



**Libre  
d'être  
soi**

# Sommaire

- 3 Introduction
- 5 Identifier le mariage forcé et les violences liées à l'honneur
- 8 Par quoi sont déclenchées ces violences ?
- 10 **QUIZZ** Est-ce que cela te semble familier ?
- 15 Déconstruire les croyances et les stéréotypes
- 19 Conseils pratiques en cas d'urgence
- 22 Services de soutien



## **Libre d'être soi. Pour protéger ses choix, sa liberté et son avenir.**

Certaines situations que vous vivez peuvent sembler normales ou liées à la tradition, mais elles cachent parfois des formes de violence. Cette brochure est là pour vous aider à les reconnaître, à comprendre vos droits et à trouver les ressources pour vous protéger.



**Identifier  
le mariage forcé  
et les violences liées  
à l'honneur**

## Le mariage forcé :

C'est une union où l'une des personnes est obligée, sous la violence ou la menace, de se marier contre sa volonté. En Belgique, un mariage forcé est illégal.

## Les violences liées à l'honneur :

Ce sont des actes violents (menaces, agressions) commis pour rétablir l'honneur de la famille après un comportement jugé déshonorant (relation hors mariage, refus de mariage arrangé, virginité etc.).

Les violences liées à l'honneur sont particulières car elles peuvent impliquer plusieurs auteurs de la famille et/ou de communauté (frères, père, cousins, ...). Ce qui déclenche ce type de violence n'a pas besoin d'être vrai ou d'avoir réellement eu lieu. Il suffit que d'autres personnes pensent qu'il s'est passé quelque chose qui, selon eux, aurait « salit » l'honneur de la famille.

Ces formes de violence constituent de graves violations des droits humains et sont punissables par la loi belge.

## CAS CONCRETS

---

### Lina

---

Lina a 16 ans et demi. Elle a une relation amoureuse avec un garçon de sa classe sans l'accord de sa famille. Lorsque cela est découvert, son père et son frère la violentent, estimant que son comportement « déshonore » la famille.

### Ismaël

---

Ismaël confie à sa sœur qu'il est homosexuel. Ses parents l'apprennent et considèrent cela comme une « honte ». Ils lui interdisent de quitter la maison seul, le forcent à rencontrer une femme pour envisager un mariage, et le menacent de l'envoyer dans leur pays d'origine pour qu'il « soit guéri ».

# Par quoi sont déclenchées ces violences ?

Quelques exemples, non exhaustifs, de comportements jugés inappropriés pouvant déclencher ces violences :

- Ne pas respecter les règles de la maison (par ex. : rentrer tout de suite après l'école) ;
- Résister à l'autorité parentale ;
- Se comporter de manière jugée trop occidentale ;
- Consommer des drogues et de l'alcool ;
- Accorder trop d'importance à son apparence ;
- Parler au sexe opposé et/ou fréquenter des personnes du sexe opposé ;
- Porter des vêtements jugés inconvenants ;
- Sortir seule en dehors du domicile (par ex. : sans la surveillance d'une frère ou d'un cousin) ;
- Homosexualité ;
- Avoir des relations sexuelles avant le mariage/perte de la virginité ;
- Refuser d'accepter un mariage imposé par les parents ;
- Refuser de porter le voile ;
- Etc.

## CAS CONCRETS

---

### Ines

---

Ines commence à porter des vêtements jugés « trop occidentaux » par sa famille et se lie d'amitié avec des garçons. Sa famille décide alors de la retirer de l'école, de lui interdire l'accès aux réseaux sociaux et de la surveiller en permanence, sous prétexte de protéger leur honneur.

---

### Sarah

---

Sarah a 18 ans. Elle veut poursuivre ses études, mais ses parents insistent pour qu'elle se marie avec un homme choisi par eux. Ils lui ont confisqué ses pièces d'identité pour l'empêcher de partir. Elle se sent piégée et ne sait pas quoi faire.

