

# Handicap: sensibiliser aux violences des relations



Conçu initialement pour prévenir la violence dans les relations amoureuses des adolescent·e·s, le programme « Sortir ensemble et se respecter » a été adapté pour des personnes adultes en situation de handicap mental. Retour sur expérience.

© [Depositphotos](#)

---

Par **Maria Begoña González**, conseillère pédagogique, Eben-Hézer, Lausanne <sup>[1]</sup>

La gestion des relations amicales et amoureuses est un thème qui impacte le bien-être de tout être humain, y compris des personnes en situation de handicap mental. C'est la raison pour laquelle la Fondation Eben-Hézer, à Lausanne, a décidé d'inclure le programme « Sortir ensemble et se respecter » (SE@SR) dans le catalogue des formations continues pour les résident·e·s et les travailleur·se·s de l'institution. Animé par un maître socio-professionnel et une conseillère pédagogique, il s'inscrit en complémentarité à d'autres formations.

Initialement, SE@SR est un programme de prévention des violences et de promotion des compétences positives dans les relations amoureuses destiné aux adolescent·e·s de 13 à 18 ans. Il est inspiré du programme « Safe Dates », développé à l'Université de Chapel Hill en Caroline du Nord, aux États-Unis.

Ce modèle porte sur le développement des compétences protectrices, telles que les capacités de communication et la gestion de la colère, ainsi que sur la prévention des violences, tant physiques que psychologiques. Le support conçu pour ce programme précise : « En outre, tout en mettant en scène des situations qui concernent les garçons comme les filles, le programme fait ressortir l'impact des différences de genre, notamment dans les formes de victimisation ou d'agression, ainsi que leur ampleur. Les stéréotypes quant aux rôles des hommes et des femmes, et les liens entre les stéréotypes et les violences y sont problématisés » (2016, p.10).

Lors de son adaptation pour la Suisse romande (De Puy, Monnier et Hamby 2002) <sup>[2]</sup>, les principaux atouts de SE@SR mis en avant ont été sa qualité pédagogique et son caractère interactif.

---

## Comment citer cet article ?

Maria Begoña González, «Handicap: sensibiliser aux violences des relations», REISO, Revue d'information sociale, publié le 3 juillet 2023, <https://www.reiso.org/document/10962>

## Préparer des situations délicates potentielles

Le programme se décline en neuf séances, selon une logique qui s'installe progressivement. La première rencontre débute autour des aspirations personnelles, afin que les participant·e·s déterminent ce qui compose, pour elles et eux, une relation harmonieuse. La notion de respect et les limites personnelles y sont également explorées. Ensuite, le programme cherche à identifier le moment où un comportement blessant devient abusif, et à comprendre les motivations sous-jacentes des auteurs et autrices. Une séance est dédiée à l'aide qui peut être apportée aux ami·e·s en difficulté, en dépistant les dilemmes des relations abusives en lien avec le cycle des abus. Les aides professionnelles sont aussi présentées. Puis, la problématique des représentations et des stéréotypes de genre est abordée, ainsi que celle plus spécifique des agressions sexuelles. Il s'agit là de remettre en question quelques mythes courants sur ce sujet, ainsi que de promouvoir le respect de ses limites personnelles et celles de l'autre en matière de sexualité. Enfin, les deux dernières séances illustrent des éléments pour partager le pouvoir et gérer ses émotions afin de mieux communiquer.

A chaque fois, des outils pédagogiques sont mobilisés : jeux de rôles, scénarios illustrant les thèmes, ainsi que des bandes dessinées.

### Un exemple de scénario

Le deuxième scénario de la troisième séance raconte par exemple la situation de Mario et de Nathalie. Les jeunes gens sortent ensemble depuis un mois lorsque Mario vient chercher son amie pour une soirée. Quand il la voit, il lui demande de se changer avant de sortir. La jeune femme lui explique qu'elle a acheté ces habits spécialement pour cet événement. Énervé, Mario lui rétorque qu'elle n'a aucun goût et qu'elle ne doit pas discuter ses exigences. Alors qu'il lui choisit d'autres vêtements, Nathalie pleure.

