



J'ai PLUS
De 55 ans
et J'assure
ma sécurité!

Garance 
55



Cette brochure a été entièrement conçue et réalisée par des femmes de plus de 55 ans. Merci à Ariane, Fabienne, Françoise, Irène, Marie-Paule et à toutes celles qui ont participé aux animations de Garance et ont partagé avec nous leurs expériences, leurs trucs et astuces pour vivre en sécurité, que ce soit en rue, dans les transports ou chez elles.

Avec le soutien de



Illustrations : Marie-Paule Sadzot
Editrice responsable : Irene Zeilinger
Garance ASBL, boulevard du Jubilé 155, 1080 Bruxelles
Tél. : 02 216 61 16, info@garance.be, www.garance.be
© 2017
Toute reproduction d'un extrait quelconque de cette brochure par quelque procédé que ce soit est interdite sans autorisation écrite de l'éditrice.



J'ai PLUS
DE 55 ans
et J'assure
ma sécurité!

L'association Garance travaille depuis 2000 sur la prévention des violences : tout ce que l'on peut faire avant que la violence ne se manifeste, pour qu'elle n'ait pas lieu. Garance développe notamment un projet particulier s'adressant aux femmes de plus de 55 ans. Pour étudier et mieux comprendre les causes et conséquences de la violence, nous menons des recherches, rédigeons des publications, faisons passer le message :

**nous pouvons prévenir les violences,
nous pouvons nous en protéger.**



Sommaire

Introduction	3
Définitions	
• les violences, c'est quoi?	4
• la sécurité, c'est quoi?	4
• la prévention, c'est quoi?	5
• se défendre, c'est quoi?	5
Quiz sur les violences faites aux femmes	6-7
En sécurité dehors	
• en rue	8
• en rentrant chez soi	11
• les jeunes	12
• dans les transports publics	16
• en voiture	18
• le sac à main	19
En sécurité chez soi	
• on sonne à la porte	22
• on vous propose une affaire en or	26
• avec vos proches	28
En sécurité dans le home ou chez soi	32
Après une agression,	34
où trouver de l'aide	34-35
Pistes de réponses	36
Moi, femme 55+, j'ai le droit de	37
Envie d'aller plus loin ?	38

Introduction

Rencontrer ses ami/e/s. Aller au théâtre, faire partie d'une association. Être à l'aise chez soi. Savoir dire non. Savoir se protéger et, s'il le faut, se défendre.

C'est possible !

Beaucoup de femmes croient que c'est difficile, parce qu'elles ont appris que le monde est dangereux, qu'elles ne peuvent compter que sur la protection des autres ou pire, qu'elles ne peuvent compter sur personne. Et c'est encore plus vrai quand l'âge avance, qu'on marche plus difficilement, qu'on entend et qu'on voit moins bien, qu'on est parfois dépassée par les évolutions techniques, qu'on a l'impression que tout va trop vite.

Constater qu'une capacité diminue ne signifie pas qu'on est sans défense. Exercer sa vigilance peut remplacer la diminution d'autres capacités. Marcher avec une canne ? Une canne peut aussi servir à se défendre. Avec l'âge, nous avons aussi développé une expérience précieuse.

Dans les chapitres qui suivent, nous abordons une série de situations qui ont été évoquées dans nos groupes de réflexion avec des femmes de plus de 55 ans. Il ne s'agit ni de se méfier de tout le monde, ni de faire une confiance aveugle : on peut vivre, se déplacer, garder ses activités... en étant à la fois ouverte et prudente.

Précision importante : vous ne trouverez pas ici de «recette» de la sécurité. Seulement une série d'ingrédients à partir desquels chacune mitonnera son propre plat.

Définitions

Les violences, c'est quoi ?

Frapper, faire tomber, ne pas donner de soins à une personne dépendante... tout cela c'est de la **violence physique**. Mais ce n'est pas la seule. Il y a aussi la **violence verbale** : insulter, humilier, menacer.

La violence sociale : discriminer, négliger, isoler.

La violence économique : empêcher une personne de travailler, de gérer son budget comme elle l'entend, lui voler de l'argent ou lui mettre la pression pour qu'elle en « offre ».

Et puis **la violence sexuelle**, qui touche particulièrement les femmes (y compris après 55 ans !) : cela va des attouchements jusqu'au viol en passant par les plaisanteries déplacées ou les insultes...

Et la sécurité ?

Pour chaque femme, la sécurité est quelque chose de personnel. Dans nos groupes de réflexion, nous demandons aux participantes de compléter la phrase : « Pour moi, la sécurité, c'est... ». On voit alors toute la diversité des réponses. Pour certaines, c'est d'être à la maison, d'autres aiment l'extérieur, même la nuit, s'il y a de la lumière ; pour les unes c'est de se sentir « zen » et pour d'autres de savoir qu'elles pourront se défendre si nécessaire.

« Pour moi, la sécurité, c'est d'être dans des endroits que je connais bien, même s'il y a des graffitis sur les murs ! »

Fatima, 57 ans

« Pour moi, la sécurité ... »

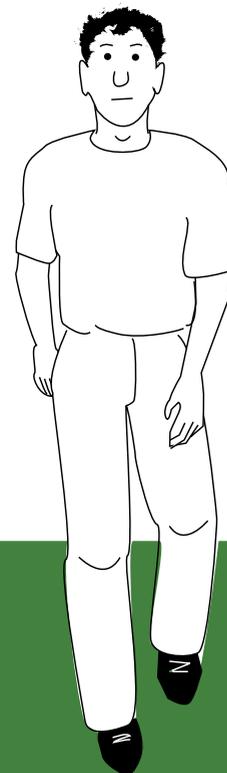
complétez cette phrase, demandez à vos amies ; vous verrez, la sécurité a mille visages !



