



# Apprendre à réagir à l'agression

*mode d'emploi après violence*

*Présentation du Projet*

Ne plus être seul, trouver de l'aide, rester fort et être en accord  
avec soi.



---

## Présentation du Projet



*Seul face à trop de difficultés*

### Intro

- - - - x

J'ai moi même été victime d'agressions de la part de personnes très proches de moi. En effet, à 6 mois d'intervalles, j'ai été victime de violence conjugale et de voyeurisme. Je me suis donc retrouvée face à de nombreuses difficultés et des problèmes très complexes. Avec une envie de vivre à zéro et une incapacité à me concentrer ou faire quoi que ce soit.

---

---

## 20 Vidéos abordant différentes thématiques autour des agressions faites aux femmes à destination des réseaux sociaux

- - - - X

### Petit, rapide, accessible, qui cible les problèmes et les lacunes

Il faut arrêter de faire comme si ça n'arrivait qu'au autre.

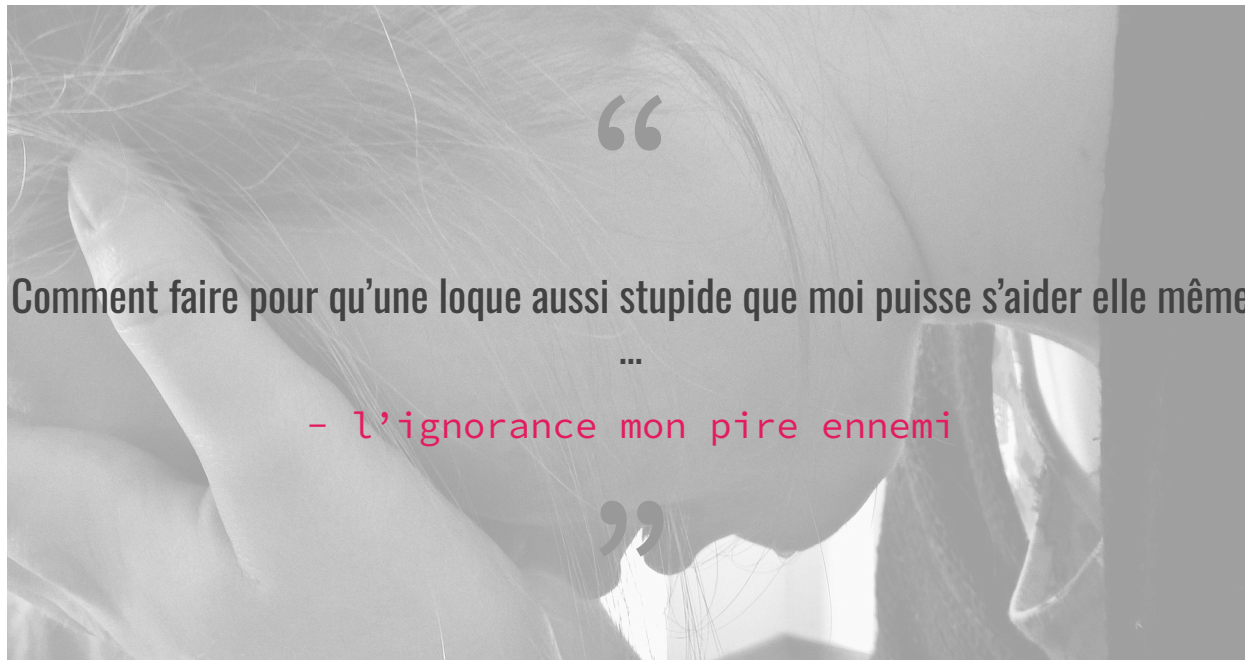
24 femmes sont mortes en 2022, combien ont été victimes de violences et d'agressions? C'est impossible de le dire car c'est très tabou et cela se passe presque toujours sans témoignages et sans preuves.

Le but premier de ces vidéos c'est de briser le silence.

