



Here for Us

CAMPAGNE SUR LES SOINS COMMUNAUTAIRES
ET DE SOUTIEN
AUX RÉFUGIÉS
À L'ÉPOQUE DU
COVID-19

#HERE FOR US CAMPAIGN

Ce sont des temps incertains. L'urgence pandémique a influencé la vie des populations du monde entier. Les restrictions pandémiques affectent nos vies de différentes manières. Mais il y a une chose qui nous relie: il est maintenant plus que jamais nécessaire de trouver des moyens de se soutenir mutuellement dans notre vie de tous les jours. Il est plus que jamais nécessaire de rechercher la convivialité: être aux côtés de quelqu'un qui a besoin de nous, laisser quelqu'un d'autre nous aider. En d'autres termes: nous sommes là pour nous. Dans cette période difficile, ce que nous avons, c'est l'un l'autre. #HereforUs est une campagne d'information basée sur la nécessité de rechercher de soins communautaires et d'entraide, en partageant connaissances, pratiques et idées. Le but de ce dépliant est d'aider à établir des modes de soins et de soutien, de promouvoir l'égalité et les droits de l'homme et de diffuser des informations utiles et constructives aux demandeurs d'asile et aux réfugiés qui vivent en Grèce.

Comme nous reconnaissons la nécessité cruciale de faire respecter les droits de l'homme et de protéger les réfugiés vulnérables, les femmes et les hommes survivants et / ou à risque de subir tous les différents types de violence basée sur le genre, nous promouvons la construction de réseaux fiables de soutien mutuel au sein de la communauté des réfugiés. Ce dépliant présente la convivialité avec les réfugiés en Grèce. Ce dépliant présente le soutien aux personnes vulnérables. Ce dépliant est un rappel que vous n'êtes pas seul(e)!

QUI SOMMES-NOUS?

Le Centre Diotima est une ONG de femmes spécialisée dans la protection et le soutien des survivantes de la violence sexuelle et la violence basée sur le genre (VSBG). Notre programme est financé par le HCR et vise à mettre en place une multitude de services pour les réfugiés vulnérables. Nous opérons à Athènes, Thessalonique, Lesbos et Samos.

POURQUOI MAINTENANT?

À l'ère de la pandémie, lorsque les restrictions changent par conséquent, nous devons, plus que jamais, trouver un terrain stable. Ce terrain stable est le terrain d'entente que les gens peuvent partager et les réseaux de soutien qu'une communauté peut créer. Ce dépliant vise à diffuser des informations, des techniques et des lignes directrices afin d'aider, de soutenir et de renforcer les réseaux communautaires parmi les réfugiés vivant en Grèce.

***Note importante:** Ce dépliant est une introduction



Violence basée sur le genre: Comment je la reconnais & Quels Sont Mes Choix?

Restreindre les déplacements aux strict minimum peut agir dans une certaine mesure comme une précaution contre la transmission de Covid-19, mais en même temps, cela peut créer de nombreux autres problèmes, principalement de santé mentale et physique. Dans cette situation, les femmes et les personnes LGBT sont confrontées à plus de difficultés car dans de nombreux cas, le fait d'être enfermées dans la maison intensifie une situation difficile et oppressive déjà existante ou fait remonter à la surface des comportements abusifs et violents.

Alors que nous traversons ces mois difficiles avec l'interdiction de sortir de la maison, il est essentiel d'être conscientes de tous les cas de violence basée sur le genre avec lesquels nous pouvons être en contact. Il est aussi nécessaire de savoir ce que nous pouvons faire

pour nous protéger, protéger les autres femmes de notre famille ou de notre communauté, nos amies et connaissances, notre voisine. Il est important que nous parlions, prenions soin de nous, que nous nous soutenions et nous encouragerions mutuellement en faisant de la solidarité notre arme la plus puissante contre la violence sexiste.

