

Quelques conseils de l'OMS pour faire face au stress et au risque de violence à la maison

Sachez que l'isolement social, la quarantaine, la distanciation physique peuvent affecter le bien-être psychologique. Pour réduire le stress:

- Recherchez de l'information à partir de sources fiables.
- Demandez le soutien de la famille et des amis.
- Essayez de maintenir les routines quotidiennes, prendre le temps pour l'activité physique et le sommeil.
- Utilisez des exercices de relaxation (respiration lente, méditation, relaxation musculaire progressive, exercices de mise en forme) pour soulager le stress.
- Faites des activités qui aident à gérer l'adversité.
- Conservez l'information sur les lignes d'assistance téléphonique, les travailleurs sociaux, la protection de l'enfance, le poste de police le plus proche, les refuges accessibles et les services de soutien.
- Soyez discrète pour que les membres de la famille ou le partenaire violent ne trouvent pas l'information.



”

Le soir de mon mariage, mon mari a brutalement consommé le mariage. J'ai fui vers mes grands-parents, mon père m'y a retrouvé et m'a battue. J'ai fini à l'hôpital et j'ai été renvoyée chez mon mari. J'y ai encore enduré plus de violence. Je continuerai à militer pour le reste de ma vie pour les filles qui sont victimes de mariages forcés et précoces.

Salamatou, 17, Niger

SWEDD, Secrétariat Technique Régional

Adresse:

Fonds des Nations Unies pour la population
Bureau régional pour l'Afrique de l'Ouest et du Centre
Immeuble Wolle Ndiaye, Almadies
B.P. 21090 Dakar-Ponty, Sénégal

Site web:

www.wcaro.unfpa/swedd.org

Facebook:

@sweddpotentiel



VIOLENCES SEXISTES ET LES ADOLESCENTES PENDANT LA CRISE DE LA COVID-19



La pandémie de la COVID-19 aggrave la vulnérabilité des femmes et des adolescentes.

De nombreuses mesures adoptées pour freiner la propagation de la maladie (le confinement, restriction de mouvements, réduction d'interaction avec la communauté, la fermeture de services etc.) n'augmentent pas seulement les violences basées sur le genre mais aussi limitent la capacité des survivantes à accéder aux programmes de soutien.

En période de crise, certaines familles font recours aux pratiques néfastes comme le mariage d'enfants pour subvenir à leurs besoins ou maintenir leur « dignité » social.

Les conséquences de la violence varient selon que le/la survivant(e) soit un enfant, un(e) adolescent(e), une jeune fille mariée ou épouse. La majorité des violences, y compris les viols, sont perpétrées par les membres de la famille ou par des partenaires intimes. Beaucoup d'adolescentes mariées très tôt maquent de moyens de défense face aux compagnons plus âgés et ne sollicitent pas de l'aide par honte d'être blâmée par leur entourage.

« La vulnérabilité des femmes et des filles dans les crises est encore exacerbée par le manque d'accès aux réseaux de soutien social, ainsi qu'aux services de santé et d'autres services de prise en charge. Leur exposition à la violence augmente à mesure que les auteurs pourraient s'en prendre à la pression économique causée par une pandémie, tandis que leurs chances de quitter ou de résister à des relations abusives diminuent. »

Source: John et al., 2020 "Lessons Never Learned: Crisis and gender-based violence"

Réponses et rôles des parties prenantes

Rôle du gouvernement

- Inclure les services essentiels contre la violence à l'égard des femmes parmi les services essentiels dans les plans de préparation et de riposte à la COVID-19
- Ligne verte (Hotline), abri et autres services spécialisés pour assurer la prise en charge des cas dans le cadre de la COVID-19, mesures de prévention

Rôle des organisations de la société civile et des médias

- Plaidoyer pour l'intégration des services de lutte contre la violence basée sur le genre pour les survivantes et leurs enfants dans les plans de riposte à la COVID-19
- Disséminer des informations accessibles et sensibles au genre sur la COVID-19
- Soutenir la collecte des données et le rapportage sur les violences basées sur le genre (VBG) au niveau communautaire et dans les points de prestation de service

Rôle des gestionnaires de VBG et la santé

- Développer et promouvoir la disponibilité des services de prise en charge des VBG locaux
- Réviser et diffuser le circuit de référencement des VBG
- Intégrer les risques et les réponses sur les VBG dans la sensibilisation contre la COVID-19

- Réviser et renforcer le lien entre le signalement communautaire et l'offre de service
- Disséminer des informations sensibles au genre sur la COVID-19
- Collaboration multisectorielle pour améliorer et innover la santé et l'hygiène menstruelle
- Fournir les équipements et des outils de protection appropriés
- Fournir les services contre les VBG pour les prestataires de la santé

Rôle des prestataires de santé

- Soyez conscient des conséquences et des risques de VBG
- Soutenir les survivants: offrir un soutien de première ligne, un traitement médical, une référence
- Cas de viol: garantir la fidélité de la documentation et l'intégrité de la chaîne de transmission des données et des preuves
- Signaler et demander de l'aide en cas d'expérience personnelle de la VBG

Rôles des communautés

- Installer dans les espaces sûrs existants un poste de téléphone pour passer les appels d'urgence
- Mettre en place un système d'alerte avec peu ou pas de technologie comme des « alertes silencieuses / non verbales » (Mot de passe, sifflets, placement d'objets inoffensifs -tissu ou seau de couleur- à l'extérieur de la maison
- Activer une « chaîne d'alerte » entre les survivant(e)s pour le soutien dans les locaux autorisés



« Lorsque le virus Ebola s'est propagé en Afrique de l'Ouest, les conditions de vulnérabilités des femmes et des filles face à la coercition sexuelle et à la violence sexuelle ont été exacerbées. Par conséquent, à mesure que les effets d'Ebola s'intensifiaient, le cycle de la violence en tant que tactique en cas de catastrophe et de conflit s'est accru, ce qui a entraîné des taux élevés de grossesse et de mauvais résultats en matière de santé. »

Source: Onyango et al., 2019, "Gender-Based Violence Among Adolescent Girls and Young Women: A Neglected Consequence of the West African Ebola Outbreak"