

## VOUS ÊTES ACTUELLEMENT VICTIME DE VIOLENCES ET CONFINÉE

### VOUS N'ÊTES PAS SEULE ET ON PEUT VOUS AIDER

#### > EN UTILISANT VOTRE TÉLÉPHONE :

. **Le 17** : numéro d'urgence pour appeler les forces de l'ordre

. **SMS au 114** : pour alerter **en silence** les forces de l'ordre

. Joindre votre **CIDFF**, appel et informations gratuites par assistance dématérialisée :

Jours et horaires de contact : **CIDFF 35** Mail : [cidf35.secretariat@orange.fr](mailto:cidf35.secretariat@orange.fr)

Téléphone : **06 84 59 78 75** de 9 h à 12 h du lundi au vendredi

. **Le 3919** : le **numéro national d'écoute des femmes victimes de violences**

(du lundi au samedi entre 9 h et 19 h), ce n'est pas un numéro d'urgence, mais un numéro d'accompagnement

. **Le 0 800 05 95 95** : la ligne **Viols et Incestes Femmes Information** de 10 h à 19 h

. **Le 119** : **si les violences concernent les enfants.**

#### > EN UTILISANT INTERNET :

La plateforme internet <https://arretonslesviolences.gouv.fr> (la déconnexion est immédiate en cas de besoin).

#### > EN ALLANT FAIRE VOS COURSES :

. Votre **PHARMACIE** a reçu des consignes pour faciliter le signalement des violences

Si vous êtes accompagnée par votre agresseur vous pouvez dire **MASQUE 19** à la personne qui vous sert.

#### > EN VOUS DÉPLACANT DIRECTEMENT À VOTRE POSTE DE POLICE OU À VOTRE GENDARMERIE

### VOUS ÊTES TEMOINS DE VIOLENCES

### VOUS AVEZ LE DEVOIR D'AGIR POUR VENIR EN AIDE AUX VICTIMES

### LA DISTANCIATION SOCIALE N'EMPÊCHE PAS D'INTERVENIR

> Si vous entendez des bruits de coups, des cris, des pleurs, vous pouvez aider votre voisine victime de violences en appelant le **17** ou le **119**, s'il s'agit des enfants.