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,
  - aux urgences de certains hôpitaux.

- Vous pouvez aussi signaler les faits en ligne sur la plateforme de signalement des violences conjugales, sexuelles ou sexistes (scannez le QR code correspondant). Ce signalement n'est pas

une plainte.

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

Associations de prévention et de lutte contre les violences sexistes et sexuelles
Annuaire

Signalement des violences conjugales, sexuelles ou sexistes
Service Public
Site

Information sur les violences conjugales
Service Public
Site

Violences : l'ordonnance de protection
Ministère
Site

Violence faite aux femmes : le violentomètre
PDF

Contacter le 3919
FNSF
Site