



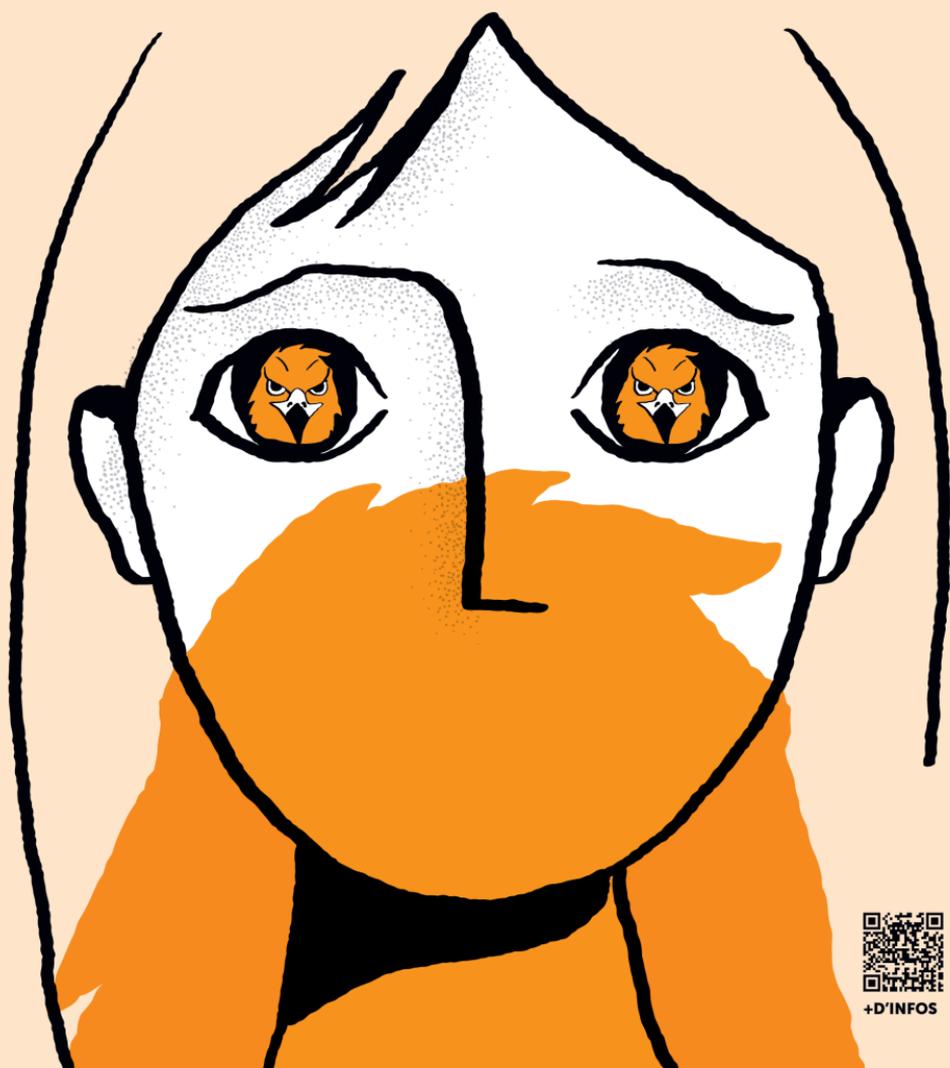
VILLE  
DE QUIMPER



QUIMPER BRETAGNE  
OCCIDENTALE  
KEMPER BREIZH IZEL

**STOP AUX VIOLENCES  
SEXISTES ET SEXUELLES !**

**PAOUEZ GANT FEULSTERIOÙ  
SEKSIST HA SEKSEL !**



+D'INFOS

**Le drame des violences sexistes et sexuelles, c'est qu'elles sont si courantes**, qu'on ne les voit même plus ou on les minimise. Des paroles méprisantes "pour rire", des gestes déplacés "un peu lourds"... Les abus sont vite excusés.

Si les agressions de rue sont encore trop nombreuses, **les violences sexistes et sexuelles les plus courantes ont lieu au cœur du foyer ; on les appelle violences intrafamiliales** et le nombre de personnes qui en sont victimes – des femmes en immense majorité – est en constante augmentation ces dernières années. Partout en France, et notamment dans le Finistère, où les ouvertures de dossiers pour violences intrafamiliales ont progressé de 43 % entre 2022 et 2023.

On sait que **la parole des victimes se libère peu à peu depuis #MeToo** et que le déploiement d'actions de prévention amène davantage les femmes à porter plainte, en particulier au moment des séparations qui exacerbent les violences. **Mais ces chiffres montrent surtout l'incroyable ampleur du problème**. Si les prises de conscience permettent progressivement une modification de la loi pénale, civile, et du droit du travail, **ces agressions restent pour le moment trop peu condamnées**.

À l'école, dans la rue, au travail, à la campagne comme en ville, **les violences sexistes et sexuelles font partie d'un système et ne concernent pas uniquement les femmes**. 14 % des personnes LGBTQI+ (lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres) ont subi une agression physique et/ou sexuelle ces cinq dernières années en raison de leur identité de genre ou de sexe. **Quant aux violences sexuelles sur les enfants, elles atteignent des chiffres intolérables** : on estime que toutes les trois minutes, un mineur est victime d'agression sexuelle.

**Le constat est effrayant, mais la honte doit désormais changer de camp.**

Victime ou témoin de violences sexistes et sexuelles, accompagnant, **ce guide se veut un outil pour être à vos côtés, vous présenter toutes les ressources locales qui peuvent vous aider** à briser le silence, à trouver des alliés. Pour tous les autres, il est urgent d'ouvrir les yeux : nous sommes tous concernés.

**ISABELLE ASSIH**

MAIRE DE QUIMPER & PRÉSIDENTE DE QUIMPER BRETAGNE OCCIDENTALE

**Gwashañ pezh zo gant ar feulsterioù revelour ha revel, gant ar boaziet m'int deuet da vezañ** ne vezont ket mui gwelet pe bihanikaet e vezont. Komzoù disprizus "evit c'hoarzhin", jestroù amzere "un tammig pounner"... Buan e vez digarezet an emzalc'hioù direspè.

Kalz re a dud a vez taget er straedoù c'hoazh **met en tiegezhioù e vez ar feulsterioù revelour ha revel diouzh ar stankañ ; graet e vez feulsterioù e diabarzh ar familhoù anezho**, ha delc'her a ra an niver a dud a zo gwazh anezho – merc'hed evit ar pep brasañ anezho – da greskiñ bepred er bloavezhioù-mañ. E pep lec'h e Frañs, hag e Penn-ar-Bed peurgetket, lec'h ma oa bet ur c'hresk 43 % etre 2022 ha 2023 war an niver a deuliadoù a oa bet digoret evit a sell ouzh ar feulsterioù e diabarzh ar familhoù.

Gouzout a reomp **eo krog an dud a c'houzañv da gomz tamm-ha-tamm abaoe #MeToo** ha da-heul an oberoù dizarbenn lakaet war-sav ez eus muioc'h a verc'hed o sevel klemm, dreist-holl da vare an dispartioù a laka ar wazed feuls da vezañ feulsoc'h. **Met gant ar sifroù-se e vez lakaet war-wel da gentañ-penn pegen bras eo an dalc'h**. Daoust ma vezer krog da gompren kement-se ha diwar-se da cheñch al lezennoù kastizel ha gwir al labour tamm-ha-tamm, **ne vez ket kondaonet nemeur a dud c'hoazh evit agadoù seurt-se, siwazh**.

Er skolioù, er straedoù, el labour, war ar maez koulz hag e kêr, **ez eo lod ar feulsterioù revelour ha reizhel eus ur reizhiad ha ne sellont ket ouzh ar merc'hed nemetken**. 14 % eus an dud LGBTQI+ (lesbianed, gaeed, divreviadet, treuzjeneraded, queer, etrereviaded, anreviadet pe anromantel) zo bet skoet ganto ha/pe a zo bet gwazh eus tagadennoù revel e-pad ar pemp bloavezh diwezhañ abalamour d'o identelezh jener pe d'o reizh. **Evit ar vugale a vez taget ent-revel ez eo ken uhel ar sifroù ma ne c'haller ket gouzañv an dra-se** : soñjal a reer e vez taget ur minor ent-revel bep teir munutenn.

**Spontus eo ar pezh a vez gwelet pe klevet met diwar vremañ eo an dagerien a rank kaout mez.**

Ma'z oc'h bet pe m'ho peus gwelet tud bezañ gwazh eus feulsterioù revelour ha revel ez eo **ar sturlevr-mañ ur benveg evidoc'h, evit kinnig deoc'h kement tra a gaver er vro hag a c'hall sikour ac'hanoc'h** da baouez da devel, da gavout tud da harpañ ac'hanoc'h. Evit an holl dud all, poent eo digeriñ ho taoulagad : sellet a ra ouzomp-holl.

