

ISÈRE

NOV. 2024

# LE GUIDE D'INFORMATIONS POUR LES FEMMES VIVANT OU AYANT VÉCU DES VIOLENCES ET LEURS ENFANTS

**VOUS AVEZ LE DROIT DE VOUS FAIRE AIDER.**







# EST-CE QUE JE SUBIS DES VIOLENCES ?

## FAIRE CONFIANCE À SES RESENTIS

Est-ce que les comportements de cette personne envers moi sont normaux ?  
Est-ce que je vis ou j'ai vécu des violences ?  
Pour vous aider à le déterminer, voici un outil : le violentomètre (voir au dos du guide).

Un bon moyen de savoir si vous êtes confrontée à des violences est de vérifier comment vous **vous sentez**. Il est courant de remettre en question sa propre valeur lorsqu'on est confrontée à des comportements considérés comme violents. Pourtant, il est crucial de se fier à son propre jugement : vous êtes la seule à connaître réellement votre vécu et les émotions qu'il suscite en vous.

### Ces affirmations vous parlent ?

- Depuis que je suis avec lui, ma confiance en moi s'est effritée.
- Je me sens constamment scrutée.
- Il m'arrive d'avoir peur de lui.
- Mon autonomie diminue de plus en plus.
- Je ne parviens jamais à me détendre pleinement en sa présence.
- Un appel ou un message de sa part me met souvent sur les nerfs.
- Il m'arrive d'avoir peur de rentrer chez moi.
- Je ressens de l'angoisse lorsqu'il rentre.
- Depuis que je suis avec lui, je me suis éloignée de ma famille et de mes amis.
- Je me sens terriblement isolée.
- Je vis dans un climat de peur et de tension.
- Je mets en question ma perception de la réalité.
- Depuis que je suis avec lui, je me sens souvent stupide, peu attrayante ou inutile.
- Je suis souvent amenée à m'excuser, même lorsque je ne pense pas avoir tort.
- J'ai tendance à excuser son comportement en raison des épreuves qu'il a traversées, mais cela peut se traduire par un contrôle excessif, une possessivité ou de

l'agressivité.

- Parfois, j'ai honte de partager ma situation avec mes proches.

### Si vous avez des enfants, est-ce que vous vivez ce type de situation ?

- Je crains parfois pour la sécurité de mes enfants en sa présence.
- Il me fait sentir incompétente en tant que mère.
- Il fait référence à nos enfants quand il est en colère contre moi pour m'atteindre.
- Il me rend responsable de ses réactions impulsives suite à des actions de nos enfants.
- Parfois j'ai honte que mes enfants voient comment il se comporte avec moi.

Il est fréquent de douter de soi-même quand on subit des comportements considérés comme des violences. Mais faites-vous confiance : vous seule savez ce que vous vivez et les sentiments que cela entraîne chez vous.

Questions librement adaptées de Women for Women France.

### Céder ou subir, ce n'est pas consentir.

## LES RELATIONS DANS LESQUELLES SURVIENNENT LES VIOLENCES

Les violences faites aux femmes ne se limitent pas aux violences au sein du couple. Les violences surviennent aussi dans d'autres milieux : violences intrafamiliales hors du cadre conjugal (violences du père, oncle, grand-père), violences au travail (par un supérieur, un collègue), violences dans l'espace public (harcèlement sexuel, violences sexuelles, etc.), violences dans le cadre du parcours migratoire, violences dans le cadre médical (violences gynécologiques et obstétricales, etc.)...

## LES TYPES DE VIOLENCE

---

Voici les principaux types de violences possibles:

- **violences physiques** (coups, brûlures,...)
- **violences sexuelles** (agression sexuelle, viol et tentative de viol, excision, violences gynécologiques et obstétricales,...)
- **violences psychologiques** (manipulation, dévalorisation, harcèlement, isolement,...) et verbales (insultes,...)
- **violences administratives** (vol de vos papiers d'identité, contrôle de vos correspondances administratives,...)
- **violences économiques** (vous n'avez pas accès à vos revenus ou à ceux du couple, vous ne percevez pas la pension alimentaire, l'auteur des violences vous interdit de travailler, vous impose de rembourser des dettes dont il est responsable,...)
- **cyberviolences** (l'auteur des violences vous surveille dans vos déplacements via des outils numériques, vous harcèle par sms ou via les réseaux sociaux, l'auteur des violences menace de partager en ligne des contenus intimes sur vous et/ou a accès à votre téléphone sans votre accord,...)
- **violences matérielles** (détruit des objets vous appartenant, jette des objets proches de vous,...)
- **violences liées à la parentalité** (IVG forcée, contrôle de votre contraception, utilise les enfants pour vous atteindre,...)

## LA DIFFÉRENCE ENTRE CONFLIT ET VIOLENCE

---

**Vous n'êtes jamais responsable des violences que vous subissez. Le responsable des violences, c'est uniquement l'auteur et lui seul.**

Il est normal dans un couple ou dans une autre relation d'avoir des conflits. La violence est une forme de pouvoir hiérarchique exercé par une personne sur une autre. Contrairement au conflit qui est un désaccord entre personnes à égalité.

## LA STRATÉGIE DE L'AGRESSEUR

---

Les auteurs de violence ont recours à différentes stratégies pour contrôler les victimes :

- **isolement** : interdi ou empêche par différents moyens à la victime de voir ses ami.es, ses proches
- **dévalorisation** : émet des critiques sur le corps, impact la confiance et l'estime de soi
- **inversion de la culpabilité** : rend la victime responsable des violences subies
- **menace, peur**
- **assurer son impunité** : apparaît auprès des proches comme le conjoint/frère/père idéal
- **créer de la confusion chez la victime** : l'empêche de penser qu'elle est victime et qu'il n'avait pas le droit
- **verrouiller le secret** : empêche la victime de parler des violences

## LES CONSÉQUENCES DES VIOLENCES

---

Face à une situation stressante, comme une situation de violence, la première réaction du corps prend principalement 4 formes : lutter, fuir, être sidérée (aucune réaction du corps), ou suradapter ses actes pour essayer de satisfaire l'agresseur.

Être complètement figée dans une situation de violence est donc une réaction normale du corps humain.

Des violences peuvent conduire par la suite à un traumatisme, c'est-à-dire que les capacités de la personne à faire face sont altérées par l'expérience stressante qui vient d'être vécue.

Si des symptômes restent récurrents et intrusifs après un mois, on parle de stress post-traumatique. Ces symptômes peuvent être variés : Reviviscences, flash-back, troubles du sommeil, cauchemars, trouble anxieux, trouble de l'appétit, dépression, troubles de l'humeur et de la cognition, addictions, hyperactivité,...

Le syndrome de stress post-traumatique n'est pas une fatalité, vous pouvez être accompagnée pour aller mieux (la suite p20).

**Les violences ont d'autres conséquences**

## LE CYCLE DES VIOLENCES CONJUGALES

Personne d'autre que l'auteur des violences n'est responsable des violences. Rien ne justifie les violences. Dans la majorité des situations de violence, celles-ci ne s'arrêtent pas après le premier passage à l'acte.

### CLIMAT DE TENSION

L'auteur des violences va être colérique, va intimider, menacer, laisser planer des silences lourds. Cela provoque chez la victime de l'anxiété, elle peut être amenée à changer son comportement pour tenter d'éviter l'accroissement des tensions.

### EXPLOSION DE LA VIOLENCE

L'auteur des violences utilise la violence (physique, psychologique, verbale, sexuelle...). Cela a un impact majeur sur la santé de la victime qui peut se sentir impuissante.

### LE CYCLE DES VIOLENCES CONJUGALES

### LUNE DE MIEL

L'auteur des violences va demander pardon, dire qu'il va se soigner, paraître plus attentionné, promettre qu'il ne va pas recommencer. Cela peut donner l'impression à la victime que la violence ne va pas se reproduire. Mais le cycle des violences permet de comprendre que ce n'est malheureusement qu'une phase. Dans la majorité des situations de violence, celles-ci ne s'arrêtent pas après le premier passage à l'acte.

### JUSTIFICATION

L'auteur des violences va se justifier en minimisant les faits, en faisant porter la responsabilité des violences sur la victime. Par l'inversion de la culpabilité, cela peut conduire la victime à se sentir coupable. Pourtant, personne d'autre que l'auteur des violences n'est responsable des violences. Rien ne justifie les violences.

source : solidarité femmes

**multiples sur les personnes qui les subissent :**

- **sur la santé du corps et la santé psychique** (dépression, insomnie,...)
- **sur les comportements et conduites à risque** (addictions, pratiques sexuelles à risque,...)
- **sur la vie sociale et professionnelle** (difficulté d'insertion professionnelle et absentéisme,...)

Elles altèrent la capacité des personnes qui les subissent à être actrices de leur vie.

**Vous avez le droit de demander de l'aide et d'aller mieux.**

## Ce qu'il faut retenir

Ce qui vous est arrivé est inacceptable, vous n'êtes pas coupable, la loi l'interdit.

On vous croit.

On va pouvoir vous aider.

Ce guide est fait pour ça.

De nombreuses structures existent en Isère pour vous venir en aide.

# JE VIS DES VIOLENCES, QUI PEUT M'AIDER ?

POUR...

ÊTRE ÉCOUTÉE ET ÊTRE CRUE

BESOIN DE RECONNAISSANCE DU PRÉJUDICE SUBI

ÊTRE PROTÉGÉE ET PROTÉGER SES ENFANTS

BESOIN DE SÉCURITÉ

SE RECONSTRUIRE

BESOIN DE RÉPARATION ET DE DONNER DU SENS

REPRENDRE LE CONTRÔLE SUR SA VIE

BESOIN DE LIEN SOCIAL

**CONSTRUIRE LE PARCOURS  
DE SORTIE DES VIOLENCES  
QUI RÉPOND À VOS BESOINS**

**Si vous ne vous sentez pas en  
sécurité, n'attendez pas avant  
de partir avec vos enfants.  
Votre sécurité est la priorité absolue.**

MES CONTACTS SI BESOIN

POUVOIR ÊTRE ÉCOUTÉE  
DE MANIÈRE INCONDITIONNELLE  
SANS QUE L'ON NIE MON VÉCU.

