



Au cours des douze derniers mois, une femme sur sept a été confrontée à au moins un acte de violence commis par son partenaire ou ex-partenaire. Face à ce constat, il est nécessaire de réagir.

C'est pourquoi de nombreuses personnalités belges ont prêté leur voix à « **Oost West,Thuis best, Coups bas, Prends ça** » à l'occasion du 25 novembre, journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes. Comme elles, osez dire "Non !" à la violence faites aux femmes.

L'institut pour l'égalité des femmes et des hommes remercie toutes les personnes ayant participé de près ou de loin à ce projet.

De voorbije 12 maanden is steeds 1 vrouw op 7 het slachtoffer geworden van gewelddadigen door hun partner of ex-partner. In het licht van deze vaststelling, is het noodzakelijk om te reageren.

Daarom hebben verschillende beroemdheden hun stem geleend aan het lied « **Oost West,Thuis best – Coups bas, Prends ça** » op 25 november, de internationale dag tegen het geweld op vrouwen. Doe zoals hen en durf " Neen ! " te zeggen tegen het geweld op vrouwen.

Het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen bedankt iedereen die van dicht of van ver aan dit project heeft meegewerkten .



**OOST WEST, THUIS BEST
COUPS BAS, PRENDS ÇA**

Editeur responsable / Verantwoordelijke uitgever : Michel Pasteel, Directeur de l'institut pour l'égalité des femmes et des hommes / Michel Pasteel, Directeur van het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen
© © 2011 Institut pour l'égalité des femmes et des hommes / Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen
<http://igvm-iefh.belgium.be/>

INSTITUUT VOOR
DE GELIJKHEID
VAN VROUWEN
EN MANNEN



INSTITUT
POUR L'ÉGALITÉ
DES FEMMES
ET DES HOMMES

.be





VOIX / STEMMEN

Ann Pira, Myriam Bronzaar, Marc Ysaye, NellSonn, Evelyne Delfosse, .fen, Andy Kirk, Coal Mine, R.a.F, Philippe Vanclès, Kloé K, Nara Noïan, Stefan Cuvelier, Warre Borgmans, Martha Blasutig, Bert Verbeke, Katastroof, Jean-Louis Delmarche, Cocojr., Bert Kruismans, Stan van Samang, Steph Goossens, Mathias Sercu, Lieven De Brauwer, Miek en Roel, An Nelissen, Guillaume Ledent, Pie Tshibanda, Oli F, Silva, Manu Champagne.

Artiste extra / Extra kunstenaar: Shana Pieters

CRÉDITS / CREDITS

Musique / Muziek : Cocojr.

Paroles / Songteksten : Cocojr. (Ned), Jean-Louis Delmarche (Fr)

Enregistré, arrangé et produit par / Opgenomen, gearrangeerd en geproduceerd door Cocojr.

Enregistré / Opgenomen @ The satisfactory, Wommelgem

Enregistrement voix par / Opname stemmen door Luc Weytjens

Arrangements voix / Arrangementen stemmen : Cocojr., Guido Maes

Mixé et masterisé par / Gemixt en gemasterd door Luc Weytjens @ Tonekitchen.be

Réalisation graphique et Photos / Grafisch ontwerp en foto's : Institut pour l'égalité des femmes et des hommes - Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen



DEUTSCH

Sei ruhig
Sei still
Hier zu Hause mach ich was ich will
Schrei nicht
Kein Sinn
Ich werd' dir noch zeigen wer
ich bint

In allen Milieus, in allen Kulturen
Kämpfen Frauen mit ihren Gefühlen
In allen Milieus, in allen Kulturen
Sitzten die Kinder zwischen zwei
Stühlen

Gewalt im Haus
Quält sie sehr
Sie will da raus
Sie kann nicht mehr
Sie möchte schreien
Und kann sich nicht befreien
Sie bleibt im Stillen
und beugt sich seinem Willen