**ISABELLE ASSIH**

MAREZ KEMPER HA PREZIDANTEZ KEMPER BREIZH IZEL

SOMMAIRE  
TOALENN

EN FINISTÈRE, COMME AILLEURS, DES VIOLENCES MASSIVES	3	E PENN-AR-BED, EVEL E LEC'H ALL, FEULSTERIOÙ BRAS
GLOSSAIRE	4	GERIAOUEG
QUIZZ	6	KWIZ
LES VIOLENCES SEXISTES	8	AR FEULSTERIOÙ SEKSIST
LES VIOLENCES SEXUELLES	12	AR FEULSTERIOÙ REVEL
UN CADRE LÉGAL QUI ÉVOLUE	15	UR FRAMM LEZENNEL O CHEÑCH
VICTIMES, TÉMOINS, AIDANTS, COMMENT RÉAGIR ?	17	REUZIDI, TESTENIEN, HARPERIEN PENAO S DELC'HEL PENN ?
VOUS ÊTES TÉMOINS OU AIDANTS	19	TEST PE OC'H HARPAÑ EMAOC'H
VOUS ÊTES VICTIMES	21	O C'HOUSAÑV EMAOC'H
DANS LE SUD-FINISTÈRE, OÙ TROUVER DE L'AIDE ?	23	PELEC'H KAVOUT SIKOUR ER VRO ?
LES DISPOSITIFS QUIMPÉROIS D'ACCOMPAGNEMENT	28	AN DOAREOÙ SKOAZELLAÑ E KEMPER
LA VIOLENCE N'EST PAS UNE FATALITÉ	30	N'EO KET AR FEULSTER UN TONKADUR

## EN FINISTÈRE, COMME AILLEURS, DES VIOLENCES MASSIVES

### E PENN-AR-BED, EVEL E LEC'H ALL, FEULSTERIOÙ BRAS

Dans les territoires ruraux, dans les petites villes comme dans les agglomérations, les violences intrafamiliales sont en forte augmentation :

- \* **40% des gardes à vue** dans les gendarmeries du Finistère sont en lien avec des violences conjugales ;
- \* Les commissariats du département ont enregistré une augmentation de **45% des coups et blessures commis par un conjoint en 2023** par rapport à l'année précédente ; dans les gendarmeries du Finistère, **ce sont 600 cas supplémentaires qui ont été enregistrés en 2023 par rapport à 2022** ;
- \* **95% des femmes reçues en 2024** par l'intervenante sociale au commissariat de Quimper l'ont consultée pour **des faits de violences intrafamiliales**.

Si la parole se libère, il faut surtout retenir à quel point ce phénomène est massif et combien il a été sous-estimé jusqu'à ces dernières années. Les juges le savent bien : 80% des séances hebdomadaires correctionnelles du tribunal de Quimper sont concernées par des problématiques de violences conjugales.

Si le procès des viols de Mazan, qui s'est tenu fin 2024, est hors norme, il est néanmoins instructif sur beaucoup de points. Il montre que les hommes auteurs de violence appartiennent à toutes les catégories sociales. Chauffeur routier, gardien de prison, infirmier, informaticien, journaliste, militaire ou encore pompier ont violé Gisèle Pelicot.

Le procès de ces violeurs a marqué le monde entier en 2024.

Il en va de même pour les innombrables cas de violences intrafamiliales. Les victimes appartiennent, elles aussi, à tous les milieux socioprofessionnels, à toutes les tranches d'âges, à toutes les catégories ethniques et religieuses. Elles résident en milieu rural comme urbain.

L'ensemble des témoignages et citations publiés dans ce guide sont basés sur une enquête réalisée en Bretagne en 2023, tant en milieu urbain que rural. Ils ont été légèrement modifiés et rendus anonymes.



**80%** des séances hebdomadaires correctionnelles du tribunal de Quimper sont concernées par des problématiques de violences conjugales.

# GLOSSAIRE GERIAOUEG

## A

### AFFAIRE MAZAN AFER MAZAN

C'est une affaire judiciaire française dont le procès s'est tenu de septembre à décembre 2024. 51 hommes sont accusés d'avoir violé Madame Péllicot, de 2011 à 2020, alors qu'elle était droguée à son insu par son mari. Cette affaire hors norme a suscité une vive émotion collective en France et à l'international. Ce procès interroge sur les racines profondes et généralisées des violences perpétrées à l'encontre des femmes, sur la culture du viol et sur la notion de consentement, actuellement absente de la définition pénale du viol en France. Une absence qui fait débat et qu'un projet de directive de l'Union européenne envisage d'harmoniser.

### AGRESSION SEXUELLE TAGADENN SEKSEL

Elle est caractérisée par la violence, la menace, la contrainte, la surprise et le non consentement de la victime. À la différence du viol, il n'y a pas de pénétration. Caresses, attouchements peuvent, par exemple, être punis de cinq ans d'emprisonnement et de 75 000 € d'amende.

*(article 222-27 du Code pénal)*

## C

### CONSENTEMENT SEXUEL KENASANT REVEL

Il est défini par le fait de donner son accord de façon libre et volontaire, sans contrainte, à son partenaire dans le cadre d'une relation sexuelle. Il est aussi éclairé, ce qui signifie qu'une relation sexuelle n'est pas consentie si l'une des personnes ment ou dissimule délibérément certaines intentions. Il est également spécifique : consentir à une chose n'implique pas un consentement à aller plus loin. Enfin il doit être enthousiaste : ne pas dire "non", ne signifie pas dire "oui". Le consentement doit être respecté et peut être retiré à tout moment par l'un ou par l'autre.

### CYBERHARCÈLEMENT SIBERHARELLEREZH

Il consiste à humilier, intimider, menacer... en enregistrant et transmettant des images et/ou des vidéos impudiques ou compromettantes. Une telle diffusion réalisée à l'insu ou sans le consentement de la personne est un délit punissable d'une peine d'un an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende.

*(article 222-33-2-2 du Code pénal)*

## H

### HARCÈLEMENT SEXUEL HARELLEREZH REVEL

Il consiste à imposer à une personne, de manière répétée, des propos ou comportements à connotation sexuelle qui portent atteinte à sa dignité en raison de leurs caractères dégradants ou humiliants, ou soit créent à son encontre une situation intimidante, hostile, offensante. Toute pression grave, même sans caractère répétitif, dans le but d'obtenir des faveurs sexuelles pour soi ou pour quelqu'un d'autre est assimilée à du harcèlement sexuel.

*(article 222-23 du Code pénal)*

## I

### INCESTE INSEST

Il se caractérise par des relations de nature sexuelle entre proches parents dont le mariage est interdit. Ces personnes peuvent être le père, la mère, le frère, la sœur. Ils peuvent appartenir à la famille élargie - grands-parents, oncles, tantes, cousins, cousines - ou être conjoint.es de l'une de ces personnes, ayant une autorité de droit ou de fait sur la victime mineure.

## L

### LGBTQIA+

Ce sigle anglophone, parfois réduit (LGBT, LGBTQI...), désigne les personnes homosexuelles, bisexuelles, transgenres ou intersexes : L pour "Lesbiennes", G pour "Gays", B pour "Bisexuelle-s", T pour "Trans", Q pour "Queers", I pour "Intersexué-e-s", A pour "Asexuelle-s" ou "Aromantique-s" et le + incluant les nombreux autres ressentis et identités de genres, attirances romantiques et sexuelles. Ce groupe s'adresse donc

à toutes les personnes qui n'ont pas uniquement des relations hétérosexuelles.

Les comportements anti-LGBT sont appelés **LGBTphobies**. Ils désignent la peur, la méfiance, le mépris, le dégoût, le rejet ou la haine, et de façon générale tous attitudes et agissements hostiles à l'égard des personnes lesbiennes, gays, bi et trans en raison de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre.

## M

### #METOO

Cet anglicisme signifiant "moi aussi" désigne un mouvement social qui encourage les femmes victimes de violences sexistes et sexuelles à prendre la parole et révéler ce qui leur est arrivé. En 2017, après les dénonciations d'actrices américaines contre le producteur de cinéma Harvey Weinstein, des milliers de témoignages du monde entier ont inondé les réseaux sociaux. Avec ce hashtag #metoo, le tabou des violences sexuelles subies a évolué vers un symbole de solidarité entre victimes.

## O

### OUTRAGE SEXISTE DISMEGAÑS SEKSIST

Il désigne tous propos ou comportements à connotation sexuelle ou sexiste - remarques gênantes, sifflements, insultes, etc. - qui portent atteinte à la dignité en raison de leur caractère dégradant ou humiliant. Un outrage crée une situation intimidante, hostile ou offensante pour celle ou celui qui le subit. Interdit par la loi, il est puni par une amende et/ou un stage de citoyenneté préventif.

*(article 621-1 du Code pénal)*

## P

### PATRIARCAT PATRIARKIEZH

Il caractérise l'organisation de nos sociétés humaines, basée sur la domination des hommes sur les femmes, et ce, dans tous les espaces de la vie : intime, familiale, socio-économique, politique, religieuse...

### PÉDOPHILIE PEDOFILIEZH

Elle est caractérisée par le désir sexuel éprouvé pour des enfants. S'il y a passage à l'acte, on parle de **pédocriminalité**.

## S

### STÉRÉOTYPE STEREOTIP

*"Un garçon, ça ne pleure pas !"  
"Les filles sont nulles en mathématiques"  
"Les gays sont efféminés"...*

Un stéréotype est une idée reçue et figée qui imprègne un groupe humain ou une classe sociale. Les stéréotypes de genre désignent les idées préconçues sur les rôles et caractéristiques assignés aux hommes, aux femmes, aux homosexuels, aux trans,... Les stéréotypes, innombrables, sont portés par tout le monde, quel que soit son genre.

## V

### VIOL GWALLEREZH

Le viol dans le Code pénal est associé à la violence, la contrainte, la menace, la surprise, lorsqu'il y a pénétration. Il se caractérise aussi par une absence de consentement, bien que cette notion ne soit pas prise en compte par la définition légale du viol en France (jusqu'en 2024 au moins). Notons que l'auteur n'utilise pas toujours de violences physiques pour parvenir à ses fins : des rapports de domination peuvent amener la victime à se soumettre par peur, par sidération ou par obligation de satisfaire le désir de l'autre.