Solliciter les associations spécialisées  
p10

POUVOIR SOLLICITER DES ACTEURS  
QUI POURRONT NOUS PROTÉGER.

Appeler des numéros d'urgence p8  
Préparer mon départ p8  
Je sollicite la police/la justice p23  
Cyberviolences p17  
J'ai un besoin de mise à l'abri p15-16  
J'ai besoin d'aide concernant ma  
situation administrative p28-29  
Protéger mon enfant p16 et 20

POUVOIR ALLER MIEUX,  
NE PLUS RESTER BLOQUÉE  
À L'ENDROIT ET AU MOMENT  
DES VIOLENCES.

Je veux aller mieux, j'ai des besoins en  
lien avec ma santé p20  
J'ai besoin d'un accompagnement à la  
parentalité p16  
Je cherche des groupes de parole p21

POUVOIR RETROUVER  
DU TRAVAIL, FAIRE DES ACTIVITÉS,  
PENSER À AUTRE CHOSE,  
RETRouver DE LA LÉGÈRETÉ

Je cherche des activités p18  
Je cherche du travail p9



# J'AI BESOIN D'AIDE EN URGENCE

## JE SOUHAITE PARTIR EN URGENCE, QUE DOIS-JE PRÉPARER ?

Women for Women France propose une liste de choses à ne pas oublier avant le départ :

- Notez les numéros d'urgence et votre propre adresse pour les utiliser rapidement en cas de besoin.
- Préparez une liste d'excuses plausibles pour sortir de chez vous avec vos enfants et vos animaux sans énerver votre partenaire.
- Réfléchissez aux lieux où vous pourrez aller en cas de besoin et aux moyens de transport à utiliser pour vous y rendre.
- Réfléchissez à un lieu où vous pourrez loger au moment de la séparation.
- Préparez un sac avec quelques vêtements pour vous et vos enfants au cas où vous devriez partir en urgence de chez vous. Vous pouvez le laisser sur votre lieu de travail ou chez un proche de confiance.
- Prenez vos documents administratifs ainsi que des éléments pouvant prouver les violences avant votre départ.
- Rangez les documents importants dans un endroit sûr, par exemple sur votre lieu de travail ou chez un proche de confiance ou sur un coffre en ligne (plus d'informations p.18 de ce guide).
- Ouvrez une adresse administrative où vous pouvez recevoir votre courrier en toute sécurité, appelée "domiciliation" (plus d'informations p.16)
- Ouvrir un compte bancaire individuel à votre nom de jeune fille et à votre nouvelle adresse de "domiciliation" si vous n'avez pas de compte bancaire individuel ou que votre partenaire contrôle vos moyens de paiement.
- Cacher une somme d'argent pour pouvoir couvrir vos besoins de première nécessité.

## COFFRE-FORT NUMÉRIQUE

### MÉMO DE VIE

Coffre-fort numérique et agenda pour répertorier les faits de violence.

 <https://memo-de-vie.org/>

### DIGIPOSTE

 <https://www.laposte.fr/digiposte/tous-mes-documents-partout-et-tout-le-temps>

## NUMÉROS ET TCHATS NATIONAUX

### VIOLENCE FEMME INFO 3919

Écoute, informe et oriente les femmes victimes de violences, ainsi que les témoins de violences faites à des femmes.

### VIOLS FEMMES INFORMATIONS

Écoute, informe et oriente les victimes de violence sexuelle notamment. Du lundi au vendredi, de 10h à 19h. **Numéro gratuit et confidentiel.**

 0800 05 95 95

### ALLÔ ENFANCE EN DANGER

Numéro d'urgence destiné à tout enfant ou adolescent victime de violences (psychologiques, physiques et sexuelles) ou à toute personne préoccupée par une situation d'enfant en danger.

 119

Possibilité d'appeler également la Cellule de Recueil des Informations Préoccupantes (CRIP) de l'Isère au **04.76.00.32.63** du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

### APP-ELLES L'APPLICATION

permet de donner l'alerte à des proches en cas de problème.  <https://www.app-elles.fr/>

### ASSOCIATION EUROPÉENNE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES AU TRAVAIL

**Horaires :** lundi : 14h à 17h  
mardi et vendredi : 9h30 à 12h30

 01 45 84 24 24  [contact@avft.org](mailto:contact@avft.org)

### ECOUTE VIOLENCES FEMMES HANDICAPÉES 01 40 47 06 06

### LE TCHAT COMMENTONSAIME.FR

L'association En avant toute(s), qui propose un tchat ouvert du lundi au jeudi de 10h à minuit et du vendredi au samedi de 10h à 21h (fermeture les jours fériés), pour accompagner les jeunes femmes victimes de violences et de cyberviolences au sein du couple.

 <https://commentonsaime.fr/>

## NUMÉRO NATIONAL D'AIDE AUX VICTIMES

géré par la plateforme France Victimes grâce auquel vous pouvez contacter une équipe d'écouter-e-s professionnel-le-s par téléphone au 116 006 (numéro gratuit, disponible 7j/7 de 9h à 20h)

☎ 116 006

✉ [victimes@116006.fr](mailto:victimes@116006.fr)

## NUMÉRO VERT NATIONAL STOP HARCELEMENT ET CYBERHARCELEMENT

un numéro d'écoute et de prise en charge au service des familles et des victimes de harcèlement à l'école accessible de 9h à 20h du lundi au vendredi (sauf jours fériés) et de 9h à 18h le samedi.

☎ 3018

## SOS MARIAGE FORCÉ

Pour contacter le réseau Mariage Forcé Isérois

☎ 06 45 22 65 51

✉ [mariageforce38@yahoo.fr](mailto:mariageforce38@yahoo.fr)

🌐 [www.mariageforce.fr](http://www.mariageforce.fr)

## VIOLENCES SEXUELLES DANS L'ENFANCE

Du lundi au vendredi, de 10h à 19h.

**Numéro gratuit et confidentiel.**

☎ 0 805 802 804

## HARCELEMENT DANS L'ESPACE PUBLIC - JE DEMANDE ANGELA

Dans les bars et restaurants de la ville avec un affichage le sticker «Demandez Angela», l'équipe est formée pour vous aider si vous subissez des violences. Vous pouvez les alerter en leur parlant d'Angela.

## MISE À L'ABRI D'URGENCE ET MARAUDES DU SAMU SOCIAL,

### HÉBERGEMENT D'URGENCE

Numéro d'urgence pour les personnes sans solution d'hébergement nécessitant une mise à l'abri (hébergement) d'urgence. Vous pouvez également faire une demande de maraude (repas chauds, kits d'hygiène, couvertures, vêtements et chaussures)

☎ 115

## LE REFUGE

Héberge et accompagne les jeunes LGBT+, de 14 à 25 ans, victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale.

☎ 06 31 59 69 50 (ligne d'urgence)

☎ 09 84 41 29 00

✉ [grenoble@le-refuge.org](mailto:grenoble@le-refuge.org)

🌐 [le-refuge.org/dispositifs/delegation-isere](http://le-refuge.org/dispositifs/delegation-isere)

## MON CONJOINT OU UN PROCHE EST VIOLENT, JE SUIS EN DANGER IMMÉDIAT

### POLICE OU GENDARMERIE ☎ 17

Obtenir de l'aide en cas d'agression ou signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.

### ALERTE PAR SMS

Permet aux personnes qui ne peuvent pas téléphoner (personnes sourdes, malentendantes, femmes victimes de violences par exemple) d'alerter les services de secours 24h/24 et 7j/7

☎ 114

### PLATEFORME NUMÉRIQUE DE SIGNALEMENT

La plateforme numérique de signalement des atteintes aux personnes et d'accompagnement des victimes. Pour parler à des policiers sur un tchat en ligne spécialisé.

🌐 [www.service-public.fr/cmi](http://www.service-public.fr/cmi)

## URGENCE MÉDICALE OU POUR TOUT PROBLÈME DE SANTÉ QUI NÉCESSITE RAPIDEMENT UN AVIS MÉDICAL

SAMU ☎ 15

En cas d'urgence vitale ou de doute sur la gravité de la situation.

## PRÉVENTION DU SUICIDE

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE ☎ 3114



# RÉPERTOIRE DES STRUCTURES SPÉCIALISÉES PAR ZONE

Les structures spécialisées sont des structures formées à l'accueil et à l'accompagnement des femmes victimes de violence avec des dispositifs spécifiques dédiés à ce public.

## BOURGOIN-JALLIEU, LA TOUR DU PIN

### NOM DE LA STRUCTURE

 **ALPA FONDATION BOISSEL**

### CONTACTS

04 74 43 97 67  
17 avenue des Alpes,  
38300 Bourgoin-Jallieu

### MISSIONS

Accueil, écoute, orientation, hébergement



### **CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE**



<https://centre-sante-sexuelle.isere.fr/quest-ce-quun-centre-de-sante-sexuelle>

Liste des centres dans tout le département fournissant des infos sur la contraception, grossesse, IVG, IST, et sur la vie affective et relationnelle. Consultations médicales disponibles.

### **CIDFF RHÔNE ARC ALPIN**

09 78 08 47 48  
[cidff.contact@cidff-id.fr](mailto:cidff.contact@cidff-id.fr)

Informations juridiques : séparation/divorce, logement, parentalité (autorité/residence enfants), pension/alimentaire, femmes étrangères, violences (travail/public)...