La violence basée sur le genre est un phénomène quotidien et mondial qui touche la grande majorité des femmes, des jeunes filles et des personnes LGBT+. Bien qu'elle puisse se produire aussi chez les hommes, elle est presque toujours pratiquée par des hommes. Cela comprend tout acte nuisible contre la dignité et l'intégrité de ceux qui la subissent. Essentiellement Elle Prend les formes suivants:

- 1 Violence sexuelle: toute forme de contact sexuel qui a lieu sans notre consentement.
- 2 Violence physique / maltraitance corporelle
- 3 Abus psychologique / émotionnel: causé une souffrance ou un dommage émotionnel. Les exemples incluent les menaces de violence physique ou sexuelle, l'intimidation, l'humiliation, l'isolement forcé, le harcèlement persistant, la destruction d'objets préférés, etc.
- 4 Exploitation sexuelle: en cas d'abus de position, de pouvoir, de vulnérabilité ou de confiance à des fins sexuelles.
- 5 Traite des êtres humains: le recrutement, le transport, le déplacement, l'installation ou l'accueil de personnes par la menace ou le recours à la force ou à d'autres formes de coercition, d'enlèvement, à des fins d'exploitation
- 6 Refus / privation de ressources financières, d'opportunités ou de services.

Sous toutes formes, la violence basée sur le genre est une infraction pénale (souvent un délit criminel) et est très sévèrement punie par la loi grecque.

Que puis-je faire si je suis en danger immédiat et que je ne peux pas sortir?

En cas d'incident violent qui met en danger vous ou un membre de votre famille, n'hésitez pas à quitter la maison ou à appeler le 100 ou à vous réfugier au commissariat le plus proche. La protection de votre intégrité physique est une priorité. Si vous devez appeler la police (100) et que vous ne voulez pas que quiconque puisse vous entendre, vous pouvez envoyer un message texte (SMS) gratuit au 100 en indiquant:

- a) adresse
- b) nom et prénom
- c) type d'urgence (par exemple «ma vie est en danger», «je suis victime de la violence de mon mari»).

Si vous ne parvenez pas à contacter les autorités, demandez à une personne de confiance (par exemple un proche, une amie, un médecin) de le faire. Si vous souhaitez quitter immédiatement votre domicile et n'avez nulle part où aller, appelez la Hotline SOS 15900 ou contactez un centre de conseil pour qu'il vous réfère à un foyer. Vous pouvez rester dans le foyer pendant trois mois avec vos enfants, si vous êtes mère. L'adresse des foyers est confidentielle.

Services de soutien aux survivantes de violence basée sur le genre

Les centres de conseil du Secrétariat général à la politique familiale et à l'égalité des sexes et les municipalités sont des structures qui fournissent des services gratuits aux survivantes de violence basée sur le genre/ domestique.

Les services comprennent:

- conseils psychologiques, juridiques et d'emploi
- référence et / ou escorte vers des foyers, hôpitaux, autorités, etc.
- aide juridique en coopération avec les barreaux
- informations sur l'égalité des sexes, la violence et la discrimination à l'égard des femmes

<http://www.isotita.gr/emfyli-via/>

La Hotline SOS 15900

...du Secrétariat Général à la politique familiale et à l'égalité des sexes est un service qui permet aux victimes de violences basées sur le genre ou à des tiers de communiquer 24 heures sur 24 (tous les jours, toute l'année) avec du personnel spécialisé (psychologues, sociologues, etc.) qui leur fournira des informations et de soutien. Il y a aussi la possibilité de communication par e-mail à l'adresse sos15900@isotita.gr

Centre de recherche et d'études sur les femmes DIOTIMA

Athènes, Thessalonique, Lesbos, Samos : les services suivants sont fournis gratuitement aux femmes immigrantes et aux réfugiés qui ont été victimes de toute forme de violence basée sur le genre :

- aide juridique et représentation auprès des autorités judiciaires (également pour les femmes grecques)
- soutien psychosocial à court terme
- participation aux groupes de soutien et d'autonomisation des femmes

Important à retenir

- Votre conjoint n'a pas le droit de recourir à la violence contre vous ou vos enfants. La violence domestique est un crime qui est sévèrement puni par la loi 3500/2006.
- Il est prudent de faire un plan en cas d'incident violent, de pouvoir s'échapper de la maison rapidement et en toute sécurité et d'avoir prévu qui vous allez informer, ce que vous emporterez avec vous, de quels papiers vous avez besoin, etc.
- Le signalement de l'incident à la police intervient quand et si VOUS décidez. Il est toujours utile de parler à une personne en qui vous avez confiance.
- Il est très important de se soutenir mutuellement et de construire des relations de confiance entre nous.
- Si vous connaissez une femme ou un enfant en danger, vous pouvez appeler le 100 (numéro de la Police) et signaler l'incident,
- même de manière anonyme. Vous pouvez également signaler l'incident au bureau du procureur. Si vous êtes témoin de maltraitance sur un enfant, contactez l'organisation The Smile of the Child, la ligne SOS pour enfants au 1056, de manière anonyme ou pas.