### VOYEURISME SELLEREZH

Il consiste à se tenir caché pour apercevoir les parties intimes d'une personne : espionner dans les toilettes ; observer par le biais de trous percés (cabines d'essayage, vestiaires...); observer ou filmer à son insu une personne prenant un bain ou une douche, partiellement ou totalement dénudée ; diffuser ces vidéos sur internet... sont autant d'actes qualifiés de voyeurisme. Ce délit est réprimé par une peine d'emprisonnement et 15 000 € d'amende.

*(article 226-3-1 du Code pénal)*

# QUIZZ KWIZ



"Il m'a proposé d'aller boire un verre et plus si affinités. Je ne sais pas très bien quoi en penser du "et plus si affinités?"

- A Harcèlement sexuel
- B Agression sexuelle
- C Dragage
- D Outrage sexiste

Réponse : C



"Je ne me sens pas bien au travail car les collègues me donnent des petits noms : "ma jolie", "ma petite"... C'est malaisant."

- A Harcèlement sexuel
- B Agression sexuelle
- C Dragage
- D Outrage sexiste

Réponse : D



"Elle m'expédiait des messages érotiques sur mon téléphone plusieurs fois par jour. Je lui ai demandé d'arrêter. Il y en a moins, mais elle continue. Je n'en peux plus."

- A Harcèlement sexuel
- B Agression sexuelle
- C Dragage
- D Outrage/Propos sexistes

Réponse : A



"Je me suis fait siffler dans la rue et traiter de garce parce que j'étais en jupe."

- A Harcèlement sexuel
- B Agression sexuelle
- C Dragage
- D Outrage/Propos sexistes

Réponse : D



"J'étais dans le bus hier à 8 heures pour aller au travail, il y avait beaucoup de monde et un type en a profité pour se frotter à moi. Je sentais son pénis en érection."

- A Harcèlement sexuel
- B Agression sexuelle
- C Dragage
- D Outrage/Propos sexistes

Réponse : B



J'ai été forcée à ce rapport sexuel. Je ne me sentais pas bien. Je l'ai repoussé, mais il a insisté et obtenu ce qu'il voulait sans mon consentement. Mais c'est mon mari, alors..."

- A Devoir conjugal
- B Viol
- C C'est de l'amour
- D Violence psychologique

Réponse :



"Je suis heureuse d'avoir été sélectionnée pour participer à cette semaine de challenge sportif. Mais voilà, moi je voulais faire du foot et les organisateurs ne veulent pas car, pour eux, c'est un sport de garçon. Je suis déçue."

Plusieurs réponses possibles.

- A Exclusion
- B Sexisme
- C Domination

Réponse : A B C



"Quand mon téléphone bippe, mon partenaire s'en saisit et regarde mes messages."

Plusieurs réponses possibles.

- A Violence physique
- B Violence psychologique
- C Violence conjugale-intrafamiliale
- D Violence verbale

Réponse : B C



"Depuis que je suis enceinte, il s'énerve contre moi pour tout et rien."

Plusieurs réponses possibles.

- A La grossesse le stress
- B Violence psychologique
- C Violence conjugale-intrafamiliale
- D Violence verbale

Réponse : B C D



"Je n'ai plus envie d'aller au lycée. Il y a tout un groupe de garçons qui ont des gestes déplacés à mon passage. Ils me balancent des horreurs, disent que je suis bête, moche, grosse et pas sexy. Je perds toute ma confiance en moi."

- A Harcèlement sexuel
- B Agression sexuelle
- C Dragage
- D Outrage/Propos sexistes

Réponse : A D



*“On a travaillé toute l’année à l’école sur les stéréotypes sexistes. Puis, au printemps, s’organise un jeu d’eau et de glisse, le “ventriglisse”. Les garçons ont eu le droit de se mettre en maillot de bain, mais pas les filles. Je n’ai pas compris. C’est comme si toutes les discussions qu’on avait eues avec l’enseignante n’avaient servi à rien.”*

ÉLISE, 15 ANS, LYCÉENNE,  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

## LES VIOLENCES SEXISTES AR FEULSTERIOÙ SEKSIST

### Le sexisme, une conséquence d’idées reçues

Le sexisme se construit, façonné par les idées reçues, dès le plus jeune âge. Portés tant par les hommes que par les femmes, ces stéréotypes sont tellement courants qu’on les oublie souvent. On les croit anecdotiques alors que ce sont eux qui forgent nos identités dès le plus jeune âge. Les jouets genres - *poupées roses pour les filles et avions de chasse rouges pour les garçons* – amènent les petits à se projeter différemment dans le monde adulte. Ils renvoient à l’idée que les filles sont faites pour s’occuper des enfants et du foyer, tandis que les garçons sont faits pour travailler, s’accomplir en dehors de la maison et parcourir le monde. Ainsi, très tôt, les rôles sont prédéterminés, d’autant plus que les enfants aspirent toujours à imiter les adultes qui les entourent.

*“Dans la vitrine d’un magasin, ma mère repère une maison de poupées en bois toute jolie. Elle me dit : “tu vois, si tu étais une petite fille plus soignée, tu en aurais une”. Moi, je m’en fichais des poupées, des robes à smocks, des chaussures vernies. Ma mère voulait faire de moi une petite fille modèle, présentable, sage et docile.”*

JEANNE, 65 ANS, RETRAITÉE,  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

À la maison comme en milieu scolaire, le sexisme s’installe donc tôt et forge les comportements. Aux filles, on dit qu’elles sont fragiles ; aux garçons, on explique qu’ils ne doivent pas pleurer car ils sont forts. Ainsi, on “fabrique” des filles moins en confiance pour affronter les situations difficiles, tandis que les garçons sont éduqués à davantage prendre de risques. Les pères, les mères, les enseignants et enseignantes et tous les éducateurs exigent plus d’obéissance de la part des filles, tandis que les mêmes adultes tolèrent davantage les comportements rebelles des garçons. Les futurs métiers sont aussi forgés par ces stéréotypes : les maths, l’informatique et la technique pour les garçons ; la santé, le social et l’enseignement pour les filles... Et c’est ainsi que les adolescents reproduisent les schémas adultes, ceux des hommes comme ceux des femmes.

### Le patriarcat ou la supériorité établie de l’homme sur la femme

Nos sociétés sont si traditionnellement dominées par les hommes que cette organisation passe pour “naturelle”, voire “normale” pour beaucoup. Pour définir cette situation, on parle d’organisation patriarcale de la société. Elle est à l’origine du sexisme défini comme une attitude discriminatoire fondée sur le sexe, les hommes continuant à dominer les femmes dans de multiples situations : salaires ; responsabilités au travail et dans la vie publique ; partage déséquilibré du temps domestique et familial ; place réduite dans les médias, le monde du sport, la culture, etc. Conscient ou non, le sentiment de supériorité des hommes sur les femmes est un frein puissant à l’égalité.

*“Au travail, mon directeur me coupait la parole, me criait dessus. Puis, quand il se calmait, il me disait que, finalement, j’étais gentille, que j’étais une gentille femelle.”*

MÉLANIE, 50 ANS, EN RECHERCHE D’EMPLOI,  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

Les minorités de genre sont, elles aussi, victimes de stéréotypes de genre et vivent des situations violentes et/ou discriminantes. Les lesbiennes, gays, bisexuels, trans sont massivement plus exposés que les hétérosexuels à des violences psychologiques, physiques, sexuelles ou verbales. Ainsi, le sexisme porte atteinte aux libertés de tous les individus, y compris celles des hommes hétérosexuels qui souhaitent sortir de ces schémas.

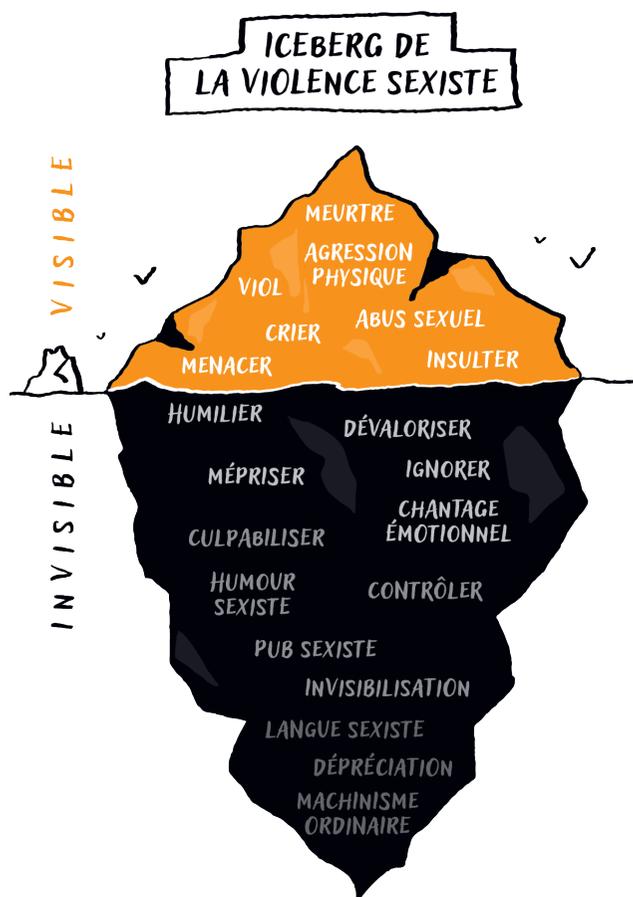
*“Dans la rue, quand je me promène, je me fais parfois insulter parce que je suis habillé en fille.”*

LÉO, 25 ANS, EN RECONVERSION PROFESSIONNELLE,  
habitant de Quimper Bretagne Occidentale

## La face cachée de l'iceberg du sexisme ordinaire

Ces stéréotypes, en assignant un rôle à chacun, reproduisent donc les inégalités, qui sont globalement sous-estimées. Pourtant, le sexisme est clairement repérable. Il se construit d'abord sur des rapports de domination qui légitiment des comportements intolérables : jugements blessants, imposition de points de vue, contrôle des opinions, des actions, des carrières, des déplacements des femmes, etc. Ces différenciations généralisées des rôles génèrent une invisibilisation des femmes et une banalisation des situations d'inégalité.

