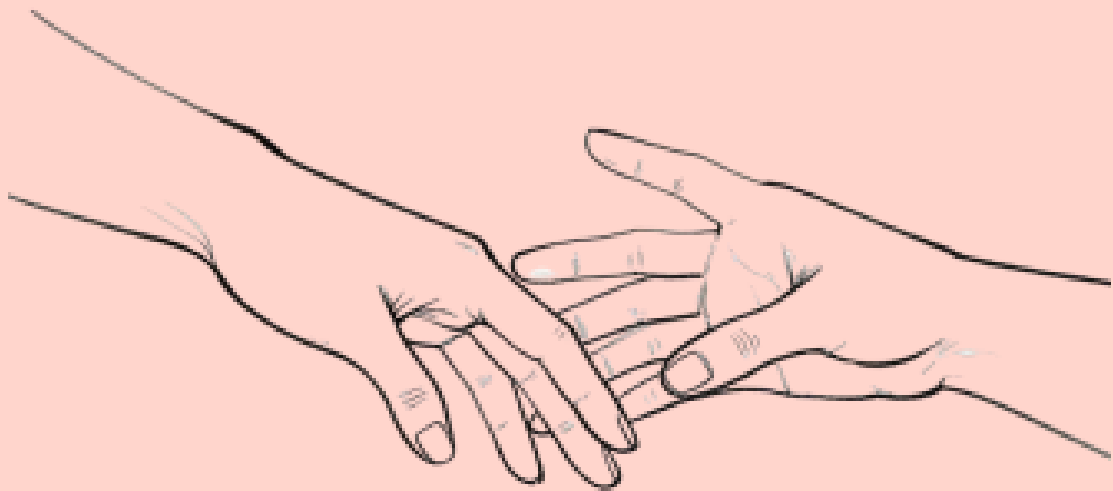


GUIDE

Je subis des violences : quelles sont mes options ?

Repères pour comprendre ses droits



Un guide pour s'informer, comprendre ses droits et identifier les démarches possibles



Lorsque l'on subit des violences, il n'est pas toujours facile de savoir quoi faire, par où commencer ou vers qui se tourner.

Il n'existe pas une seule bonne façon d'agir. Chaque situation est différente. Certaines personnes souhaitent entreprendre des démarches rapidement. D'autres ont besoin de temps, de soutien ou d'informations avant de prendre une décision.

Cette fiche a pour objectif de t'aider à identifier les principales options qui peuvent exister afin que tu puisses faire des choix éclairés, à ton rythme.

Important

Cette fiche fournit des informations générales.

Elle ne remplace pas un conseil juridique, médical ou psychologique personnalisé.

Les lois, procédures et dispositifs pouvant évoluer, nous vous invitons à vérifier les informations auprès des sources officielles et à solliciter l'accompagnement d'un·e professionnel·le lorsque cela est nécessaire.

Pour obtenir des informations à jour :

- service-public.fr
- justice.fr
- arretonslesviolences.gouv.fr
- defenseurdesdroits.fr

1. Avant toute démarche : se faire accompagner

Tu n'es pas obligé·e de faire face seul·e à une situation de violence.

Avant d'entreprendre certaines démarches, il peut être utile de se faire accompagner afin de mieux comprendre ses droits, les options possibles et les conséquences de chaque choix.

Tu peux solliciter :

- une association spécialisée ;
- un·e avocat·e ;
- un·e psychologue ;
- un·e médecin ;
- un·e assistant·e social·e ;
- une personne de confiance.

👉 Lorsque cela est possible, être accompagné·e par un·e avocat·e expérimenté·e peut permettre de mieux comprendre sa situation, préparer certaines démarches et faire des choix éclairés.

Je ne sais pas quoi faire

Si tu viens de prendre conscience d'une situation de violence, il est normal de te sentir perdu·e, confus·e ou dépassé·e.

Tu peux commencer par :



Parler à une personne de confiance



Contacter une association spécialisée



Consulter un·e professionnel·le de santé



T'informer sur tes droits



Prendre le temps de réfléchir aux options qui s'offrent à toi



Tu n'es pas obligé·e de prendre toutes les décisions immédiatement.

J'ai besoin de soutien

Les violences peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé physique, psychologique, sociale, familiale, scolaire ou professionnelle.

Tu peux solliciter :

- **Une association spécialisée**
- **Un·e psychologue**
- **Un·e médecin**
- **Un·e assistant·e social·e**
- **Un groupe de soutien**
- **Une personne de confiance**

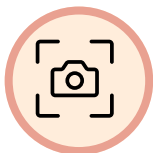
👉 **Demander de l'aide n'oblige pas à engager une procédure judiciaire.**

Conserver des preuves

Lorsque cela est possible et sans vous mettre en danger, il peut être utile de conserver :



SMS, MESSAGES ET E-MAILS



CAPTURES D'ÉCRAN



PHOTOGRAPHIES



CERTIFICATS MÉDICAUX



ATTESTATIONS OU TÉMOIGNAGES



**COURRIERS ET DOCUMENTS
ADMINISTRATIFS**



**TOUT ÉLÉMENT PERMETTANT DE
DOCUMENTER LES FAITS**

👉 Même si tu ne souhaite entreprendre aucune démarche aujourd'hui, ces éléments peuvent être utiles plus tard..