Suggestions générales pour les personnes LGBT +

- Essayez de trouver plusieurs alternatives pour rester en contact avec votre communauté et vos amis en ligne surtout pendant les périodes où nous ne pouvons pas nous déplacer et nous réunir sans restrictions.
- Recherchez ou souvenez-vous de ce qui vous met en contact avec la culture des personnes avec lesquelles vous partagez la même identité. Ceci, en combinaison avec des films, des livres, des vidéos sur youtube, de la musique peut être très soulageant.
- Surtout pour les problèmes de violence dans des périodes d'isolement et de confinement, la protection de votre intégrité mentale et physique est primordiale.



Suggestions générales pour les personnes LGBT +

- N'oubliez pas que vous n'êtes pas responsable d'aucun des comportements abusifs que vous recevez. Faites tout ce que vous croyez nécessaire pour vous éloigner des tensions et des violences.
- Limitez vos contacts et vos interactions avec les personnes abusives.
- Soyez prêt à chercher des alternatives pour votre éloignement (par exemple: explorez la possibilité d'être hébergé par une personne amicale). Si vous pensez que la situation est très stressante voire dangereuse pour vous, quittez immédiatement la maison

Même si vous vous sentez isolé(e), vous n'êtes pas seul(e).

Convivialité: la capacité des individus, socialement et culturellement diversifiés, à éprouver harmonieusement affection et proximité, en prenant activement soin les uns des autres.

Soigner: le processus de protection d'une personne et de fourniture de ce dont la personne a besoin.

Prendre soin de soi-même: la pratique de jouer un rôle actif dans la protection et l'amélioration de notre propre bien-être, en particulier lors des périodes de stress. Pendant la pandémie COVID-19 et, surtout, pendant les périodes de confinement avec les mesures strictes qui en découlent, l'accent est mis sur «**Comment puis-je me protéger pour ne pas tomber malade**». Cette ligne de pensée conduit à la frustration, à l'anxiété, ainsi qu'à notre éloignement de nos propres besoins et des besoins des autres. La question qui devrait se poser est la suivante: «Comment puis-je me protéger et protéger les autres autour de moi pour qu'eux et moi parviendrons à rester sains et forts, physiquement et mentalement». Cette question créera l'espace pour prendre soin de nous-mêmes de manière holistique, mentalement et physiquement, renforcer notre système immunitaire, soutenir et protéger activement ceux qui nous entourent, tout en suivant des

directives d'hygiène simples, plus comme une routine quotidienne nécessaire, plutôt que comme notre unique dispositif de défense. En commençant par **Prendre soin de soi-même**, savoir ce que ce n'est pas peut être encore plus important que de savoir ce que c'est. Prendre soin de soi n'est pas quelque chose que nous nous forçons à faire ou quelque chose qui crée une pression pour nous. Prendre soin de soi est censé être quelque chose qui nous ravitaille, plutôt que quelque chose qui absorbe notre énergie. Ce n'est pas un acte égoïste. Il s'agit simplement de considérer nos besoins. Identifier ce que nous devons faire pour prendre soin de nous-mêmes, pour que par la suite nous soyons capables de prendre soin des autres aussi. En d'autres termes, si nous ne prenons pas suffisamment soin de notre propre bien-être, nous ne sommes pas non plus en mesure d'offrir aux autres. À titre indicatif, les moyens de prendre soin de soi peuvent être les suivants (autant que possible, compte tenu de conditions difficiles actuelles): maintenir une routine et un rythme quotidiens, maintenir de saines habitudes alimentaires, faire de l'exercice physique, dormir convenablement, faire des exercices de relaxation, partager avec des personnes de confiance.