Cette partie cachée de l'iceberg – énorme – crée un socle qui va "permettre" les violences. C'est ce qui explique que les agressions à caractère sexiste soient aussi répandues dans le quotidien, tant dans les sphères privées que publiques, éducatives, professionnelles, sportives, culturelles, et sociales... De surcroît, cet ensemble peut créer une sorte de chappe qui bloque la parole des victimes parce qu'il y a une confusion qui s'installe : "Ce que je vis est-il normal ?"; "Est-ce que je n'exagère pas ?".



*"Le pire dans tout ça, c'est que la diffusion sur les réseaux sociaux de mes photos intimes a été faite par un groupe de filles de mon école. Elles n'arrêtaient pas de me harceler, tous les jours."*

**JULIE, 12 ANS, COLLÉGIENNE,**  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

### IL N'Y A PAS DE PETITE VIOLENCE.

**Les comportements sexistes sont les conséquences des stéréotypes de genre. Ils peuvent entraîner des passages à l'acte que sont les agressions sexuelles et les viols.**

*"Mon compagnon m'appelait ma cocotte noire du fait de mes origines africaines, il me disait que mes jeans me boudinaient, que j'étais grosse."*

**FRANCE, 40 ANS, SANS EMPLOI,**  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

*"Fiotte, pédale, folle, lopette, tante, tata, tantouse, tafiole, tapette, tarlouze, je crois que j'ai tout entendu."*

**FRÉDÉRIC, 40 ANS, DIRECTEUR DE START-UP,**  
habitant de Quimper Bretagne Occidentale

### LES POINTS À RETENIR

- \* Le sexisme est l'idée qu'un sexe est inférieur à un autre
- \* Le sexisme commence très tôt dès la petite enfance
- \* Le sexisme est tellement ancré et normalisé qu'il en devient souvent invisibilisé

### DALC'HIT SOÑJ

- \* Ar reizhouriezh eo ar soñj ez eo izeloc'h ur reizh eget egile
- \* Kregiñ a ra ar reizhded abred-tre er vugaleaj
- \* Ken gwriennet ha normalaet eo ar reizhded ma teu da vezañ diwelus alies



## LES VIOLENCES SEXUELLES AR FEULSTERIOÙ REVEL

### Contrainte, menace, surprise... et non-consentement

Les violences sexuelles, qu'il s'agisse d'agression physique ou de viol, sont exercées par la contrainte, la menace, la surprise. La loi française ne reconnaît pas la notion du non-consentement de la victime comme élément constitutif de l'agression sexuelle et du viol. Les propositions de loi en ce sens ne datent que de 2023. L'affaire Pelicot, jugée à Mazan fin 2024, comme beaucoup d'autres affaires avant, a pourtant montré à quel point cette notion est au cœur de ces violences.

*“Ça remonte à dix ans et je n'ai pas réalisé ce qui se passait : j'étais sous médicaments, j'avais perdu ma fille. Il n'y avait pas de violences, mais il attendait que je prenne mon traitement médical. Je devenais une loque et il pouvait profiter de moi.”*

**NICOLE, 55 ANS, JURISTE IMMOBILIER,**  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

### Oui ou non ?

Pas toujours simple de dire ce que l'on désire. Surtout quand, en face, le partenaire ne veut entendre ni doute, ni non.

Pourtant, ne pas dire “non” ne veut pas dire “oui” et en aucun cas, le consentement ne doit être animé par la peur ou tout autre moyen de pression. Le chantage, le harcèlement, la soumission chimique (administrer à son insu drogues, alcool, médicaments...) sont inacceptables. Parfois, hésiter, avoir peur, ne pas avoir les idées claires sur son intention ou celle de l'autre, sont autant de ressentis qui empêchent d'exprimer clairement son choix. Retenons donc que tant que le consentement n'est pas explicite, il n'existe pas. En clair : **sans oui, c'est non.**



#### PAS DE CONSENTEMENT SI :

- \* vous n'avez pas donné votre accord en personne
- \* vous n'êtes pas en mesure de consentir ou vous êtes inconsciente : si vous êtes sous l'emprise de drogue, d'alcool, de médicaments ou encore si vous dormez

#### LE CONSENTEMENT N'EST PAS "LIBRE ET ÉCLAIRÉ" :

- \* s'il est obtenu par des menaces, par la force ou du chantage

#### SANT EBET MA :

- \* n'ho peus ket roet ho asant hoc'h-unan
- \* n'oc'h ket gouest da asantiñ pe emaoch dic'houest : ma'z oc'h dindan levezon drammoù, alkool, louzoù pe c'hoazh ma'z oc'h o kousket

#### N'EO KET "FRANK HA SKLERIJENNET" :

- \* ma vez tapet ho asant dre gourdrizouù, dre nerzh pe dre chantañ

Le désir mutuel est lui reconnaissable entre tous, car il s'appuie sur une volonté enthousiaste et partagé.

Depuis 1990, la jurisprudence de la Cour de Cassation a aboli le “devoir conjugal”, mais dans de rares cas, le juge civil le maintenait. Ce ne sera plus possible à partir de 2025, car la Cour Européenne des Droits de l'Homme (CEDH) a condamné la France parce qu'elle avait prononcé un divorce aux torts exclusifs d'une femme qui refusait les relations intimes avec son mari. La décision de la CEDH stipule que le mariage ne saurait impliquer un consentement permanent ou automatique aux relations sexuelles.

*“Il faisait des crises sur tout et n'importe quoi. Mais quand une crise monumentale survenait, qu'il tapait dans les murs et que j'avais vraiment très, très peur, je savais que les rapports forcés allaient commencer.”*

**JUSTINE, 38 ANS, MAÎTRESSE DE CONFÉRENCES,**  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

## Les situations de vulnérabilité

Les personnes en situation de vulnérabilité en raison de leur âge, maladie, déficience physique, psychique et toutes les personnes traversant des difficultés sociales, professionnelles, familiales sont particulièrement concernées par cette notion de consentement. Les victimes n'arrivent pas toujours à savoir si elles ont consenti. Elles sont dans le flou, le questionnement, la remise en cause. Parfois ce n'est que des années après, à la limite de prescription du dépôt de plainte, qu'elles réalisent ce qu'elles ont subi.

*“Mon collègue de bureau m’a harcelée pendant deux ans. Ce n’était pas de la drague, mais un vrai harcèlement sexuel, avec du chantage. Il disait qu’il finirait par se suicider si je ne voulais pas sortir avec lui.”*

**VIRGINIE, 25 ANS, CHARGÉE DE COMMUNICATION,**  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale



### Les violences envers les enfants : un phénomène de grande ampleur

L'enfant est particulièrement vulnérable. Il peut être confronté à une multiplicité de violences : inceste, pédocriminalité, exploitation sexuelle. En France, un enfant est victime d'inceste, de viol ou d'agression sexuelle toutes les trois minutes. On compte autour de 160 000 enfants victimes de violences sexuelles chaque année.

Les effets sont extrêmement graves et profonds sur la santé des victimes, dans l'enfance, mais aussi dans leur vie future d'adulte. Et ce, tant sur le plan physique que psychologique et parfois neurobiologique. Leur vie affective et sexuelle, ainsi que leur vie familiale, relationnelle et professionnelle, pourront être affectées. Les enfants exposés à ces violences ont une plus grande probabilité de fumer, de consommer de l'alcool ou des drogues et d'avoir des comportements sexuels à risque.

#### LES POINTS À RETENIR

- \* Les violences sexuelles sont reconnaissables par la menace, la contrainte, la surprise, exercées sur la victime par l'auteur
- \* Les violences sexuelles existent à partir du moment où les rapports sexuels ne sont pas consentis
- \* Vous pouvez changer d'avis, en cours de route : "oui, je voulais bien un petit baiser, mais je ne voulais pas aller plus loin..."

#### DALC'HIT SOÑJ

- \* Anavezout a reer ar feulster reizhel dre ar gourdrouz, ar redi, ar souezh graet war an den gwallgaset gant an hini en deus graet an droug
- \* Ar feulster reizhel a zo adalek ar mare ma ne vez ket asantet an darempredoù reizhel
- \* Gallout a rit cheñch soñj a-hed an amzer : "ya, ur pok bihan am boa c'hoant, met ne felle ket din mont pelloc'h..."



## UN CADRE LÉGAL QUI ÉVOLUE UR FRAMM LEZENNEL O CHEÑCH

### Un élargissement de la définition du viol

Le viol est un acte de pénétration sexuelle ou bucco-génitale imposé par une personne à une autre, par violence, contrainte, menace et surprise. La pénétration peut être effectuée par le sexe, les doigts, une autre partie du corps ou un objet. La victime n'a aucunement consenti. Il constitue la plus grave des agressions sexuelles.

Dans le cadre de la loi Schiappa, la définition du viol a été élargie à toute pénétration, que la victime soit la personne pénétrée ou celle qui pénètre. La loi du 21 avril 2021 inscrit désormais clairement les actes bucco-génitaux dans la définition. Cet élargissement de la loi permet de considérer qu'un individu qui force par exemple la victime à réaliser une fellation commet un viol.

L'agression sexuelle et le harcèlement sexuel constituent deux autres violences traitées pénalement. Elles ne sont pas qualifiées de viol car il n'y a pas de pénétration.