### **PLANNING FAMILIAL DE L'ISÈRE**

7 antennes répertoriées.  
<https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-lisere-38>

Lieux d'écoute, d'information et d'entretien par des professionnels formés aux questions liées à la vie sexuelle et affective, vous accueillent sans jugement.

### **FRANCE VICTIMES AVNIR**

04 74 19 24 30  
3 bis avenue Alsace-Lorraine  
38300 BOURGOIN-JAILLEU

Accueil et écoute active des victimes. Information et conseil dans les démarches administratives, d'accompagnement et d'accès aux droits. Orientation. Accompagnement au dépôt de plainte.

# GRENOBLE & LE SUD ISÈRE



## NOM DE LA STRUCTURE

## CONTACTS

## MISSIONS

### ALTHÉA L'APPART

04 76 43 14 06  
contact@althea38.org  
8 rue du Vieux Temple  
38000 Grenoble

Accueil, écoute, aide à l'insertion, hébergement de personnes en grande précarité.

### AMICALE DU NID 38

04 76 43 01 66  
contact38@adnaura.fr

Accompagnement global des personnes mineures et majeures en situation de prostitution actuelle ou passée, ou en risque.

### CA DÉMÉNAGE

contact.grenoble@cademenage.org

Association de déménagement en urgence et de don de mobilier (sur orientation de la structure où la personne bénéficie d'un accompagnement social)

### CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE DU DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE



<https://centre-sante-sexuelle.isere.fr/quest-ce-quun-centre-de-sante-sexuelle>

Liste des centres dans tout le département fournissant des infos sur la contraception, grossesse, IVG, IST, et sur la vie affective et relationnelle. Consultations médicales disponibles.

### CIDFF RHÔNE ARC ALPIN

09.78.08.47.48  
cidff.contact@cidff-id.fr

Informations juridiques : séparation/divorce, logement, parentalité (autorité/residence enfants), pension/alimentaire, femmes étrangères, violences (travail/public)...

### FEMMES SDF - LE LOCAL DES FEMMES

04 76 70 35 29  
contact@association-femmessdf.fr  
16 Boulevard Jean Pain  
38000 Grenoble

Accompagnement social, accueil de jours pour les femmes sans domicile fixe notamment.

### FRANCE VICTIMES 38 - GRENOBLE

04 76 46 27 37  
contact@francevictimes-grenoble.fr  
26 Rue Colonel Dumont  
38000 Grenoble

Conseil juridique sur le pénal : dépôt de plainte, suivi procédure judiciaire, signalement,... Accompagnement au dépôt de plainte.



**MAISON DES FEMMES  
GRENOBLE ALPES**

04 76 76 68 00  
maisondesfemmes@chu-grenoble.fr

Lieu de soin interdisciplinaire dédié pour les femmes vivant ou ayant vécu des violences. Accompagnement médical, psychologique et socio-juridique.

**L'ENFANT BLEU ISÈRE**

04 76 86 16 69  
eb-isere@enfantbleu.org

Apporte soutien aux enfants et adultes victimes de maltraitance, qu'elle soit physique, sexuelle ou psychologique, dans l'urgence et à long terme.

**PLANNING  
FAMILIAL  
DE L'ISÈRE**

Planning Familial Bourgoin Jallieu  
14 Place A.Schweitzer  
38300 Bourgoin-Jallieu

Planning Familial Villefontaine  
46 rue Emile Zola  
38090 Villefontaine

Lieu d'écoute, d'information et d'entretien par des professionnel.les formé.es aux questions liées à la vie sexuelle et affective, vous accueillent sans jugement.

**PLURI-ELLES/  
SOLIDARITÉ FEMMES  
MILÉNA**

04 76 40 50 10  
12 Rue des Bergeronnettes,  
38100 Grenoble

Accompagnement social, accueil de jours, hébergement. Accompagnement des femmes victimes de violences (toutes violences).

**RIALTO ISSUE  
DE SECOURS  
SOS FEMMES 38**

04 76 50 68 62  
centre.ressource@issuedesecours38.com  
Centre ressource  
26 rue Emile Gueymard  
38000 Grenoble

Accompagnement social, accompagnement à la parentalité, hébergement, association référente violences conjugales. Accompagnement spécifique des femmes victimes de violences conjugales.

## VIENNE

### NOM DE LA STRUCTURE

**CIDFF RHÔNE  
ARC ALPIN**

### CONTACTS

09 78 08 47 48  
cidff.contact@cidff-id.fr

### MISSIONS

Informations juridiques :  
séparation/divorce, logement,  
parentalité (autorité/résidence  
enfants), pension/alimentaire,  
femmes étrangères, violences  
(travail/public)...



**FRANCE VICTIMES  
APRESS**

04 74 53 58 13  
contact@fv38apress.fr  
43 rue Victor Hugo  
38200 Vienne

Accueil et écoute active  
des victimes. Information  
et conseil dans les  
démarches administratives,  
d'accompagnement et d'accès  
aux droits. Orientation.  
Accompagnement au dépôt  
de plainte.



**RIVHAJ VIENNE**

04 74 53 20 92  
ou 07 68 12 52 09  
alacroiseedesfemmes  
@rivahj.org  
3, Quai Jean-Jaurès  
38200 Vienne

Accueil, écoute, orientation,  
information



# SOMMAIRE

## **PARTIE 1 ..... 15**

### **AVOIR UN ACCOMPAGNEMENT SOCIAL/HÉBERGEMENT**

Accueil, écoute, orientation, accompagnement social spécialisé  
Accueil, écoute, orientation, accompagnement social  
Hébergement d'urgence/Logement  
Allocations  
Apprendre le français  
Domiciliation  
Garde d'enfants  
Hébergement d'urgence/  
Parentalité/Familles  
Personnes LGBTQIA+  
Situation de prostitution  
Trouver un travail  
Cyberviolences

## **PARTIE 2 ..... 18**

### **RÉPONDRE À MES BESOINS QUOTIDIENS**

Aide alimentaire  
Distribution de colis alimentaires  
Se laver/Toilettes/protections périodiques  
Accès à internet/téléphone  
S'habiller  
Bagagerie  
Transport

## **PARTIE 3 ..... 20**

### **J'AI UN BESOIN DE SANTÉ**

Prise en soin dans une situation de crise  
Prise en soin des conséquences des violences sur ma santé  
Enfants victimes  
Mutilations sexuelles féminines  
Trouver un médecin  
Groupes de parole  
Santé sexuelle, IVG, contraceptions  
Santé mentale  
Sport et santé

## **PARTIE 4 ..... 23**

### **JE SOUHAITE SOLLICITER LA POLICE/LA JUSTICE**

Le parcours d'une plainte  
Main courante  
Procédure civile et procédure pénale  
Être accompagnée par une association juridique spécialisée (accompagnement au dépôt de plainte, suivre ma plainte,...)  
Être assistée par un.e avocat.e  
Déposer plainte  
Justice restaurative  
Accompagnement des auteurs  
M'assurer de l'éloignement du conjoint violent

## **PARTIE 5 ..... 28**

### **DROIT AU SÉJOUR ET DEMANDE D'ASILE NATIONALITÉ**

## **PARTIE 6 ..... 30**

### **ACTIVITÉS/LOISIRS ET ACTEURS DES POLITIQUES PUBLIQUES**

Activités entre femmes  
Acteurs des politiques publiques



# AVOIR UN ACCOMPAGNEMENT SOCIAL / HÉBERGEMENT

## ACCUEIL, ÉCOUTE, ORIENTATION, ACCOMPAGNEMENT SOCIAL SPÉCIALISÉ

### ALPA FONDATION BOISSEL



Accompagnement social, accueil de jours, hébergement.

☎ 04 74 43 97 67

📍 17 avenue des Alpes 38300 Bourgoin-Jallieu

### FEMMES SDF - LE LOCAL DES FEMMES

Accompagnement social, accueil de jours pour les femmes sans domicile fixe notamment.

☎ 04 76 70 35 29

✉ [contact@association-femmessdf.fr](mailto:contact@association-femmessdf.fr)

📍 16 Boulevard Jean Pain 38000 Grenoble

### PLURI-ELLES / SOLIDARITÉ FEMMES MILENA

Accompagnement social, accueil de jours, hébergement. Accompagnement des femmes victimes de violences (toutes violences).

☎ 04 76 40 50 10

📍 12 Rue des Bergeronnettes, 38100 Grenoble

### RIVHAJ VIENNE



📍 3, Quai Jean-Jaurès 38200 VIENNE

☎ 04 74 53 20 92 ou 07 68 12 52 09

✉ [alacroiseedesfemmes@rivahj.org](mailto:alacroiseedesfemmes@rivahj.org)

### RIALTO ISSUE DE SECOURS

Accompagnement social, accompagnement à la parentalité, hébergement. Accompagnement spécifique des femmes victimes de violences conjugales. Sur rendez-vous

☎ 04 76 50 68 62

✉ [centre.ressource@issuedesecours38.com](mailto:centre.ressource@issuedesecours38.com)

📍 Centre ressource 26 rue Emile Gueymard 38000 Grenoble

## MEUBLES ET AFFAIRES

Si vous êtes dans une situation de violence et avez besoin de meubles, mobilier ou linge pour emménager ou déménager en urgence, contactez les travailleur-euses sociales des structures mentionnées. Ils pourront solliciter une association pour vous aider.

### L'ASSOCIATION ÇA DÉMÉNAGE

✉ [cademenage.org](http://cademenage.org)

## ALLOCATIONS

### AIDE D'URGENCE DE LA CAF

Demande en ligne (pas besoin d'être allocataire). Le montant dépend de vos revenus et du nombre d'enfant(s) à charge. Pour faire la demande il faut avoir déposé plainte ou avoir une ordonnance de protection. Réponse donnée sous les trois à cinq jours. Demande possible une fois dans l'année.

