

NUMEROS D'URGENCE



17

VOUS ETES EN DANGER ?
Ou vous suspectez une personne de l'être

3919

POUR LES FEMMES
Violence Femme Info

119

POUR LES ENFANTS
Allô enfance en danger

08 019 019 11

POUR LES AUTEURS DE VIOLENCES
08 019 019 11 (Numéro gratuit)



VOUS VOUS INTERROGEZ ...
... sur votre relation ?



VOUS VOUS INQUIETEZ ...
... pour un enfant ?



VOUS VOUS QUESTIONNEZ ...

VOUS POUVEZ LES AIDER !
RETROUVEZ NOS OUTILS ICI :



VOUS AVEZ DES DOUTES ?

Faites ce test !



Scannez ce code QR pour accéder à des réponses personnalisées, anonymes et guidées.

Ne restez pas dans le doute, agissez maintenant pour obtenir l'aide dont vous avez besoin !



UN DOUTE ? PARLEZ-EN

VIOLENCES INTRAFAMILIALES

MIEUX LES REPERER,



POUR MIEUX (SE) PROTEGER

#JEPEUXAGIR

VOUS AVEZ DES DOUTES ?



TROUVEZ DU SOUTIEN

PARLER... OUI... , MAIS A QUI ?



VOTRE MÉDECIN TRAITANT

Il vous écoute en toute confidentialité, en respectant le secret médical, il rédige un certificat médical même en connaissant l'auteur des violences, et peut vous orienter vers des services d'aide adaptés.

VOS SERVICES SOCIAUX DE PROXIMITÉ

Professionnels à l'écoute, spécialistes de l'accompagnement social pour vous soutenir et vous orienter vers les services adaptés. Ils vous conseillent dans les démarches et vous orientent vers les aides adaptées pour votre sécurité.

La Maison Départementale des Solidarités (MDS)

05 57 34 52 70

Chemin de la Douve, Créon

Famille avec enfant mineur

Le CIAS du Créonnais

05 57 34 57 05

39, boul. Victor Hugo, Créon

Famille sans enfant mineur

Le CCAS de Créon

05 57 34 54 69

Mairie de Créon, 1^{er} étage

Famille sans enfant mineur

VOS ÉLUS DE PROXIMITÉ

À votre écoute, vos élus peuvent vous aider à trouver des solutions locales de soutien et d'accompagnement.

PERMANENCES CIDFF

à la Cabane à Projets

05 57 34 42 52

36, boul. Victor Hugo, Créon

Pour obtenir un rdv avec le CIDFF (Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des familles) pour des conseils juridiques et un soutien dans vos droits, en toute discrétion et bienveillance. Permanences gratuites tous les vendredis matins.

CONFIDENTIALITE TOTALE
POUR TROUVER DES SOLUTIONS.



MIEUX REPERER, MIEUX (SE) PROTEGER

Repérer les signes de violence est la première étape pour se protéger ou soutenir un proche. Cette grille vous aide à identifier les comportements préoccupants dans une relation. Chaque niveau, du vert au rouge, indique une progression de la violence, du respect mutuel jusqu'à des comportements dangereux.

Communication

- On discute calmement de nos désaccords
- On ne peut plus parler sans que ça dégénère et j'ai toujours tort
- Toute tentative de dialogue provoque des menaces, menaces de mort, chantage au suicide

Espace Personnel

- Chacun respecte l'intimité de l'autre
- Il/Elle contrôle mes sorties et mes relations, il/elle dit que je lui appartient
- Je n'ai plus le droit de voir qui que ce soit seul(e), il/elle surveille mes sms, mails et réseaux sociaux

Vie quotidienne

- Le partage des tâches est équilibré
- Je suis rabaissé(e) devant les autres
- Je vis dans la peur permanente de mal faire

Gestion financière

- Nous gérons ensemble le budget familial
- Je dois justifier chaque dépense
- Je n'ai plus accès à l'argent du foyer

Parentalité

- Nous prenons ensemble les décisions pour les enfants
- Les enfants sont utilisés comme moyen de pression ou chantage
- Il/Elle frappe ou menace les enfants

Sexualité

- Il/Elle respecte mes désirs et envies
- Je me sens obligé.e de regarder des films pornographiques et il/elle insiste pour que je lui envoie des photos intimes
- Je me sens obligé.e d'avoir des relations sexuelles

Chaque situation est unique. **Si vous ressentez de la peur, de l'anxiété ou de l'insécurité**, c'est important d'en parler.

COMPRENDRE LE CYCLE DE LA VIOLENCE

Comprendre le cycle des violences, c'est faire le premier pas vers un changement possible. Des solutions existent, des professionnel.le.s vous écoutent.

BRISEZ LE CYCLE !

**Vous méritez mieux !
De l'aide existe.**

PHASE DE TENSION

Les signes s'accumulent...

L'atmosphère devient pesante
Les critiques se multiplient
Les attitudes menaçantes s'installent
Vous marchez sur des œufs

- Contactez les services sociaux **et / ou**
- Vos élus d'astreinte de proximité
- Préparez un sac d'urgence discret

PHASE DE TENSION



LE CYCLE DE LA VIOLENCE



LUNE DE MIEL

LUNE DE MIEL

Le calme revient...

Cadeaux et promesses
Comportement attentionné
Demandes de pardon
Cette phase est temporaire

- Profitez de l'accalmie pour vous organiser
- Poursuivez votre prise en charge
- Continuez de recueillir vos documents personnels et conservez les éléments de violence



EXPLOSION / CRISE

EXPLOSION / CRISE

La violence éclate

Verbale, physique, psychologique
Vous vous sentez en danger
Vous avez peur
Protégez-vous !

- Appelez le 17
- Consultez un médecin (pour obtenir un certificat médical)

PHASE DE JUSTIFICATION

JUSTIFICATIONS

Les excuses arrivent

Je ne recommencerai plus
C'est à cause du stress
Si tu n'avais pas...
Ce n'est pas de votre faute

- Contactez une association spécialisée
- Parlez-en à un.e professionnel.le de santé
- La violence n'est jamais justifiable

VOUS RECONNAISSEZ CERTAINS SIGNES DANS VOTRE RELATION ?

Sachez que ce que vous vivez n'est pas normal, et qu'une aide est possible. N'attendez pas d'atteindre le stade rouge pour en parler.

VOUS IDENTIFIEZ CERTAINS SIGNES DANS LA RELATION DE PROCHES ?

Vous pouvez devenir un soutien précieux. N'hésitez pas à proposer votre écoute ou à orienter la victime vers des ressources d'aide.

RECONNAISSEZ LES SIGNAUX D'ALERTE

- Vous avez peur de la réaction de votre partenaire
- Vous modifiez votre comportement pour éviter les crises
- Vous vous sentez responsable de son humeur
- Vous vous isolez de vos proches
- Vous doutez de votre jugement

AGISSEZ POUR VOTRE SECURITE

- Parlez-en à une personne de confiance
- Conservez les éléments de violence
- Organisez votre mise à l'abri
- Notez les numéros d'urgence
- N'hésitez pas à demander de l'aide