#### LA LOI SCHIAPPA

La loi du 3 août 2018, dite "Schiappa", consolide l'arsenal répressif pour lutter contre les violences sexistes et sexuelles :

- \* création d'une contravention d'outrage sexiste,
- \* élargissement du délit de harcèlement sexuel aux comportements et propos sexistes,
- \* intégration à la définition du viol de l'acte de pénétration sexuelle imposé à la victime par et sur l'auteur,
- \* encadrement juridique du harcèlement numérique en groupe,
- \* création d'une incrimination pénale pour délit de voyeurisme,
- \* allongement de 20 à 30 ans du délai de prescription des crimes sur mineurs à compter de leur majorité,
- \* instauration du seuil d'âge de 15 ans pour qualifier les faits de viol et d'agression sexuelle,
- \* extension de la définition de l'inceste aux victimes majeures,
- \* prise en compte de l'enfant témoin de violences conjugales et sexuelles.

**La caractérisation de trois nouvelles infractions :**

- \* l'outrage sexiste,
- \* le délit de cyberharcèlement,
- \* le délit de voyeurisme.

**OUTRAGE SEXISTE****CYBERHARCÈLEMENT****VOYEURISME**

De plus, les délais de prescription sont rallongés. Ils passent de 20 à 30 ans pour les viols sur mineurs de moins de 15 ans, et ce, à partir de leur majorité.

Les peines encourues pour des majeurs ayant des relations sexuelles avec des mineurs de 15 ans et moins sont punies de sept années d'emprisonnement et de 100 000 euros d'amende, même s'il n'y a pas de menace, de contrainte ou de surprise.



## VICTIMES, TÉMOINS, AIDANTS, COMMENT RÉAGIR ?

### REUZIDI, TESTENIEN, HARPERIEN PENAOS DELC'HEL PENN ?

Agression sexuelle, viol, voyeurisme, inceste, pédocriminalité, harcèlement sexuel ou sexiste... quelle que soit la nature de la violence vécue, il s'agit d'un traumatisme entraînant de l'anxiété, des troubles du sommeil et/ou de l'alimentation, des peurs, de la culpabilité, de l'isolement... Cette violence peut provoquer des conduites à risque aux conséquences potentiellement graves sur la vie familiale, professionnelle et sociale.

Il n'est pas facile de sortir du silence, mais se confier à son entourage ou à des professionnels est un premier pas vers le chemin de la guérison et de la liberté. Lorsque nous sommes confrontés à la violence, des solutions existent, que nous soyons victimes ou témoins.

*“Quand j'étais au plus bas et enceinte de deux mois, une amie m'a dit : “Ton féminisme ne t'a pas vacciné contre les violences”. Et moi qui me disais que j'avais tellement bien analysé tout ça, que ça ne pouvait pas m'arriver ! Mais si, ça m'est arrivé deux fois.”*

**MORGANE, 35 ANS, ENSEIGNANTE,**  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

## Violences conjugales : sortir de l'emprise

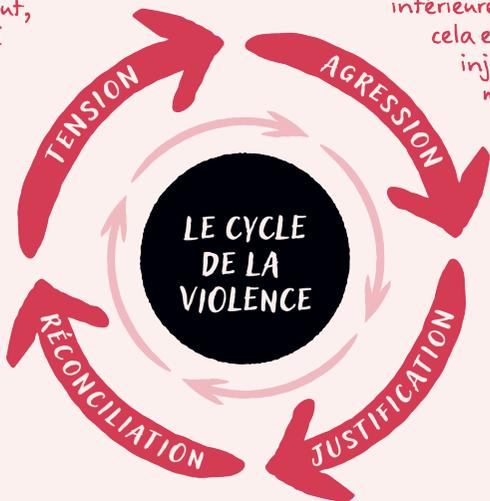
Quelle que soit l'origine sociale de la victime, le conjoint cherche à l'isoler selon une stratégie rodée qu'on appelle le "phénomène d'emprise". Par une dévalorisation constante, elle entraîne une perte totale de confiance en soi, de la honte, de la culpabilité et un repli sur soi. L'enjeu est donc d'identifier la situation, d'accepter de l'aide et de sortir de l'isolement pour reprendre, avec sécurité, la main sur sa vie.

### 1 – TENSION

**AGRESSEUR :** COLÈRES, SILENCES, INTIMIDATIONS, MENACES...

**VICTIME :** ANXIÉTÉ

"Je vois bien que la situation se dégrade, je suis inquiète et je fais tout pour qu'il ne s'énerve pas. Malgré tout, je suis à moitié paralysée par la peur. J'ai l'impression de marcher sur des œufs à longueur de temps."



### 2 – AGRESSION

**AGRESSEUR :** ATTAQUES VERBALES, PSYCHOLOGIQUES, PHYSIQUES, SEXUELLES, ÉCONOMIQUES.

**VICTIME :** COLÈRE ET HONTE

"J'ai mal, je suis triste, je me sens humiliée. Je boue intérieurement. Tout cela est vraiment injuste et en même temps j'ai tellement honte."

### 4 – RÉCONCILIATION

**AGRESSEUR :** CADEAUX, GESTES TENDRES, DEMANDE DE PARDON, THÉRAPIE ENVISAGÉE, CHANTAGE AU SUICIDE...

**VICTIME :** ESPOIR

"Je vois bien qu'il fait des efforts pour changer. J'ai l'impression de retrouver l'homme que j'aime. Je dois l'aider et lui donner sa chance. Je dois m'améliorer moi aussi."

### 3 – JUSTIFICATION

**AGRESSEUR :** TROUVE DES EXCUSES POUR SON COMPORTEMENT, LES RAISONS SONT EXTÉRIEURES À LUI. IL N'EST PAS RESPONSABLE.

**VICTIME :** RESPONSABILITÉ

"Je comprends ses excuses. C'est vrai, c'est plutôt à moi de changer pour ne pas provoquer ses crises. D'ailleurs, ai-je vraiment été agressé.e ? J'aurais pu m'y prendre autrement. Mais ça va déjà un peu mieux, je me sens moins en colère."

## VOUS ÊTES TÉMOINS OU AIDANTS TEST PE OC'H HARPAÑ EMAOC'H

C'est en identifiant la nature de la violence que les aidants et témoins peuvent orienter les victimes vers des structures qui correspondent au mieux à la situation vécue. Il convient aussi d'apporter à la victime des connaissances sur ses droits tout en l'informant sur les mécanismes de la violence. Chaque cas est spécifique, mais le processus est identique.

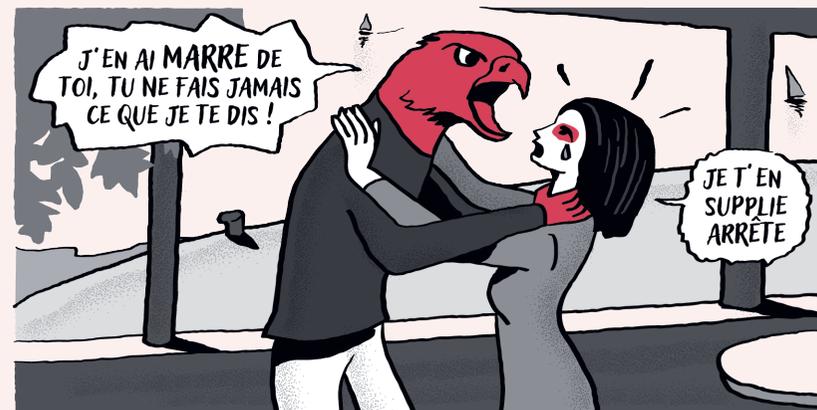
### Harcèlement dans les lieux publics : cinq actions simples pour réagir

L'association "Stand Up, contre le harcèlement de rue" a identifié "5 D" pour intervenir sans se mettre en danger. Chacun correspond à une technique qu'il est possible d'utiliser pour intervenir si l'on se retrouve témoin de harcèlement dans les lieux publics :

- 1 Distraire :** faites semblant de connaître la personne harcelée, demandez l'heure ou créez une distraction, etc.
- 2 Déléguer :** trouvez une personne qui représente une forme d'autorité et demandez-lui de vous aider à intervenir.
- 3 Documenter :** filmez discrètement la scène et proposez à la victime de lui fournir cette preuve vidéo ou de témoigner.
- 4 Dialoguer :** reconfortez la personne harcelée après coup, dites-lui que ce qu'elle a vécu n'est pas acceptable, agissez comme un.e ami.e.
- 5 Diriger :** demandez au harceleur d'arrêter, rassurez la victime, demandez de l'aide (en évitant de vous confronter directement).

### Violences intrafamiliales : une vigilance à renforcer parfois

Il convient d'être vigilant lors de moments clés pouvant faire exploser les violences comme la grossesse, une période où peuvent apparaître ou s'aggraver les violences conjugales. Mais c'est la séparation qui reste le moment le plus dangereux pour la femme, premier facteur déclencheur des féminicides. **Un ou des antécédents d'étranglement par le partenaire doivent vraiment alerter : c'est l'un des facteurs de risque parmi les plus importants des féminicides.**



## Écouter sans jugement

Les victimes ont besoin d'être écoutées, crues, protégées, soutenues et accompagnées dans leurs démarches. Elles ont aussi besoin que les auteurs soient sanctionnés, que leur choix de porter plainte ou non soit respecté.

Il convient d'écouter la victime et ses besoins dans une démarche empathique, sans jugement et en respectant ses choix. Cela signifie par exemple qu'il ne faut pas la persuader de porter plainte si elle n'est pas prête ou si le moment lui paraît inadapté.

