

Vous êtes victime de violences, que faire ?

La loi interdit et condamne toutes les formes de violences (physiques, psychologiques, sexuelles, économiques, administratives, cyberviolences, etc.).

Quelle que soit la violence subie, ne restez pas seule !

Des dispositifs existent pour vous protéger et des professionnel·les qualifié·es sont là pour vous écouter, vous informer et vous accompagner dans toutes vos démarches.



PREMIERS RÉFLEXES À ADOPTER

En cas d'urgence ou de danger avéré et imminent, contacter :

17	114
Pour joindre la police ou la gendarmerie	Pour joindre par SMS les services de police et de gendarmerie (quand on ne peut pas parler)

Urgences médicales et secours

15	18	112
Pour joindre le SAMU	Pour joindre les pompiers	Numéro d'appel d'urgence européen

Numéros gratuits et disponibles 24h/24 et 7j/7



Comment exercer mes droits ?

Porter plainte ou signaler des violences

En allant au commissariat / à la gendarmerie ou en écrivant directement au ou à la procureur·e de la République.

Bon à savoir : pour faciliter ces démarches, vous pouvez vous rendre sur la plateforme de signalement en ligne « **arrêtons les violences** » : www.service-public.fr/cmi (tchat anonyme, gratuit et disponible 24h/24 et 7j/7)

Obtenir une ordonnance de protection

Pour qui ? Les femmes victimes de violences au sein du couple (même en cas de séparation) ou menacées de mariage forcé.

Pourquoi ? Pour que la victime (et ses enfants) puissent obtenir en urgence des mesures de protection (attribution du logement familial, droit de visite protégé, pension alimentaire, interdiction pour l'auteur des violences d'entrer en contact avec elle, attribution d'un bracelet anti-rapprochement, etc.)

Comment ? En faisant une demande directement auprès du ou de la juge aux affaires familiales par simple requête (formulaire en ligne Cerfa n°15458*05) remise au greffe du tribunal judiciaire du lieu du domicile.

Bon à savoir : vous pouvez être aidée dans ces démarches par un CIDFF, un·e avocat·e, etc.

Demander un hébergement

En contactant :

- **3919 "Femmes Violences Info"** qui peut vous mettre en relation avec les acteurs locaux compétents ;
- **Un·e travailleur·euse social·e** (en mairie, en CCAS, au sein d'Action Logement, de l'école de vos enfants, etc.).

Bon à savoir : la justice peut obliger l'auteur des violences à quitter le logement familial même si vous bénéficiez d'un hébergement d'urgence.

Être protégée sur son lieu de travail

Vous pouvez demander un entretien, un changement de service, une mutation, etc., auprès de votre hiérarchie ou de la personne référente de votre structure.

Bon à savoir : une allocation-chômage peut vous être versée en cas de :
- démission suite à des violences subies au travail ;
- déménagement justifié par des violences conjugales.



Garder des preuves :

Certificats médicaux, récépissés de plaintes, décisions judiciaires, témoignages, photographies, captures d'écran (SMS, photos, mails, etc.), enregistrements audio ou vidéo. Vous pouvez faire constater ces preuves par un·e huissier·ère de justice.



Se rendre à l'hôpital ou chez un médecin (pour des soins, un certificat médical, un arrêt de travail, etc.).



Déposer une plainte, une main courante ou un procès-verbal de renseignement judiciaire auprès des services de police ou de gendarmerie.



Trouver un·e avocat·e

Si vous souhaitez être accompagnée dans vos démarches juridiques et judiciaires (dépôt de plainte, ordonnance de protection, constitution de partie civile, etc.) vous pouvez contacter un·e avocat·e :

www.cnb.avocat.fr/fr/annuaire-barreaux

Si vous souhaitez bénéficier d'une consultation juridique gratuite, vous pouvez vous rendre notamment au sein d'un point justice, d'une mairie ou d'un tribunal judiciaire.

Bon à savoir : selon vos ressources, vous pouvez solliciter l'aide juridictionnelle (formulaire en ligne Cerfa n°15626*02) pour que vos frais d'avocat·e soient pris en charge, totalement ou partiellement, par l'État.



Focus sur les dispositifs de protection existants

Les dispositifs « **Téléphone Grave Danger** » (TGD) et « **Bracelet Anti-Rapprochement** » (BAR) peuvent être attribués aux victimes de violences sous certaines conditions :

Le « Téléphone Grave Danger » (TGD)

Pour qui ? Les femmes victimes de violences conjugales et/ou de viol.