Schöner Schein
mit blauen Flecken
nur ja kein Aufsehen erwecken
Schöner Schein
Mit blauen Flecken
Vor allen Dingen keine Gewalt
wecken

Aggressionen steigern sich
Harte Worte sind im Raum
Ein Leben fürchterlich
Es ist ein böser Traum
Keiner sieht es, Alle blind
Kommt und helft diesem Kind

Sei ruhig
Sei still
Hier zu Hause mach ich was ich will
Schrei nicht
Kein Sinn
Ich werd' dir noch zeigen wer
ich bint

Versteckt ihre Beschwerden
Frisst sie in sich hinein
Erlebt die Hölle hier auf Erden
Und sie fühlt sich so allein

Seht die ersten Zeichen
Bietet Hilfe an
Um ihr die Hand zu reichen
Für einen Neuanfang

Sei ruhig
Sei still
Hier zu Hause mach ich was ich will
Schrei nicht
Kein Sinn
Ich werd' dir noch zeigen wer
ich bint

Das größte Risiko
Bei Gewalt und Schrecken
Das allergrößte Risiko
Schweigen oder Konfrontation

Verbale Gewalt
psychische Gewalt
Macht auch nicht vor der Haustüre
halt
physische Gewalt
sexuelle Gewalt

Macht auch nicht vor der Haustüre
halt

Statistiken entstehen
die Zahlen alarmierend
Wir können nicht zusehen
Die Situation schockierend

Es geschieht bei den Verwandten
oder völlig Unbekannten
Haltest Augen, Ohren offen
Es sind viel zu viele betroffene

Sei ruhig
Sei still
Hier zu Hause mach ich was ich will
Schrei nicht
Kein Sinn
Ich werd' dir noch zeigen wer
ich bint

Das größte Risiko
Bei Gewalt und Schrecken
Das allergrößte Risiko
Schweigen oder Konfrontation

Verbale Gewalt
psychische Gewalt
Macht auch nicht vor der Haustüre
halt
physische Gewalt
sexuelle Gewalt

Oost West
Thuis best
De illusie van
een veilig nest

In alle milieus, binnen alle culturen
schamen vrouwen zich voor hun
buren
In alle milieus, binnen alle culturen
zitten kinderen tussen twee vuren

Violence quotidienne, guerre à
 huis clos
Sous une pluie de peine, elle ne dit
pas un mot
Elle voudrait tant qu'on l'aide, mais
n'ose pas crier
Elle doit brûler ses ailes, se
soumettre à sa volonté

Schone schijn
Met blauwe plekken
Ze wil geen aandacht trekken
Schone schijn
Met blauwe plekken
Vooral geen onrust wekken

Une vie blessée par des crises de
colère
Une autre bouleversée par les
paroles d'un père
Niemand ziet iets
ledereen blind
Zelfs voor de bange ogen
Van een kind

Coups bas, prends ça
On n'est jamais aussi bien que
chez soi
Tais-toi, non ne bouge pas
Ce que je fais restera sous ce toit

Cachant en elle tous ses problèmes
Elle ne peut que s'enfermer
Cet enfer restera le même
Si personne ne vient l'aider

Help de onrust te verstoren
Want het treft ons allemaal
Haal die vingers uit je oren
Loop niet weg voor haar verhaal

Oost West
Thuis best
De illusie van
een veilig nest

Het grootste risico
op geweld en terreur
het allergrootste risico
Schuilt achter de voordeur

Violence verbale, violence mentale
Livrées à domicile, juste avant le
journal
Violence physique, violence sexuelle
Livrées à domicile, juste après la
vaisselle

De statistieken zijn choquerend
De cijfers hallucinант
De situatie is mensonterend
Vindt elk gezond verstand

Ca se passe chez les voisins, chez le
facteur, le pharmacien
Par pitié, ouvrez les yeux ce n'est
pas un fait anodin