Quelques messages simples pour soutenir une victime de violences conjugales :

- \* "Je te crois et tu as bien fait de m'en parler."
- \* "Peu importe la situation, ton partenaire n'a pas le droit d'agir ainsi envers toi."
- \* "Tes réactions sont normales, c'est ce que tu subis qui ne l'est pas."
- \* "Tu as le droit de prendre ton temps pour prendre la meilleure décision pour assurer ta sécurité et celle de tes enfants."
- \* "Il existe des personnes, des organismes qui peuvent t'épauler."

### L'enfant témoin

**L'enfant témoin de violences dans la sphère familiale est aussi une victime.**

Les conséquences sont délétères pour ces enfants qui peuvent développer des troubles cognitifs, des troubles obsessionnels compulsifs. Cela peut amener des conduites à risque, une désocialisation ou encore de l'anxiété dès le plus jeune âge :

*"Mon fils de deux ans ne dort plus. Il est tout petit, mais il ressent toute la violence que son père me fait subir. Je suis hyper démunie par rapport à ça."*

LISE, 30 ANS, AGENTE IMMOBILIÈRE,  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

## Les violences au sein des couples LGBTQIA+

Les violences conjugales n'épargnent pas les couples de personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, trans, mais, elles aussi, sont souvent passées sous silence.

Et ce d'autant plus que les communautés concernées peuvent craindre de nourrir des sentiments LGBTQIA+-phobiques.

## L'aidant en difficulté

Être confronté au traumatisme d'une victime peut être difficile à gérer émotionnellement et physiquement. Tristesse, frustration, fatigue, déprime... les aidants peuvent avoir besoin, eux aussi, d'accompagnement ou de périodes de répit.

## VOUS ÊTES VICTIMES O C'HOUZAÑV EMAOC'H



Vous pouvez trouver des appuis pour libérer votre parole, mais aussi...

- \* pour connaître vos droits et la loi
- \* pour mieux identifier les situations de violences
- \* pour vous protéger
- \* pour prévenir les risques
- \* pour contacter des professionnels

Pour les personnes victimes de violences intrafamiliales et leurs proches, plusieurs services d'écoute et permanences existent :

### NUMÉROS D'URGENCE NIVERENNOÙ GALV SIKOUR

#### 17 POLICE SECOURS - GENDARMERIE

Ligne d'appel avec enregistrement de l'appelant, pour les victimes ou témoins d'événements, de faits immédiats ou graves.

#### 15 SAMU

Service d'aide médicale d'urgence qui fonctionne 24h/24 et qui répond aux besoins de santé de la population.

#### 18 SAPEURS-POMPIERS

Ligne d'appel avec reconnaissance de l'appelant, uniquement dédiée aux appels d'urgence : accident, feu, malaise, blessure... la personne qui appelle doit se trouver face à un besoin de secours avéré ou potentiel.

#### 115 HÉBERGEMENT D'URGENCE 7J/7 ET 24H/24

Numéro d'urgence sociale, gratuit, pour vous faire héberger en cas de difficultés sociales et/ou de violences conjugales.

### NUMÉRO D'ÉCOUTE, D'INFORMATION ET D'ORIENTATION NIVERENNOÙ SELAOU, KELAOUIÑ HA TITOURIÑ

#### 3919 VIOLENCE FEMMES INFOS

L'écoute et l'orientation des femmes victimes de violences (particulièrement les violences conjugales) et pour leur entourage. Anonyme et gratuit.

#### 0 800 05 95 95 VIOLS FEMMES INFOS

Numéro gratuit, du lundi au vendredi de 10h à 19h.

#### 119 ENFANT MALTRAITÉ, EN DANGER OU EN RISQUE DE L'ÊTRE

Service national d'accueil téléphonique pour l'enfance en danger. Il est possible d'écrire à la commission indépendante sur l'inceste et les violences sexuelles faites aux enfants en tant que victime, mais aussi comme témoin.

#### 114 ÉCHANGES PAR SMS, SI VOUS NE POUVEZ PAS PARLER

Dédié en particulier aux personnes sourdes et malentendantes, ce service permet plus généralement à toute personne ayant des difficultés à parler d'alerter les secours, lorsqu'elle se retrouve en situation d'urgence, qu'elle soit victime ou témoin. 24h/24, 7j/7, gratuit.

#### 3018 HARCÈLEMENT ET CYBERHARCÈLEMENT

Numéro d'appel 7j/7, gratuit et anonyme, pour dénoncer, prévenir, mettre un terme aux violences numériques, harcèlements scolaires, chantages numériques...

#### 3928 ANTI-DISCRIMINATIONS

Plateforme qui agit contre les discriminations, violences et propos haineux. Échanges confidentiels et gratuits.

#### 3977 PERSONNES ÂGÉES OU HANDICAPÉES

Numéro national pour agir contre les maltraitances envers les personnes âgées ou en situation de handicap – 7j/7, gratuit.

## SITES INTERNET LEC'HIENNOÙ INTERNET

### SERVICE-PUBLIC.FR/CFMI

Accès à une messagerie instantanée sur internet pour signaler une violence conjugale, sexuelle ou sexiste.

### MASECURITE.INTERIEUR.GOUV.FR



Plateforme numérique d'accompagnement des victimes de violences sexuelles, sexistes ou conjugales. Victime ou

témoin, un tchat (échange de messages écrits, en direct) est accessible 24h/24, 7j/7.

### CIIVISE.FR

Commission indépendante sur l'inceste et les violences sexuelles faites aux enfants.

## LES ASSOCIATIONS NATIONALES AR C'HEVREDIGEZHIOÙ BROADEL

### 0 800 08 11 11

#### PLANNING FAMILIAL (NATIONAL)

Soixante-douze associations départementales et neuf fédérations régionales : un mouvement militant qui prend en compte toutes les sexualités, défend le droit à la contraception, à l'avortement et à l'éducation à la sexualité.  
📞 planning-familial.org

### 08 019 019 11

#### AIDE AUX AUTEURS DE VIOLENCE

La FNACAV (lutte contre les violences conjugales et familiales) intervient auprès des auteurs de violence ou de ceux qui se sentent au bord du passage à l'acte : écoute, accompagnement au changement, lutte contre la récidive.

📞 fnacav.fr

### 01 45 84 24 24

#### VIOLENCES FAITES AUX FEMMES AU TRAVAIL

Réfléchir et lutter contre toutes les formes de violences faites aux femmes au travail y compris ce qui relève de la dénonciation des discriminations sexistes et des violences sexistes et sexuelles au travail.

📞 avft.org

### NOUSTOUTES.ORG #NOUSTOUTES

Un collectif féministe ouvert à toutes et tous, constitué d'activistes bénévoles, dont l'objectif est d'en finir avec les violences sexistes et sexuelles dont sont victimes les femmes et les enfants en France.

### SOLIDARITEFEMMES.ORG

Réseau de 81 associations qui, partout en France accueillent, accompagnent et hébergent les femmes victimes de violences et leurs enfants.

### STANDUP-INTERNATIONAL.COM

Contre le harcèlement de rue :

la Fondation des Femmes, l'ONG Right To Be et L'Oréal Paris proposent un programme "Stand Up" qui permet d'intervenir en toute sécurité lorsqu'on est victime ou témoin de harcèlement de rue.

### SOS-HOMOPHOBIE.ORG/ LIGNE-ECOUTE

Une ligne animée par des bénévoles formés à recueillir les témoignages et apporter aux victimes attention, réconfort et pistes de solutions dans le plus strict anonymat.

### FLAGASSO.COM

Flag ! est une association LGBT+ des agents des ministères de l'Intérieur et de la Justice, pompiers, policiers municipaux et ses alliés pour, entre autres, faire un signalement.

## DANS LE SUD-FINISTÈRE, OÙ TROUVER DE L'AIDE ? PELEC'H KAVOUT SIKOUR ER VRO ?

### ACCOMPAGNEMENT SOCIAL SKOAZELL SOKIAL

#### CDAS

Les professionnels du Conseil départemental présents dans les CDAS (assistantes sociales, conseillers d'accès aux droits, éducateurs, sages-femmes, puéricultrices, médecins, infirmières...) proposent aux Finistériens un accueil et une écoute personnalisée, des conseils pour l'accès aux droits, un accompagnement adapté et centré sur leur projet de vie.

📍 12 rue Stank ar C'hoad, Quimper

📞 02 98 76 25 00

📞 finistere.fr/aides-et-services/action-sociale-de-proximite/

#### CCAS - CIAS

Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) de chaque commune et le Centre Intercommunal (CIAS) de l'agglomération de Quimper Bretagne Occidentale ont pour mission d'accompagner et de soutenir au quotidien les plus vulnérables : personnes en situation de handicap, personnes âgées, personnes en difficulté ou en grande précarité... Et ce, afin de lutter contre toutes les formes d'exclusion, de réduire les inégalités et de faciliter l'accès aux droits.

#### 📍 Quimper &

#### Quimper Bretagne Occidentale

CCAS et CIAS

8 rue Verdelet

📞 02 98 64 51 00

📞 quimper.bzh

📞 quimper-bretagne-occidentale.bzh

#### Briec

67 rue du Général de Gaulle

📞 02 98 57 93 11

#### Landrévarzec

1 place Saint-Guérolé

📞 02 98 57 90 44

#### Langolen

3 place Marie-Littre

📞 02 98 59 10 25

#### Eder

1 route de Ty Fléhan

📞 02 98 57 93 22

#### Landudal

Place Jacques-Le-Page

📞 02 98 57 40 17

#### Ergué-Gabéric

3 place Louis-Le-Roux

📞 02 98 66 68 00

#### Plomelin

Plasenn Betziesdorf

📞 02 98 94 25 57

#### Pluguffan

Rue de Quimper

📞 02 98 94 01 11

#### Ploneis

27 rue Laennec

📞 02 98 91 08 07

#### Guengat

25 rue de la Mairie

📞 02 98 91 06 16

#### Plogonnec

1 rue de Landibilic

📞 02 98 91 72 06

#### Locronan

Place de la Mairie

📞 02 98 51 80 80

#### Quéménéven

2 rue Saint-Laurent

📞 02 98 73 53 33

## ÉCOUTE ET PRISE EN CHARGE AU SEIN DES COMMISSARIATS & GENDARMERIE

### SELAOU HA SKOAZELL E TIEZ POLIS HAG ARCHEDIOÙ

#### Intervenante sociale en commissariat et gendarmerie

Son rôle est d'accueillir, soutenir, orienter, informer, faciliter l'accès aux services sociaux et au droit commun, mener des actes éducatifs ou de médiation, faire le lien entre la gendarmerie, le commissariat, les organismes médico-sociaux, les hôpitaux, les associations et la justice.