## QUIZZ

# Est-ce que cela te semble familier ?

### Contexte familial

- Existe-t-il des mariages forcés dans votre famille, passés ou actuels ?
- Y a-t-il eu des changements récents au sein de la famille (décès, remariage, divorce) ?
- Y a-t-il de la violence au sein de la famille ? Si oui, par qui et envers qui ?
- La famille évoque-t-elle des projets de mariage pour vous ou pour d'autres membres ?
- Subissez-vous un contrôle ou une surveillance excessive de la part de votre famille ?
- Avez-vous été menacé.e de renvoi dans le pays d'origine ?

- Vos contacts avec le pays d'origine se sont-ils intensifiés récemment ?
- Votre famille vous interdit-elle d'avoir des relations affectives ?
- Votre famille accorde-t-elle beaucoup d'importance à la réputation ou l'honneur familial ?
- Avez-vous été menacé.e ou contraint.e de suivre des normes familiales qui ne correspondent pas à vos choix ?
- Avez-vous peur de prendre certaines décisions par crainte de « déshonorer » votre famille ?
- Ressentez-vous une pression familiale et/ou communautaire pour respecter des normes sociales ou culturelles spécifiques ?

### Éducation

- Est-ce que vous vous absentez régulièrement à l'école contre votre volonté ?
- Est-ce que des membres de votre famille vous surveillent à l'école ou sur le chemin de l'école ?
- Avez-vous observé une baisse de vos résultats scolaires ?

- Vous interdit-on de participer à des activités extra-scolaires ?
- Avez-vous été empêché-e de poursuivre vos études au-delà de l'âge légal (18 ans) ?

### Travail ou job étudiant :

- Avez-vous des absences répétées au travail ?
- Vous interdit-on de travailler ou de choisir le secteur d'emploi ?
- Vos revenus sont-ils contrôlés ou confisqués par votre famille ?
- Êtes-vous accompagnée par un membre de votre famille pour aller travailler ?
- Êtes-vous incité-e à travailler dans le but de soutenir un projet familial, comme le mariage ?

### Santé

- Subissez-vous un contrôle sur votre sexualité (exemple : demande d'un certificat de virginité) ?
- Avez-vous des comportements d'automutilation ou des pensées suicidaires ?
- Avez-vous des troubles de l'alimentation ?
- Ressentez-vous un sentiment d'isolement ou des symptômes dépressifs ?
- Avez-vous des comportements à risque (consommation de drogues, etc.) ?
- Avez-vous subi ou craignez-vous des blessures physiques de la part d'un membre de votre entourage ?

Si vous répondez oui à plusieurs de ces questions, il est important de demander de l'aide.





## **Déconstruire les croyances et les stéréotypes**

## Croyances courantes :

- Une fille doit respecter les décisions de sa famille.
- La sexualité des filles est une affaire de famille.
- C'est normal dans ma culture.
- Je dois protéger l'honneur de ma famille.
- Personne ne peut m'aider.

## Pourquoi c'est faux :

- Vos choix amoureux et sexuels vous concernent, et personne n'a le droit de vous les imposer.
- La liberté individuelle est un droit fondamental, garanti par la loi.
- Même si votre famille pratique cette culture depuis des années, rien ne vous empêche de la remettre en question si elle vous fait du mal.
- Vous n'êtes pas responsable de l'honneur de votre famille.
- Il existe des lois et des ressources pour vous protéger.
- Aimer sa famille ne veut pas dire tout accepter.

## CAS CONCRET

### Leïla

Leïla refuse d'épouser un homme choisi par ses parents. En réponse, ses parents la chassent de la maison, l'empêchent de revenir et la coupent de tout soutien financier, relationnel et/ou émotionnel, estimant qu'elle ne mérite plus de faire partie de la famille.