🌐 <https://www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations/vie-personnelle/l-aide-d-urgence-pour-les-victimes-de-violences-conjugales>

Pour connaître toutes les autres aides dont vous pouvez bénéficier : <https://www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations>

Le guide du nouvel allocataire pour vous guider dans vos démarches : <https://www.caf.fr/sites/default/files/medias/388/Guide%20nouvel%20allocataire/Guide-nouvel-allocataire-CafIs%20A8re.pdf>

## APPRENDRE LE FRANÇAIS

### LA CIMADE

☎ 04 76 50 16 39

✉ [grenoble@lacimade.org](mailto:grenoble@lacimade.org)

📍 6 Rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble



### D'autres lieux répertoriés ici

<https://www.solidarites-grenoble.fr/aide/92/957-familiarisation-apprentissage-de-la-langue-francaise-asl.htm#acteurs>

## DOMICILIATION

### ADA

Pour les demandeur·euse d'asile

📍 5 Rue de l'Ancien Champ de Mars 38000

Grenoble ✉ [accueil@ada-grenoble.org](mailto:accueil@ada-grenoble.org)

☎ 04 76 50 24 06

🌐 <http://www.ada-grenoble.org/>

### CCAS - CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE DE L'ISÈRE

🌐 <https://www.sanitaire-social.com/annuaire/centre-communal-d-action-sociale-ccas/isere-38>

### PLURI-ELLES / SOLIDARITÉ FEMMES MILÉNA

☎ 04 76 40 50 10

### LE REFUGE

☎ 04 76 40 50 10 ✉ [grenoble@le-refuge.org](mailto:grenoble@le-refuge.org)

## GARDE D'ENFANTS

### CRÈCHES À VOCATION D'INSERTION PROFESSIONNELLE (AVIP)

Pour en bénéficier, vous rapprocher des acteurs de l'insertion.

### CRÈCHES DU CCAS DES VILLES

### DÉPANN' FAMILLES

Fontaine

☎ 04 76 46 87 27 🌐 [www.depann-familles.fr](http://www.depann-familles.fr)

## HÉBERGEMENT D'URGENCE / LOGEMENT

### ACCUEIL DE NUIT L'ECLAIRCIE

Accueil de nuit sur orientation du 115 ou maraudes. Toutes les nuits de 18h30 à 8h.

📍 Grenoble

## NUMÉRO D'URGENCE SOCIALE ☎ 115

Le numéro d'appel d'urgence 115 est accessible 7 jours sur 7 et 24h sur 24 (gratuit depuis un fixe ou un mobile). Appelez pour demander un hébergement. Si vous êtes une femme victime de violences, signalez-le pour des places spécifiques.

### PÔLE HABITAT SOCIAL

Pour une demande de logement social.

☎ 04 76 53 53 21

🌐 <http://www.pole-habitat-social.fr/>

### DROIT AU LOGEMENT OPPOSABLE (DALO)

☎ 04 56 58 38 38 ✉ [ddets-dalo@isere.gouv.fr](mailto:ddets-dalo@isere.gouv.fr)

🌐 <https://www.isere.gouv.fr/contenu/telechargement/19155/132298/file/a-Formulaire%20DALO%20%20Logement.pdf>

## PARENTALITÉ/FAMILLES

### CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE

Liste des centres sur le département :

🌐 <https://centre-sante-sexuelle.isere.fr/quest-ce-quun-centre-de-sante-sexuelle>

### CITÉ DES FAMILLES - CAF

☎ 04 76 50 11 00 📍 3 rue de Belgrade 38000 Grenoble

### L'ETINCELLE

Lieu de répit parents-enfants 0-4 ans, futurs parents.

📍 30 bis avenue Marcellin Berthelot

### OSJ LE RELAIS

Espace rencontre parents enfants. Attention, accueil séparé des parents uniquement si ordonnance de protection.

☎ 04 58 27 01 53 ✉ [Lerelais@osj.asso.fr](mailto:Lerelais@osj.asso.fr)

### PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE / MAISONS DU DÉPARTEMENT (PMI)

Lieux d'accompagnement social et d'accompagnement à la parentalité.

Pour trouver la Maison du département la plus proche de chez vous : 🌐 <https://annuaires.isere.fr/maisons-du-departement>

Pour trouver le Centre Médico-social le plus proche de chez vous :

🌐 <https://annuaires.isere.fr/cms>

## SILEF

accompagnement social des familles sans solution d'hébergement et sans ressources.

✉ [contact@silef.fondation-boissel.fr](mailto:contact@silef.fondation-boissel.fr)

## PERSONNES LGBTQIA+

### CENTRE LGBTI DE GRENOBLE

📍 8 rue Sergent Bobillot 38000 Grenoble

✉ [contact@centrelgbti-grenoble.org](mailto:contact@centrelgbti-grenoble.org)

🌐 [www.centrelgbti-grenoble.org](http://www.centrelgbti-grenoble.org)

### SOS HOMOPHOBIE

Association nationale de lutte contre les LGBTphobies.

☎ 01 48 06 42 41

✉ [sos-dauphinealpesnord@sos-homophobie.org](mailto:sos-dauphinealpesnord@sos-homophobie.org)

🌐 [www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org)

### RITA

Association de santé communautaire pour les personnes trans et intersexes.

✉ [contact@assorita.org](mailto:contact@assorita.org) 🌐 [assorita.org](http://assorita.org)

## SITUATION DE PROSTITUTION

### ALTHÉA L'APPART

Accueil, écoute, aide à l'insertion, hébergement de personnes en grande précarité.

☎ 04 76 43 14 06

✉ [contact@althea38.org](mailto:contact@althea38.org)

📍 8 rue du Vieux Temple 38000 Grenoble

### AMICALE DU NID ISÈRE

Accompagnement global des personnes mineures et majeures en situation de prostitution actuelle ou passée, ou en risque.

☎ 04 76 43 01 66

✉ [contact38@adnaura.fr](mailto:contact38@adnaura.fr)

### MAGDALENA

Magdalena38 a pour objectif d'aller à la rencontre des personnes les plus démunies notamment en situation de prostitution.

☎ 06 51 44 87 82

✉ [contact@magdalena38.fr](mailto:contact@magdalena38.fr)

📍 4, rue Emile Gueymard 38000 Grenoble

### PROJET JASMINE (MÉDECINS DU MONDE)

Pour les situations de violence dans la prostitution.

🌐 <https://projet-jasmine.org/>

### SOLENCIEL

Entreprise d'insertion dans le secteur du nettoyage destiné aux personnes en sortie de prostitution

☎ +33 9 75 18 37 38

📍 6 rue Barginet 38000 Grenoble

## TROUVER DU TRAVAIL

**AFPA - CONSEIL FORMATION** 🌐 [afpa.fr/particulier/etre-conseille-venir-s-informer/conseil-formation-afpa-des-solutions-pres-de-chez-vous-](http://afpa.fr/particulier/etre-conseille-venir-s-informer/conseil-formation-afpa-des-solutions-pres-de-chez-vous-)

### CIDFF ÉQUIPE INSERTION PROFESSIONNELLE

En Isère différentes permanences à Grenoble, La Tour-du-Pin, Morestel, Pont-de-Beauvoisin, Pont-de-Chéruy, Voiron

☎ 09.78.08.47.48 ✉ [cidff.contact@cidff-id.fr](mailto:cidff.contact@cidff-id.fr)

🌐 [rhonearcalpin-interdepartemental.idff.info/](http://rhonearcalpin-interdepartemental.idff.info/)

### EQUIPE FAMILLES MONOPARENTALES METROPOLE GRENOBLE ALPES

📍 Maison de l'emploi Nord Ouest - Rive Gauche du Drac.

### FRANCE TRAVAIL

🌐 [https://lannuaire.service-public.fr/navigation/auvergne-rhone-alpes/isere/france\\_travail](https://lannuaire.service-public.fr/navigation/auvergne-rhone-alpes/isere/france_travail)

### OISEAU BLEU (SERVICE VAE38)

📍 5 place de l'Église 38610 Gières

✉ [contact@oiseaubleu38.fr](mailto:contact@oiseaubleu38.fr)

☎ 04 76 59 16 20

🌐 [www.oiseaubleu38.fr](http://www.oiseaubleu38.fr)

## CYBERVIOLENCES

### ECHAP

Leurs guides ressources :

🌐 <https://echap.eu.org/ressources/>

### COLLECTIF FÉMINISTE CONTRE LES CYBERVIOLENCES

Leur guide :

🌐 <https://www.vscyberh.org/que-faire-en-cas-de-cyber-harcelement>

### LERTI (ENTREPRISE)

Expertise sur les preuves de cyberviolences.

🌐 <https://www.lerti.fr/>



# RÉPONDRE À MES BESOINS QUOTIDIENS

Les structures listées dans cette partie ne sont pas dédiées uniquement aux femmes vivant ou ayant vécu des violences mais accueillent un public mixte.

