

MARSEILLE  
04 91 24 61 50

ISTRES  
04 42 55 46 87

AIX-EN-PROVENCE  
04 42 99 09 86



Solidarité  
femmes<sup>13</sup>

**FICHE URGENCE**  
[www.solidaritefemmes13.org](http://www.solidaritefemmes13.org)  
[contact@solidaritefemmes13.org](mailto:contact@solidaritefemmes13.org)

Sortir de la violence demande une force qu'on ne pense pas avoir seule. Pourtant, vous pouvez y arriver.

## POUR VOUS PROTÉGER

- Apprenez par coeur les numéros de téléphone importants : le 17 pour la police (7j/7 et 24h/24), le 3919 pour Violences Femmes Info (du lundi au samedi).
- Identifiez les lieux ou personnes qui peuvent vous venir en aide en cas d'urgence.
- Informez vos enfants, si vous en avez, sur la conduite à tenir.
- Préparez un sac de départ à mettre en lieu sûr (chez des proches ou de la famille), avec vos documents importants, de l'argent, des vêtements, des clés.



## POUR ÊTRE ÉCOUTÉE

Venez nous voir dans les locaux de notre association ou contactez-nous par téléphone, que vous ayez des doutes, que vous soyez témoin ou directement concernée.

Nous sommes joignables du lundi au vendredi.

Nous pouvons vous accompagner dans toutes vos démarches.



## CONSEILS POUR PARTIR

Vous avez le droit de quitter votre domicile, que vous soyez mariée ou non. Si vous êtes mariée, il y a des précautions à prendre. Signalez immédiatement votre départ à la police ou à la gendarmerie. Si vous avez des enfants, saisissez rapidement le Juge aux Affaires Familiales.

Prenez tous vos documents avec vous : papiers d'identité, moyens de paiement, bulletins de salaire, diplômes, carte d'assurée sociale, certificats médicaux, carnet de santé, témoignages, copie des plaintes...

## POUR PROUVER

- Témoignages (parents, ami·e·s, voisin·e·s) écrits avec une photocopie de la pièce d'identité du témoin.
- Certificat médical : il est important de faire constater vos coups et blessures par un médecin. Adressez-vous de préférence aux urgences.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Respecte tes décisions, tes désirs  
et tes goûts

Accepte tes amies, amis et ta famille

A confiance en toi

Est content quand tu te sens épanoui

S'assure de ton accord  
pour ce que vous faites ensemble

Te fait du chantage  
si tu refuses de faire quelque chose

Rabaisse tes opinions et tes projets

Se moque de toi en public

Est jaloux et possessif en permanence

Te manipule

Contrôle tes sorties, habits, maquillage

Fouille tes textos, mails, applis

Insiste pour que tu lui envoies  
des photos intimes

T'isole de ta famille et de tes proches

T'oblige à regarder des films pornos

T'humilie et te traite de folle  
quand tu lui fais des reproches

"Pète les plombs" lorsque quelque  
chose lui déplaît

Menace de se suicider à cause de toi

Menace de diffuser des  
photos intimes de toi

Te pousse, te tire, te gifle, te secoue,  
te frappe

Te touche les parties intimes  
sans ton consentement

T'oblige à avoir des relations sexuelles

Te menace avec une arme

## PROFITE

Ta relation est saine quand il...

## VIGILANCE, DIS STOP !

Il y a de la violence quand il...

## PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger quand il...

Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

# Le violentomètre

*Le consentement, c'est quoi ? C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise.*

*Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n'as pas à te justifier ou subir des pressions.*



BESOIN D'AIDE ?

VIOLENCES FEMMES INFO

APPELEZ LE

**3919**\*

\*Appel anonyme et gratuit.

Le Tchat de  
En avant toute(s)