Coups bas, prends ça
On n'est jamais aussi bien que
chez soi
Tais-toi, ne bouge pas
Ce que je fais restera sous ce toit

Oost West
Thuis best
De illusie van
een veilig nest



FRANÇAIS

Coups bas, prends ça
On n'est jamais aussi bien que chez soi
Tais-toi, ne bouge pas
Ce que je fais restera sous ce toit

De tous les milieux, de toutes les cultures
Les femmes ont de la honte plein les yeux
De tous les milieux, de toutes les cultures
Les enfants sont pris entre deux feux

Violence quotidienne, guerre à huis clos
Sous une pluie de peine, elle ne dit pas un mot
Elle voudrait tant qu'on l'aide, mais n'ose pas crier
Elle doit brûler ses ailes, se soumettre à sa volonté

Faire bonne figure, cacher ses blessures
L'indifférence lui mène la vie dure
Faire bonne figure, cacher ses blessures
Personne ne doit être témoin des tortures

Une vie blessée par des crises de colère
Une autre bouleversée par les paroles d'un père
Un enfant déchiré entre papa et maman

Une famille coincée dans des sables mouvants

Coups bas, prends ça
On n'est jamais aussi bien que chez soi
Tais-toi, ne bouge pas
Ce que je fais restera sous ce toit

Cachant en elle tous ses problèmes
Elle ne peut que s'enfermer
Cet enfer restera le même
Si personne ne vient l'aider

Sachez voir les premiers signes
Etre là quand elle vous appelle
Pour lui rendre une vie plus digne
Certainement beaucoup plus belle

Coups bas, prends ça
On n'est jamais aussi bien que chez soi
Tais-toi, ne bouge pas
Ce que je fais restera sous ce toit

Le vrai risque le vrai problème,
dans la violence, la terreur
C'est quand se pose le dilemme,
crier ou tout garder à l'intérieur

Violence verbale, violence mentale
Livrées à domicile, juste avant le journal
Violence physique, violence sexuelle
Livrées à domicile, juste après la vaisselle

Les statistiques sont navrantes, les chiffres hallucinants
La situation est choquante, pour toute personne de bon sens

Ca se passe chez les voisins, chez le facteur, le pharmacien
Par pitié, ouvrez les yeux ce n'est pas un fait anodin

Coups bas, prends ça
On n'est jamais aussi bien que chez soi
Tais-toi, ne bouge pas
Ce que je fais restera sous ce toit



Schone schijn
Met blauwe plekken
Ze wil geen aandacht trekken
Schone schijn
Met blauwe plekken
Vooral geen onrust wekken

NEDERLANDS

Oost West
Thuis best
De illusie van een veilig nest

In alle milieus, binnen alle culturen schamen vrouwen zich voor hun buren
In alle milieus, binnen alle culturen zitten kinderen tussen twee vuren

Onrust in huis
Hij kwelt haar diep
doet wat hij doet
In het geniep
Niemand hoort iets
Zij houdt het stil
Ze moet zich wel voegen
Naar zijn wil

Verbaal geweld
Mentala geweld
Wordt allemaal aan huis besteld
Fysiek geweld
Seksueel geweld
Wordt allemaal aan huis besteld

Oost West
Thuis best
De illusie van een veilig nest

Door problemen op te kroppen
Raakt z'er niet van af
Het geweld is niet te stoppen
Zonder hulp van buitenaf

Help de onrust te verstoren
Want het treft ons allemaal
Haal die vingers uit je oren
Toon begrip voor haar verhaal

Oost West
Thuis best
De illusie van een veilig nest

Het grootste risico
op geweld en terreur
het allergrootste risico
Schuilt achter de voordeur

De statistieken zijn choquerend
De cijfers hallucinant
De situatie is mensonterend
Vindt elk gezond verstand

Help de onrust te verstoren
Want het treft ons allemaal
Haal die vingers uit je oren
Toon begrip voor haar verhaal

Oost West
Thuis best
De illusie van een veilig nest