## AIDE ALIMENTAIRE

Petit déjeuner/midi/soir (suivant les structures)

### SUR TOUT LE TERRITOIRE :

- Croix Rouge Isère ☎ 0469961012
- Restos du Coeur ☎ 0476704468
- Secours Catholique Isère ☎ 0476872312
- Secours Populaire Isère ☎ 04 76 23 64 30

### GRENOBLE :

- Bien être pour elles ☎ 0611447125
- Magdalena ☎ 06 51 44 87 82
- Fournil ☎ 04 76 22 35 58
- Nicodème ☎ 04 76 51 55 31
- Accueil SDF ☎ 04 76 42 75 31
- Point d'eau ☎ 04 76 44 14 04
- Local des femmes - femmes SDF ☎ 04 76 70 35 29



Plus d'informations sur les distributions alimentaires à Grenoble  
🌐 <https://www.solidarites-grenoble.fr/aide/4/957-repas-gratuits-sur-grenoble.htm>

### MATHEYSINE :

- Secours populaire ☎ 04 76 30 46 23
- Restos du cœur ☎ 04 76 86 49 49
- BeurEpinard ☎ 06 18 33 03 17

### BOURGOIN-JALLIEU :

- AFPA Interlude ☎ 04 74 93 94 90

### VIENNE :

- l'Arche ☎ 04 74 31 71 31
  - Alfa3a ☎ 07 69 37 97 24
- 🌐 [www.secourspopulaire.fr/38/secours-populaire/](http://www.secourspopulaire.fr/38/secours-populaire/)

## DISTRIBUTION DE COLIS ALIMENTAIRES

### BIEN ÊTRE POUR ELLES

- ☎ 06 11 44 71 25
- ✉ [bienetrepourelles@gmail.com](mailto:bienetrepourelles@gmail.com)

## SE LAVER/TOILETTES/ PROTECTIONS PÉRIODIQUES

### CARTE DES TOILETTES PUBLIQUES À GRENOBLE

🌐 <https://www.grenoble.fr/2728-toilettes-publiques.htm>



### DISTRIBUTEURS DE PROTECTIONS PÉRIODIQUES SUR L'AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

🌐 <https://www.solidarites-grenoble.fr/aide/342/957-ou-trouver-des-protections-periodiques-en-libre-acces-gratuites.htm>



## DISTRIBUTEURS DE PROTECTIONS PÉRIODIQUES - FRANCE VICTIMES 38 AVNIR



Dispose de produits d'hygiène pour dames et enfants

☎ 04 74 19 24 30

📍 3 bis avenue Alsace Lorraine  
BOURGOIN JALLIEU

## DOUCHES PUBLIQUES

**Pour tous** : le lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 7h45 à 12h et le samedi et dimanche de 9h à 12h

**Créneaux réservés aux femmes et enfants** : le mardi de 7h45 à 12h

☎ 04 76 54 86 14

📍 5 Rue des Minimes 38000 Grenoble

## ICI TOILETTES

L'application Ici Toilettes répertorie les commerçants qui acceptent de mettre à disposition leurs toilettes.

🌐 <https://ici-toilettes.fr/>

## ACCÈS À INTERNET/TÉLÉPHONE

### EMMAÛS CONNECT

☎ 01 80 05 98 80

✉ [csgrenoble@emmaus-connect.org](mailto:csgrenoble@emmaus-connect.org)

📍 7 Allée du Jardin Hoche 38000 Grenoble

### FRANCE SERVICES

📍 28 lieux France Services en Isère



🌐 <https://lannuaire.service-public.fr/navigation/auvergne-rhone-alpes/isere/msap>

### MAISONS DES HABITANT.ES DE GRENOBLE

☎ <https://www.grenoble.fr/de-marche/403/659-les-maisons-des-habitants.htm>

## S'HABILLER



### VÊTEMENTS PAS CHERS OU GRATUITS SUR GRENOBLE

[www.solidarites-grenoble.fr/aide/99/957-s-habiller-gratuitement-a-grenoble.htm](http://www.solidarites-grenoble.fr/aide/99/957-s-habiller-gratuitement-a-grenoble.htm)

## BAGAGERIE

### POINT D'EAU BAGAGERIE

☎ 04 76 44 14 04

✉ [accueilpointdeau@gmail.com](mailto:accueilpointdeau@gmail.com)

📍 9 Rue Joseph-François Giroit 38000 Grenoble

## TRANSPORT

### AGENCES M TAG

4 agences mobilité sur l'agglomération grenobloise

🌐 [www.tag.fr/103-agences-de-mobilite-et-points-services.htm](http://www.tag.fr/103-agences-de-mobilite-et-points-services.htm)

### ADTC - SE DÉPLACER AUTREMENT

Apprentissage du vélo

☎ 04 76 63 80 55

✉ [velo-ecole@adtc-grenoble.org](mailto:velo-ecole@adtc-grenoble.org)

### CYCLE&GO

Achat de vélo pas cher

☎ 04 76 25 51 10

✉ [cycles.go.exterieur@gmail.com](mailto:cycles.go.exterieur@gmail.com)

📍 15 Rue Abbé Vincent 38600 Fontaine

### TAXIS

Des bons taxi peuvent être sollicités via le 115 par les victimes de violences dans le cadre de leurs démarches de mise à l'abri, d'accompagnement, de dépôt plainte et de soin (pour se rendre à l'hôpital, à la Maison des femmes, à l'unité médico-judiciaire, au sein d'une structure d'hébergement ou d'un accueil de jour, dans un Lieu d'Écoute d'Accueil et d'Oriantation - LEAO).



# J'AI UN BESOIN DE SANTÉ

## J'AI UNE URGENCE MÉDICALE

### MÉDECINE LÉGALE

Prélèvements conservatoires dans les 72h en cas de violences sexuelles. Nécessite d'avoir déposé plainte en amont.

☎ 04 76 76 84 70

### SOS MÉDECINS GRENOBLE

Des consultations sont aussi possibles

☎ 04 38 70 17 01 ☎ 36.24

### URGENCES

Problème de santé qui nécessite rapidement un avis médical. ☎ 15

### MAISONS MÉDICALES DE GARDE

Consultations les soirs à partir de 18h, 19h ou 20h, en fonction de la maison médicale, les weekends et jours fériés.

**Liste des lieux :** La Tronche (CHUGA), Vizille, les Abrets, Grésivaudan, Vienne, Voiron, Bourgoin Jallieu.

**Pour obtenir un créneau de consultation, vous devez impérativement téléphoner au 15.**

## AGIR SUR LES CONSÉQUENCES DES VIOLENCES SUR MA SANTÉ



**Carte des professionnels  
les du soin formés.es aux  
violences :**

<https://unmaillonmanquant.org/formation-universitaire/geolocalisation-diplome/>

### CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE

Liste des centres dans tout le département fournissant des infos sur la contraception, grossesse, IVG, IST, et sur la vie affective et relationnelle. Consultations médicales disponibles.

🌐 <https://centre-sante-sexuelle.isere.fr/quest-ce-quun-centre-de-sante-sexuelle>

## MOUVEMENT DU PLANNING FAMILIAL EN ISÈRE



**7 antennes répertoriées.**

<https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-isere-38>

## MAISON DES FEMMES GRENOBLE ALPES

Lieu de soin interdisciplinaire dédié pour les femmes vivant ou ayant vécu des violences. Accompagnement médical, psychologique et socio-juridique. ☎ 04 76 76 68 00

✉ [maisondesfemmes@chu-grenoble.fr](mailto:maisondesfemmes@chu-grenoble.fr)

### TAXIS

Bons taxis possible pour les personnes en hébergement social qui souhaitent se rendre dans une structure de soin (UMJ, hôpital, Maison des femmes)

## ENFANTS VICTIMES

### URGENCES

Problème de santé qui nécessite rapidement un avis médical. ☎ 15

### L'ENFANT BLEU ISÈRE

Apporte soutien aux enfants et adultes victimes de maltraitance, qu'elle soit physique, sexuelle ou psychologique, dans l'urgence et à long terme. Association basée dans le Sud Isère (Grenoble). Pour le nord Isère, il est aussi possible de contacter France Victimes APRESS et AVNIR (p.25).

☎ 04 76 86 16 69 ✉ [eb-isere@enfantbleu.org](mailto:eb-isere@enfantbleu.org)

## UAPED (UNITÉ PÉDIATRIQUE ENFANCE EN DANGER)

Lieu d'évaluation des enfants victimes de violence (médical, juridique, psychologique). Les enfants pris en charge sont adressés par les autorités judiciaires ou un.e professionnel.le de santé.

☎ 04 76 76 84 70

## SECRETARIAT UNITÉ DE PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ : PASS

Il existe d'autres PASS pédiatriques dans les autres hôpitaux du département : Clinique Mutualiste de Grenoble, Groupe Hospitalier Nord Dauphiné Bourgoin-Jallieu, Centre Hospitalier Lucien Hussenot Vienne. ☎ **04 76 76 54 41**  
✉ **Enfants - babypass@chu-grenoble.fr**

## MUTILATIONS SEXUELLES FÉMININES

### AGECSA

5 centres de santé à Grenoble, les contacts. Les centres sont dédiés aux personnes habitant dans ces quartiers : Arlequin, Géants, Mistral Eaux Claires, Abbaye Jouhaux, Vieux Temple  
🌐 **https://www.agecsa.fr/**

### GROUPE DE PAROLE

Groupe de paroles pour femmes excisées  
☎ **06 08 60 51 87**  
✉ **lutteexcision38@gmail.com**

### MAISON DES FEMMES GRENOBLE ALPES

Ce dispositif propose un parcours pluridisciplinaire dédié pour les femmes ayant subi des mutilations sexuelles féminines.

☎ **04 76 76 68 00**  
✉ **maisondesfemmes@chu-grenoble.fr**

## TROUVER UN MÉDECIN

### TROUVER UN MÉDECIN TRAITANT

Voici l'annuaire des médecins généralistes en Isère :  
🌐 **https://annuaire.sante.ameli.fr/trouver-un-professionnel-de-sante/medecin-generaliste/38-isere**  
Vous souhaitez être accompagnée pour accéder aux soins ? Vous pouvez contacter le 36 46, le numéro de contact de l'assurance maladie. Il est important de préciser que vous êtes dans une situation de fragilité du fait des violences si c'est le cas.