La prévention ?

C'est tout ce qu'on peut faire avant une agression, pour éviter qu'elle ait lieu. Ce sont toutes les précautions qu'on peut prendre, sans pour autant s'empêcher de vivre, de sortir, d'avoir une vie sociale. C'est une vigilance qu'on peut développer, une confiance en soi, une façon de se présenter, une impression d'assurance qu'on peut donner, et aussi des trucs et astuces. Bref, précisément ce dont on va parler dans cette brochure !

Et se défendre ?



Apprendre à se défendre, ce n'est pas devenir une championne d'arts martiaux (même si ça peut être bien pratique).

Se défendre, cela peut signifier crier, demander de l'aide, dire ou faire quelque chose de bizarre, poser une limite en regardant l'agresseur dans les yeux, dire non, mais aussi, tout simplement s'enfuir quand c'est possible !

L'important, c'est de se mettre en sécurité.

S'il faut se défendre physiquement – si tout le reste a échoué ou est impossible – il vaut mieux connaître les points faibles d'un agresseur, qui permettent de le stopper même si on a peu de force physique.

Voici un agresseur potentiel : indiquez en rouge ses points vulnérables puis regardez la solution en page 36.



Quiz sur les violences

faites aux femmes



Testez votre savoir sur les violences en répondant aux questions suivantes. Marquez la réponse qui, selon vous, est la plus correcte parmi les 3 propositions. Pas plus d'une réponse par question! Réponses page 36.

1. La plupart des violences existent parce qu'il y a des gens

- a) qui ont des problèmes mentaux, qui boivent et qui prennent des drogues
- b) qui ne savent pas gérer leurs émotions
- c) qui veulent avoir plus de pouvoir

2. Les femmes de tout âge risquent le plus que

- a) on leur vole leur sac, leur portefeuille, avec violence
- b) on les agresse de manière sexuelle (par exemple attouchements, viol)
- c) des inconnus les agressent physiquement (par exemple agression dans la rue, bagarre)

3. Les hommes de tout âge risquent le plus que

- a) on leur vole leur sac, leur portefeuille, avec violence
- b) on les agresse de manière sexuelle (par exemple attouchements, viol)
- c) des inconnus les agressent physiquement (par exemple agression dans la rue, bagarre)

4. La raison pour laquelle quelqu'un devient agresseur sexuel est que

- a) il ne trouve personne d'autre pour ses besoins sexuels, la victime passe malheureusement au mauvais moment au mauvais endroit
- b) il veut exercer du pouvoir sur une autre personne et, pour cela, utilise la sexualité
- c) il est un malade et ne sait pas ce qu'il fait

5. Les femmes de 55 ans ou plus qui sont victimes de violence physique le sont le plus souvent

- a) dans l'espace privé
- b) dans la rue et dans les transports en commun
- c) dans des endroits déserts (forêts, parkings souterrains, ...)

6. Les femmes de 55 ans ou plus qui sont victimes de violence physique le sont le plus souvent

- a) soudainement
- b) après que d'autres incidents mineurs se soient déclenchés
- c) après que la victime ait fait quelque chose qui provoque l'attaque

7. À partir de 55 ans, les femmes risquent de devenir victimes de violence

- a) plus souvent qu'avant
- b) aussi souvent qu'avant
- c) moins souvent qu'avant

8. À partir de 55 ans, les femmes sont à l'abri de

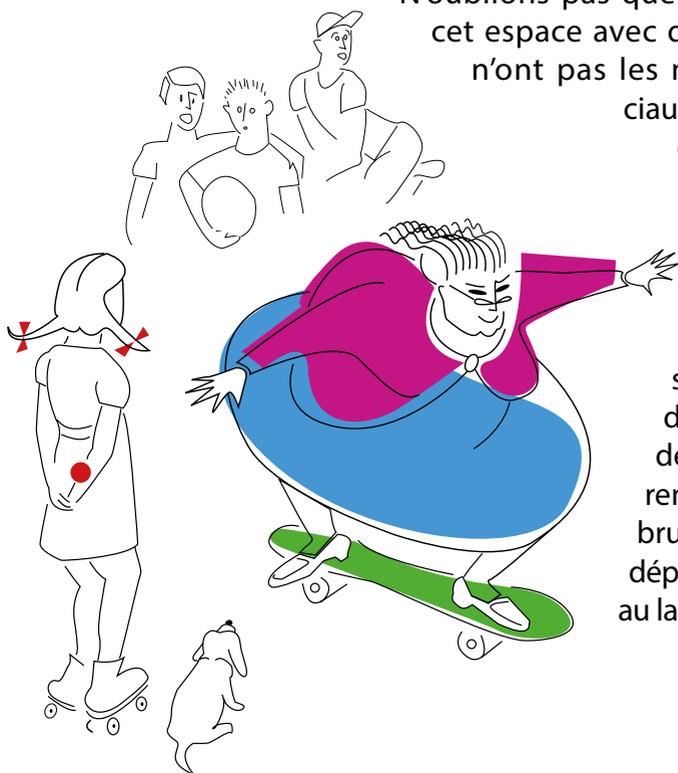
- a) la violence sexuelle
- b) la violence conjugale
- c) le harcèlement

En sécurité... dehors

En rue

La rue est un même espace à partager pour toutes les cultures, tous les milieux sociaux, jeunes et moins jeunes, femmes et hommes... un espace accessible à toutes et tous, du moins en théorie. Car qu'en est-il des poussettes, des personnes handicapées ou simplement plus lentes ? De plus, la rue reste un espace essentiellement masculin.