Pourquoi ? Pour alerter de façon prioritaire les forces de l'ordre et leur permettre une intervention en urgence.

Condition ? Absence de cohabitation avec l'auteur.

Bon à savoir : vous pouvez être aidée dans ces démarches par un CIDFF, un·e avocat·e, etc.

Le « Bracelet Anti-Rapprochement » (BAR)

Pour qui ? Les femmes victimes de violences conjugales.

Pourquoi ? Pour géolocaliser l'auteur des violences et permettre une intervention en urgence des forces de l'ordre.

Comment ? La décision est prise par un·e juge dans le cadre d'une procédure judiciaire (devant une juridiction pénale ou civile).

Bon à savoir : vous pouvez être aidée dans ces démarches par un CIDFF, un·e avocat·e, etc.

CIDFF

Être informée, accompagnée et orientée, gratuitement et anonymement

Numéros d'écoute, d'information et d'orientation

Femmes Violences Info 3919
Numéro national accessible aux personnes sourdes et malentendantes et disponible 24h/24 et 7j/7.

Écoute Violences Femmes Handicapées 01 40 47 06 06
Numéro national pour les femmes victimes de violences en situation de handicap, disponible les lundis 10h-13h et 14h30-17h30 et les jeudis 10h-13h.

Allô 119
Numéro national pour la protection des enfants en danger ou en risque de l'être, disponible 24h/24 et 7j/7.

CIDFF

CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) : Une centaine de CIDFF agréés par l'État sont présents sur l'ensemble du territoire national pour informer, accompagner et orienter les femmes qui ont subi ou subissent des violences. Les CIDFF proposent une information juridique et un accompagnement psychologique et/ou social.

➔ Pour trouver le CIDFF le plus proche : voir la liste au dos.

cidfff.info

AUVERGNE - RHÔNE-ALPES

Ain
100 place Louis Blériot
01000 Bourg-en-Bresse
04 74 22 39 64
cidff01@cidff01.fr

Allier
14 rue Jean-Jacques
Rousseau
03000 Moulins
04 70 35 10 69
cidff.03@orange.fr

Ardèche
Pôle de Service
Quartiers les Oliviers
30 avenue de Zeltate
07200 Aubenas
04 75 93 31 70
cidff07@cidff07.fr

Cantal
32 Cité Clairvivre
15000 Aurillac
04 71 46 89 50
cidf.15@wanadoo.fr

Drôme
36 B rue Biberach
26000 Valence
04 75 82 06 10
contactcidff26@
cidffdrome.fr

Haute-Loire
2 rue André Laplace
43000 Le Puy-en-Velay
04 71 09 49 49
accueil@cidff43.fr

Loire
Maison de l'emploi et
de la formation
18 avenue Augustin-Dupré
42000 Saint-Etienne
04 77 01 33 55
cidff42@cidff42.fr

Puy-de-Dôme
5 rue des Hauts de
Chanturgue
63100 Clermont-Ferrand
04 73 25 63 95
cidff63-direction@orange.fr

**Rhône-Arc Alpin
Interdépartemental**
18 place Tolozan
69001 Lyon
09 78 08 47 48
cidff.contact@cidff-id.fr

**BOURGOGNE-
FRANCHE-COMTÉ**

Côte d'Or
22 avenue du Château
21800 Quetigny
03 80 48 90 28
secretariat.cidff21@
hotmail.fr

Doubs
Espace associatif
Simone de Beauvoir
14 rue Violet
25000 Besançon
03 81 25 66 69
accueil.cidff25@
gmail.com

Haute-Saône
20 rue Didon
70000 Vesoul
03 84 76 32 38
cidff70-secretariat@
laposte.net

Jura
Maison de l'emploi et
des services
1000 rue des Gentianes
39000 Lons-le-Saunier
03 84 43 10 95
cidff.39@orange.fr

Nièvre
40 rue Bernard Palissy
1^{er} étage
Appartement 355
58000 Nevers
03 45 52 31 14
cidff58@gmail.com

Saône-et-Loire
9 rue Philibert Léon
Couturier
71100 Chalon-sur-Saône
03 85 32 42 01
cidff71@orange.fr