Les objectifs de ces vidéos au thème variable sont:

Aide aux victimes par l'information  
prise de conscience collective  
promotion des associations en places  
dénonciation des problèmes  
formation afin de comprendre et réagir correctement (victime, proche, témoin, professionnel)

---



**Quoi qu'il arrive, ce projet verra le jour**

- - - - x

**Quoi qu'il arrive, je dois m'en sortir**

A travers mon expérience, je me suis rendu compte de certains problèmes. Je suis de classe moyenne et je pense que d'autres personnes rencontrent des problèmes bien plus complexes que les miens.

Quand on est dans ce type de situation, on a besoin d'être pris par la main et il faut du soutien. Et cela arrive très souvent que les proches ne savent pas faire cela. Parce que c'est difficile de condamner quelqu'un à être un agresseur, et il y a aussi le phénomène du "victime blaming" qui est une réaction typique. Le déni est partout.

---



---

Dans les problèmes que rencontre une victime: Il y a en premier lieu l'identification de la violence et l'acceptation d'être une victime parce que c'est très péjoratif.

Ensuite, il y a les choses récurrentes tel que la honte, la culpabilité, les tabous, ... exact

Puis il y a le passage à l'action qui semble être une montagne infranchissable. "Et puis, est-ce que ça en vaut vraiment la peine? Ne vaut-il pas mieux se taire?"

Par exemple : Ce n'est pas simple d'aller trouver un avocat pour la première fois. On ne sait pas où demander puis il faut une personne spécialisée. Comment rencontrer cet avocat? Peur de devoir raconter son histoire à des inconnus et peur de dénoncer l'agresseur. Avoir peur de ne pas avoir les capacités financières de pouvoir payer ce service? Y a t'il des aides? Avoir peur de la lourdeur administrative de ces démarches. Avoir peur de juste faire perdurer le problème? Avoir peur de comment va réagir l'entourage par rapport à ces démarches.

Et au final ce qui revient comme mot central, c'est la peur et le doute. Parce qu'on a perdu confiance en soi. Et malgré lui, de cette façon, l'agresseur garde une emprise sur la victime.

Arrête un peu, tu cherches les problèmes, oublie ça ...

Tu restes dans ta merde, tu ferais mieux d'aller de l'avant ...

Tu perds ton temps avec ça, tu ne vas rien y gagner ...

Si je devais faire ces démarches pour quelqu'un que j'aime ... Est ce que je le ferais ?

Aujourd'hui, je fais ces démarches pour retrouver mon amour propre et me respecter moi même.

*La violence m'a changée*

---

---

*Je pense qu'il faut montrer des exemples de femmes qui s'en sortent. Et comment elles s'en sortent. Et les agresseurs n'ont pas bien su tenir !*

Ma première idée était de me filmer dans des petites vidéos de type tiktok afin de raconter toutes mes péripéties pour me retrouver et regagner l'estime que j'ai de moi-même.

Parce que je pense qu'on a besoin d'y croire pour y arriver.

Je suis également en travail sur un spectacle vivant " la violence (l'agression) m'a changé et je ne me reconnais plus".

Ces micro-vidéos de moi, c'est un petit projet qui m'est accessible.



*Step by step, c'est exactement le problème quand on ne sait plus mettre un pied devant l'autre. Pire que tout, on a pas de chemin à suivre !*

---

---

Et si on était une équipe, on pourrait voir plus grand ... Et si l'on créait un véritable outil?



*Si je suis prête rien ne m'arrête*

La population ne sait pas comment faire face à la violence. Se faire agresser ça peut arriver à tout le monde. N'importe qui peut rencontrer une mauvaise personne au coin de la rue et ça peut-être n'importe quelle rue. On est jamais prêt à être agressé, mais on peut être prêts à réagir.

Je pense que montré le revers de la médaille de l'agression, c'est-à-dire l'après et les conséquences. Peut-être très utiles pour la prise de conscience collective.

