

RÉAGIR PEUT TOUT CHANGER

des solutions **gratuites** et **confidentielles** à votre disposition

VICTIME OU TÉMOIN DE VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE ?

Des professionnelles à votre écoute :



Signalez-le par **chat** :
[HTTPS://ARRETONSLESVIOLENCES.GOUV.FR](https://arretonslesviolences.gouv.fr)



Situation d'urgence ?
Vous ne pouvez pas parler ?

ENVOYER
SMS
114

VOUS AVEZ PEUR DE DEVENIR VIOLENT ?

*J'ai du mal à me contrôler,
les enfants crient, le dialogue est rompu,
je deviens insupportable*

08 019 019 11

Ne frappez pas.
Faites vous accompagner, préservez votre famille des violences.

LES GESTES BARRIÈRES À ADOPTER :



Lavez-vous très régulièrement les mains



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Pour tenir la maladie à distance, rester à un mètre de distance les uns des autres

ENFANT, JEUNE, PARENT EN DIFFICULTÉ ?



★ **Enfant**, tu es en danger ou tu penses qu'un autre enfant est en danger ?

★ **Adulte**, vous êtes confronté ou préoccupé par une situation d'enfant en danger ou en risque de l'être ?



ou par formulaire de contact:

www.allo119.gouv.fr

★ **Parents, enfants, ados**, besoin d'aide ou de conseils en cas de cyberviolences (harcèlement, chantage à la webcam, revenge porn...)?

**net
ecoute.fr**
0800 200 000
ou par chat, messenger
sur netecoute.fr



GENDARMERIE

En cas d'urgence, faites le :



Un conseil, une information ?
Entrez en relation par **chat** avec un gendarme.
Rechercher "brigade numérique"