A côté de ce scénario, des dessins illustrent l'histoire. Des propositions pédagogiques encourageant la réflexion sont également explicitées à l'intention des animateurs et animatrices du programme. En lien avec cette vignette, une série de questions pour soutenir la réflexion est proposée, comme : « Comment expliquez-vous le comportement de Mario ? », « Est-ce qu'il y a un comportement abusif dans cette histoire et si oui, pourquoi ? », « Et si Mario critique souvent la manière de s'habiller et les goûts de Nathalie, que va-t-il se passer pour Nathalie ? Et pour Mario ? » (2016, P.73).

Comme pour d'autres scénarios, des participant·e·s à l'une des deux sessions de formation ont estimé que la conduite de Mario « n'était pas cool » et pouvait être blessante, sans toutefois la qualifier d'abusives. Un homme a précisé : « dans ma mentalité à moi, c'est comme ça ». De son côté, une participante a rétorqué que si Nicole portait un grand décolleté et une minijupe très courte, il était normal que Mario lui demande de se changer. D'autres ont affirmé que chacun·e a le droit de s'habiller librement. Enfin, certain·e·s participant·e·s trouvaient humiliante la manière dont Mario s'était adressé à Nathalie.

Dans le respect des opinions de chacun·e et au travers la confrontation des avis divergents s'est inscrite la possibilité de construire de nouvelles représentations, plus respectueuses et sans violence <sup>[2]</sup>. C'est ce qui a eu lieu par exemple pour l'homme qui s'était exprimé en lien avec sa mentalité.

SE@SR se déploie à Eben-Hézer Lausanne depuis 2020. Interrompu pendant la pandémie de Covid-19, il est animé par un duo composé d'un homme et une femme. Les personnes en situation de handicap forment un groupe très

hétérogène avec des expériences, capacités et ressources diverses. Bien que le programme initial compte neuf séances, ce nombre est adapté selon les capacités d'évolution du groupe. En principe, une prévision de quatorze séances d'une heure et demie est effectuée.

A Eben-Hézer, deux groupes de huit adultes en situation de handicap mental, ratio femmes et hommes quasi similaire, ont pris part à ce programme. Âgé-e-s de 25 à 30 ans, ces personnes sont d'origines culturelles diverses, et la plupart ont connu une expérience affective de la vie de couple dans un contexte de vie partiellement autonome.

Au fur et à mesure de la mise en œuvre des séances, quelques adaptations se sont relevées nécessaires pour faciliter l'atteinte des objectifs. La première concerne la temporalité : le nombre de rencontres a été augmenté de cinq, afin de respecter le temps de concentration des participant-e-s et l'intégration de tout le contenu. Une certaine flexibilité a permis de favoriser le bien-être des personnes présentes, qui ont parfois montré une certaine fatigabilité, par exemple en proposant un film.

Des besoins différents pour l'intégration des objectifs des séances ont été identifiés dans les deux groupes. Le premier groupe, formé par des personnes plus jeunes, avec moins d'expérience et moins des connaissances par rapport aux thèmes proposés, a nécessité quatre séances de plus que le deuxième. La progression dans l'acquisition des objectifs a été plus lente.

Deuxièmement, le contexte a été adapté pour le ramener à un environnement connu. Ainsi, les scénarios proposés pour le soutien à la réflexion se sont déroulés, par exemple, « à l'atelier » au lieu de « à l'école ».

En matière de documentation également, des adaptations <sup>[4]</sup>, notamment graphiques, ont été apportées : ajouts d'images pour favoriser une meilleure compréhension des mots, adaptations visuelles pour aider à se positionner dans le choix d'une situation donnée en exemple, représentations graphiques du « cycle des abus » et des émotions, discussion de groupe, utilisation d'un arbre à personnages (icebreaker) à la fin de chaque séance pour soutenir et encourager un feed-back personnel. Par ailleurs, certains documents ont été agrandis afin de favoriser la lecture et la compréhension des bandes dessinées.