#### Infos-services

Les rendez-vous peuvent se faire à domicile, dans les brigades de gendarmerie ou dans les commissariats de police, les centres départementaux d'action sociale (CDAS), mais aussi sur les lieux de travail.

**Téléphonez au commissariat ou à la gendarmerie de votre secteur.**

## DÉPÔT DE PLAINTE SEVEL KLEMM

#### Commissariat de police de Quimper

3 rue Théodore-Le-Hars  
☎ 06 38 11 03 70 ☎ 02 90 41 35 50

#### Gendarmerie de Quimper

1 route de Pont l'Abbé  
☎ 02 98 55 94 09

#### Gendarmerie de Briec

Rue de la Boissière  
☎ 02 98 57 93 13

#### Gendarmerie de Locronan

Rue des Bruyères  
☎ 02 98 91 70 01

#### Police municipale de Quimper

À pied, à vélo ou dans les bus, parfois en voiture, les policiers municipaux sont tous les jours dans la ville. Placés sous l'autorité du directeur de la tranquillité publique, ils obéissent aux arrêtés communaux et travaillent en collaboration avec la police nationale.

#### Infos-services

Du lundi au vendredi : 10h—17h  
5 allée Couchouren, Quimper  
☎ 02 98 11 76 87

## DROIT, JUSTICE, ACCOMPAGNEMENT GWIR, JUSTIS, SKOAZELL

#### AGORA JUSTICE

Cette association d'aide aux victimes et d'accès aux droits vise à la connaissance et à l'exercice de ses droits.

Elle renseigne sur le déroulement des procédures et sur les recours possibles ; elle accompagne dans les démarches. L'accueil est gratuit et confidentiel.

#### Infos-services

Du lundi au vendredi (toute l'année)  
8h30—12h30 / 14h—18h  
Permanence jeunes : mineurs et 18-25 ans  
Consultation mensuelle d'avocats spécialisés, une fois par mois

📍 29 rue du palais, Quimper  
☎ 02 98 52 08 68  
✉ agora.justice@wanadoo.fr  
🌐 agorajustice.fr/

#### CIDFF 29

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles du Finistère

Le CIDFF du Finistère exerce une mission d'intérêt général, confiée par l'État, dont l'objectif est de :

- \* Favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des femmes
- \* Promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes
- \* Lutter contre les violences sexistes

#### Infos-services

Avec rendez-vous :  
Du lundi au vendredi  
9h—12h30 / 13h30—17h

📍 Quimper : Maison des Services Publics

2 rue de l'Île de Man, Quimper  
☎ 02 98 44 97 47  
✉ contact@cidff29.fr  
🌐 https://finistere.cidff.info/

#### NOUSTOUTES 29 QUIMPER

Il s'agit du comité local du collectif national #NousToutes (voir page 24).

https://linktr.ee/NousToutesQuimper  
📍 Noustoutesfinistere29

#### AADVIF

Association d'accompagnement aux victimes de violences intrafamiliales.

Cette association aide les femmes, les hommes et les enfants victimes de violences physiques, psychologiques et sexuelles.

#### Infos-services

Accueil téléphonique 24h/24 et 7j/7

📍 7 rue de Penker, Pluguffan  
☎ 06 64 09 57 93  
✉ aadvif@gmail.com  
🌐 association-aadvif.com

#### PLANNING FAMILIAL SUD-FINISTÈRE

Localisée à Douarnenez, Concarneau, Brest et Morlaix, l'association informe sur la santé sexuelle, les violences, les droits et accompagne pour l'avortement, la contraception et le dépistage des infections sexuellement transmissibles. Groupes de parole et interventions en milieu scolaires.

📍 Impasse Jean-Quéré, Douarnenez

☎ 07 82 08 75 08  
🌐 planning-familial.org/fr/le-planning-familial-du-finistere-29

#### L'ABRI CÔTIER - URGENCE FEMMES

L'association assure l'accueil d'urgence, l'hébergement, l'écoute, l'accompagnement dans les démarches, des femmes victimes de violence et/ou en situation de détresse sur Concarneau et les communes environnantes.

#### Infos-services

Accueil téléphonique 24h/24  
Permanence : jeudi / 10h30—11h30 à la Balise

📍 Centre Social de la Balise,

5 rue du Colonel Moll, Concarneau  
☎ 06 43 42 22 19  
✉ urgencefemmes@gmail.com

#### LIGUE DES DROITS DE L'HOMME - LDH

La LDH Quimper défend les droits humains et lutte contre toute forme de discrimination. Elle intègre une commission "égalité femme homme" qui accompagne les personnes lors de démarches juridiques et une commission "IdentitéS" consacrée

à la défense, à la protection des droits et de la dignité des personnes transgenres, intersexuées, sourdes, atypiques. Elle est engagée dans la prévention des discriminations et des violences sexistes et sexuelles faites aux femmes.

#### Infos-services

RDV sur place ou en distanciel : prendre contact pour connaître les jours et horaires

#### Espace associatif

Pierre-Waldeck-Rousseau

1, allée Monseigneur Jean-René Calloc'h, Quimper  
✉ ldh.quimper@ldh-france.org  
☎ 06 44 00 65 37

#### CROIX-ROUGE FRANÇAISE UNITÉ DE QUIMPER

Cette délégation de la Croix-Rouge française réunit 220 bénévoles qui agissent au quotidien dans les domaines de l'urgence, du secours, de l'action sociale et de la formation, au profit des personnes vulnérables.

📍 ZA Prad Ar Rouz

79 Avenue Jacques-Le-Viol, Quimper  
☎ 02 98 55 66 33  
🌐 croix-rouge.fr/unite-locale-de-quimper

#### GUIDE D'ACCÈS AUX DROITS



La Croix-Rouge édite un guide local, assez exhaustif et réactualisé régulièrement, qui regroupe

toutes les adresses des institutions et associations utiles (aides financières, au logement, à la santé, justice, aides alimentaires, emploi-formation). Vous pouvez télécharger ce guide sur leur site : [www.croix-rouge.fr/unite-locale-de-quimper/mise-a-jour-du-guide-d-acces-aux-droits-et-aux-services](http://www.croix-rouge.fr/unite-locale-de-quimper/mise-a-jour-du-guide-d-acces-aux-droits-et-aux-services)

**À venir :** la ville de Quimper lance sa plateforme web "Quimper Solidarité", pour tout savoir sur l'accès aux droits. Plus d'informations prochainement sur [quimper.bzh](http://quimper.bzh)

## HÉBERGEMENT HERBERCHIÑ

### SIAO 29

Le Service Intégré d'Accueil et d'Orientation du Finistère est le volet urgence du 115. Il permet à toute personne sans hébergement ou ne pouvant regagner le domicile pour des raisons d'insécurité de trouver une solution immédiate et/ou d'obtenir des informations sur les dispositifs pouvant lui venir en aide.

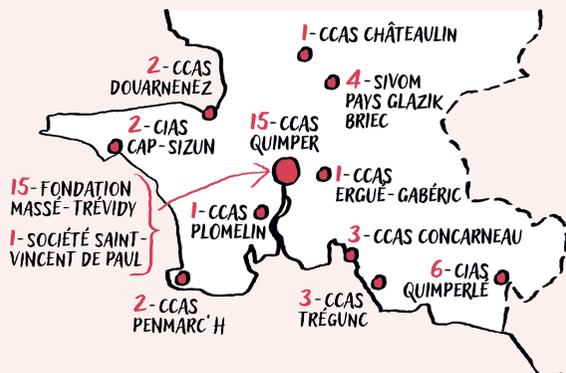
- 📍 1 allée Monseigneur Jean-René Calloc'h, BP 161, Quimper
- ☎ 02 98 58 40 83
- ✉ association@siao29.fr

### CENTRE L'ESCALE FONDATION MASSÉ TRÉVIDY

L'Escale accueille des femmes enceintes ou des mères isolées accompagnées d'enfants de moins de trois ans, qui ont besoin d'un soutien matériel et psychologique. Possibilité d'hébergement en foyer collectif ou dans un réseau d'appartements.

- 📍 Le centre maternel accueille 15 familles.
- 2 allée des Seiz Breur, Quimper
- ☎ 02 98 90 54 51
- 🌐 fnt.bzh/etablisements/lescale/

## LES LOGEMENTS D'URGENCE



CARTE DES LOGEMENTS TEMPORAIRES (DITS ALT)  
NOMBRE DE LOGEMENTS ALT PAR LIEUX

## VIOLENCES DE GENRE, DE SEXE, DE CORPS FEULSTERIOU, JENER, REIZH HA KORF

### CTEFS, COLLECTIF TRANS EN FINISTÈRE-SUD

Cette association LGBTI+ de développement communautaire transgenre assure des missions d'accueil, d'écoute, d'orientation, d'accompagnement et d'information auprès des personnes transgenres, non-binaires, en questionnement sur leur(s) genre(s) et intersexes.