Territoire de Belfort
3 rue Jules Vallès
90000 Belfort
03 84 28 00 24
cidf-belfort@orange.fr

Yonne
29 B boulevard Vaulabelle
89000 Auxerre
03 45 02 72 72
cidff89@gmail.com

BRETAGNE

Côtes d'Armor
Maison Départementale
des Associations
30 rue Brizeux
22000 Saint-Brieuc
02 96 78 47 82
contact@cidff22.fr

Finistère
5 rue Cronstadt
29200 Brest
02 98 44 97 47
contact@cidff29.fr

Ille-et-Vilaine
21 rue de la Quintaine
35000 Rennes
02 99 30 80 89
cidff.35@orange.fr

Morbihan
9 avenue Jean-Maire Bécél
56000 Vannes
02 97 63 52 36
contact@cidff-morbihan.fr

**CENTRE -
VAL-DE-LOIRE**

Cher
6B rue du Pré Doulet
Apt. 5659
18000 Bourges
02 48 24 00 19
contact18@
cidffcentrevaleloire.fr

Indre
1 rue de Provence
36000 Châteauroux
02 54 34 48 71
contact36@
cidffcentrevaleloire.fr

Indre-et-Loire
8 place Johann Strauss
37200 Tours
02 47 27 54 00
contact37@
cidffcentrevaleloire.fr

Loiret
60 quai des Augustins
45100 Orléans
02 38 77 02 33
contact45@
cidffcentrevaleloire.fr

Loir-et-Cher
10 allée Jean Amrouche
41000 Blois
02 54 42 17 39
contact41@
cidffcentrevaleloire.fr

COM/DROM

Guadeloupe
Tour Miquel 3 appt 311
Bd Legitimus
97110 Point-à-Pitre
05 90 82 52 92
cidff.guadeloupe@orange.fr

Guyane
7 b rue Madame Pichevin
97300 Cayenne
05 94 35 48 72
contact@agav973.fr

Polynésie Française
Commune de Papeete -
Fariipiti, n°68 rue Jacques
Moerenhout BP 5688
98716 Piré
689 40 45 01 20
cidff@mail.pf

Mayotte
297 rue Zalha Said
97630 M'Tsambo
02 69 66 72 51
cidffdemayotte@gmail.com

CORSE

Corse du Sud
Immeuble le Ciste,
LOGIREM - Les Hauts de
Bodiccione - BP 532
20000 Ajaccio
04 95 23 01 85
direction.cidff2a@gmail.com

Haute-Corse
Rue Ste Thérèse
Paese Novu
20600 Bastia
04 95 33 43 25
cidff2b@wanadoo.fr

GRAND EST

Ardennes
62 avenue du petit bois
08000 Charleville
03 24 37 39 98
cidff08@orange.fr

Aube
14 rue Jean-Louis Delaporte
10000 Troyes
03 25 73 15 25
cidff.aube@gmail.com

Bas Rhin
24 rue du 22 novembre
67000 Strasbourg
03 88 32 03 22
strasbourg@cidff67.fr

Haute-Marne
7/21 rue Fleming
52000 Chaumont
03 25 02 07 02
cidf52@wanadoo.fr

Haut-Rhin
9A rue Schlumberger
68200 Mulhouse
03 89 60 45 43
contact@cidff68.fr

Marne
15 rue Joseph Servas
BP 60119
51000 Châlons-en-
Champagne
03 26 65 05 00
contact@cidff51.fr

**Meurthe-et-Moselle,
Longwy**
Maison des Services
du Grand Longwy
14 rue Stanislas
54400 Longwy Haut
03 82 23 29 88
cediffbaie.longwy54@
wanadoo.fr

**Meurthe-et-Moselle,
Lunéville**
9 rue René Basset
54300 Lunéville
03 83 74 21 07
secretariat@
cidff-luneville.fr

**Meurthe-et-Moselle,
Nancy**
1 rue du manège
54000 Nancy
03 83 35 35 87
contact@cidff54.fr

Meuse
7 rue Alexis Carrel
55100 Verdun
03 29 86 70 41
cidff55@orange.fr

Moselle, Forbach
12 place Robert Schuman
57600 Forbach
03 87 84 31 25
cidff-cidf-bhl57@orange.fr