Pour ce faire, il y a plein de sujets à aborder:

---

- 
- Définir ce qu'est la violence, ou est la limite ? ( pousser, gifler, donner une tape sur l'épaule, faire tomber, insulter, donner un coup de pied, menace de si ou de ça, ... )
  - Établir des cheminements clairs de marche à suivre lorsqu'on est victimes. ( urgence-médecin-psychologue-avocat-police)
  - Recenser des témoignages de personnes qui ont agi.
  - Recenser les organismes d'aide aux victimes et faire leurs promotions.
  - Faire un outil informatif pour les services en place afin de se former aux attitudes à adapter et aux choses à ne pas faire.
  - La problématique de la langue en Belgique
  - Informer la population sur le victime blaming
  - la problématique de la précarité féminine
  - la problématique du sous effectif des professionnels des soins de santé et en justice
  - pourquoi les femmes ne portent pas plainte
  - comment la violence transforme une victime

Aller plus loin qu'une simple écoute aux victimes est important.

*Le saviez-vous?*

*Le service d'aide d'écoute au victime n'est pas habilité à communiquer les contacts d'autres services, psychologue, avocat, assistance sociale,...*

*Les professionnels des soins de santé ne communiquent pas "souvent" les démarches possibles pour une victime de violence et ils ne délivrent pas "souvent" un certificat de déclaration. C'est à la victime de savoir ce qu'il lui faut et d'en informer le praticien. C'est le monde à l'envers.*

## Un format facile à appréhender

---



---

Je pense que tout ça est réalisable avec des petites vidéos de 3 minutes environ. Des storytelling et des petits reportages faciles à regarder sur smartphone pour tout le monde dès l'adolescence. Il existe de fabuleux documentaires mais la longueur et l'inaccessibilité de ceux-ci font qu'il ne touche qu'un public qui est déjà agérit. Il ne faut pas non plus hésiter à dénoncer certains problèmes afin de comprendre les lacunes que l'on peut rencontrer.

L'avantage de suivre des personnes réelles est de pouvoir créer un lien affectif virtuel. Et les commentaires peuvent servir de plateforme d'échange. Pour répondre au commentaire, il est important d'avoir l'aide d'une personne supplémentaire pour éviter le phénomène des "haters" et de "harcèlement".

## **L'équipe du projet**

Je suis la porteuse du projet, je suis artiste/vidéaste diplômée.

Je suis toujours à la recherche d'une association capable de me soutenir dans le projet.

Dans l'idéal une asbl sociale accès sur le féminisme et lgbtq serait parfaite pour nous accompagner.

Pour ce projet: je pense que l'aide de certains professionnels est nécessaire : avocat, psychologue, réalisateur.

Je suis également aidé par une artiste graphiste Camille Feldman militante pour diverses causes dont l'égalité et le féminisme.

---

Et le projet peut-être pris en charge par l'ASBL " Bestioles" une ASBL artistique.

Les CV et documents des partenaires actuels sont en pièce jointe.

<b>Budget provisoir</b>				
<b>Objectif</b>				
réalisation de 20 capsules vidéo de max 3 minutes				
Pour la réalisation d'une capsule vidéo, il faut compter 3jrs de travaille: ( production, tournage, editing finition post, promotion)				
En se basant sur des journée de 6h de travail				
<b>Besoin en terme d'aide humaine</b>				
qui	comment	combien (heure)	prix brut htva	total
avocat	expertise	5	100,00 €	500
psychologue	accompagnement expertise	10	75,00 €	750,00 €
réalisateur	conseil oeil externe	20	50,00 €	1 000,00 €
créateur de contenu	témoignage création des vidéo	360	50,00 €	18 000,00 €
graphisme		7	50,00 €	350,00 €

personne de gestion		20	50,00 €	1 000,00 €
sous total				21 600,00 €
tva				4 536,00 €
total tvac				26 136,00 €
<b>Matériel et autres dépenses</b>				
quoi	caractéristique		prix tvac	
smartphone	bonne camera		500,00 €	
dictaphone	Enregistreur portable Zoom H4N Pro 4 pistes Noir		250,00 €	
light			150,00 €	
pieds			100,00 €	
accasoir			100,00 €	
besoin humain			100,00 €	
provision frais divers transport téléphone internet parking ....			700,00 €	
Sous total:			1 900,00 €	
	<b>total pour le projet :</b>		<b>28 036,00 €</b>	

---

*contact:*

0479599770 - Noirhomme Florence

[bestiolesasbl@gmail.com](mailto:bestiolesasbl@gmail.com)

[f.noirh@hotmail.com](mailto:f.noirh@hotmail.com)

---