Comprendre mes droits

Selon votre situation, tu peux :

- consulter un·e avocat·e ;
 - bénéficier d'une consultation juridique gratuite ;
 - demander conseil à une association spécialisée ;
 - consulter les informations officielles disponibles sur les sites publics.
-

Ressources :

- service-public.fr
- justice.fr

Signaler une situation

Selon les circonstances, plusieurs formes de signalement peuvent exister.

Par exemple :

- ✓ **Auprès d'un établissement scolaire**
- ✓ **Auprès d'un employeur**
- ✓ **Auprès d'une administration**
- ✓ **Auprès d'une institution compétente**
- ✓ **Auprès des services de protection de l'enfance lorsqu'un enfant est concerné**

👉 Les démarches possibles varient selon la situation.

Déposer une plainte

Certaines violences constituent des infractions pénales.

Le dépôt de plainte permet de signaler des faits aux autorités compétentes.

Tu peux être accompagné·e dans cette démarche par :

- une association
- une personne de confiance
- un·e avocat·e

👉 Déposer plainte est un droit. Ce n'est pas une obligation.

👉 Pour connaître les modalités de dépôt de plainte :
service-public.fr

J'ai besoin d'être protégé·e

Certaines situations nécessitent une protection rapide.

Selon les circonstances, différentes solutions peuvent exister :

- intervention des services d'urgence
- hébergement d'urgence
- éloignement de l'auteur présumé
- dispositifs de protection prévus par la loi
- accompagnement spécialisé

👉 Selon la situation, certaines mesures de protection peuvent nécessiter l'intervention d'un·e avocat·e ou l'accompagnement d'une association spécialisée.

👉 Informations :

- service-public.fr
- arretonslesviolences.gouv.fr

Je pense être victime de discrimination

Les discriminations fondées notamment sur l'origine, la religion, le sexe, l'orientation sexuelle, l'identité de genre, le handicap, l'état de santé ou toute autre caractéristique protégée par la loi sont interdites.

Tu peux notamment :

- ✓ **demander conseil à une association spécialisée**
- ✓ **saisir le Défenseur des droits**
- ✓ **te renseigner sur les recours existants**
- ✓ **consulter un·e avocat·e.**



Informations : defenseurdesdroits.fr

Je suis victime de harcèlement scolaire

Tu peux ::

-  en parler à un adulte de confiance ;
-  informer l'établissement scolaire ;
-  solliciter les dispositifs de protection existants ;
-  contacter le 3018.



Informations :

- 3018.fr
- education.gouv.fr

Je subis des violences ou du harcèlement au travail

Tu peux notamment :

- solliciter la médecine du travail
- informer votre employeur
- contacter l'inspection du travail
- consulter un·e avocat·e ou un syndicat.



Informations : service-public.fr

Je subis des violences numériques

Les violences en ligne peuvent prendre différentes formes :

- **cyberharcèlement**
- **usurpation d'identité**
- **surveillance numérique**
- **menaces**
- **diffusion de contenus sans consentement.**

Pense à :

- ✓ **conserver les preuves ;**
- ✓ **sécuriser tes comptes ;**
- ✓ **effectuer les signalements nécessaires ;**
- ✓ **te faire accompagner si besoin.**



Informations :

- internet-signalement.gouv.fr
- 3018.fr

Je rencontre des difficultés avec une institution

Si tu estimes avoir subi une injustice, une discrimination ou une atteinte à vos droits au sein d'une administration, d'un établissement ou d'un service :

- conserve les documents utiles
- demande des explications écrites lorsque cela est possible
- fais-toi accompagner
- renseigne-toi sur les recours existants
- contacte le Défenseur des droits si cela est pertinent



Informations : defenseurdesdroits.fr

Un enfant est concerné

Si tu es inquiet·es pour un enfant ou si un enfant semble en danger :

- **ne restez pas seul·e avec tes inquiétudes**
- **sollicitez un professionnel compétent**
- **contacte le 119 si nécessaire.**



Informations :

- allo119.gouv.fr
- service-public.fr

En cas d'urgence



17

Police/ Gendarmerie



114

SMS – accessible sans parler



15

SAMU



18

Pompiers



112

Numéro d'urgence européen

Ressources utiles

Informations officielles :

- service-public.fr
 - justice.fr
 - arretonslesviolences.gouv.fr
 - defenseurdesdroits.fr
-

Ecoute et accompagnement :

- **3919** - Violences Femmes Info
- **116 006** - France Victimes
- **119** - Enfance en danger
- **3977** - Personnes âgées ou adultes en situation de handicap victimes de maltraitance
- **3018** - Harcèlement et violences numériques

Face aux violences, il n'existe pas un seul parcours ni une seule bonne manière d'agir.

Chercher des informations, demander de l'aide, se faire accompagner, consulter un·e professionnel·le ou entreprendre des démarches sont autant de possibilités.

Vous avez le droit d'être accompagné·e, respecté·e et protégé·e.

Avancez à votre rythme et n'hésitez pas à solliciter du soutien lorsque vous en ressentez le besoin.



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