



QUE FAIRE SI JE SUBIS DES VIOLENCES ?

Tu n'as pas besoin d'être certain-e qu'il s'agit de violences pour demander de l'aide.

Si une situation te fait peur, te fait souffrir, te fait douter ou porte atteinte à ton intégrité, tu peux demander conseil.

Tu n'as pas à attendre que la situation "soit assez grave".

1. EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT

Si tu penses que ta vie ou celle de quelqu'un d'autre est en danger :

- **112** — Numéro d'urgence européen (24h/24)
- **17** — Police / Gendarmerie
- **114** — Urgences par SMS ou via l'application si tu ne peux pas parler ou si appeler est dangereux.

➔ Tu peux aussi demander de l'aide dans n'importe quelle pharmacie ou cabinet médical : les professionnel·les peuvent prévenir les secours sans que tu aies besoin de tout expliquer.

2. SI TU NE SAIS PAS ENCORE QUOI FAIRE

Tu n'as pas besoin d'avoir "toutes les preuves" ou "tout compris" pour être cru·e.

Tu peux simplement parler de ce que tu ressens ou dire que tu ne te sens pas en sécurité.

Tu peux simplement commencer par :

- en parler à une personne de confiance ;
- demander un avis à une association ou à un·e professionnel·le ;
- poser tes questions, même si tu doutes ;
- avancer à ton rythme.

➔ Demander de l'aide ne t'oblige pas à engager des démarches.



Tu peux :

- Appeler le **3919 (Violences Femmes Info)** – gratuit, anonyme, 24h/24)
- Ou **France Victimes** au **116 006**
- Ou le **119 si un enfant est en danger**
- Si tu es en **situation de handicap** : le **3977** peut t'aider.

Ces numéros ne te jugeront pas. Tu peux raccrocher quand tu veux.

 Retrouve une fiche à télécharger des numéros utiles sur la page numéros utiles

3. PRÉPARER CERTAINES CHOSES PEUT PARFOIS ÊTRE UTILE

Selon ta situation, il peut être utile de :

- conserver certains documents, messages ou photographies si cela est possible et sans te mettre en danger ;
- noter certains faits ou événements lorsque tu en ressens le besoin ;

➔ Utiliser **Mémo de Vie**, une plateforme gratuite et sécurisée qui permet notamment de conserver des documents, noter des événements, accéder à des ressources et préparer certaines démarches.

➔ Si tu es confronté-e à des **violences conjugales ou intrafamiliales**, préparer discrètement **un plan de sécurité** (documents importants, contacts de confiance, lieu sûr, sac contenant l'essentiel...) peut également être utile.

 Tu trouveras un modèle de plan de sécurité personnel dans la section "Documents utiles".



4. SI TU VEUX EN PARLER

Parler n'est jamais une obligation. C'est une possibilité lorsque tu te sens prêt·e.

Tu peux le faire à ton rythme, avec la personne de ton choix : un·e ami·e, un·e pro, une asso, ton médecin...

L'important, c'est de ne pas rester seul·e avec ce que tu vis.

Et si la première personne ne te croit pas, cherche-en une autre : il existe des gens qui sauront t'écouter.

5. À RETENIR

- Tu n'es responsable d'aucune violence.
- Tu as le droit de demander de l'aide.
- Tu as le droit de prendre ton temps.
- Il existe des ressources adaptées à chaque situation.
- Parler, c'est déjà un premier pas.