

## 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.