



COMMENT PARLER DE CE QUE JE VIS ?

Parler n'est pas obligatoire, mais cela peut être une étape importante pour retrouver du soutien, de la sécurité et de la clarté.

Tu peux choisir quand, à qui et comment en parler.

Il n'y a pas de "bonne" façon, seulement la tienne.

1. TU N'AS PAS BESOIN D'AVOIR "TOUTES LES PREUVES"

Beaucoup de personnes hésitent à parler parce qu'elles doutent, ont peur d'être jugées ou de ne pas être crues.

Pourtant, tu n'as pas besoin de tout expliquer pour demander de l'aide.

Tu peux simplement dire :

"Je ne me sens pas en sécurité chez moi."

"Quelqu'un me fait peur."

"J'ai besoin d'en parler à quelqu'un de confiance."

→ Tu n'as pas à prouver que c'est grave pour avoir le droit d'en parler.

2. À QUI TU PEUX EN PARLER

Choisis une personne qui t'écoute sans te juger.

Il peut s'agir de :

- Un·e ami·e ou membre de ta famille ou un·e collègue de travail de confiance
- Un·e professionnel·le de santé (médecin, infirmier·e, psy...)
- Un·e enseignant·e, un·e assistant·e social·e, un·e avocat·e
- Une association d'aide aux victimes (via le **3919** ou le **116 006**)

→ Tu peux leur dire que tu veux juste parler, pas forcément porter plainte.



3. COMMENT TE PROTÉGER EN PARLANT

Avant de parler, demande-toi :

- Est-ce que je peux parler en lieu sûr (sans être écouté·e ou surveillé·e) ?
- Est-ce que cette personne peut réagir avec bienveillance ?
- Est-ce que je me sens en confiance avec elle ?

!! Si ton téléphone ou ton ordinateur sont surveillés, évite les messages directs. Préfère un appel depuis un autre appareil ou une rencontre en personne.

4. SI TU VEUX TE PRÉPARER AVANT DE PARLER

Tu peux noter quelques phrases ou points importants, par exemple :

- Ce que tu ressens
- Ce qui t'inquiète le plus
- Ce que tu aimerais qu'on t'aide à faire (écouter, orienter, protéger...)

➔ Tu peux aussi écrire une lettre ou un message à lire ou à remettre à la personne à qui tu veux parler.
(Parfois, c'est plus facile que de le dire à voix haute.)

5. SI LA PREMIÈRE PERSONNE NE TE CROIT PAS

Cela arrive, et c'est profondément injuste.

Mais ça ne veut pas dire que tu as tort.

Tu as le droit de chercher quelqu'un d'autre, quelqu'un qui saura t'écouter.

➔ Tu peux contacter :

- Le **3919** (anonyme et gratuit)
- **France Victimes au 116 006**
- Une association locale spécialisée (elles sont listées sur arreteonslesviolences.gouv.fr)



6. À RETENIR

- Tu as le droit de parler, même si tu doutes.
 - Tu peux parler sans tout raconter.
 - Tu peux changer d'avis à tout moment.
 - Ce que tu vis n'est pas de ta faute.
 - Tu mérites d'être entendu·e, cru·e et protégé·e.
-

Numéros utiles

➤ **17 / 114 / 112** — Urgences

➤ **3919** — Violences Femmes Info

➤ **116 006** — France Victimes

➤ **119** — Enfance en danger

➤ **3114** — Prévention du suicide

➤ **3977** — Maltraitance envers personnes vulnérables