



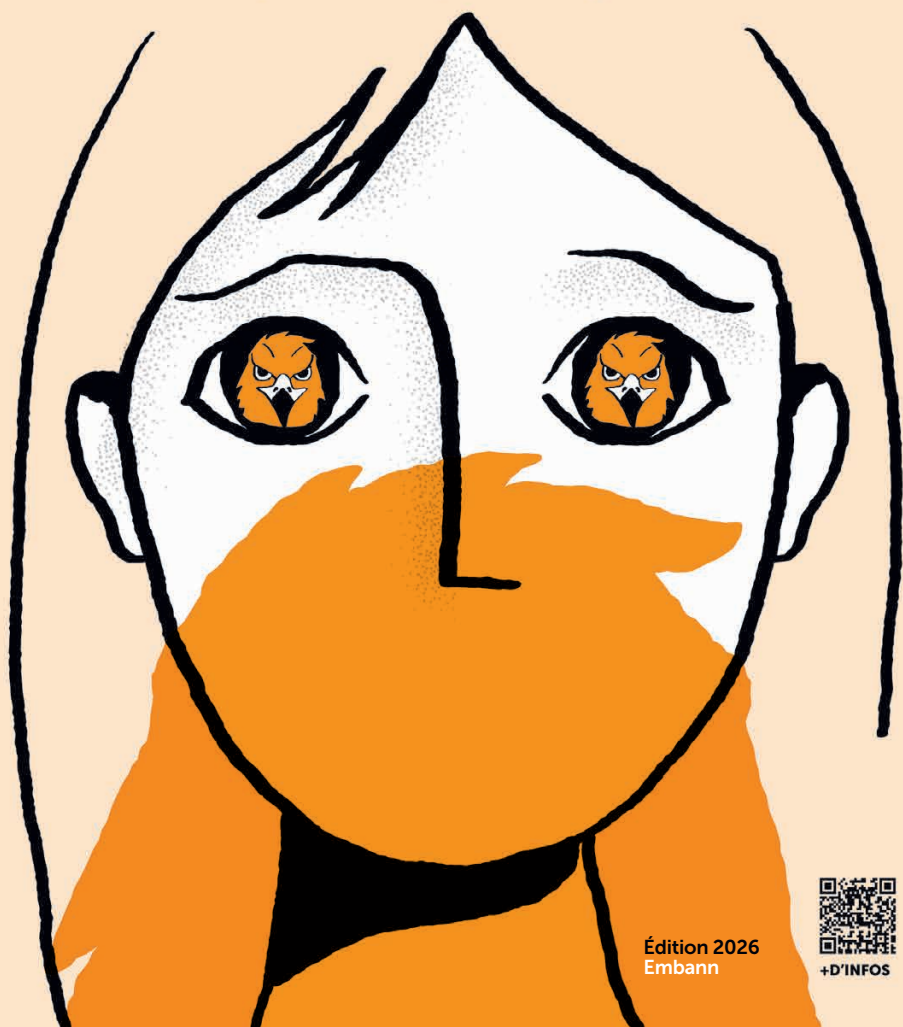
VILLE
DE QUIMPER



QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

**STOP AUX VIOLENCES
SEXISTES ET SEXUELLES !**

**PAOUEZ GANT FEULSTERIOÙ
SEKSIST HA SEKSEL !**



Édition 2026
Embann



+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 entre 2020 et 2024 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 direspect.

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 diabarz 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 diabarz 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 argadoù 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 etre 2020 ha 2024 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 ouzhomp-holl.

