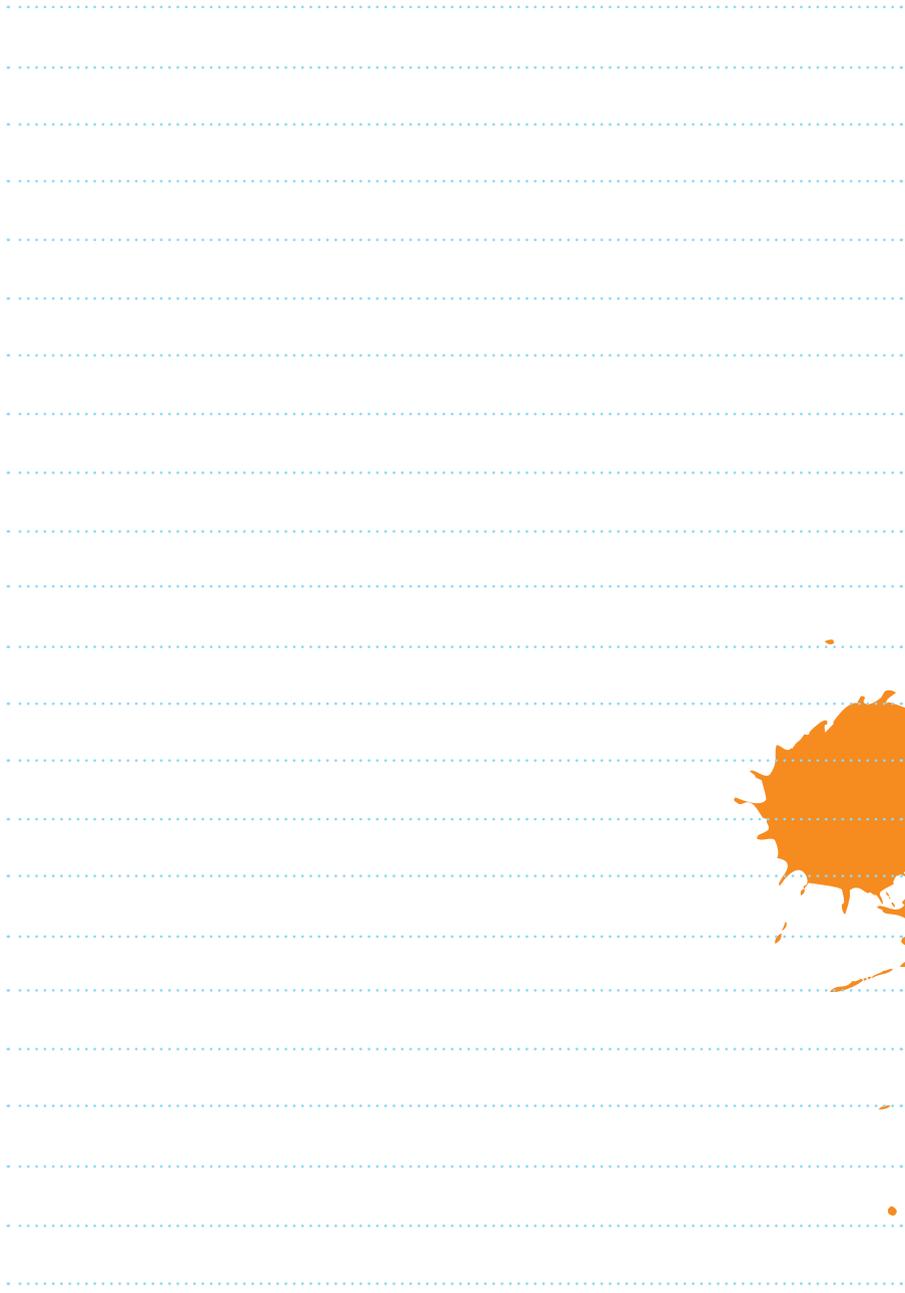
Ellen



NOTES

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page.







Garance 

