



IDENTIFIER ET ORIENTER **Fiche réflexe** UNE FEMME VICTIME DE VIOLENCES

Le violentomètre

Quand les femmes doivent-elles s'alarmer ?

 PROFITE Ta relation est saine quand il...	Respecte tes décisions et tes goûts
	Accepte tes ami.e.s et ta famille
	A confiance en toi
	Est content quand tu te sens épanoui
 VIGILANCE, DIS STOP! Il y a de la violence quand il...	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble
	T'ignore des jours quand il est en colère
	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
	Rabaisse tes opinions et tes projets
	Se moque de toi en public
	Te manipule
 PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il...	Est jaloux en permanence
	Contrôle tes sorties, habits, maquillage
	Fouille tes textos, mails, applis
	Insiste pour que tu envoies des photos intimes
	T'isole de ta famille et de tes ami.e.s
	Te traite de folle quand tu lui fais des reproches
	« Pète les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
	Menace de se suicider à cause de toi
	Te touche les parties intimes sans ton consentement
Menace de diffuser des photos intimes de toi	
T'oblige à regarder des films pornos	
T'oblige à avoir des relations sexuelles	



POINTS DE VIGILANCE

Les violences conjugales concernent tous les milieux sociaux, tous les âges tous les niveaux d'études, toutes les cultures.

- **Circonstances à risques** : jeune âge, grossesse, séparation
- **Signes de coups et blessures**
- **Comportement de la victime** : contrainte dans son emploi du temps, (pressée de rentrer), dépression, fatigue, addictions
- **Comportement du conjoint** : attitude hyper-prévenante, prise de pouvoir, addictions
- **Comportement des enfants** : violences envers les autres, difficultés scolaires

QUELLE POSTURE ADOPTER ?

- **Ecouter et comprendre** la situation **sans juger** la personne
- **Être bienveillant** et établir un **lien de confiance**
- Sauf danger, **respecter la temporalité** de la victime

À DEMANDER EN CAS DE DOUTE

- Comment vous sentez-vous à la maison ?
- Avez-vous peur pour vos enfants ?
- Vous est-il déjà arrivé d'avoir peur de votre partenaire ?

À EVITER

- Vous êtes restés avec cet homme pendant tout ce temps ?
- Êtes-vous consciente que vous ne protégez pas vos enfants ?
- Pourquoi acceptez-vous cela ?

A FAIRE

VICTIME EN DANGER IMMÉDIAT

Contactez : Police / Gendarmerie **17**
Orienter pour une mise à l'abri d'urgence via le **115**
Signaler au procureur de la République (art. 40)

PRÉSUMPTION DE VIOLENCES

Écouter de façon active et bienveillante, sans juger
Orienter vers les structures locales (voir au verso)
Rappeler le numéro national d'information **3919**

IDENTIFIER ET ORIENTER **Fiche réflexe** UNE FEMME VICTIME DE VIOLENCES



➤➤➤ Orienter vers des structures spécialisées

URGENCE
Victime en danger immédiat

- POLICE / GENDARMERIE **17**
ou par SMS AU **114**
- SOINS MÉDICAUX* **112**
- MISE À L'ABRI / HÉBERGEMENT D'URGENCE **115**

* Les forces de l'ordre (Police, Gendarmerie) pourront aller à la rencontre de la victime et prendre le dépôt de plainte directement à l'Hôpital

LIGNES D'ÉCOUTE ANONYMES ET GRATUITES

39 19 Arrêtons les violences

Plateforme nationale
<https://arretonslesviolences.gov.fr/>

Plateforme de signalement des violences sexistes et sexuelles :
<https://www.service-public.fr/cmi>

➤➤➤ ORIENTATION HORS SITUATION D'URGENCE

ACCUEIL DE JOUR

■ **CIDFF** : Accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 17h dans les locaux au 2A impasse Montjoie à Gap. Tél : 04 92 55 33 98

ÉCOUTE / ORIENTATION / RENSEIGNEMENTS JURIDIQUES SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

■ **CIDFF** : Information gratuite et personnalisée - Entretiens confidentiels
Au 2A impasse Montjoie à Gap et sur rdv dans des communes du département. Tél : 04 92 55 33 98.
■ **MEDIAVIC** : Accompagnement juridique, soutien psychologique
Sur rdv à la Maison Pommier, rue des jardins à Gap et dans tout le département. Tél : 04 92 52 67 66
■ **CIDFF** : Hotline juridique pour les professionnels. Tél : 06 71 61 53 38

VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

■ **LE PLANNING FAMILIAL** : Ecoute, accompagnement
27 rue Colonel Roux à Gap, tél : 06 88 31 96 01

ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

■ **MAISONS DES SOLIDARITÉS** (Département), tél : 04 92 40 38 00
■ **CCAS GAP** (3 rue Colonel Roux), tél : 04 92 53 24 24
■ **FRANCE SERVICE TALLARD** (pl. du Gén. de Gaulle), tél : 04 92 54 10 14
■ **FRANCE SERVICE LA SAULCE** (1 av. de Marseille), tél : 04 92 54 20 13

PERMANENCES D'AVOCAT

■ **BARREAU DES HAUTES-ALPES** : Permanences gratuites 7j /7, tél : 06 85 45 12 26