ISABELLE ASSIH

MAREZ KEMPER HA PREZIDANTEZ KEMPER BREIZH IZEL

SOMMAIRE
TAOLENN

EN FINISTÈRE, COMME AILLEURS, DES VIOLENCES MASSIVES	5	E PENN-AR-BED, EVEL E LEC'H ALL, FEULSTERIOÙ BRAS
GLOSSAIRE	6	GERIAOUEG
QUIZ	8	KWIZ
LES VIOLENCES SEXISTES	10	AR FEULSTERIOÙ SEKSIST
LES VIOLENCES SEXUELLES	14	AR FEULSTERIOÙ REVEL
UN CADRE LÉGAL QUI ÉVOLUE	17	UR FRAMM LEZENNEL O CHEÑCH
VICTIMES, TÉMOINS, AIDANTS, COMMENT RÉAGIR ?	19	REUZIDI, TESTENIEN, HARPERIEN, PENAO DERC'HEL PENN ?
VOUS ÊTES TÉMOINS OU AIDANTS	21	TEST PE OC'H HARPAÑ EMAOC'H
VOUS ÊTES VICTIMES	23	O C'HOUSANV EMAOC'H
DANS LE SUD-FINISTÈRE, OÙ TROUVER DE L'AIDE ?	25	PELEC'H KAVOUT SIKOUR ER VRO ?
LES DISPOSITIFS QUIMPÉROIS D'ACCOMPAGNEMENT	30	AN DOAREOÙ SKOAZELLAN E KEMPER

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 :

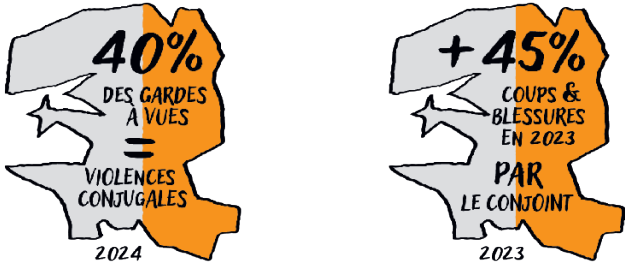
- * En 2024, 40 % des gardes à vue dans les gendarmeries du Finistère sont en lien avec des violences conjugales ;
- * Les commissariats du département ont enregistré une augmentation de 45 % des coups et blessures commis par un conjoint en 2023 par rapport à l'année précédente ; dans les gendarmeries 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, un procès s'est tenu de septembre à décembre 2024. 50 hommes ont été condamnés pour avoir violé Gisèle Pélicot, 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 a interrogé les racines profondes et généralisées des violences perpétrées à l'encontre des femmes, la culture du viol et la notion de consentement, intégrée à la définition pénale du viol en France à la suite de cette affaire.

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. Un contact physique non consenti, sur la bouche, les seins, les fesses, le sexe ou l'intérieur des cuisses, est une agression sexuelle. La peine encourue est 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 ou sa 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 ne pas dire "non", ne signifie pas dire "oui". Le consentement doit être respecté et peut être retiré à tout moment.

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.

(articles 222-32 et 222-33 du Code pénal)

F FÉMINICIDE BENLAZH

La Commission d'enrichissement a fait paraître ce terme au Journal officiel le 16 septembre 2014. Il désigne l'homicide d'une femme ou d'une jeune fille en raison de son sexe. En France, le terme n'apparaît pas dans le Code pénal, contrairement à plusieurs pays d'Amérique latine et centrale ainsi qu'en Italie, faisant du féminicide une circonstance aggravante de l'homicide.

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 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.

(articles 222-33 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(e)s de l'une de ces personnes, ayant une autorité de droit ou de fait sur la victime mineure.

(articles 222-31-1 à 222-31-2 du Code pénal)

L LGBTQIA+ LGBTQIA+

Ce sigle anglophone, parfois réduit (LGBT, LGBTQI...), désigne les personnes homosexuelles, bisexuelles, transgenres ou intersexes : L pour "Lesbiennes", G pour "Gays", B pour "Bisexual(le)s", T pour "Trans", Q pour "Queers", I pour "Intersexué(e)s", A pour "Asexuel(le)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** : la lesbophobie, la gayphobie, la biphobie, la transphobie

et l'intersexophobie. Ils désignent la peur, la méfiance, le mépris, le dégoût, le rejet ou la haine, et de façon générale toutes 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 #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...

PÉDOCRIMINALITÉ PEDOTORFEDEREZH

Il recouvre tout acte délictueux ou criminel à l'encontre d'un ou d'une enfant. En France, ce terme est jugé préférable à celui de pédophilie, parce qu'il met clairement l'accent sur la notion de crime.

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 ou la surprise, lorsqu'il y a acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, ou tout acte bucco-génital ou bucco-anal. Il se caractérise aussi par une absence de consentement. 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.