N'oublions pas que nous partageons cet espace avec des personnes qui n'ont pas les mêmes codes sociaux : d'où la difficulté de savoir comment réagir, ou la peur quand on ne comprend pas autrui. Par exemple, les jeunes et les personnes âgées ont déjà des cultures et des codes très différents par rapport au bruit, à la vitesse de déplacement ou encore au langage.



« J'adore aller au théâtre et j' y vais avec une amie car à deux, on est plus à l'aise et plus fortes. »
Annie, 73 ans

« Le soir, je choisis de préférence des rues bien éclairées. »
Mia, 69 ans

« Je rentrais chez moi après un concert. Je marchais d'un pas ferme parce qu'il faisait froid. J'ai entendu des pas derrière moi. D'abord, je ne savais pas trop quoi faire. C'est vrai, on a plus d'idées de ce qu'on pourrait nous faire que vice-versa. Puis, je me suis dit, zut alors, je rentre d'une très chouette soirée et je ne me la laisserai pas gâcher. Alors, je m'arrête brusquement, je me retourne et je le regarde tout simplement. Je ne sais pas ce qu'il a pensé ou s'il voulait vraiment me faire du mal. De toutes façons, il m'a regardée d'un air étonné et puis, il a continué son chemin. J'étais très fière de moi. »

Muriel, 59 ans

En sécurité... dehors



Imaginez, seule ou à plusieurs, comment on pourrait améliorer la sécurité des rues près de chez vous ? Voir aussi en page 36.

Quelques pistes pour réfléchir

- Rester réaliste face aux peurs collectives : faits divers repris par les journaux, la télé, les récits d'amis. Ce n'est pas parce que tout le monde en parle ou que c'est dans le journal que cela représente un réel danger pour toutes les femmes de plus de 55 ans !
- Relativiser les expériences personnelles, les dangers imaginés, la peur de l'inconnu.
- Être consciente de l'importance de la perception sensorielle de notre environnement : éclairage, bancs ou murs dégradés, vitres cassées, odeurs désagréables, poubelles qui débordent, sons stressants, trop grande proximité physique quand on est dans une foule, absence de femmes (et plus encore de femmes âgées) dans l'espace public... C'est désagréable mais ça ne veut pas dire que vous êtes directement en danger.
- Prendre quelques précautions : privilégier les endroits où vous êtes visible, être attentive à ce qu'il y a autour de vous, connaître votre chemin, savoir où demander de l'aide si nécessaire.

En rentrant chez soi

Ouf, ça y est, vous rentrez dans votre immeuble, votre « chez soi » où vous vous sentez en général plus à l'aise...

Quelques suggestions

- Préparer vos clés à l'avance pour ne pas devoir fouiller dans votre sac.
- Regarder autour de vous avant d'arriver chez vous.
- Ne pas laisser d'autres personnes entrer dans l'immeuble.
- Si vous avez été déposée par des ami/e/s ou par un taxi, demander que l'autre ne s'en aille que quand la lumière est allumée dans l'appartement.

En sécurité... dehors

Les jeunes

« Notre jeunesse (...) est mal élevée ; elle se moque de l'autorité et n'a aucune espèce de respect pour les anciens. Nos enfants d'aujourd'hui (...) ne se lèvent pas quand un vieillard entre dans une pièce, ils répondent à leurs parents et bavardent au lieu de travailler. Ils sont tout simplement mauvais. »

Voilà, n'est-ce pas ce qui, pour certaines d'entre nous, caractérise la jeunesse d'aujourd'hui.



Essayez de deviner ... Quand ces fortes paroles ont-elles été prononcées ? Réponse en page 36.

Les jeunes, surtout quand ce sont des garçons et qu'ils sont plusieurs, voilà qui met souvent nos participantes mal à l'aise. Pourtant beaucoup d'entre elles ont des petits-enfants, et certaines se souviennent aussi avoir chahuté quand elles étaient jeunes. Nous aimons rappeler qu'un groupe de jeunes n'est pas forcément une « bande ». Que se trouver dehors ne signifie pas forcément « délinquance ». Que les jeunes sont parfois dans la rue non pas pour préparer un « mauvais coup », mais parce qu'ils n'ont pas d'autre endroit où aller... et que parfois un bonjour, un sourire, peuvent détendre l'atmosphère.

En matière de jeunes, les participantes de nos groupes ont plein d'anecdotes !

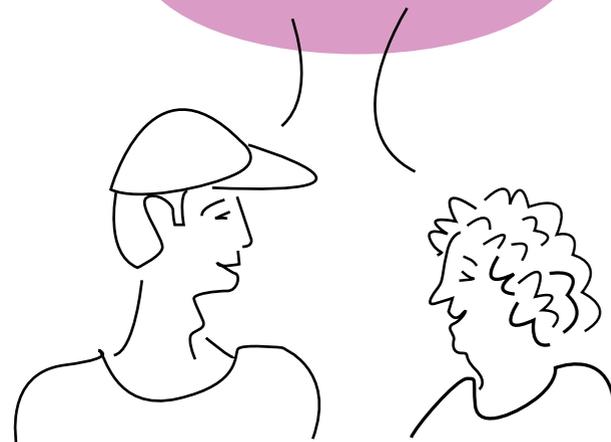
« Depuis que je dis bonjour aux jeunes du quartier, ils me répondent gentiment. »

Marie-Hélène, 71 ans

« Je traversais un parc près de chez moi, en pleine journée. Un jeune m'a accostée et m'a menacée pour que je lui donne mon argent. Je l'ai regardé gentiment et je lui ai dit : « Mais tu ne te rends pas compte de ce que tu fais ? Je pourrais être ta grand-mère. » Il était tellement surpris, et peut-être avait-il honte aussi, qu'il est parti. »

Bernadette, 77 ans

BONJOUR!



