

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

En cas de violences conjugales (que ces violences soient verbales, psychologiques, financières, physiques ou sexuelles)

NE RESTEZ PAS SEULE

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

PORTEZ PLAINTE

- En commissariat de police ou en gendarmerie
- En ligne sur la plateforme de signalement des violences conjugales, sexuelles ou sexistes (scannez le QR code correspondant)
- A l'hôpital le plus proche de chez vous

PROTEGEZ-VOUS

- En cas d'urgence composez l'un des numéros suivants :
 - 17 pour contacter les services de polices et gendarmerie par téléphone
 - 112 pour contacter la police ou la gendarmerie par SMS
 - 18 pour contacter les pompiers
 - 15 pour les urgences médicales
 - 115 pour obtenir un hébergement en urgence (7j/7 et 24H/24)
 - 114 : numéro qui regroupe de 15, 17 et 18 pour les personnes sourdes ou malentendantes
- Établissez un plan de sécurité à suivre 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 en cas de besoin (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 ouvrez un compte à votre nom si vous n'en avez pas
 - Préparez un sac avec les effets de première nécessité (habits, affaires de toilette, ...)

- Trouvez un endroit sûr pour stocker vos documents administratifs importants (originaux ou photocopies)
- Pour demander une ordonnance de protection en urgence, ou connaître les autres démarches que vous pouvez entreprendre pour vous protéger de votre conjoint, scannez le QR code.



Violences
conjugales -
Annuaire des
associations d'aide
aux victimes



Signalement en
ligne des violences
conjugales



Principales
procédures de
protection



Ordonnance de
protection -
Information