(articles 222-23 du Code pénal)

VIOLENCES CONJUGALES ET INTRAFAMILIALES FEULSTERIOÙ ETRE PRIEDOÙ HAG E DIABARZH AR FAMILHOÙ

Touchant principalement des femmes, mais aussi des hommes et incluant les enfants, les violences conjugales et intrafamiliales peuvent prendre différentes formes : verbales, physiques, sexuelles, **psychologiques** (comportements visant à rabaisser ou à dénigrer l'autre), ou encore **administratives** et/ou **économiques** (comportements visant à priver la victime d'autonomie financière et à la placer sous contrôle). Ces violences peuvent être commises par une personne ayant un lien familial, au sens large, avec la victime (partenaire, ex-compagnon ou ex-compagne, père, mère, fille, fils, oncle, tante, etc.), qu'elle réside ou non avec elle. Elles peuvent également s'exercer par le biais du numérique (téléphone, mail, réseaux, etc.).

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 de voyeurisme, d'atteinte à l'intimité de la personne est réprimé par une peine d'emprisonnement et 15 000 € d'amende.

(article 226-3-1 du Code pénal)

QUIZ KWIZ



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

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

Réponse : C



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

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

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 Drague
- 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 Drague
- 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 Drague
- 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 conjugal (circonstance aggravante)
- C C'est de l'amour
- D Violence psychologique

Réponse : B



"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 bipie, 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'énervait contre moi pour tout et rien."

Plusieurs réponses possibles.

- A La grossesse le stresse
- 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 Drague
- 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 genrés - *poupées roses pour les filles et camions de pompiers rouges pour les garçons* - amènent les petits et petites 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 mathématiques, l’informatique et la technique pour les garçons ; la santé, le social et l’enseignement pour les filles... Et c’est ainsi que les jeunes 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. 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 toutes et tous.

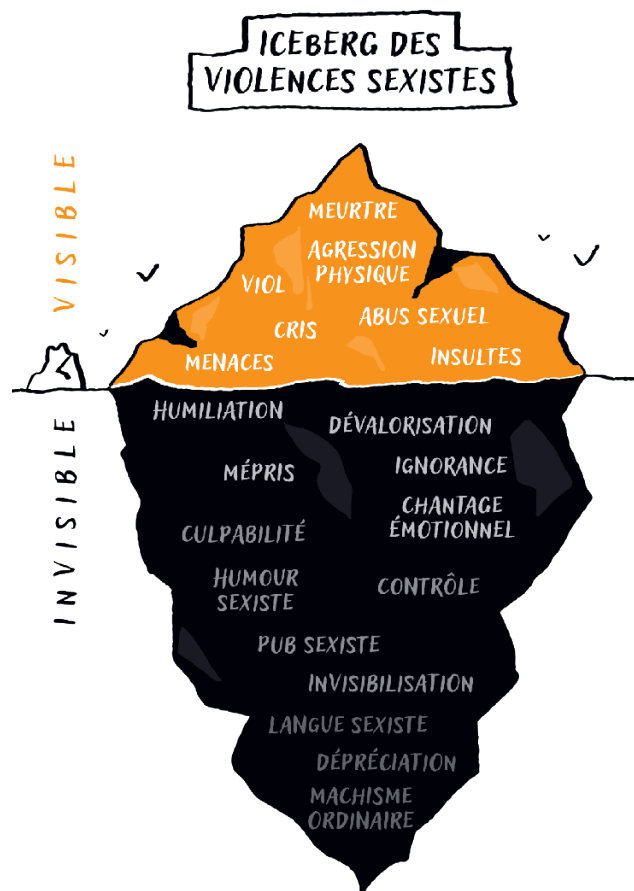
“Dans la rue, quand je me promène, je me fais parfois insulter parce que je suis habillé en fille.”

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

Le terme "intersectionnalité" apparaît pour la première fois en 1989, créé par la juriste afro-américaine Kimberlé Williams Crenshaw. À l'origine, il désigne le croisement de plusieurs formes de discriminations, notamment le sexisme et le racisme, subies par les femmes afro-américaines. Le concept s'est ensuite élargi pour désigner plus globalement la lutte contre toutes les formes de discriminations qui peuvent toucher les minorités : racisme, sexisme, homophobie, transphobie...