En sécurité... dehors

Je circulais en voiture (il faisait noir), une bande de jeunes criaient fort, l'un d'eux m'a arrêtée en se mettant devant ma voiture en disant : «Police !» J'ai entrouvert ma vitre et j'ai dit : «Oh M. l'agent, je roule sans papiers, sans assurance et sans contrôle technique!» Il a souri et a dit : «C'est bon pour une fois, Madame». J'ai répondu : «Qu'est-ce que vous êtes gentil M. l'agent, merci». Il m'a laissée passer et m'a fait signe au revoir. Au départ un peu réticente je me suis dit : ce sont juste des jeunes qui s'amuse. J'ai fait confiance, blagué et je me dis encore maintenant que si j'avais été dans la peur et l'agressivité, eux aussi peut-être auraient mal réagi. Un sourire, un mot gentil, rester positive aide dans beaucoup de situations !

Viviane, 58 ans



Un jour, quand j'étais plus jeune, je rentrais de chez des amis et j'avais raté le dernier bus. Je n'avais pas d'argent pour un taxi, j'ai donc dû rentrer à pied. Il n'y avait personne dans les rues. Soudain, j'ai vu un groupe de jeunes, assez menaçants, qui venaient vers moi. Je n'ai pas réfléchi, je suis allée vers eux, et je leur ai dit : «Heureusement que je vous croise, j'habite loin et je dois rentrer à pied, vous pouvez me raccompagner ?» Et ils m'ont raccompagnée jusque devant ma porte.

Mado, 66 ans



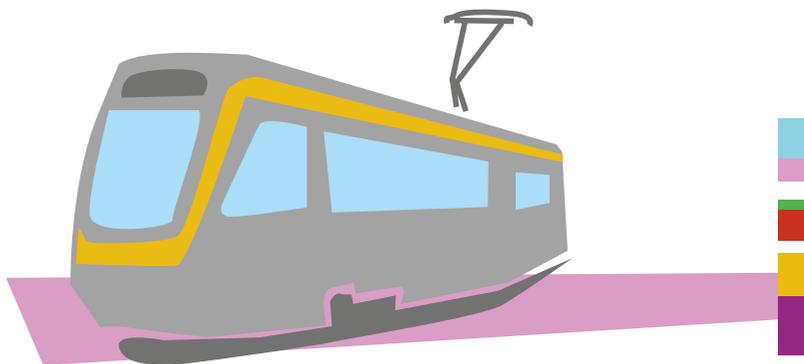
En sécurité... dehors

Dans les transports publics

C'est un endroit où beaucoup de femmes âgées ne sont pas très à l'aise. Il y a beaucoup de monde (ou au contraire personne), les gens bougent, on craint d'être bousculée, de voir son attention distraite...

Pourtant, on peut améliorer sa sécurité aussi bien dans les stations qu'aux arrêts ou dans les véhicules eux-mêmes. Un principe général, qui vaut aussi en rue : en étant attentive, ne pas se laisser distraire, et en montrant que l'on se sent forte, à l'aise, et pas prête à se laisser faire, on décourage les personnes malintentionnées.

Les sociétés de transports en commun peuvent aussi faire des efforts pour améliorer l'aménagement des stations et des véhicules.



Quelques suggestions

- Préparer l'abonnement ou la monnaie à l'avance, pour ne pas devoir sortir votre portefeuille en dernière minute, et le montrer à tous.
- Voir l'emplacement des escaliers, des endroits de passage, et vous tenir de préférence contre un mur durant l'attente.
- Toujours tenir votre sac, vos paquets près de vous, et même mieux, contre vous.
- Vous montrer à l'aise, bien vous installer, prendre votre place.
- Éviter de vous trouver pratiquement isolée : par exemple tard le soir, vous mettre près du conducteur.
- Lorsque vous descendez du transport en commun, faire attention aux autres personnes qui descendent en même temps que vous.
- Ne pas hésiter à vous adresser à d'autres personnes si vous avez besoin d'aide.



Vous aussi, vous avez des idées ?

En sécurité... dehors

En voiture

C'est le coup classique : à un feu rouge, quelqu'un ouvre la portière passager, ou casse la vitre pour voler le sac, l'ordinateur, la mallette... qui se trouve sur le siège.
Trop tentant !
Pourtant il suffit d'être prudente...

« Je ne dépose jamais mon sac sur le siège passager. Je le mets dans le coffre, sous un siège ou encore, je l'attache à la ceinture de sécurité et bien sûr, je verrouille les portes.
Mieke, 63 ans » »

Quelques suggestions

- Arriver lentement au feu rouge diminue le temps d'attente.
- En cas de danger, klaxonner ou démarrer, accélérer et tourner à droite (parce qu'on risque moins de provoquer un accident).
- Penser d'abord à soi avant de penser à sa voiture ou à son sac.
- Dans tous les cas, en conduisant comme en entrant dans la voiture ou en la quittant, utiliser les rétroviseurs aide à garder la vigilance sur ce qui se passe dans les environs.

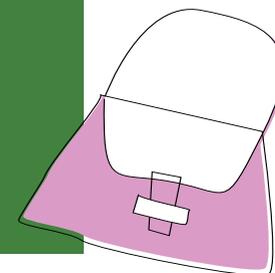
Le sac à main

C'est un des moments les plus passionnés de nos animations : le sac à main ! Comment le porter, que mettre dedans, quelles précautions prendre...



