

« MINE AND ONLY MINE »

À moi et rien qu'à moi

EMPRISE

HUMILIATION

PEUR

VIOLENCE



Repérer les premiers signes, c'est agir avant qu'il ne soit trop tard.



L'amour ne doit jamais provoquer la peur.

Des relations saines sont la base d'une société forte, démocratique et inclusive. Pourtant, partout en Europe, des jeunes de plus en plus nombreux sont confrontés à des formes de violence au cours de leur relation : manipulation émotionnelle, contrôle coercitif, harcèlement numérique, violences sexistes ou fondées sur le genre.



LE PROGRAMME

Agir avant que la relation ne bascule dans la violence

Face à cette réalité, l'éducation joue un rôle déterminant dans la prévention de la violence. Le programme « **MINE AND ONLY MINE** », développé par la WIZO, donne aux jeunes les outils pour leur permettre de repérer les signaux d'alerte d'une relation toxique avant qu'il ne bascule dans la violence.

D'abord conçu pour des adolescents de 15 à 18 ans, puis étendu aux jeunes jusqu'à 26 ans, ce programme mobilise également les parents, les enseignants, les animateurs de jeunes et les professeurs de terrain autour d'un engagement commun : construire des relations fondées sur le respect, la sécurité et l'égalité. En permettant aux jeunes de repérer très tôt les premiers signes d'une relation toxique, « **MINE AND ONLY MINE** » agit avant qu'il ne soit trop tard. Ce programme contribue à prévenir les violences au sein du couple et favorise une culture d'égalité, de dignité et de respect.

Le **Conseil Européen des Fédérations WIZO (CEFW-ECWF)** présente ce programme, dans le cadre de l'exposition organisée par le **Comité pour l'Égalité de Genre** à l'occasion des **50 ans de la Conférence des OING du Conseil de l'Europe**, comme un exemple concret d'action de prévention de la violence.



15-26



2017

LANCEMENT
DU PROGRAMME



4

PUBLICS MOBILISÉS :
JEUNES, PARENTS,
ENSEIGNANTS,
ANIMATEURS

“

Chaque jeune en Europe a le droit d'aimer sans avoir peur, de vivre sans être contrôlé par son partenaire et de construire une relation sans violence.



« Ce n'est pas de l'amour — c'est un signal d'alarme ! »

À l'occasion de la Journée Internationale pour l'Élimination de la Violence à l'égard des Femmes, la WIZO dévoile l'une de ses campagnes nationales les plus ambitieuses à ce jour et publie une étude majeure menée en 2025 par le professeur Anat Ben-Porat (Université Bar-Ilan), en partenariat avec la WIZO, qui met en lumière la réalité des violences envers les femmes et entre adolescents dans un contexte de guerre.

La WIZO a choisi de cibler sa campagne sur la violence dans les relations entre adolescents. C'est à cet âge que s'installent, souvent dans l'ombre, des comportements toxiques tels que le contrôle, la domination ou la manipulation. Sans intervention précoce, l'étude le montre : le cycle de la violence se prolonge à l'âge adulte.



Informier
Alerter
Protéger
Agir

Thème 2025 — « Relations amoureuses toxiques : une génération post-Covid confrontée à la guerre »



Séquelles du Covid-19

Les traces émotionnelles laissées par la pandémie chez toute une génération.



Incertitude de la guerre

Un climat d'insécurité permanent, exacerbé par l'exposition à des images violentes en ligne.



Deuils & Evacuations forcées

La perte d'êtres chers, les évacuations forcées, la peur — vécues à un âge charnière.



Surcharge émotionnelle

Une intensité inédite au moment clé de la construction de soi et des premières relations.



Une relation-refuge

La première relation amoureuse peut devenir un refuge — ou le lieu de l'emprise et du contrôle numérique.



UNE VIOLENCE SOUVENT INVISIBLE

Chez les adolescents, la violence est rarement physique

Elle se manifeste le plus souvent par des comportements que la plupart des jeunes ne perçoivent pas du tout comme des formes de violence.