"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 le fait de considérer 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 seksism eo ar fed krediñ eo izeloc'h ur reizh eget egile
- * Kregiñ a ra ar seksism abred-tre er vugaleaj
- * Ken gwrizienet ha normalaet eo ar seksism 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. Depuis le 6 novembre 2025, la loi française reconnaît 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 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 violence, 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 ou la 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 ou choisissez de le retirer à tout moment
- * vous n'êtes pas en mesure de consentir ou vous êtes inconsciente : si vous êtes sous l'emprise de drogues, d'alcool, de médicaments ou encore si vous dormez
- * votre partenaire souhaite aller plus loin que ce à quoi vous aviez consenti

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 pe peus divizet tennañ ho asant mare pe vare
- * 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'eus c'hoant ho pried mont pelloc'h evit ar pezh p'oa asantet

N'EO KET "FRANK HA SKLERIJENNET" :

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

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

Depuis 1990, la jurisprudence de la Cour de Cassation a aboli le "devoir conjugal", mais dans de rares cas, le juge civil le maintenait. Depuis 2025, ce n'est plus possible. En effet, 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 stipulait que le mariage ne saurait impliquer un consentement permanent ou automatique aux relations sexuelles. Enfin, en janvier 2026, l'Assemblée nationale a adopté une proposition de loi précisant que le mariage ne crée aucune obligation sexuelle entre époux, modifiant ainsi le Code civil.

"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 la 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 il n'y a pas consentement
- * 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 gourdouz, 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 n'eus ket asant
- * 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, bucco-génital ou bucco-anal, imposé par une personne à une autre, par violence, contrainte, menace ou 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. Le viol 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 du 5 décembre 2024 a introduit des mesures renforcées pour lutter contre les violences sexuelles sur mineurs : constitue désormais un viol tout acte de pénétration sexuelle, ou tout acte bucco-génital ou bucco-anal, commis par une personne majeure sur une personne mineure de quinze ans et moins, le consentement du mineur ne pouvant en aucun cas être retenu lorsque la différence d'âge entre majeur et mineur est d'au moins cinq ans.

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 quinze 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 (circonstance aggravante).

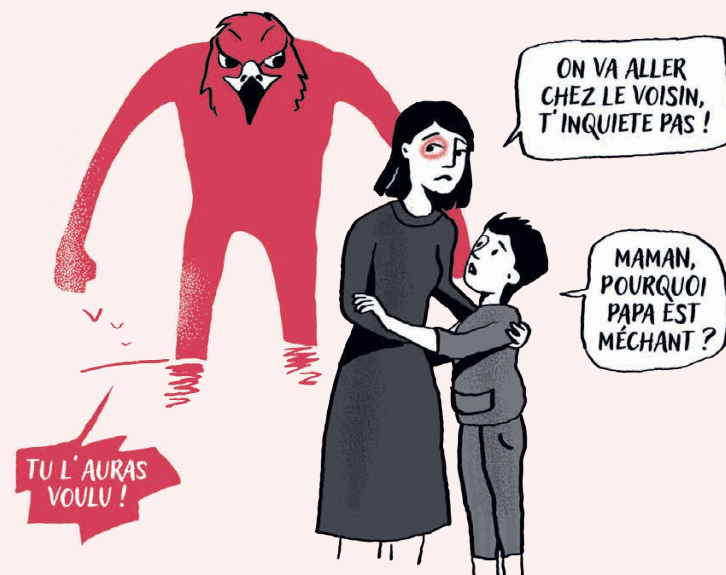
La caractérisation de trois nouvelles infractions :

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



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

Les peines encourues pour des personnes majeures ayant des relations sexuelles avec des personnes mineures de quinze 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 DERC'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, à des associations 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. Chacune et chacun se doit d'intervenir : savoir qu'une personne court un péril grave et imminent et ne pas lui venir en aide est répréhensible.