Alors pour commencer, à vous de jouer : Comment le porter ?

Voici une dame qui porte son sac de deux manières très classiques (même s'il y en a beaucoup d'autres). Et vous ? Quels sont les avantages et les désavantages de chacune de ces manières ? Laquelle préférez-vous ? Voyez aussi la réponse en page 36.



En sécurité... dehors



Quelques suggestions

- Tenir toujours le sac en contact direct avec le corps (ouverture vers vous), même s'il y a peu de monde en rue.
- Ne pas le déposer sur le caddie au supermarché, ni sur la table d'une terrasse de café, ni sur le siège passager en voiture, ni sur la chaise à l'église pendant la communion.
- Si vous avez un sac à dos : dans la foule, le tenir plutôt devant vous.
- Vous pouvez aussi éviter de prendre un sac et coudre des poches supplémentaires dans vos vêtements. Ou encore porter un sac avec peu de choses précieuses dedans et porter l'important sur vous.
- Éviter de mettre vos clés au même endroit que votre adresse (qui peut figurer sur un agenda, des vignettes de mutuelle, etc.).



En sécurité... chez soi

On sonne à la porte...

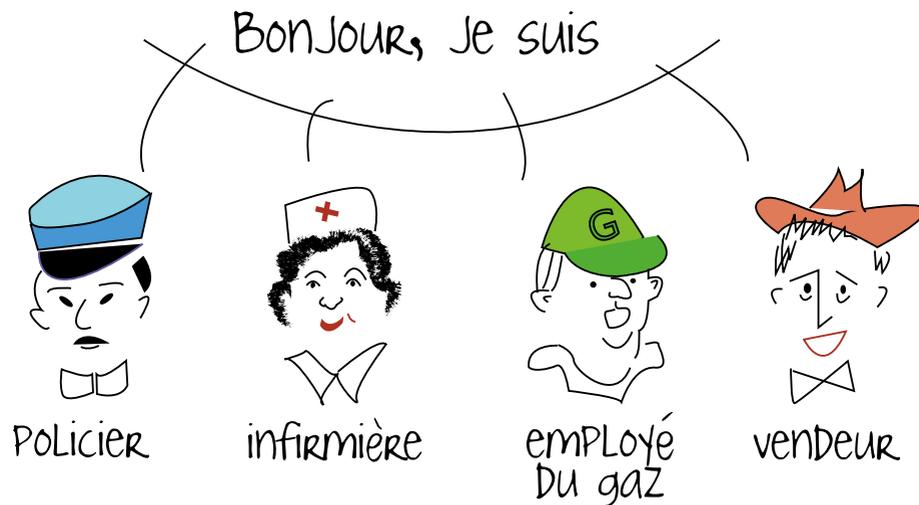


Vous êtes seule chez vous et «on» sonne à la porte... vous n'attendez pas de visite.

Dans ce cas, certaines femmes n'ouvrent jamais la porte ; leurs enfants et leurs proches ont soit une clé, soit un code pour se faire reconnaître. Mais attention ! Il y a là un risque d'isolement, et un cambrioleur peut aussi croire qu'il n'y a personne chez vous et que la voie est libre.

D'autres personnes, au contraire, ouvrent leur porte en toute confiance.

Il est possible de rester disponible, ouverte, sans se mettre en danger.



« On sonne à la porte, j'entrouvre en laissant la chaîne. Si la personne ne m'est pas connue, je me tourne vers l'intérieur, et je crie : «hé, Pierre, y a quelqu'un qui demande...» Pierre n'existe pas, mais le visiteur croit ainsi que je ne suis pas seule.

Alice 61 ans



« Le plombier devait venir chez moi pour une réparation. Je n'aime pas quand il y a un inconnu dans mon appartement, même s'il avait l'air gentil. J'ai proposé à mon amie Ania de venir prendre le thé, j'ai fait un gâteau, et même le plombier a apprécié !

Wanda 84 ans

En sécurité... chez soi

« Je pense que les bonnes relations avec les voisins facilitent la vie, augmentent la sécurité et permettent de rester plus indépendante et plus heureuse !
Magda 67 ans »

« Je connais une dame dans les 72 ans. Il y a 15 jours, elle était tranquillement chez elle, et subitement, elle a entendu qu'on chipotait tout doucement à sa porte d'entrée. Elle a eu le réflexe, elle a ouvert subitement et c'était un jeune, et elle a crié qu'est ce que vous faites ici ! Et à côté de la porte, il y avait son parapluie, elle lui a tapé sur la tête et a refermé la porte.
Andrée 67 ans »

Quelques suggestions

- Sur la sonnette, ne rien mettre qui indique que vous vivez seule : donc pas «Mireille X» et encore moins «Veuve X» !
«X» suffit. Attention : si vous mettez un deuxième nom qui n'est pas celui d'un/e (ex) conjoint/e, l'agent de quartier viendra peut-être vous rendre visite pour s'informer de votre mystérieux cohabitant...
- Assurer une bonne fermeture de la porte d'entrée et aussi de toutes les autres ouvertures (surtout au rez-de-chaussée, à la cave, sur le balcon du premier étage).
- Sécuriser sa maison ou son appartement : parfois, des petits aménagements peuvent suffire et certaines communes proposent des primes à la «techno-prévention». En tout cas, les conseils sont gratuits. N'hésitez pas à contacter votre commune.
- On sonne ? Avant d'ouvrir, d'abord identifier le visiteur ; poser des questions par le parlophone ou à travers la porte fermée. Regarder par un œilleton ou par la fenêtre ou bien en entrouvrant un instant la porte retenue, si possible, par une chaîne de sécurité.
- Le cas échéant, demander la carte professionnelle.
- Téléphoner pour vérifier l'identité du visiteur (s'il vient d'une entreprise, du CPAS...). Parfois, le seul fait de dire qu'on va téléphoner suffit à décourager le visiteur malintentionné.