## Les observations des animateurs et animatrices

Les participant-e-s ont contribué à la création des consignes de fonctionnement du groupe, un engagement qui les a fortement motivé-e-s à les respecter. Les séances hebdomadaires se sont déroulées dans la même salle, avec le même horaire, afin de faciliter la gestion de l'espace et la création d'un sentiment de sécurité. Les supports visuels inhérents au programme ont permis de renouer avec le thème de la séance précédente et de vérifier si des questions subsistaient ou si des nouvelles réflexions étaient nées.

Le programme SE@SR se veut très participatif. Les encouragements à exprimer leur point de vue à tour de rôle ont progressivement conduit les personnes à s'affirmer. Elles ont osé dévoiler leur opinion même si elle se trouvait en contradiction avec celle des autres ou bien avec celle du programme.

Ainsi, les discussions ont contribué à mettre en lumière les différentes perceptions sur les comportements blessants et les abus. Progressivement, certaines personnes ont modifié leurs points de vue. Par exemple, une participante a énoncé qu'elle renonçait à surveiller les messages sur le téléphone portable de son ami.

## Questionner les représentations de genre

Les participant-e-s ont également pu interroger leurs représentations des hommes et des femmes en termes

d'égalité et de différence. Une ouverture progressive à cette remise en question a été observée notamment pour les personnes plus jeunes, avec moins d'expérience et moins d'informations sur ces sujets.

Les méthodes pédagogiques actives de ce programme — jeux de rôles, débats, discussions — aident à lier des informations déjà connues à de nouveaux savoirs. Par exemple, une participante qui avait déjà une certaine idée de l'égalité des femmes et des hommes, probablement acquise par d'autres canaux de formation, a pu approfondir sa réflexion de manière plus concrète. Elle a ainsi exprimé à la fin des séances que les femmes ont le droit d'avoir une vie professionnelle comme les hommes et que le travail domestique devrait être partagé équitablement.

Si la violence physique s'est avérée grandement identifiée, autant dans les scénarios écrits qu'au travers des films, il ne demeure pas connu si les seuils de tolérance individuels à cette forme de violence se sont modifiés à la suite de SE@SR. En matière de violence sexuelle, également identifiée, certaines personnes ont été très sensibles. La seule expression du mot « agression sexuelle » a réveillé des sentiments difficiles, à l'image de la peur. Il a alors été important de s'assurer que ces individus avaient la possibilité de traiter ce thème sans trop de résonances personnelles, sans traumatismes. Pour cela, les deux animateurs ont consulté des professionnel·le·s proches, comme les éducateurs·trices et/ou des thérapeutes.

La violence psychologique, comme le contrôle et la manipulation mentale, le fait de relever la moindre erreur de l'autre, l'ignorer ou bien l'inférioriser a été plus difficile à relever. Les participant·e·s rapportent vivre des situations d'abus psychologique au quotidien parmi leurs pair·e·s, dans les lieux institutionnels tout comme à l'extérieur. Face à ce constat, une liste de quelques-unes de ces situations a été distribuée afin de les aider à mieux se positionner par rapport à ce type de violence relationnelle, qui semble être banale tout en générant de souffrances.

## Découvrir une nouvelle autonomie

L'appropriation du thème de la résolution des problèmes, intitulé « les cinq outils de base pour communiquer », semble moins aisée. Ce dernier nécessite véritablement plus de temps et de la pratique. Deux personnes vivant un conflit à l'extérieur de la formation l'ont utilisé avec succès et de leur propre initiative. Ils ont exprimé un sentiment de fierté d'avoir été capable de régler le conflit sans l'intervention d'une tierce personne, vivant ainsi une nouvelle autonomie. La possibilité d'application de ces nouvelles compétences immédiatement et dans leur quotidien confirme l'efficacité du programme SE@SR.

Le bilan des participant·e·s à la fin du programme s'est révélé très positif. Certaines personnes sont venues pendant leurs vacances, refusant de manquer une seule séance. De même, la ponctualité a été exemplaire tout au long du processus. Une participante a exprimé avoir gagné en confiance en elle. Elle a appris comment se protéger dans la vie de couple, comment trouver un équilibre entre elle et son partenaire, en veillant à que chacun·e soit à la « même hauteur », et à demander de l'aide professionnelle si cela ne se passe pas bien.