### MÉDECINS DU MONDE PERMANENCE INFIRMIÈRE, MÉDICALE ET SOCIAL

Pour les personnes sans couverture maladie  
☎ **04 76 84 17 21**  
✉ **mf.grenoble@medecinsdumonde.net**  
📍 **3 rue Léon Sestier 38000 Grenoble**

## POPS : POINT PRÉCARITÉ SANTÉ MOBILE SUR TOUT LE TERRITOIRE

☎ **06 85 08 91 33**

### SECRETARIAT UNITÉ DE PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ : PASS

Pour les personnes qui n'ont pas l'Aide Médicale d'État ou de mutuelle notamment. En Isère, il existe des PASS aux CHU Grenoble Alpes (hôpital Michallon), Clinique Mutualiste de Grenoble, Groupe Hospitalier Nord Dauphiné Bourgoin-Jallieu, Centre Hospitalier Lucien Hussenot Vienne

### SERVICES D'ACCÈS AUX SOINS 15

Permanence pour répondre aux besoins de soin si votre médecin traitant n'est pas disponible.

### TROUVER UN MÉDECIN TRAITANT VIA LA PLATEFORME DOCTOLIB

🌐 **https://doctolibpatient.zendesk.com**

## GROUPES DE PAROLE

### ASSOCIATION EN PARLER

Groupes de parole pour les victimes de violences sexuelles, en présentiel et mixte.

✉ **grenoble@enparler.org**

### FRANCE VICTIMES 38 AVNIR

Pour les victimes de violences intrafamiliales, pour les victimes de violences sexuelles, jardinage thérapeutique pour les enfants victimes.

☎ **04 74 19 24 30**

### FRANCE VICTIMES 38 APRESS

Pour les victimes de violences intrafamiliales et pour les parents d'enfants victimes d'abus sexuels. ☎ **04 74 53 58 13**

### L'ENFANT BLEU

Groupes de psycho drame et groupes de parole adultes.

☎ **04 76 86 16 69** ✉ **eb-isere@enfantbleu.org**

### MÉDECINS DU MONDE RONDES DE PAROLE

☎ **04 76 84 17 21**  
📍 **3 rue Léon Sestier 38000 Grenoble**  
✉ **mf.grenoble@medecinsdumonde.net**

### PLANNING FAMILIAL GAMBETTA

☎ **04 76 87 94 61**

## PLURI-ELLES / SOLIDARITÉ FEMMES MILÉNA

 04 76 40 50 10

## SOS INCESTE POUR REVIVRE

 04 76 47 90 93

Groupe de parole pour les victimes d'inceste

## SANTÉ SEXUELLE, IVG, CONTRACEPTIONS

### AIDES

Amélioration des conditions de vie des personnes confrontées au VIH et aux hépatites et leur permettre de mieux agir sur leur santé

 grenoble@aides.org

 04.76.47.20.37

### ANNUAIRE IVG

Il existe un annuaire des professionnels formés.es pour réaliser une IVG.

 <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/interruption-volontaire-de-grossesse-3>

### CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE

Liste des centres dans tout le département offrant des informations sur la contraception, la grossesse, l'IVG, les IST et les aspects de la vie affective et relationnelle. Consultations médicales disponibles.

 <https://centre-sante-sexuelle.isere.fr/quest-ce-quun-centre-de-sante-sexuelle>

### MAISON DES FEMMES GRENOBLE ALPES

Ce dispositif propose un parcours pluridisciplinaire dédié pour les femmes vivant ou ayant vécu des violences. Un accompagnement spécifique sur la santé sexuelle est proposé.

 04 76 76 68 00

 maisondesfemmes@chu-grenoble.fr

### MOUVEMENT DU PLANNING FAMILIAL EN ISÈRE

7 antennes répertoriées.

 <https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-lisere-38>

## NUMÉRO VERT NATIONAL "SEXUALITÉS, CONTRACEPTION, IVG" 0800 08 11 11

## SANTÉ MENTALE

### ANNUAIRE DU RÉPSY

Annuaire des dispositifs en Isère avec une dimension santé mentale

 <https://www.repsy.fr/lannuaire-du-repsy/>

### CENTRES MÉDICO-PSYCHOLOGIQUES (CMP)

Liste des CMP adultes

 <https://ch-alpes-isere.fr/liste-cmp-adulte/>

### ECLAT

Aller-vers des personnes en repli social majeur du fait d'un État de Stress Post Traumatique et accompagnement vers des lieux de socialisation et d'insertion

 [contact.eclat38@gmail.com](mailto:contact.eclat38@gmail.com)

### ÉQUIPE MOBILE PSYCHIATRIE PRECARITÉ /PASS PSY

 06 79 48 23 28  04 74 93 85 68

 10 avenue du Grand Tissage 38300 Bourgoin-Jallieu

### FRANCE VICTIMES (GRENOBE/AVNIR/APRESS)



Soutien psychologique (individuel, collectif, debriefing) sur rendez-vous.

Se référer aux trois structures p.25

### PASS PSY DU CENTRE HOSPITALIER ALPES ISÈRE 04 56 58 83 70

 51 Rue Thiers 38000 Grenoble

 [emlpp\\_passpsy@ch-alpes-isere.fr](mailto:emlpp_passpsy@ch-alpes-isere.fr)

## SPORT ET SANTÉ

### PRESCRI'BOUGE

Accompagnement personnalisé vers une reprise d'activité physique, adaptée à la santé, aux envies et aux capacités des personnes accueillies. Dispositif sous certaines conditions : avoir une Affection Longue Durée (ALD),...

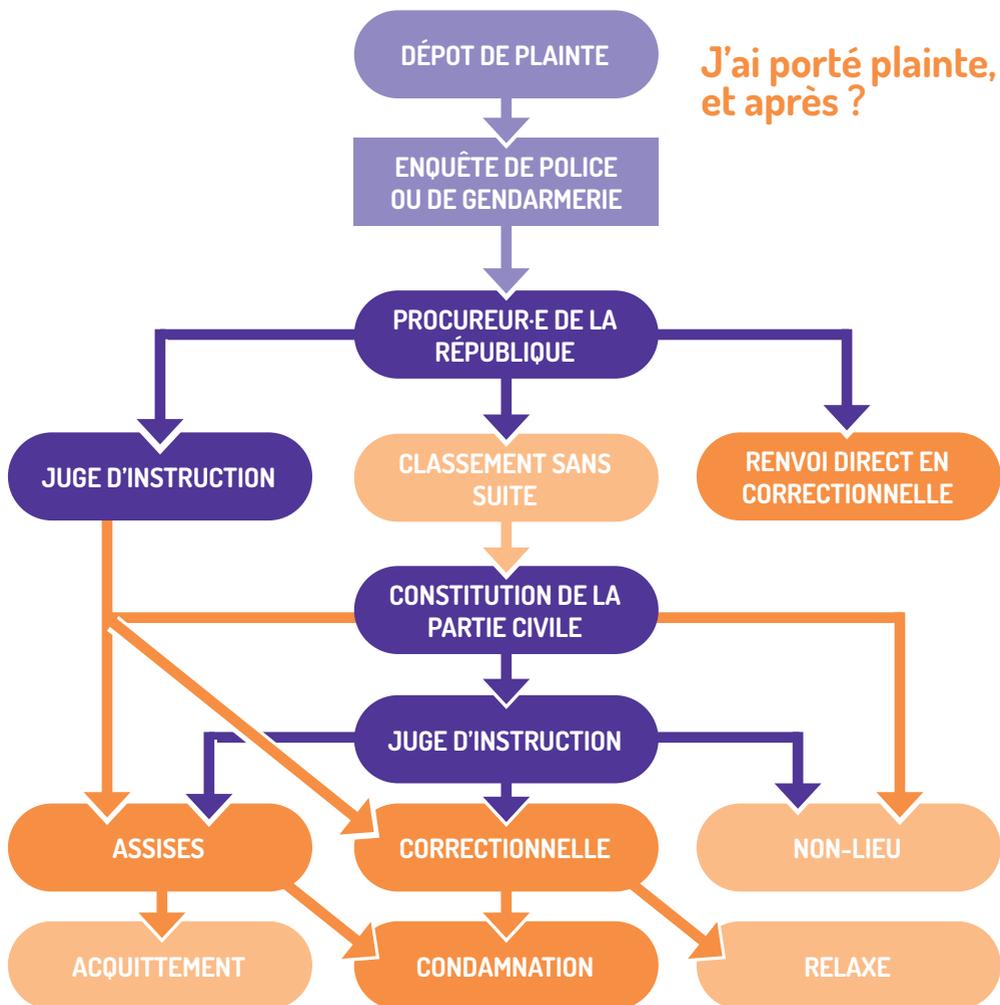
Points d'accueil sur l'ensemble du département.

 <http://prescribouge.fr/>



# JE SOUHAITE SOLLICITER LA POLICE / LA JUSTICE

## LE PARCOURS D'UNE PLAINTE



Il est important de noter que le déroulement précis d'une plainte peut varier en fonction de la nature de l'infraction (dont le type de violences), de la compétence territoriale des autorités et des spécificités de chaque affaire.

## LE PARCOURS D'UNE PLAINTE EN FRANCE SUIT GÉNÉRALEMENT PLUSIEURS ÉTAPES

• **Dépôt de la plainte** : La plainte peut être déposée auprès des autorités compétentes, généralement la police nationale ou la gendarmerie, ou encore au niveau du parquet (procureur de la République) pour les affaires pénales.

• **Enquête préliminaire ou de flagrance** : Si la plainte concerne une infraction pénale, les autorités compétentes mènent une enquête préliminaire pour recueillir des preuves, auditionnent des témoins et rassemblent des éléments permettant d'établir les faits.

**Durée** : En fonction de la complexité et de la gravité d'une affaire, une enquête peut durer plusieurs semaines, plusieurs mois ou même parfois plusieurs années.