Contrôle du téléphone ou des réseaux sociaux du partenaire



Emprise et éloignement forcé des amis



Menaces liées à des photos ou contenus personnels



Flot de messages incessants



Le silence utilisé comme moyen de punition



Chantage affectif « je ne peux pas vivre sans toi »



European
Council of
WIZO
Federations

LES CHIFFRES QUI ALERTENT

Enquête nationale WIZO – Prof. Anat Ben-Porat, Université Bar-Ilan

Menée auprès de 150 éducateurs et 356 lycéens dans le cadre du programme
« MINE AND ONLY MINE ».



ÉDUCATEURS

46%

ont identifié des cas de violence conjugale au cours des trois dernières années

46%

observent une augmentation depuis le 7 octobre

69%

disent manquer d'outils pour repérer une relation toxique chez des adolescents

68%

n'ont reçu aucune formation sur le sujet depuis sept ans

20%

seulement se sentent capables de reconnaître les premiers signaux d'alerte



ADOLESCENTS

39%

estiment que les violences entre adolescents ont augmenté depuis le 7 octobre

56%

ne savent pas reconnaître qu'un ami est pris dans une relation toxique

54%

n'ont jamais été sensibilisés à la violence au sein du couple

77%

souhaitent que l'école traite ce sujet

49%

des jeunes en couple ressentent des tensions liées à la guerre

22%

déclarent que leur partenaire justifie son comportement toxique par la guerre.

65%

réclament des outils pour apprendre à identifier les signaux d'alerte

31%

seulement des jeunes victimes en parlent à leurs parents



Les jeunes appellent à l'aide, mais les adultes ne sont pas suffisamment préparés pour y répondre.

Adolescents, parents, enseignants, décideurs et grand public



Visibilité dans l'espace public

- Panneaux d'affichage dans les grandes villes
- Affiches dans les écoles et structures de jeunesse
- Supports d'information mis à disposition des éducateurs et des adolescents
- Messages radio diffusés à l'échelle nationale



Réseaux sociaux

- Vidéos de sensibilisation
- Publications sur les signaux d'alerte
- Formats courts pour un large public



Actions de sensibilisation

- Ateliers du programme « MINE AND ONLY MINE »
- Activités au sein des structures de jeunesse
- Formations pour enseignants et parents



Recherche & mobilisation

- Présentation publique du rapport WIZO ;
- Demande de financement public pour un programme global d'éducation des jeunes à construire des relations saines
- Mobilisation pour la création d'un système national de collecte de données sur la violence



Des relations
saines,
un avenir
meilleur.



NOV. 2025

25

Colloque national — « Ce n'est pas de l'amour, c'est un signal d'alarme ! »

Chercheurs, praticiens et responsables publics réunis pour présenter la recherche menée avec le professeur Ben-Porat, les données de l'enquête nationale, l'indice de la Violence, ainsi que des recommandations structurelles pour renforcer la prévention et l'intervention.



La violence ne commence pas par des coups. Elle commence par l'emprise, l'humiliation, la peur. Repérer les premiers signes, c'est agir avant qu'il ne soit trop tard.

C'EST PROTÉGER LES JEUNES, LES FEMMES ET LES FAMILLES.



Depuis 2017, un programme qui change des trajectoires

Pour encourager les victimes à briser le silence et à demander de l'aide, les intervenants WIZO mettent à disposition des équipes éducatives et des élèves des formations, des ressources pédagogiques, des supports d'information ainsi qu'une orientation vers les structures compétentes.



30 000+

ADOLESCENTS ET JEUNES
ADULTES FORMÉS



6 600

RÉUNIS CHAQUE ANNÉE DANS
LES ATELIERS "MINE AND ONLY
MINE"



330

GROUPES ACTIFS DANS TOUT
LE PAYS

Voir les premiers signes. Briser le silence. Demander de l'aide. Prévenir la violence avant qu'elle ne commence.