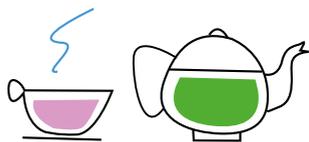


En sécurité... chez soi

On vous propose une affaire en or...

Acheter un ordinateur, suivre une formation pour apprendre à s'en servir, découvrir les joies d'Internet... il n'est jamais trop tard ! Vos enfants ont sans doute appris à utiliser l'ordinateur pour leur travail et vos petits-enfants, eux, l'ont presque découvert dans leur berceau !

Mais qui dit «nouvelles technologies» dit aussi «nouvelles arnaques». Aussi, sur ordinateur mais également par téléphone, la vigilance s'impose, surtout quand vous recevez des demandes bizarres ou des offres alléchantes !



Quelques suggestions

- Vous recevez un message non sollicité, que ce soit par téléphone, par SMS ou par courrier électronique : on vous demande une aide généreuse, un service important ; on vous propose l'achat de votre voiture, ou on vous annonce un gain au Lotto, un héritage...
- Ne pas y répondre : sachez que vous ne pouvez pas gagner à un jeu auquel vous n'avez pas participé !
- Et surtout, ne pas donner de renseignements personnels, tels que votre adresse, votre numéro de GSM, vos numéros de compte bancaire, vos mots de passe ou codes secrets...
- Sachez qu'une banque ne demande jamais le mot de passe ni le code d'accès au compte. En cas de doute prendre contact directement avec l'organisme concerné (par téléphone ou en y allant, JAMAIS en répondant au message !).
- Raccrocher, ne pas rappeler des numéros inconnus, supprimer le message après l'avoir signalé comme «message indésirable».
- N'installer sur l'ordinateur que des programmes sûrs et dont vous avez besoin (éviter les logiciels espions); installer un anti-virus.
- Si vous êtes victime d'une escroquerie, déposer plainte à la police.



En sécurité... chez soi

Avec vos proches

L'insécurité, ce n'est pas forcément la rue, ou l'inconnu qui sonne à la porte. Parfois, les problèmes viennent de vos proches !

Il y a ceux qui vous demandent un service que vous ne savez pas comment refuser. Ou ceux qui, pour votre bien, veulent décider à votre place, vous empêchent de garder votre indépendance.

Là non plus, il ne s'agit pas de se méfier de tout le monde, mais de savoir mettre des limites. Savoir tenir compte de ses propres besoins et les exprimer aux autres. Savoir dire «non», et le faire de manière convaincante.

Peut-être devez-vous vous occuper de vos parents ou d'autres personnes âgées dans votre entourage. Parfois, ces relations peuvent être tendues, voire violentes, quand les hiérarchies et habitudes sont renversées par leur dépendance croissante. Vous pouvez alors être la cible de comportements blessants, ou encore vous sentez prête à exploser vous-même. Réfléchissez bien sur ce que vous voulez et pouvez accepter ou non de vos proches, posez vos limites et, en cas de besoin, faites-vous soutenir par des professionnel/le/s.

Les violences conjugales et sexuelles ne s'arrêtent pas non plus avec l'âge ! D'après une étude récente de l'Institut pour l'Égalité des femmes et des hommes, cela concerne tout de même 15% des femmes de 65 à 75 ans : c'est moins que les femmes plus jeunes (22% des 18-24 ans) mais le double des hommes du même âge.

*Maman,
tu peux garder le chien ?*



En sécurité... chez soi

« Quand j'ai eu de nouveaux voisins, un couple jeune, je me suis méfiée, je ne leur ai pas donné ma clé, pas comme aux voisins précédents, de mon âge. Un jour, je suis sortie en claquant la porte... et sans mes clés. J'ai dû appeler mon fils, qui travaille à 50km d'ici et qui ne pouvait pas quitter le bureau, j'ai donc dû aller l'attendre dans un café. Je n'étais jamais entrée dans un café seule, quelle angoisse ! Après ça, j'ai été voir mes voisins et leur ai demandé s'ils voulaient bien garder ma clé et je leur ai proposé, en échange, de vider leur boîte aux lettres pendant les vacances. Ils ont été ravis !

Claudine 66 ans



« Mon frère m'a rendu visite et on s'est fort disputé. Il s'est énervé et j'ai eu peur qu'il me frappe. Il avait déposé sa veste sur le canapé, je m'en suis approchée, j'ai pris son portefeuille et je l'ai jeté par la fenêtre qui donne sur la rue. Il a été bien obligé d'y aller pour le ramasser avant que quelqu'un d'autre ne le fasse. Et comme ça, je l'ai mis à la porte sans devoir l'affronter.