Une fois que nous avons appris comment prendre soin de nous-mêmes, nous nous permettons de prendre soin des personnes qui font partie de notre vie quotidienne, dans notre environnement immédiat. Les soins peuvent être mieux définis comme le processus continu de protection des autres en leur demandant et / ou en identifiant ce dont ils ont besoin, et en trouvant des moyens de couvrir ces besoins. La pandémie et, surtout, le confinement pourraient nous confronter à la peur. Cette confrontation entraîne de l'anxiété et du stress. Automatiquement, quand nous éprouvons de l'anxiété et du stress, il se peut que nous nous replions sur nous-mêmes, dans un effort pour conserver notre propre énergie. Cette réaction automatique conduit dans la plupart des cas à des résultats opposés aux résultats souhaitables. Nous perdons de l'énergie, nous nous isolons et la peur grandit car nous nous sentons seuls dans notre détresse et nous vivons dans l'illusion que nous sommes réellement seuls dans cette situation. C'est une énorme contradiction étant donné que la principale caractéristique d'une pandémie est qu'il s'agit d'une expérience globale. Par conséquent, la réponse qui nous apportera les résultats souhaités se situe dans la direction opposée. Nous devons garder une distance physique, mais il faut absolument que nous atteignons et maintenons l'intimité sociale. Nous distancier les uns des autres ne peut pas fonctionner car pendant ces périodes difficiles nous avons besoin les uns des autres. Prendre soin les uns des autres crée la confiance et un sentiment de sécurité. Et de cette

façon, notre perception et notre expérience de la réalité qui nous entoure changent.

Une fois que nous commençons de prendre soin de nous-mêmes, et aussi des autres par des actions concrètes, nous adoptons automatiquement une position qui déclare que nous sommes «là pour nous» - #HereforUs. Nous représentons la convivialité. Dans l'unité, nous sommes capables de vivre avec des individus très divers autour de nous, de manière harmonieuse, et cela crée pour nous et pour les autres une expérience d'affection et de proximité. Devant une menace ou un danger, comme une pandémie et / ou un confinement strict et dans l'insécurité quant à ce que l'avenir nous réserve, nous savons que nous ne sommes pas seuls. Nous savons que nous pouvons partager avec la personne à côté de nous ce dont nous avons besoin, ce qui nous préoccupe, ce qui nous rapproche de nos peurs profondes. Nous savons que nous vivons dans des relations pleines de soins et que nous sommes en contact avec des gens qui nous protégeront au cas où cela deviendrait nécessaire et / ou souhaité. La convivialité est ce qui nous gardera forts. La convivialité est une action quotidienne qui doit être effectuée plutôt qu'un idéal jamais atteint ou réalisé. Nous prenons soin de nous, nous prenons soin de ceux qui nous entourent, en leur demandant ce dont ils ont besoin, en les écoutant activement et en réfléchissant ensemble à la meilleure façon de couvrir les besoins exprimés. Ce sont les actions qui nous lient. Ce sont les expériences que nous devons prioriser, créer et protéger.



La pandémie de Covid-19 et les restrictions sont difficiles et dur pour tout le monde, mais pour certains, c'est encore plus difficile

Il est difficile de ne voir que nos proches ou que notre entourage immédiat, mais il est encore plus difficile quand tous ces gens sont à des milliers de kilomètres.

Les restrictions et le confinement sont difficiles pour ceux qui sont enfermés chez eux, mais c'est encore plus difficile pour ceux dont les maisons sont des tentes et des conteneurs.

Le confinement est difficile pour nous tous mais encore plus difficile pour les réfugiés. Mais le simple fait d'arriver jusqu'ici signifie que vous avez définitivement été fort et que vous avez vécu des situations encore plus difficiles que celle-ci.

Nous tous, du monde entier, en particulier les hommes, avons appris dès notre plus jeune âge que « nous devons être forts à tout moment », que « nous ne devons avoir peur de rien », que « les garçons ne pleurent pas ».

On a appris aux femmes qu'elles sont faibles, qu'elles ne peuvent pas faire face aux défis.

Mais nous disons que la vérité est que :

Parfois, les hommes peuvent être nerveux ou effrayés.

Parfois, les hommes peuvent même pleurer.

Parfois, les femmes sont extrêmement fortes.

Parfois, exprimer sa vulnérabilité, que vous soyez un homme ou une femme, peut être le pouvoir le plus puissant de tous.

Nous disons que nous devrions tous nous sentir libres de dire parfois :

Aujourd'hui, je ne me sens pas si fort ou je ne me sens pas fort du tout.

Aujourd'hui, je suis sous pression et je veux rester au lit.

Aujourd'hui, je me sens triste.

Aujourd'hui j'ai besoin de toi et je veux te parler

