

# Violences conjugales, que faire ?

Les violences au sein du couple sont un ensemble d'actes, de propos et comportements par lequel votre partenaire ou ex-partenaire veut vous contrôler, vous dominer et vous détruire. **Ces violences sont interdites et punies par la loi.**



## SUIS-JE CONCERNÉE ?

Il me dit « Tu n'es même pas capable de faire cuire un steak, tu n'es bonne à rien. »

Il me dit « Si tu m'aimes, ne va pas à ton rendez-vous avec ta copine, reste à la maison. »

Il contrôle et/ou pirate mon téléphone portable, mon compte internet, mes réseaux sociaux, mes comptes bancaires et autres comptes administratifs.

Il menace de me frapper, de me tuer.

Il veut toujours savoir où et avec qui je suis.

Il met en ligne sans mon consentement mes photos ou vidéos intimes.

Je travaille mais c'est lui qui a mon carnet de chèques et ma carte bleue.

Quand j'entends la porte de la maison s'ouvrir, je me demande ce qui va se passer ce soir, j'ai peur.

Après m'avoir agressée, il me promet de ne plus recommencer.

Il me force à avoir des relations sexuelles alors que je ne le veux pas.

## CES ACTES SONT INTERDITS ET PUNIS PAR LA LOI.

Ces paroles et ces comportements de votre partenaire ou ancien partenaire sont des violences.

Par ses propos et comportements, votre partenaire ou ex-partenaire veut vous contrôler et vous détruire. Il veut vous dominer et prendre le pouvoir. Ces violences créent un climat de peur et de tension permanent.

Les formes des violences sont multiples et peuvent coexister.

## QUE FAIRE ?

**Que les faits soient anciens ou récents, IL FAUT EN PARLER** à une personne en qui vous avez

confiance, à une professionnelle ou un professionnel (médecin, assistante sociale, assistant social, avocate, avocat...) ou à une association spécialisée dans la lutte contre le viol et les violences faites aux femmes qui vous accompagnera. Le 3919 est à votre disposition pour vous écouter et vous guider.

**SIGNELEZ ces faits à la police**. Vous ferez l'objet d'une attention particulière de la part des services de police qui ont mis en place des dispositifs d'accueil et d'aide aux victimes : intervenantes sociales, psychologues, permanence d'association d'aide aux victimes...

**PORTEZ PLAINTÉ** : Pour que l'auteur des violences conjugales que vous avez subies soit poursuivi en justice, et qu'il soit condamné pour son acte, vous devez porter plainte.

## **3919 : UN NUMÉRO VERT POUR VOUS AIDER**

Le 3919 assure un premier accueil pour toutes les femmes victimes de violences sexistes. En fonction de leur situation, les femmes sont orientées vers les associations locales ou nationales partenaires les mieux à même d'apporter une réponse ou un accompagnement.

Les appels peuvent concerner tous les types de violences sexistes : violences conjugales, violences sexuelles, mariages forcés, mutilations sexuelles féminines, violences au travail.

Le 3919, c'est :

- un numéro gratuit et anonyme ;
- un numéro accessible 24h/24 et 7j/7 ;
- un numéro accessible aux personnes sourdes et malentendantes ;
- un numéro joignable par mobile ou téléphone fixe en métropole et dans les départements d'outre-mer ;
- une équipe d'écoutes professionnels qui délivre des informations sur la marche à suivre face à une situation de violence ;
- un numéro qui s'adresse également à l'entourage des victimes et aux professionnels concernés.

**Attention : le 3919 n'est pas un numéro d'urgence ! En cas de danger immédiat, appelez la police, la gendarmerie ou les pompiers en composant le 17 ou le 18.**

**Vous pouvez également prendre attache avec la Police municipale de Dugny au 01 49 92 66 17 ou en vous rendant au poste de police municipale situé en face de la Mairie de Dugny, 1, rue de la Résistance.**

Infos pratiques

À Dugny, l'association "Femmes solidaires" écoute et accompagne les femmes victimes de violence.

**Adresse postale :**

1 rue de la Résistance  
Boîte 53  
93440 Dugny

**Courriel :** [femmes.solidaires.dedugny@gmail.com](mailto:femmes.solidaires.dedugny@gmail.com)

**Tél. :** 06 29 60 00 90