## **Conseils pratiques en cas d'urgence**

## **En cas d'urgence :**

- Trouvez un endroit sûr et appelez le 112.
- Si vous pouvez, conservez une copie de vos documents importants (identité, passeport).
- Préparez un « kit de secours » avec des affaires essentielles si vous devez quitter rapidement votre domicile.

## **Préserver sa confidentialité :**

- Contactez un service d'aide qui garantit le respect de votre vie privée (voir point « services de soutien »).
- Lorsque vous faites des recherches sur internet, pensez à vous mettre en navigation privée et/ou à supprimer votre historique après chaque recherche.

## **Créer un réseau de soutien :**

- Identifiez des ami·e·s, enseignant·e·s ou professionnel·le·s de confiance à qui parler.
- Pensez à en parler au PMS (Service Psycho-Médico-Social) ou au personnel (éducateurs, professeurs, directeurs) de votre école. Ces personnes sont là pour vous écouter et vous aider à trouver des solutions en toute confidentialité.
- Pensez à vous rendre auprès de votre CPAS (Centre Public d'Action Sociale) pour déterminer s'il est possible que vous puissiez bénéficier d'une aide financière.

## **CAS CONCRET**

---

### **Hind**

---

Hind a parlé de ses problèmes à une professeure de confiance, qui l'a orientée vers une association spécialisée. Aujourd'hui, elle se reconstruit et poursuit ses études.

# Services de soutien

## Lignes d'écoute :

- Numéro Vert pour les mariages forcés et les violences liées à l'honneur  
**0800 90 901**
- Écoute Violences (24h/24)  
**0800 30 030**
- SOS Jeunes (anonyme et gratuit)  
**103**
- Centre de prévention du suicide  
**0800 32 123**

## Centres d'aide :

### BRUXELLES

#### Le Réseau Mariage et Migration

Rue de l'Alliance 20, 1210 Bruxelles

**tél.** 02 241 91 45 • 0800 90 901 (ligne d'écoute gratuite)

[info@mariagemigration.org](mailto:info@mariagemigration.org)

#### La Voix des Femmes asbl

Rue de l'Alliance 20, 1210 Bruxelles

**tél.** 02 218 77 87

[lvdf@lavoixdesfemmes.org](mailto:lvdf@lavoixdesfemmes.org)

#### GAMS Belgique asbl

Rue Gabrielle Petit 6, 1000 Bruxelles

**tél.** 02 219 43 40

[info@gams.be](mailto:info@gams.be)

#### La Planning Marolles

Rue de la Roue 21, 1000 Bruxelles

**tél.** 02 511 29 90

[planningmarolles@hotmail.com](mailto:planningmarolles@hotmail.com)

## WALLONIE

### GAMS Namur

Rue Henri Lecocq 60, 5000 Namur

tél. 0493 49 29 50

melanie@gams.be

### GAMS Liège

Quai de Rome 65, 4000 Liège

tél. 0470 54 18 99

louise@gams.be

### La Plateforme Liégeoise sur les mariages forcés et les violences liées à l'honneur

Rue du Laveu 63, 4000 Liège

tél. 04 222 91 20

plateformeliiegemf.vlh@gmail.com

### La Maison Plurielle asbl

Avenue du Centenaire 67

6061 Montignies-sur-Sambre

(Charleroi)

tél. 071 94 73 31 • 0492 65 55 47

coordination@maisonplurielle.be

### Violences et Mariages Forcés asbl

Rue Dufrasnes- Friart 2

7080 Frameries (Mons)

tél. 0474 61 70 28

vmfmmons@gmail.com



Rue de l'Alliance, 20  
1210 Saint-Josse-Ten-Noode

#### Réalisation

Emma Reffers Maza

#### Éditrice responsable

Maria Miguel-Sierra

#### Graphisme

inextenso.be



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

A black and white close-up photograph of a person's face, focusing on the eye and forehead. A teal-colored circle is overlaid on the lower part of the face, containing the text "Libre d'être soi" in a bold, sans-serif font.

**Libre  
d'être  
soi**