Dominique 72 ans

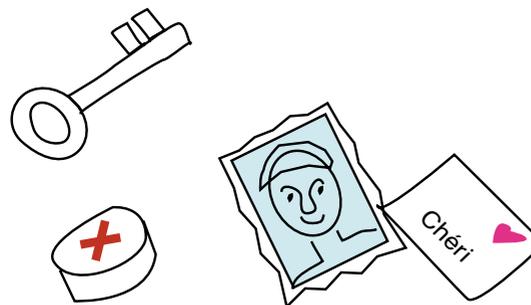


« Notre groupe d'anciens collègues a l'habitude de se retrouver dans un petit restaurant. J'ai vu un de mes collègues masculins se dépêcher pour s'asseoir en face de moi. Puis au cours du repas, ses pieds touchaient les miens. Vu l'insistance, j'ai réalisé qu'il avait une idée derrière la tête. J'ai attrapé la petite bouteille d'huile d'olive et d'une voix forte, je lui ai dit : « Tu veux un peu d'huile-viagra pour ta salade ? » Éclat de rire général !

Barbara, 63 ans



L'humour peut aider mais attention ! Si l'agresseur a l'impression qu'on se moque de lui, il peut devenir plus agressif. A pratiquer donc avec prudence et avec modération. Mais pour le sens de la répartie... bravo !



En sécurité...

dans le home ou chez soi

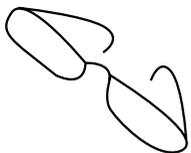
Que vous restiez chez vous le plus longtemps possible ou que vous soyez dans un home, **sachez que vous gardez tous vos droits**, même si vous avez besoin d'aide. C'est vous qui décidez ! Ni votre famille, ni les professionnels ne peuvent se montrer irrespectueux envers vous, et encore moins violents.

En plus des violences décrites en page 4, les personnes âgées sont parfois les victimes de maltraitements de la part de ceux qui les aident ou devraient les aider. Elles sont parfois infantilisées, elles subissent des critiques sur leur état mental ou physique, des pressions pour transmettre leurs biens de leur vivant (pour éviter l'impôt sur les successions), elles sont privées de médicaments (ou au contraire surmédicalisées), victimes de négligences (ou au contraire surprotégées).

Que faire ?

Si vous êtes confrontée à l'une de ces maltraitements, sachez qu'il existe des organismes qui peuvent vous aider. Ils ont pour principe de toujours suivre les désirs de la personne âgée. Ils peuvent vous aider à porter plainte, mais seulement si vous le demandez. Vous pouvez aussi simplement être écoutée, demander des conseils ou des informations sur vos droits. Et vous pouvez toujours compter sur leur discrétion.

Vous trouverez la liste de ces organismes page 34.



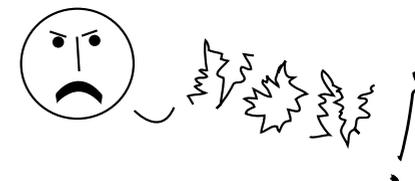
La maltraitance des personnes âgées

La maltraitance des personnes âgées a longtemps été un sujet tabou. Pas évident d'admettre que des professionnels censés veiller au bien-être de la personne âgée, ou pire encore, ses propres enfants, puissent la maltraiter.

De son côté, la personne âgée hésite à se plaindre de personnes qui prennent soin d'elle ou qui lui sont proches... par peur de ne pas être prise au sérieux, d'aggraver la situation ou de se retrouver complètement isolée.

Aujourd'hui, on en parle et il existe des organismes qui peuvent aider la personne victime de maltraitements.

 Que vous soyez chez vous, dans un home et à n'importe quel âge, vous avez des droits ! Voir page 37.



Après une agression...

Quelques suggestions

- D'abord, vous mettre en sécurité : quitter le lieu de l'agression, chercher une personne en qui vous avez confiance.
- Aller chez le médecin pour obtenir un certificat médical : c'est important pour l'assurance, la police.
- Rassembler des preuves.
- Décider vous-même si vous voulez faire une déposition à la police.
- Contacter le bureau d'aide aux victimes : là, des professionnels peuvent vous aider, aussi bien sur le plan psychologique que juridique ou administratif :
 - Faut-il déposer plainte ? Si oui, comment ?
 - Que faire pour obtenir un dédommagement ?
 - Comment intenter un recours en justice ?
 - Comment obtenir une information sur les suites d'une plainte ?
 - Comment s'y retrouver dans les dédales administratifs ou judiciaires ?

Où trouver de l'aide ?

En cas d'urgence :

Urgence médicale : ☎ 100

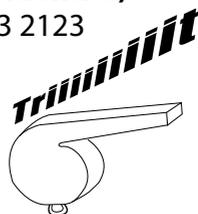
Police : ☎ 101 ou 112

**Centre Prévention
du Suicide :** ☎ 0800 32 123

Télé accueil : ☎ 107

StopCard : ☎ 070 344 344

**DocStop (vol ou perte
de papiers d'identité) :**
☎ 0800 2123 2123



Service d'Aide aux Victimes :

selon votre commune ou
regarder leur site :
[www.belgium.be/fr/
justice/victime/aide_aux_
victimes/services_d_aide_
aux_victimes](http://www.belgium.be/fr/justice/victime/aide_aux_victimes/services_d_aide_aux_victimes)

Maltraitance des personnes âgées :

Bruxelles :

Sepam ☎ 02 223 13 43

Lundi 12h30 à 16h

Jeudi 9h à 12h30

Wallonie :

Respect Seniors

☎ 0800 30 330 (n° gratuit)

Lundi au vendredi de 9h à 17h

www.respectseniors.be

Arnaques :

Hoax :

Le site : www.hoaxbuster.com
renseigne arnaques et fausses
informations en ligne

www.ne-m-appellez-plus.be :

pour les personnes qui désirent
ne plus recevoir aucune publicité
par téléphone

Pour des problèmes de violences conjugales :

Ligne d'écoute en

Communauté française :