Pour un homme, la réflexion s'est révélée particulièrement difficile. Selon lui, on ne lui demande pas de considérer d'autres idées, de raisonner dans sa vie quotidienne. Il a toutefois apprécié appartenir au groupe. Cependant, les thèmes traités l'ont remué et il s'est dit particulièrement marqué par la prise de conscience du cycle des abus, c'est-à-dire, un abus suivi d'un moment agréable, et ainsi de suite.

Une autre personne a témoigné d'une réticence à suivre le programme, proposé par un éducateur social, mais a finalement ressenti du plaisir à avoir participé. Il s'est réjoui d'avoir acquis certaines notions, notamment en lien avec les abus psychologiques.

Une moitié des personnes en situation de handicap pensent que suivre une deuxième fois le programme leur serait utile, alors que les autres estiment que leurs acquisitions sont suffisantes.

## Améliorer la qualité de vie relationnelle

Le 15 avril 2014 la Suisse a ratifié la Convention relative aux droits des personnes handicapées, dont l'article 24 leur reconnaît le droit à un système éducatif qui offre tout au long de la vie des possibilités d'éducation ainsi qu'à une pédagogie adaptée.

Il est primordial de mener des actions de prévention et de promotion de la santé adaptées aux personnes en situation de handicap. Ce sont des personnes présentant un haut risque de vulnérabilité et exposées davantage à la violence alors qu'elles sont très peu visibles sur les campagnes de prévention.

« Sortir Ensemble et Se Respecter » est un programme de prévention qui contribue à réduire les inégalités de genre et les discriminations à l'égard des femmes. S'il favorise l'identification des comportements abusifs et participe de ce fait à réduire les risques liés à la violence, il permet aussi de développer des compétences pour communiquer en cas de conflits et promeut des relations amicales et amoureuses saines. Finalement, il s'inscrit dans une approche inclusive qui permet l'apprentissage tout au long de la vie.

### La Fondation

Eben-Hézer Lausanne se donne pour mission de faire ce qui est en son pouvoir pour promouvoir le bien-être et le développement des personnes qu'elle accueille et accompagne. Elle veille à permettre à chacune et à chacun de prendre sa place. Au-delà de ses activités d'accompagnement, elle promeut un regard positif sur les personnes en situation de handicap et met ses compétences au service de leur participation et de leur inclusion dans la société au sens large.

### Bibliographie

- Classeur « Sortir Ensemble Et Se Respecter » : Jacqueline De Puy, Sylvie Monnier et Sherry L. Hamby, et la Fondation Charlotte Olivier, en 2014, 2016 par Jacqueline De Puy. 2ème édition réalisée sous la responsabilité éditoriale du Bureau de l'égalité entre les femmes et les hommes du canton de Vaud.
- Foshee, V.A ; Langwick. S. (1994). Safe Dates : an adolescent dating abuse prevention curriculum. Chapel Hill, N.C. : University of North Carolina et Chapel Hill.
- Vincent, D. (2013). Au-delà des jeux de pouvoir : se connaître, se construire, agir. Gap, France : Le souffle d'or.

<sup>[1]</sup> Avec la collaboration de Jérôme Gaillard, maître socio-professionnel Eben Hézer, Lausanne.

<sup>[2]</sup> L'étude de faisabilité pour l'adaptation de « Safe Dates » en Suisse romande a été financée par les [Fonds DORE](#) du Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS). La commission spécialisée « DORE » (DO REsearch) a été créée et intégrée au FNS pour soutenir la recherche orientée vers la pratique, notamment dans les HES.

<sup>[3]</sup> Ce programme réunit les conditions des formations pour adultes puisqu'il est participatif et favorise les interactions intenses entre les participant·e·s — « entre pairs on se comprend ». Cela rend les conditions favorables à l'émergence d'un « conflit sociocognitif » (un déséquilibre dans ses croyances ou représentations), lequel favorise la construction de nouvelles représentations.

<sup>[4]</sup> Lorsqu'Eben-Hézer s'est emparé du programme, aucune adaptation de SE@SR pour le public en situation de handicap mental n'existait. Depuis, le Canton du Valais l'a adapté et plusieurs institutions s'y intéressent.