La victime n'est pas forcément informée de l'avancement de l'enquête. Elle peut interroger la police ou la gendarmerie ou bien le tribunal où est enregistrée sa procédure pour être informée du suivi de la plainte.

• **Orientation de la plainte** : Après l'enquête préliminaire, le procureur de la République décide de la suite à donner à la plainte. Il peut classer l'affaire sans suite s'il estime qu'il n'y a pas suffisamment de preuves, ou bien décider de poursuivre l'enquête ou de renvoyer l'affaire devant le tribunal. Il peut aussi proposer des alternatives aux poursuites.

• **Instruction** : Le procureur peut décider de l'ouverture d'une information judiciaire, l'instruction est alors ouverte. Un juge d'instruction est alors chargé de mener une enquête approfondie. Il peut ordonner des perquisitions, des expertises, des auditions de témoins, etc.

Pour connaître ses droits, il existe un guide ressource réalisé par le collectif féministe contre le viol



<https://cfcv.asso.fr/wp-content/uploads/2024/03/livret-version-internet-8mars.pdf>

• **Jugement** : Une fois l'instruction terminée, l'affaire est renvoyée devant le tribunal compétent (tribunal correctionnel, tribunal de police, cour d'assises, etc.) pour être jugée. Les parties sont alors convoquées à comparaître devant le tribunal.

• **Appel et pourvoi en cassation** : En cas de condamnation, il est possible de faire appel devant une juridiction supérieure.

En dernier recours, il est également possible de former un pourvoi en cassation devant la Cour de cassation.

## MAIN COURANTE

Aujourd'hui en Isère, il n'y a plus de main courante, toute audition peut conduire à une enquête, même sans dépôt de plainte.

## PROCÉDURE CIVILE ET PROCÉDURE PÉNALE

Les affaires civiles concernent notamment : séparation et divorce, logement, parentalité: autorité parentale, résidence des enfants, pension alimentaire, obligation alimentaire vis-à-vis de l'auteur des violences, situation des femmes étrangères, violences au travail, dans l'espace public... Les affaires pénales concernent les crimes : viol et tentative de viol, inceste, meurtre, mais aussi les délits et contraventions...

Les associations d'aide aux victimes peuvent vous accompagner vers le dépôt de plainte et dans le suivi de la procédure judiciaire (notamment France Victimes). Le dépôt de plainte peut se faire sur rendez-vous dans des situations de violence en appelant notamment le commissariat de police en question.

## ÊTRE ACCOMPAGNÉE PAR UNE ASSOCIATION JURIDIQUE SPÉCIALISÉE

(accompagnement au dépôt de plainte, suivre ma plainte,...)

### CIDFF RHÔNE ARC ALPIN

Informations juridiques : séparation/divorce, logement, parentalité (autorité/residence enfants), pension/alimentaire, femmes étrangères, violences (travail/public)...

☎ 09.78.08.47.48

✉ cidff.contact@cidff-id.fr

### FRANCE VICTIMES

Conseil juridique sur le pénal : dépôt de plainte, suivi procédure judiciaire, signalement,...  
Accompagnement au dépôt de plainte.

#### FRANCE VICTIMES 38 APRESS

☎ 04 74 53 58 13

✉ contact@fv38apress.fr

📍 43 rue Victor Hugo 38200 Vienne

#### FRANCE VICTIMES 38 - AVNIR

☎ 04 74 19 24 30

📍 3 bis avenue Alsace-Lorraine

38300 BOURGOIN-JAILLEU

#### FRANCE VICTIMES GRENOBLE

☎ 04 76 46 27 37

✉ contact@francevictimes-grenoble.fr

📍 26 Rue Colonel Dumont 38000 Grenoble

### L'ENFANT BLEU ISÈRE

Apporte soutien juridique et psychologique aux enfants et adultes victimes de maltraitance, qu'elle soit physique, sexuelle ou psychologique, dans l'urgence et à long terme.

☎ 04 76 86 16 69 ✉ isere@enfantbleu.org

### RIALTO ISSUE DE SECOURS CENTRE RESSOURCE

Les juristes du centre ressource peuvent vous accompagner pour solliciter les différents dispositifs en lien avec la justice.

☎ 04 76 50 68 62

✉ centre.ressource@issuedesecours38.com

### AMICALE DU NID ISÈRE

L'association agit pour l'aide aux victimes pour les victimes de traite des êtres humains à des fins d'exploitation sexuelle et pour les victimes de proxénétisme.

☎ 04 76 43 01 66 ✉ contact38@adnaura.fr

## ÊTRE ASSISTÉE PAR UN.E AVOCAT.E

### DEMANDE D'AIDE JURIDICTIONNELLE

Dans certaines situations, elle est accordée sans condition de revenus, notamment aux victimes de viol. Les dossiers sont disponibles en mairie, tribunaux, maisons de justice, et associations d'aide aux victimes.

### PRISE EN CHARGE DES FRAIS D'AVOCAT

Il est possible de souscrire à une protection juridique auprès de sa banque. Il s'agit d'une assurance qui prend en charge les honoraires d'avocat, les frais d'expertise et les frais de procédure. Si vous avez souscrit à un tel dispositif, vous ne pourrez pas demander l'aide juridictionnelle.

### COMMISSION VICTIME DU BARREAU DE GRENOBLE

☎ 06 73 69 15 24

### CONSULTATIONS GRATUITES D'AVOCAT SUR LE DÉPARTEMENT

🌐 <https://www.cours-appel.justice.fr/grenoble/consultations-gratuites-davocat> ✨

### MAISON DE LA JUSTICE ET DU DROIT DE GRENOBLE - POINT JUSTICE

📍 25 avenue de Constantine 38000 GRENOBLE

☎ 04 38 49 91 50

### MAISON DE LA JUSTICE ET DU DROIT DE VILLEFONTAINE- POINT JUSTICE

📍 place du 11 novembre 1918 38090

VILLEFONTAINE

☎ 04 74 96 94 67

Pour obtenir une liste d'avocat.es sur le territoire pouvant vous défendre, vous pouvez vous rapprocher des associations de la fédération Solidarité Femmes (Pluri-elles et Rialto Issue de Secours) ou accéder à l'annuaire : <https://solidaritefemmes.org/wp-content/uploads/2024/05/Liste-avocat.e.s-FNSF-mai-2024.pdf>

## DÉPOSER PLAINTE

La police ou la gendarmerie ne peut pas vous refuser le droit de porter plainte, même si vous n'avez pas de papiers.

### GENDARMERIE

Dépôt de plainte sur place sans rendez-vous



### POLICE

Dépôt de plainte sur place avec ou sans rendez-vous. Possibilité d'en parler à des policiers sur un tchat en ligne spécialisé : La plateforme numérique de signalement des atteintes aux personnes et d'accompagnement des victimes (PNAV)

 [www.service-public.fr/cmi](http://www.service-public.fr/cmi)



### PROCUREUR

Dépôt de plainte par courrier. Modèle de lettre.

 <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R11469>

### SALLE D'AUDITION MÉLANIE

Dans le cas de violences sur mineur.es il est possible de demander à ce que l'audition de l'enfant se fasse dans un espace adapté existant dans différents commissariats et gendarmeries et à l'UAPED : une salle d'audition Mélanie.

**Voir les emplacements des Intervenant-es Sociaux en Commissariat et Gendarmerie (ISCG) travailleur-euses sociales accompagnant les personnes qui sollicitent police ou gendarmerie.**



 <https://www.aniscg.org/fr/pages/observatoire-lieux-dimplantations-et-contacts-des-isgc-11.html>

### PSYCHOLOGUE EN COMMISSARIAT

Accompagnement psychologique des victimes dans la procédure judiciaire.

 [psychologue-grenoble@interieur.gouv.fr](mailto:psychologue-grenoble@interieur.gouv.fr)

 04 76 60 42 50

## JUSTICE RESTAURATIVE

### JUSTICE RESTAURATIVE ISÈRE

 06 62 59 66 62

 [justice-restaurative.isere@justice.fr](mailto:justice-restaurative.isere@justice.fr)

## ACCOMPAGNEMENT DES AUTEURS

### CPCA NORD ISÈRE - LES 7 COLLINES RIVHAJ - RELAIS D'INSERTION DANS LA VILLE PAR L'HABITAT DES ADULTES ET DES JEUNES

 07 67 04 96 00  04 81 43 08 18

 19, rue des Célestes 38200 Vienne

 [contact@cpca-les7collines.org](mailto:contact@cpca-les7collines.org)

Le CPCA est le centre départemental de prise en charge des auteurs de violences conjugales.



### CSAAVI (DISPOSITIF DU CODASE)

Centre de Soins et d'Accompagnement des Auteurs(es) de Violences Intra-familiales (dont les violences conjugales) en Isère.

 04 76 44 94 15

### FRANCE VICTIMES APRESS

Organisation de stages de responsabilisation des auteurs

 04 74 53 58 13

 [contact@fv38apress.fr](mailto:contact@fv38apress.fr)



### FRANCE VICTIMES 38 - AVNIR

Organisation de stages de responsabilisation des auteurs

 04 74 19 24 30

 3 bis avenue Alsace-Lorraine 38300

BOURGOIN-JAILLEU



### LIGNE ÉCOUTE AUTEURS

Du lundi au vendredi de 9h30 à 21h30.

Du samedi au dimanche de 9h30 à 19h30.

 08 019 019 11

### SIAAJ

Accompagnement des auteurs de violences conjugales et sexuelles.

 09 87 75 04 48

 111, rue des Alliés 38100 GRENOBLE

## M'ASSURER DE L'ÉLOIGNEMENT DU CONJOINT VIOLENT



### Bracelet Anti-rapprochement (BAR)

Le Bracelet anti-rapprochement se base sur une géolocalisation permanente de la victime, via le téléphone qui lui est remis, et de l'auteur présumé ou réel des violences, via son bracelet électronique.

