

GUIDE

Que faire en tant que victime de violences

Repères pour agir à ton rythme



Comprendre les premières étapes possibles lorsqu'on est victime de violences et agir à son rythme.



1. Par où commencer ?

Quand on vit une situation de violence, il peut être difficile de savoir quoi faire.

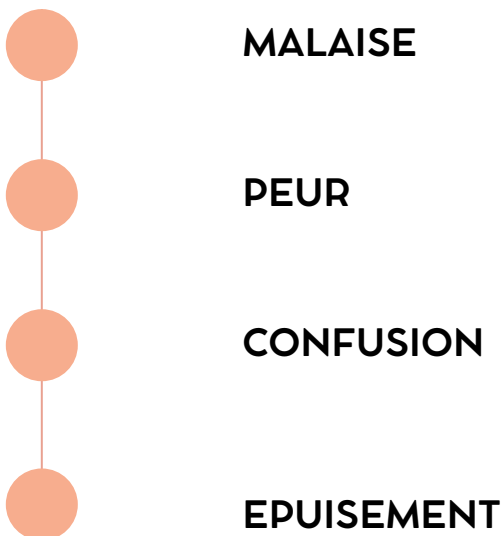
👉 Tu peux commencer par :

- Mettre des mots sur ce que tu vis
- Reconnaître que la situation n'est pas normale
- Prendre le temps de comprendre

👉 Il n'y a pas d'obligation d'agir immédiatement.

2. Ecouter ton ressenti

Ton ressenti est un indicateur important :



👉 Même si tu doutes, ton ressenti mérite d'être pris en compte.

3. En parler

Si c'est possible, tu peux :



Te confier à une personne de confiance



Contacter une association



Echanger avec un·e professionnel·le

👉 Parler peut être une première étape.

4. Te protéger

Selon la situation, tu peux :



Prendre de la distance, si possible



Éviter certaines situations ou contacts



Te mettre en sécurité

👉 La sécurité reste prioritaire.

5. Que faire ?

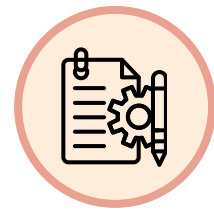
Tu peux **garder des traces** et **t'informer sur tes droits** :



Noter les faits (dates, lieux, situations...)



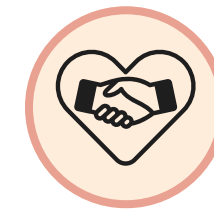
Conserver les preuves (messages, mails, photos...)



Te renseigner sur les démarches possibles



Demander des informations à des professionnel·les



Être accompagné·e dans les étapes

👉 Ces éléments peuvent être utiles plus tard. Il est possible de demander de l'aide, même sans tout comprendre.

6. Choisir tes démarches

Il est possible de :



Signaler la situation



Déposer une plainte



Demander de l'aide sans engager de procédure



Tu avances à ton rythme.

7. En cas de danger



17

Police/ Gendarmerie



114

SMS – accessible sans parler



3919

Violences Femmes Info
écoute anonyme et gratuite



119

(enfance en danger – mineur·es ou
inquiétude pour un enfant)

👉 **Se mettre en sécurité si nécessaire (proche, lieu extérieur...)**

8. Ce qu'il est important de savoir

Si tu observes une situation :

Tu n'es pas responsable

Il n'y a pas une seule "bonne" manière de réagir

Chaque situation est différente

Tu peux demander de l'aide à tout moment

8. Se faire accompagner

Des associations et professionnel·les expérimenté·es peuvent :

- informer
- orienter
- accompagner

Ce que tu peux attendre d'un accompagnement

- être écouté·e sans jugement
- être respecté·e dans tes choix
- avancer à ton rythme
- recevoir des informations adaptées



Tu as le droit d'être en sécurité.



Tu as le droit d'être respecté·e.



Tu as le droit de demander de l'aide.



Tu n'es pas responsable des violences subies.



Des ressources fiables sont accessibles via la plateforme.

**Avance à ton rythme.
Tu mérites d'être en sécurité et
entouré·e.**



⚠ À savoir : Ce guide donne des repères généraux. Il ne remplace pas un accompagnement personnalisé.