

FICHE PRATIQUE

Trouver de l'aider en cas de violences conjugales et/ou intrafamiliales

Que faire en cas de violences conjugales et/ou intrafamiliales ?

Vous trouverez dans cette fiche pratique les principales informations pour définir et repérer les situations de violences conjugales et/ou intrafamiliales, bénéficier d'un accompagnement social et juridique avec l'association Esperem.
Elle vous permet également d'identifier les contacts et ressources à mobiliser.

Comment définir les violences conjugales et/ou intrafamiliales ?

Ces violences comprennent :
› des agressions **psychologiques, verbales, physiques, sexuelles, économiques ou de la cyberviolence ;**
› des actes et/ou une volonté de **domination et d'emprise.** Comme la **violence administrative** où l'agresseur retire l'accès des documents personnels importants à un tiers.

Elles peuvent être vécues dans une relation **maritale, extraconjugale, amoureuse, parentale ou fraternelle à tout âge**.

Les violences intrafamiliales se manifestent par des comportements visant à **effrayer, menacer, manipuler, humilier, culpabiliser et/ou blesser**. Elles peuvent avoir des conséquences graves sur la santé des victimes.

Elogie-Siemp vous accompagne avec Esperem

Depuis 2021, Elogie-Siemp a noué un partenariat avec **l'association Esperem** afin de vous proposer un **accompagnement social et juridique si vous êtes victime de violences conjugales et/ou intrafamiliales** en toute confidentialité.

Conflits # Violences

Un conflit est un désaccord entre deux personnes pouvant parler librement et ayant une médiation possible.

Suis-je victime de violences conjugales ?



Le violentomètre* est un outil qui permet d'évaluer si une relation amoureuse est fondée sur le respect et le consentement ou si elle comporte des comportements violents.

- Vert : la relation est saine, respectueuse et équilibrée ;
- Jaune et orange : la vigilance est nécessaire, certains comportements sont préoccupants et peuvent déjà constituer des violences ;
- Rouge : la situation est dangereuse, il est important de se protéger et de solliciter de l'aide.

* Porté par : La Ville de Paris, le département de Seine-Saint-Denis et En avant tout(e)s.

PROFITE Ta relation est saine quand il...	Respecte tes décisions et tes goûts
	Accepte tes ami.e.s et ta famille
	A confiance en toi
	Est content quand tu te sens épanouie
	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble
VIGILANCE, DIS STOP ! Il y a de la violence quand il...	T'ignore des jours quand il est en colère
	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
	Rabaisse tes opinions et tes projets
	Se moque de toi en public
	Te manipule
	Est jaloux en permanence
	Contrôle tes sorties, habits, maquillage
	Fouille tes textos, mails, applications
	Insiste pour que tu envoies des photos intimes
	T'isole de ta famille et de tes ami.e.s
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il...	Te traite de folle quand tu lui fais des reproches
	« Pète un plomb » lorsque quelque chose lui déplaît
	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
	Menace de se suicider à cause de toi
	Te touche les parties intimes sans ton consentement
	Menace de diffuser des photos intimes de toi
	T'oblige à regarder des films pornos
	T'oblige à avoir des relations sexuelles

Où trouver de l'aide ?

Si vous êtes **victime ou témoin de violences** :

› En cas de danger, appelez les services de police : **17 ou 112**

› En cas de difficultés à parler ou à entendre contactez **par SMS le 114**

› Pour signaler des faits, rendez-vous sur la plateforme : **https://www.service-public.gouv.fr/cmi**

› Pour parler de votre situation ou bénéficier d'une écoute anonyme et gratuite, de conseils, appelez Solidarités Femmes : **3919**

› En cas de situation d'enfants en danger, appelez le Service National d'Accueil Téléphonique de l'Enfance en Danger : **119**



Vos contacts

› Pour être mis en relation avec **Esperem,** contacter votre conseillère ou conseiller social en appelant le **Service Relations Locataires** au **01 40 47 55 55** du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30.

Votre Espace locataire

extranet.elogie-siemp.paris

Rédaction : Service Social – Création : Direction de la communication – Impression : Willaume-Egret - 16, rue Denis Papin – ZA des Montatons - 91240 Saint-Michel-sur-Orge – imprimeur certifié FSC®, PEFC et ImprimVert – Direction de la communication 1126