Dès que ce dernier se rapproche de la victime, une alarme est déclenchée qui peut entraîner, si l'auteur persévère dans son approche, une intervention des forces de l'ordre. Le bracelet anti-rapprochement s'adresse aux personnes qui subissent les violences conjugales les plus graves. Juridiquement, il peut être ordonné au civil ou au pénal.

**Au civil**, sa délivrance nécessite le consentement des intéressés. Si jamais l'auteur refuse le bracelet anti-rapprochement, le juge aux affaires familiales en informe le parquet qui pourra en opportunité diligenter des enquêtes nécessaires pour apporter l'affaire au pénal. Et le cas échéant, prononcer un bracelet anti-rapprochement ou toute autre mesure.

**Au pénal**, le juge peut décider du dispositif avant toute condamnation, dans le cadre d'un contrôle judiciaire, ou après une condamnation, comme une des obligations associées à une peine.



### Ordonnance de protection

Toute personne victime de violences exercées au sein d'un couple, actuel ou ancien, mariée, pacsée ou en vie maritale, peut demander au juge aux affaires familiales une ordonnance de protection, peu importe la durée de la relation et l'existence ou non de cohabitation. L'ordonnance de protection a également vocation à être délivrée à la personne majeure menacée de mariage forcé.

Les violences peuvent être physiques, psychologiques, économiques ou sexuelles et mettre en danger la victime et/ou un ou plusieurs enfants. Le juge aux affaires familiales délivre l'ordonnance s'il considère comme vraisemblables les faits de violence allégués et le danger auquel la partie demanderesse ou ses enfants sont exposés. Elle n'est pas subordonnée à l'existence d'une plainte pénale préalable.



### Téléphone grave danger (TGD)

Le téléphone grave danger ou TGD est un téléphone qu'on remet à des victimes de violences conjugales en situation de très grave danger.

De façon plus marginale, ce dispositif s'adresse également aux victimes de viol au titre d'une mesure de protection. Ce téléphone va leur permettre d'alerter de façon prioritaire les forces de l'ordre via une plateforme de téléassistance en cas de danger.



# DROIT AU SÉJOUR ET DEMANDE D'ASILE / NATIONALITÉ

En France, les personnes

**SANS AUTORISATION**

de séjour

("sans-papiers" ou

"en situation irrégulière")

ont le droit :



D'être accompagnées  
dans leurs démarches.



D'être soignées.



D'avoir un hébergement d'urgence.

Les personnes

**AVEC AUTORISATION**

de séjour ("en situation

régulière") ont des droits

qui dépendent de

leur situation

administrative :



**Carte de séjour** : pour les personnes qui ont un récépissé de demande de titre de séjour ou un titre de séjour, vos droits dépendent du type de titre de séjour. Par exemple, toutes n'ont pas le droit de travailler.



**Réfugiés** : les droits sociaux sont les mêmes que pour les personnes françaises.



**Demande d'asile** : l'accès aux droits est soumis à certaines conditions et s'arrête à la fin de la demande d'asile (hébergement et allocation, travail).

## Les violences faites aux femmes peuvent se produire en France mais aussi dans le pays d'origine et sur le parcours d'exil.

Avoir été victime de violence (violences conjugales, traite des êtres humains à des fins d'exploitation sexuelle) peut permettre de se voir accorder une protection au titre de l'asile. N'hésitez pas à contacter les structures ci-dessous pour avoir davantage d'informations.

### ADATE

accueil, information, orientation et accompagnement socio-juridique et linguistique pour toute personne étrangère

☎ 04 76 44 51 85

📍 5 rue Georges-Buffon • Bât. Les Acacias  
• Champ-Fleuri 38300 Bourgoin-Jallieu

### LA CIMADE

Accompagnement administratif et juridique des personnes étrangères, cours de français.

📍 6 Rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble

✉ grenoble@lacimade.org

☎ 04 76 50 16 39

### COMMISSION ASILE ET EXIL DU CENTRE LGBTI

Soutien aux personnes en demande d'asile suite à des actes anti LGBT.

☎ 06 52 90 53 53

✉ asilelgbti38@gresille.org

### ADA

accompagnement des demandeurs et demandeuses d'asile dans leurs démarches administratives (Préfecture, OFII, OFPRA, CNDA)

📍 5 Rue de l'Ancien Champ de Mars 38000 Grenoble

✉ accueil@ada-grenoble.org

☎ 04 76 50 24 06

### AFSI

Aide aux familles en situation incertaine  
Maison de quartier de Servenoble

📍 Monsieur Alype GUINOT, 3 rue pasteur 38090  
VILLEFONTAINE

☎ 06 31 20 13 87

✉ afsi.nordisere@gmail.com

### AMG

Association qui héberge et accompagne des migrants dans le Grésivaudan

✉ migrantsgresivaudan@gmail.com

### ODTI

Accompagnement dans l'accès aux droits, promotion de l'égalité entre les travailleurs immigrés et les travailleurs français, ateliers d'apprentissage du français (ASL).

📍 7 Place Edmond Arnaud 38000 Grenoble

✉ contact@odti.org ☎ 04 76 42 60 45

### RUSF38

Accompagnement des personnes étrangères souhaitant poursuivre des études universitaires

✉ rusf38@gresille.org

### APARDAP

Parrainage républicain, accompagnement social et juridique.

📍 6 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble

☎ 09 51 93 48 18

✉ apardap@gmail.com



# ACTIVITÉS/LOISIRS

## ACTIVITÉS ENTRE FEMMES

Il existe une multitude d'activités possibles. Voici les activités spécifiques pour les femmes vivant ou ayant vécu des violences :

### ANCRAGE

Association de prévention proposant des stages d'autodéfense.

☎ 06 95 66 84 70 / 07 84 88 31 94

✉ [contact@ancrage-autodefense.fr](mailto:contact@ancrage-autodefense.fr)

### SENTIERS DES POSSIBLES

Groupes dédiés aux femmes.

☎ 06 43 03 74 36

☎ 06 72 69 15 10 ✉ [contact@asso-comet.com](mailto:contact@asso-comet.com)

### YOGA AVEC SOS INCESTE POUR REVIVRE

Pour s'inscrire, merci de joindre l'intervenante.

☎ 06 79 42 08 94



Grenoble : Rendez-vous dans les Maisons des Habitant.es. Retrouvez les emplacements en allant sur ce lien.

<https://www.grenoble.fr/demarche/403/659-les-maisons-des-habitants.htm>

Il existe des Maisons des Habitant.es sur l'ensemble du département.



# AUTRES ACTEURS DES POLITIQUES PUBLIQUES

### SARAH MARCATO

Déléguée aux droits des femmes et à l'égalité de l'Isère.

✉ [sarah.marcato@isere.gouv.fr](mailto:sarah.marcato@isere.gouv.fr)

### MAISON POUR L'ÉGALITÉ FEMMES HOMMES-GRENOBLE ALPES MÉTRO-POLE

Lieu ressource pour le montage de projets en faveur de l'égalité femmes-hommes.

☎ 04 76 59 57 84

📍 12 Av. des États Généraux, 38130 Échirolles

✉ [egalite@grenoblealpesmetropole.fr](mailto:egalite@grenoblealpesmetropole.fr)

### RÉFÉRENTE VIOLENCE CONJUGALE

Appel à projet pour son recrutement début 2025

Réseaux territorialisés VIF, ces réseaux présents sur les différents territoires du département de l'Isère permettent d'articuler les dimensions sociales, judiciaires, sanitaires et éducatives des accompagnements proposés. N'hésitez pas à en parler aux professionnels qui vous accompagnent.

Cartographie départementale et régionale des acteurs

Pour aller plus loin :  
<https://www.isere.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Droits-des-femmes-et-egalite>



Ce guide a été co-construit par la Maison des femmes  
Grenoble Alpes et la déléguée aux droits des femmes  
et à l'égalité de l'Isère, Sarah Marcato,  
avec le soutien technique de l'agence Intrépide.



[https://www.isere.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/  
Droits-des-femmes-et-egalite](https://www.isere.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Droits-des-femmes-et-egalite)

**VERSION EN LIGNE  
DE CE GUIDE**

# VOUS AVEZ LE DROIT DE VOUS FAIRE AIDER.

---

Des contacts manquants ou incorrects dans ce guide ?  
Suggérez vos ajouts ou modifications à l'adresse suivante :  
[contact@uniesverselles.fr](mailto:contact@uniesverselles.fr)



UNE INITIATIVE  
PORTÉE PAR



**PRÉFET  
DE L'ISÈRE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



LE GUIDE D'INFORMATION POUR LES FEMMES VIVANT OU AYANT VÉCU DES VIOLENCES ET LEURS ENFANTS

PROFITE Ta relation est saine quand il...	1	Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts
	2	Accepte tes amis, amis et ta famille
	3	A confiance en toi
	4	Est content quand tu te sens épanoui
	5	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble
VIGILANCE, DIS STOP ! Il y a de la violence quand il...	6	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
	7	Rabaisse tes opinions et tes projets
	8	Se moque de toi en public
	9	Est jaloux et possessif en permanence
	10	Te manipule
	11	Contrôle tes sorties, habits, maquillage
	12	Fouille tes textos, mails, applis
	13	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes
	14	T'isole de ta famille et de tes proches
	15	T'oblige à regarder des films pornos
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE LAIDE Tu es en danger quand il...	16	T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches
	17	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît
	18	Menace de se suicider à cause de toi
	19	Menace de diffuser des photos intimes de toi
	20	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
	21	Te touche les parties intimes sans ton consentement
	22	T'oblige à avoir des relations sexuelles
	23	Te menace avec une arme
	24	

# 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**

Le Tochat de  
En avant toutes(s)



\*Appel anonyme et gratuit.