#### Infos-services

Accueil : 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> samedi du mois à son local à Flux / 14h–17h  
Groupe de parole en mixité choisie : chaque 3<sup>e</sup> jeudi du mois / 20h–22h

#### Flux

3 rue du Cosquer, Quimper  
✉ CTEFSquimper@riseup.net  
📱 @ctefsqimper

### FLUX

Il s'agit d'un tiers-lieu qui accueille plusieurs associations dans différents domaines. Il porte une attention particulière aux femmes, aux minorités de genre, aux personnes en situation de handicap, aux personnes isolées, à celles et ceux qui sont en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle, à tout groupe minorisé.

#### Le Café Superflux

Le café est sans alcool en journée. Sauf événement, l'alcool n'est servi que lors des apéros et week-ends, uniquement aux adhérent.e.s.

#### Infos-services

Café Superflux :  
mercredi-jeudi 12h-18h  
vendredi 12h-21h

- 📍 3 rue du Cosquer, Quimper
- ☎ 07 66 61 63 02
- 🌐 flux.bzh

### PHÉNIX

Cette association œuvre pour la communauté LGBTQIA+. Elle protège les jeunes personnes exclues de chez elles en raison de leurs orientations sexuelles, amoureuses et/ou d'identités de genre, à travers des missions de mise à l'abri, d'accompagnement dans des démarches administratives et/ou juridiques, de soutien psychologique et d'aides solidaires. Au-delà, Phénix sensibilise tout public aux discriminations sexuelles, amoureuses et/ou liées à leurs identités de genre.

- 📍 87 avenue Léon-Blum, Quimper
- ☎ 07 83 33 04 29
- ✉ 29.asso.phenix@gmail.com
- 🌐 phenixasso.fr

### SOS HOMOPHOBIE

Association de lutte contre la lesbophobie, la gayphobie, la biphobie, la transphobie et l'intersexophobie, dont les missions consistent à soutenir, prévenir et militer.

#### Infos-services

Permanences : le dernier vendredi du mois 17h–20h

#### Espace associatif

53 impasse de l'Odet, Quimper  
✉ sos-bretagne@sos-homophobie.org

### LDH – LIGUE DES DROITS DE L'HOMME, QUIMPER

Commission "Identités"  
✉ ldhquimper.identites@gmail.com  
Infos page 27



## SANTÉ YEC'HED

### CENTRE HOSPITALIER DE CORNOUAILLE QUIMPER- CONCARNEAU

Dans le cadre de la lutte contre les violences faites aux femmes, un système structuré est en place à l'hôpital : des assistantes sociales dédiées interviennent directement auprès des victimes, épaulées par un personnel formé à repérer les signes de violence et à alerter.

Par ailleurs, le Centre de Santé Sexuelle de Quimper-Concarneau-Douarnenez offre un lieu d'accueil, d'écoute et de consultations dédié à la vie affective et sexuelle, à la contraception, à l'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG), à la vie de couple, à la parentalité, à la transidentité et à la sexologie. Dans le respect le plus strict de la confidentialité.

- 📍 14 avenue Yves-Thépot, Quimper
- 61 rue de Trégunc, Concarneau
- ☎ 02 98 52 60 60
- 🌐 ch-cornouaille.fr

### EPSM DU FINISTÈRE SUD PSYCHOTRAUMASTISME

Cet établissement de référence en psychiatrie et santé mentale intègre un centre de prise en charge du psychotraumatisme. Il propose un programme de soins spécifique et adapté pour les personnes adultes souffrant d'un psychotraumatisme, récent ou ancien.

Les Centres Médico Psychologiques Infanto-juvéniles (CMPI) accueillent, eux, les jeunes de 0 à 16 ans pour une première consultation sur les communes de Quimper, Concarneau, Quimperlé, Scaër, Châteaulin, Douarnenez, Audierne.

- 📍 18 Hent Glaz, Quimper
- ☎ 02 98 98 66 00
- 🌐 epsm-quimper.fr

# LES DISPOSITIFS QUIMPÉROIS D'ACCOMPAGNEMENT AN DOAREOÙ SKOAZELLAÑ E KEMPER

## Demandez Angela Goulennit Angela

Le dispositif national "Demandez Angela" a été déployé à l'échelle quimpéroise en 2023. Les personnes harcelées ou se sentant en insécurité dans l'espace public peuvent trouver refuge dans tout lieu accueillant du public : bars, restaurants, commerces, administrations... Ces 70 refuges sont identifiables par un autocollant sur leur vitrine, il suffit d'y rentrer et de demander "Angela" pour alerter du danger.



**i Informations :** [quimper.bzh/1958-demandez-angela.htm](http://quimper.bzh/1958-demandez-angela.htm)

## KempNozVan

C'est un van qui se déplace sur les lieux festifs de 22h à 5h du matin afin de créer un dialogue autour des questions de prévention des addictions comme des violences sexuelles et sexistes.

Une douzaine de sorties par an sont programmées, en se centrant sur les nuits les plus festives de l'année pour la jeunesse.



**i Informations :** [quimper.bzh](http://quimper.bzh)



## NOTES NOTENNOÙ :

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

*Le violentomètre ci-contre est inspiré du modèle conçu par les Observatoires des violences faites aux femmes de Seine-Saint-Denis et de Paris, l'association En Avant Tout(e)s et la Mairie de Paris.*

**Rédaction :**  
Anne Gouerou, chargée de mission  
Sarah Bellec, sociologue  
Comité Égalité et diversité de la ville de  
Quimper / Quimper Bretagne Occidentale

**Ville de Quimper &  
Quimper Bretagne Occidentale**  
Hôtel de ville et d'agglomération de Quimper  
44, place Saint-Corentin  
CS 26004  
29107 Quimper cedex

**Design et illustrations :**  
© Fabrice Petit

02 98 98 89 89  
[contact@quimper.bzh](mailto:contact@quimper.bzh)

**Imprimeur :** Cloître imprimeurs



# LA VIOLENCE N'EST PAS UNE FATALITÉ N'EO KET AR FEULSTER UN TONKADUR

*“Le gendarme qui m’a reçue m’a beaucoup aidée. Il m’a bien expliqué que le père de ma fille me maintenait en apnée, que j’étais sous emprise. Ça a été un déclic pour moi.”*

**LUCIE, 40 ANS, COMPTABLE,**  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

*“Je m’en suis sortie ! Finies les violences conjugales. Je suis partie définitivement cette fois, j’ai retrouvé un travail de cheffe de projet.”*

**ANNE-MARIE, 49 ANS, CHEFFE DE PROJET,**  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

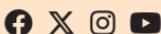
*“Maintenant, j’ai envie de me rendre complètement autonome et de penser à moi. Je me dis que je serai d’abord protégée par moi-même et non par un homme qui, au final, me battait.”*

**JEANNE, 70 ANS, RETRAITÉE DE L’AGRICULTURE,**  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

*“Quand on est dénigré, on est désabusé, dévasté, découragé, déprimé. Alors que quand tu es aidée, écoutée, soutenue par les institutions et les associations, alors tu te sens revivre.”*

**CLAIRE, 32 ANS, CHARGÉE DE RECRUTEMENT,**  
habitante de Quimper Bretagne Occidentale

Suivez-nous sur les réseaux !  
Sellit ouzhimp war ar rouedadoù !



VILLE  
DE QUIMPER



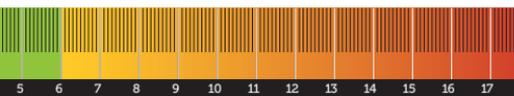
QUIMPER BRETAGNE  
OCCIDENTALE  
KEMPER BREIZH IZEL

LUTTER CONTRE LES VIOLENCES,  
FAITES AUX FEMMES

## Le violentomètre

Un outil d'aide à la qualification  
et au repérage de la violence.

### OÙ VOUS SITUEZ-VOUS ?



### VERT, ORANGE OU ROUGE ?

Des repères pour identifier  
les situations malsaines ou  
dangereuses dans le couple  
et trouver des personnes  
pour en parler.

# 3919

Numéro d'écoute national,  
**anonyme et gratuit**  
24h/24 – 7j/7

## 0 800 05 95 95

Viols Femmes Infos - Numéro gratuit  
du lundi au vendredi de 10h à 19h.

En cas d'urgence,  
appeler le **17**  
par SMS le **114**  
hébergement **115**

Ta relation est saine quand il...

#### PROFITE

Respecte tes décisions,  
tes désirs et tes goûts

Accepte tes amis,  
amis et ta famille

A confiance en toi

Est content quand tu te sens  
épanoui

S'assure de ton accord pour  
ce que vous faites ensemble

Te fais du chantage si tu refuses  
de faire quelque chose

Rabaisse tes opinions  
et tes projets

Se moque de toi en public

Est jaloux et possessif  
en permanence

Te manipule

Contrôle tes sorties, habits,  
maquillage

Fouille tes textos, mails, applis

Insiste pour que tu lui envoies  
des photos intimes

T'isole de ta famille et  
de tes proches

T'oblige à regarder des films  
 pornos

T'humilie et te traite de folle  
quand tu lui fais des reproches

"Pète les plombs" lorsque  
quelque chose lui déplaît

Menace de se suicider  
à cause de toi

Menace de diffuser des photos  
intimes de toi

Te pousse, te tire, te gifle,  
te secoue, te frappe

Te touche les parties intimes  
sans ton consentement

T'oblige à avoir des relations  
sexuelles

Te menace avec une arme

Il y a de la violence quand il...

#### VIGILANCE, DIS STOP !

Tu es en danger quand il...

#### PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24