



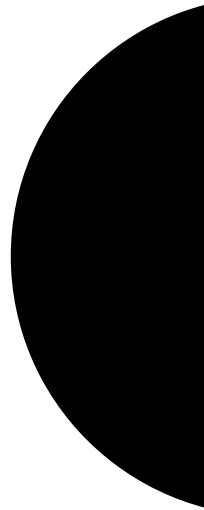
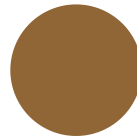
GRUPE  
acopad®



Fédération de la Formation Professionnelle

Livret

# D'urgences



# Vous n'êtes pas seul(e)

"Vous méritez d'être respecté-e partout : dans votre couple, dans votre famille, au travail, dans vos démarches administratives, dans la rue. Si quelqu'un vous manque de respect, vous fait du mal, vous humilie : **CE N'EST PAS NORMAL.**

**Ce n'est pas vous le problème.** Vous avez le droit de dire **NON**, de partir, de demander de l'aide, de porter plainte, de vous défendre. Gardez les fiches qu'on vous donne aujourd'hui. Parlez-en autour de vous. Créez de la solidarité. Et rappelez-vous : connaître ses droits, c'est déjà commencer à se défendre."

# pratiques

## infos.

### ☎ NUMÉROS D'URGENCE (gratuits, anonymes, 24h/24)

- 15 : numéro des urgences médicales (SAMU).
- 17 : numéro d'urgence de la police et la gendarmerie.
- 18 : numéro d'urgence des pompiers.
- 112 : numéro d'urgence européen.
- 114 : numéro d'urgence par SMS pour les personnes sourdes ou malentendantes (ou dans l'incapacité de « parler »).
- 115 : numéro d'urgence et d'accueil des personnes sans abri
- 119 : numéro d'urgence pour les enfants.
- 3018 : numéro dédié au cyberharcèlement
- 3020 : numéro dédié au harcèlement scolaire
- 3114 : numéro dédié à la prévention suicide
- 3928 : numéro dédié aux discriminations
- 3977 : numéro dédié aux personnes âgées ou handicapées.

### Signalements en ligne

- Signalement en ligne : violences conjugales, sexuelles ou sexistes
- Signalement en ligne : contenu illicite
- Signalement en ligne : comportement inapproprié d'un agent des forces de police (IGPN)
- Signalement en ligne : comportement inapproprié d'un gendarme (IGGN)
- Signalement en ligne : comportement inapproprié d'un agent de la fonction publique (DDD)





04 90 80 50 00



## Gendarmerie

Le but de ces Maisons de protection des familles est de répondre présent auprès d'un public cible : les victimes et co-victimes de violences intrafamiliales (dont la jeunesse, les personnes en situation de handicap, les seniors).

# CIDFF

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles

Vaucluse

04 90 86 41 00

Le CIDFF84 informe, oriente et accompagne le public, en priorité les femmes, dans les domaines :

- de l'accès au droit
- de l'emploi et de la formation professionnelle
- de la lutte contre les violences sexistes et sexuelles
- de l'accompagnement dans les parcours de sortie de prostitution



# MJD

Maison de Justice et du Droit

04 13 60 53 83

La Maison de la Justice et du Droit (MJD) d'Avignon est un lieu d'accueil et de permanences juridiques gratuites de proximité. Des professionnels du droit, d'institutions et d'associations vous accueillent et vous reçoivent sur rendez-vous pour répondre à toutes demandes d'information juridique.



"La parole des hommes violentés n'est qu'un murmure dans la nuit"

Osez briser le silence et nous contacter

**VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN DE VIOLENCES, APPELEZ LE**

# 3919

**Enfants en danger ?  
Parents en difficulté ?**

Le mieux, c'est d'en parler !



**Besoin d'aide ?**  
Sur notre site internet :



[www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)





**01 34 30 46 22**

mettre fin à l'extrême pauvreté et construire une société plus juste, qui respecte les droits fondamentaux et l'égalité de dignité de toutes et tous.

**06 85 18 69 38**

Aider et d'accompagner les femmes victimes de violences, de les informer, les accueillir, les héberger et de travailler dans le respect de l'égalité entre les femmes et les hommes

Vivre Femmes  
[www.vivrefemmes.fr](http://www.vivrefemmes.fr)



La Maison Mazarine située à l'entrée du Centre Hospitalier d'Avignon à proximité de la Maison Médicale, est le regroupement d'une Unité d'Accueil Pédiatrique pour l'Enfance en Danger (UAPED) et d'un lieu de prise en charge pluridisciplinaire de proximité des femmes victimes de violences avec un guichet unique (parcours violence).

## Un problème sur votre lieu de travail ?

Le service de renseignements en droit du travail est accessible au 0806 000 126

- tous les matins: 9h / 11h30
- tous les après midi: 13h30 / 16h

Pensez aussi au syndicat présent dans votre entreprise



## DISTRAIRE



*"Bonjour, je me suis perdu.e, pouvez-vous m'aider?"*



*"Oh, mais tu es là ! Ça fait 10 minutes qu'on t'attend !"*



*Faites semblant de trébucher ou de renverser votre café*

©DISBONOURSALEPTE

## DOCUMENTER



*Analysez la situation  
Mettez vous en sécurité  
Vérifiez que quelqu'un aide déjà la victime  
Filmez la scène  
Donnez le contenu à la victime  
Ne le postez pas sur les réseaux*

©DISBONOURSALEPTE

## DIALOGUER



*Allez parler à la victime après l'incident.  
Dites lui que vous le.la croyez, qu'il.elle n'est pas responsable, que ce n'est pas de sa faute.*

*Proposez lui votre aide.  
Proposez lui de le.la raccompagner.  
Proposez lui de l'accompagner pour porter plainte.  
Partagez lui les ressources à appeler pour être aidé.e (17, 112, 114).*

©DISBONOURSALEPTE

## DIRIGER

ADRESSEZ VOUS  
AU HARCELEUR



*"Laissez-le.la tranquille!"*

*"Allez vous-en !"*

*"Arrêtez immédiatement ce que vous faites !"*

ADRESSEZ VOUS  
À LA VICTIME



*"Est-ce que ça va?"*

*"Avez-vous besoin d'aide?"*

©DISBONOURSALEPTE

## DÉLÉGUER



*Interpellez une personne autour de vous et sollicitez son aide.*

*Adressez-vous à un.e agent.e de sécurité, un.e chauffeur.re de bus, ou un.e représentant.e des forces de l'ordre à proximité.*

*Prenez contact avec les secours :  
17 police / 112 numéro d'urgence européen  
114 aide via sms*

©DISBONOURSALEPTE

**On ne reste pas sans rien faire !**

1	Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts
2	Accepte tes amies, 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
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
16	Thumille 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	

Ta relation est saine quand il...

**PROFITE**

Il y a de la violence quand il...

**VIGILANCE, DIS STOP !**

Tu es en danger quand il...

**PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE**

VIOLENCE AU Foyer  
APPEL A L'AIDE

1. Palme vers l'objectif et pouce replié.

2. Pouce caché dans la main.



# Vous prendrez bien une tasse de consentement ?



**FLASHEZ  
LE QR CODE  
POUR VOIR  
LA VIDÉO**



ALLIANCE  
FORMATION