"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 ou la partenaire 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

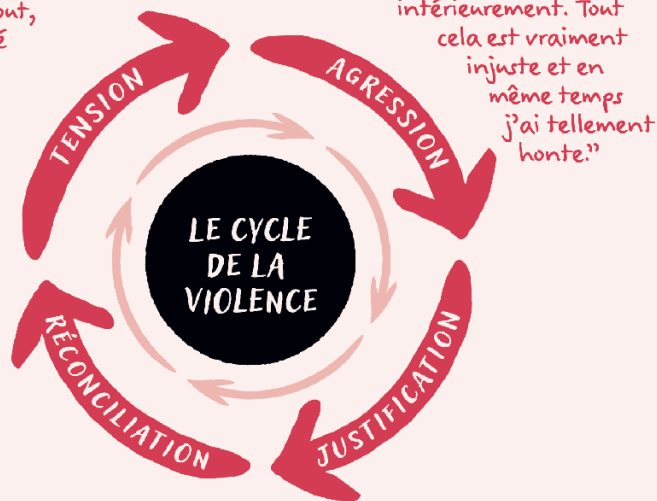
"Je vois bien que la situation se dégrade, je suis inquiète et je fais tout pour qu'il ne s'ennerve pas. Malgré tout, je suis à moitié paralysée par la peur. J'ai l'impression de marcher sur des œufs à longueur de temps."

2 — AGRESSION

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

VICTIME : COLÈRE ET HONTE

"J'ai mal, je suis triste, je me sens humiliée. Je bous 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 le la partenaire 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 personnes aidantes 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.

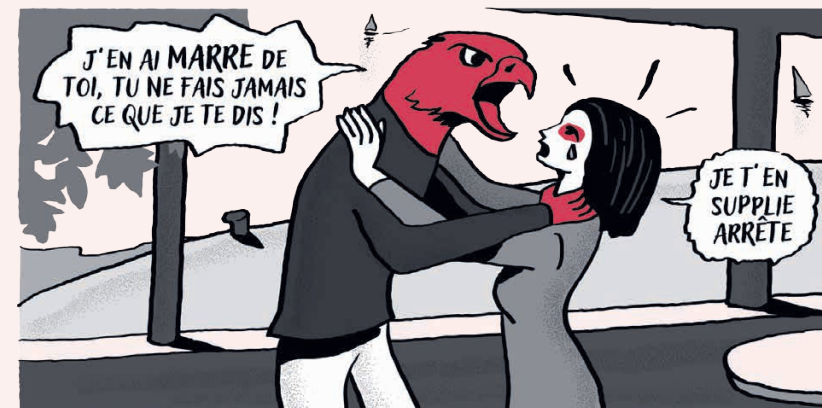
Harcèlement dans les lieux publics : cinq actions simples pour réagir

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 :** réconfortez 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 à la personne qui harcèle 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 les femmes, 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/ta 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 (reconnu comme covictime par le décret du 23 novembre 2021).

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, gays, 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 LGBTI-phobiques.

L'aidant/l'aidante en difficulté

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

VOUS ÊTES VICTIMES O C'HOUSAÑV 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.

NUMÉROS D'ÉCOUTE, D'INFORMATION ET D'ORIENTATION NIVERENNOÙ SELAOU, KELAOUÏÑ 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'HENNOU INTERNET

SERVICE-PUBLIC.FR/CM

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 formé(e)s 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.

ENAVANTTOUTES.FR

Deux projets gratuits, anonymes et sécurisés pour les jeunes portés par l'association qui œuvre pour promouvoir l'égalité et prévenir les violences de genre auprès d'elles et d'eux : un site **premieresfois.fr** pour les 10-14 ans et un tchat d'écoute **commentonsaime.fr** pour les jeunes, femmes et personnes LGBTQIA+.

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 Finistériennes et 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-Guénolé

📞 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 54 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 & GENDARMERIES

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 PLAINTÉ 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

✉ contact@agorajustice.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 milieux 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 : <https://www.croix-rouge.fr/unite-locale-de-quimper>



La ville de Quimper a lancé sa plateforme web "QUIMPER SOLIDARITÉS", pour tout savoir sur l'accès aux droits. Plus d'informations sur : quimper-solidarites.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.