☎ 0800 30 030 (n° gratuit)

www.ecouteviolencesconjugales.be

Discriminations :

Unia

*Centre Interfédéral
pour l'Égalité des Chances*
Lutte contre toute forme de
discrimination basée sur la
couleur de peau, le handicap,
l'âge, l'orientation sexuelle ou
les convictions religieuses ou
philosophiques

☎ 0800 12 800 (n° gratuit)

www.unia.be

Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes :

Accueil et soutien pour
médiations et actions en justice
pour les cas de discriminations
sur base du sexe

☎ 02 233 42 65

<http://igvm-iefh.belgium.be/fr>

Violences sexuelles :

SOS Viol

☎ 0800 98 100 (n° gratuit)

www.sosviol.be

Pistes de réponses

36

Les points faibles de l'agresseur :

Les jeunes :

la citation est de Socrate, et date du V^{ème} siècle avant JC...

Le sac à main :

En bandoulière : il est plus difficile à arracher, mais si on l'arrache, vous risquez de tomber et d'être blessée.

À l'épaule : plus facile à voler, mais en cas de nécessité, pour éviter toute blessure, plus facile à lâcher.

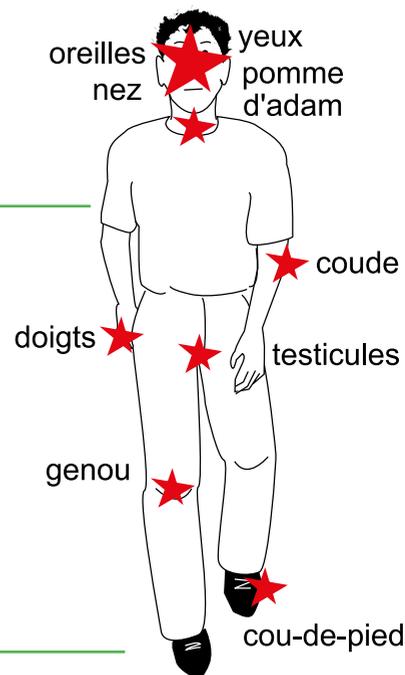
La rue, quelques questions à vous poser :

- Les trottoirs sont-ils en bon état ?
- Y a-t-il des obstacles, fixes (poteaux...) ou mobiles (poubelles les jours de ramassage, détritrus...) ?
- Les passages pour piétons sont-ils bien indiqués ?
- La vue est-elle bien dégagée, ou y a-t-il des coins sombres ?
- Y a-t-il suffisamment d'éclairage le soir ?
- Quand il y a des escaliers, a-t-on aussi prévu une rampe pour se tenir (ceci vaut aussi à l'intérieur des immeubles...) ?
- Qu'est-ce qu'on aurait envie de changer ?
- À plusieurs, on peut contacter sa commune pour demander des améliorations : parfois, certains aménagements ne coûtent pas cher et peuvent changer l'ambiance d'un quartier !

Quiz sur les violences faites aux femmes :

Les réponses étaient 1C – 2B – 3 C – 4B – 5A – 6B – 7C – et pour la question n°8 : aucune bonne réponse car personne n'est à l'abri de rien.

Étonnée des réponses ? Pas tout à fait convaincue ? Voilà déjà de bonnes raisons pour participer à nos groupes de réflexion.



Moi, femme de plus de 55 ans, j'ai le droit ...

37

- de me donner priorité à moi-même et à mes besoins, indépendamment des attentes des autres et des différents rôles que je joue dans la vie ;
- d'exprimer mes émotions, mes opinions et mes valeurs ;
- d'instaurer des règles de vie chez moi et de les faire respecter ;
- de prendre des risques et de faire des erreurs ;
- de dire que je ne comprends pas, d'exiger qu'on prenne en compte mon rythme ;
- au respect de ma vie affective et sexuelle, de mes activités sociales, associatives, politiques, religieuses ou philosophiques ;
- à l'accès aux soins qui me sont utiles, sans être un objet passif de soins ;
- de rejeter les animations stéréotypées, infantilisantes ou dévalorisantes ;
- en maison de retraite ou en hôpital, j'ai le droit au vouvoiement, à un ton de voix non infantilisant, au respect de mes choix personnels en matière de vêtements ou d'activités ;
- en l'absence de tutelle, je garde la totalité de mes droits civiques ;
- j'ai le droit de préciser que mon éventuel refus d'acharnement thérapeutique ne signifie pas un abandon des soins mais doit, au contraire, se traduire par un accompagnement qui veille à combattre efficacement toute douleur physique et à prendre en charge la douleur morale.

et ce ne sont là que des exemples...

À vous de compléter !

Envie d'aller plus loin ?

Depuis 2008, Garance a mis en place un projet destiné aux femmes de plus de 55 ans : en collaboration avec des communes, des associations ou parfois des groupes d'amies, Garance organise des «groupes de réflexion sur la sécurité et le sentiment d'insécurité» et pour celles qui veulent aller plus loin, une formation à l'autoprotection verbale et physique.

Ces activités permettent aux femmes plus âgées de se rencontrer, d'échanger leurs expériences, de parler de leurs craintes, de chercher ensemble des solutions et aussi de vivre des moments joyeux de convivialité et éventuellement, de se faire de nouvelles amies.

Certaines des participantes ont envie de devenir animatrice volontaire à leur tour : nous leur offrons une formation gratuite ainsi qu'un suivi régulier.



Garance 

Intéressée ?

Envie d'en savoir plus ?

N'hésitez pas à nous contacter
Par téléphone : ☎ 02 216 61 16
Par courriel : info@garance.be
ou visitez notre site :
www.garance.be