

## **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, accessible 7j/7 et 24h/24 (possibilité également d'échanger par tchat avec des professionnelles via le site du 3919, accessible grâce au QR code ci-après).
- 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



**Contacter le 3919**

*FNSF*

Site internet