

Faire face aux violences conjugales et se protéger - Fiche conseil

Conservez ce document dans un endroit sûr où il ne risque pas d'être découvert.

Vous subissez des violences conjugales ? Qu'elles soient verbales, psychologiques, financières, administratives, physiques ou sexuelles, rien ne les justifie ! Les violences sont interdites par la loi.

Vous n'êtes pas seule !

Pour vous accompagner dans vos démarches, vous pouvez :

- contacter une association d'aide aux victimes de violences conjugales (scannez le QR code pour trouver celle la plus proche de chez vous).
- appeler le 3919 (Violences Femmes Infos) : ligne d'écoute et d'orientation anonyme et gratuite 7j/7 de 9 h à 22 h en semaine et 9 h à 18 h le week-end.
- parler à votre entourage et/ou à des professionnels : soignants, travailleurs sociaux, PMI, avocats...

En cas de danger

- En cas d'urgence, vous pouvez composer l'un des numéros suivants :
 - 17 pour contacter les services de police et gendarmerie par téléphone,
 - 18 pour contacter les pompiers,
 - 15 pour les urgences médicales,
 - 114 : numéro qui regroupe le 15, 17 et 18 pouvant être contacté par SMS,
 - 115 pour obtenir un hébergement en urgence (7 j/7 et 24 h/24).
- Un plan de sécurité peut vous aider en cas d'urgence :
 - dressez une liste des numéros que vous pouvez contacter (proches, voisins, services sociaux, numéros d'urgence...) et apprenez-la par cœur,
 - identifiez un lieu sûr où vous réfugier (chez des amis, la famille, une association),
 - convenez avec une personne de confiance d'un message codé destiné à l'alerter en cas de danger imminent pour vous ou vos enfants,
 - ayez de l'argent facilement disponible et, si possible, ouvrez un compte à votre nom si vous n'en avez pas,
 - préparez un sac avec les effets de première nécessité (vêtements, affaires de toilette...),
 - trouvez un endroit sûr pour stocker vos documents administratifs importants (originaux ou photocopies).

Différentes démarches juridiques existent pour vous protéger

- Pour demander une ordonnance de protection en urgence ou connaître les autres démarches juridiques que vous pouvez entreprendre pour vous protéger de votre conjoint, scannez le QR code.
- Si vous souhaitez déposer plainte, vous pouvez vous rendre :
 - dans n'importe quel commissariat de police ou gendarmerie,
 - en ligne sur la plateforme de signalement des violences conjugales, sexuelles ou sexistes (scannez le QR code correspondant),
 - aux urgences de n'importe quel hôpital.

Scannez les QR codes pour obtenir plus d'informations sur ce sujet.



Associations d'aide aux victimes.

arretonslesviolences.gouv.fr

Annuaire



Signalement en ligne des violences sexistes

Service-Public.fr

Site internet



Information sur les violences conjugales

Service-Public.fr

Site internet



Violences : l'ordonnance de protection

Ministère de la Justice

Site internet



Violence faite aux femmes : le violentomètre

Grenoble Alpes Métropole

PDF