LA LIGNE D'ÉCOUTE WIZO POUR LES HOMMES

Pour la WIZO, les hommes font partie de la solution

Pendant des décennies, la lutte contre les violences conjugales s'est concentrée — à juste titre — sur la protection des femmes.

Lorsqu'il est question des hommes, on parle surtout de sanction : quelle condamnation, quelle peine de prison, pour quelle durée ? Tout cela est pertinent bien sûr. Mais la violence ne mène pas toujours devant un tribunal.

Elle commence bien avant.

Par le contrôle. La jalousie. L'humiliation. La colère. La peur. L'isolement.

Et, dans la plupart des cas, elle ne se termine pas par un meurtre. Elle demeure invisible. Les femmes sont les premières victimes des violences conjugales et, depuis trente ans, des avancées majeures ont permis de mieux les protéger. Mais il est difficile de lutter durablement contre ces violences sans agir aussi en amont et impliquer les deux parties dans la recherche d'une solution.

La violence peut s'installer pendant des années, parfois des décennies.

Des couples restent ensemble malgré elle — par amour, par dépendance, pour leurs enfants, pour des raisons financières ou sociales.

Et même après une séparation, la violence peut continuer.

**ALORS, COMMENT AGIR
AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD ?**



LA LIGNE D'ÉCOUTE POUR LES HOMMES



European
Council of
WIZO
Federations

Parce que parler, c'est déjà changer les choses.

La WIZO fait le pari de la prévention : un homme qui demande de l'aide avant de devenir violent commence déjà à changer le cours des choses.

La ligne d'écoute de la WIZO — unique en son genre en Israël— offre aux hommes un espace de parole avant le passage à l'acte, avant l'escalade, avant l'irréparable.

Anonyme. Confidentielle. Sans jugement.

Aucun nom. Aucune donnée personnelle. Aucune conversation enregistrée.

Des bénévoles masculins, formés à l'écoute, répondent aux appels en hébreu, arabe, amharique ou russe.

La ligne est ouverte en semaine de **8h à 20h** et **un répondeur prend les messages la nuit et le week-end. Un chat en ligne est également disponible** pour ceux qui préfèrent écrire.

L'objectif est de créer un pont vers la thérapie, en aidant les hommes à sortir de la spirale de solitude et d'isolement qui souvent alimente les comportements violents.

Comprendre l'homme. Refuser la violence.

Les bénévoles sont là pour écouter, apaiser, soutenir. Mais aussi pour poser une limite claire : **La violence n'est jamais acceptable.**

L'objectif n'est pas de condamner l'homme, mais de **lever ses appréhensions** face à la thérapie et l'aider à abaisser ses défenses suffisamment pour accepter une aide.

Bien sûr, cela demande plus qu'un seul échange. Les bénévoles cherchent donc à construire, au fil du temps, une relation de confiance et à maintenir le dialogue, en encourageant les hommes à reprendre contact, encore et encore.

Cette démarche est d'autant plus essentielle que certains auteurs de violences ont eux-mêmes été **victimes de maltraitance**, ce qui peut renforcer leurs difficultés à faire confiance. La ligne d'écoute est un premier pas — un pont vers la thérapie.



Cela n'excuse jamais la violence.

Au bout du fil, une voix masculine écoute sans juger.

Une voix qui permet de parler de sa colère. De sa peur. De ses comportements.

De ce qui échappe au contrôle.

Avant que la colère n'explose.

Avant que la violence ne frappe.

Avant qu'il ne soit trop tard.

L'objectif est d'aider l'homme à mieux gérer ses émotions et à reconnaître les signaux d'alerte avant que la situation ne dégénère.



Parce qu'un appel peut briser le silence avant que la violence ne frappe.



LIGNE D'ÉCOUTE POUR LES HOMMES



**Un espace d'écoute anonyme et
confidentiel pour les hommes.**

www.wizo.org.il