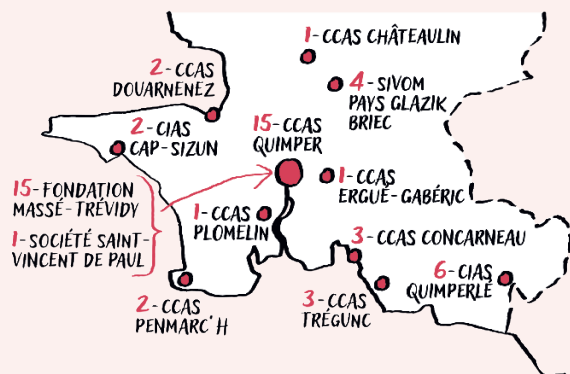
📍 1, allée Monseigneur Jean-René-Calloc'h, BP 161, Quimper
☎ 02 98 58 40 83
✉ association@siao29.fr

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 quinze familles.
2, allée des Seiz Breur, Quimper
☎ 02 98 90 54 51
🌐 fmt.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 FEULSTERIOÙ 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^{er} et 3^e samedi du mois à son local à Flux / 14h–17h
Groupe de parole en mixité choisie : chaque 3^e jeudi du mois / 20h–22h

📍 Flux

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

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

QUEERS UNI.E.S DE BRETAGNE (QUB)

Collectif LGBTIQ+ luttant contre les discriminations et les violences en raison du genre ou/et de l'orientation sexuelle par l'organisation de groupes de parole et un accompagnement individuel pour les personnes gays, lesbiennes, queers, transgenres, intersexes et leur entourage.

☎ 07 85 75 90 58 et/ou 06 67 24 96 48
✉ qub.lgbtqi@gmail.com
📱 @qub.lgbtqi

PHÉNIX

Cette association œuvre pour la communauté LGBTIQIA+. 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

LDH – LIGUE DES DROITS DE L'HOMME, QUIMPER

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

PRISMUNIVERS

Association qui œuvre, à travers ses actions, pour la défense des droits LGBTIQIA+, l'aide aux personnes en situation d'exclusion, l'information et la prévention. Elle a particulièrement commencé à travailler sur la valorisation et la visibilité de la culture queer afin de promouvoir une société inclusive, solidaire et éclairée.

☎ 06 36 38 63 63
✉ contact@prismunivers.fr
🌐 prismunivers.fr

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



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

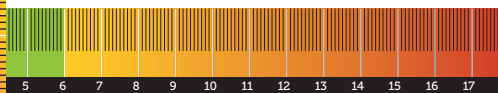
JE PROFITE, ma relation est saine quand il ou elle...	1	Respecte mes décisions, mes goûts
	2	Accepte mes ami(e)s et ma famille
	3	A confiance en moi
	4	Est content(e) quand je me sens bien
	5	S'assure de mon accord pour ce que nous faisons ensemble
VIGILANCE, JE DOIS DIRE STOP ! il y a de la violence quand il ou elle...	6	Me fait des blagues vexantes
	7	Me fait du chantage si je refuse de faire quelque chose
	8	Rabaisse mes opinions et mes projets
	9	Se moque de moi en public
	10	Me critique, me juge en permanence
	11	Me ment, me manipule, me fait culpabiliser
	12	Montre de la jalousie et estime que je suis sa propriété
	13	Contrôle mes sorties, habits, maquillage
	14	Fouille mes textos, mails, applis
	15	Insiste pour que je lui envoie des photos intimes
	16	M'exclut, me met à l'écart volontairement, m'isole
	17	M'oblige à regarder des films porno
JE ME PROTÈGE ET JE DEMANDE DE L'AIDE, je suis en grand danger quand il ou elle...	18	Lance des rumeurs et me rabaisse sur les réseaux sociaux
	19	Me dénigre, m'insulte et m'humilie quand je lui fais des reproches
	20	Détruit des objets ou mes affaires personnelles
	21	Menace de se suicider à cause de moi
	22	Menace de diffuser des photos intimes
	23	Me pousse, me gifle, me secoue, me frappe
	24	Touche mes parties intimes sans mon consentement
	25	M'oblige à avoir des relations sexuelles
	26	Me menace avec une arme ou menace de me tuer

LUTTONS CONTRE LES VIOLENCES
SEXISTES ET SEXUELLES

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**



VILLE
DE QUIMPER



QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL



Violentomètre
multilingues :