Moselle, Metz
24 rue du Wad Billy
57000 Metz
03 87 76 03 48
contact@cidffmetz.fr

Vosges
19 Rue d'Ambrail
88000 Épinal
03 29 35 49 15
contact@cidff88.com

HAUTS-DE-FRANCE

Nord, Flandres
50 rue du Jeu de Mail
59140 Dunkerque
03 28 59 29 30
cidff.dunkerque@wanadoo.fr

**Nord, Territoires
Lille Métropole Hainaut
Sambre-Avesnois**
198 rue de Lille
59100 Roubaix
03 20 70 22 18
cidfflillemetropole@
gmail.com

Oise
35 rue du Général Leclerc
60000 Beauvais
03 44 15 74 12
contact@cidff60.com

Pas-de-Calais
1 Rue Charles péguay
62000 Arras
03 21 23 27 53
cidffarras@orange.fr

Somme
50 rue Riolan - 2^e étage
80000 Amiens
03 22 22 01 94
contact@cidff-somme.fr

ILE-DE-FRANCE

**Sud-Est Francilien
Interdépartemental**
5 boulevard de l'Europe
91000 Évry
01 60 79 42 26
contact@cidff91.org

Hauts-de-Seine, Nord
71 rue des Fontenelles
92000 Nanterre
01 71 06 35 50
cidff92nord@gmail.com

Hauts-de-Seine, Sud
55 avenue Jean Jaurès
92140 Clamart
01 46 44 71 77
contact@cidff92sud.org

Paris
17 rue Jean Poulmarch
75010 Paris
01 83 64 72 01
femmesinfo@
cidffdeparis.fr

Seine-Saint-Denis
1 rue Pierre Curie
93120 La Courneuve
01 48 36 99 02
cidff93@orange.fr

Val-de-Marne
12 avenue François
Mitterrand
94000 Créteil
01 72 16 56 50
cidff94@gmail.com

Val-d'Oise
Immeuble Ordinal
Rue des Chauffours
Ascenseur A - 3^e étage
95000 Cergy
01 30 32 72 29
contact@cidff95.fr

Yvelines
Espace Média - Technoparc
3 rue Gustave Eiffel
78300 Poissy
01 30 74 21 01
cidffdesyvelines@
gmail.com

NORMANDIE

Calvados
Résidence Saint-Ursin
10 rue Roger Aini
14100 Lisieux
02 31 62 32 17
cidfflisieux.accueil@
cidff14.fr

Eure
12 rue de l'Espérance
Appts 42 et 41
27000 Évreux
02 32 33 44 56
standard@cidf27.fr

Manche
17 passage Digard
50100 Cherbourg-en-
Cotentin
02 33 94 77 05
cediffass@wanadoo.fr

Orne
17 rue Joseph Morin
61100 Flers
02 33 64 38 92
contact@cidff61.fr

Seine-Maritime
33 rue du Pré de la Bataille
76000 Rouen
02 35 63 99 99
accueil@cidff76.fr

**NOUVELLE-
AQUITAINE**

Charente
16 rue des boissières
16000 Angoulême
05 45 92 34 02
cidff.charente@cidff16.org

Charente-Maritime
Espace Belair
88 rue de Bel Air, 3^e étage
17000 La Rochelle
05 46 41 18 86
contact@cidff17.org

Deux-Sèvres
4 rue François Viète
79000 Niort
05 49 17 39 61
cidff79@orange.fr

Dordogne
4 rue Kléber
24000 Périgueux
05 53 35 90 90
cidff-dordogne24@
orange.fr

Gironde
99 rue Goya
33000 Bordeaux
05 56 44 30 30
contact@cidff-gironde.fr

Landes
Résidence La Douze
181 rue Renée Darriet
1^{er} étage - N°4
40000 Mont-de-Marsan
05 58 46 41 43
info@cidfflandes.fr

Limousin
Le Capitole
46 avenue des Bénédictins
87000 Limoges
05 55 33 86 00
cidff87@cidff-limousin.org

Pyrénées Atlantiques
4 rue Hélène Feillet
64000 Pau
06 37 95 78 22
cidffpyreneesatlantiques@
gmail.com

Vienne
33 avenue Rhin et Danube
86000 Poitiers
05 49 88 04 41
cidff86@cidff86.fr

OCCITANIE

Ariège
7 rue des Moulins
9000 Foix
05 61 02 81 77
cidff.ariège@wanadoo.fr

Aude
37 avenue des Pyrénées
11100 Narbonne
04 68 42 51 30
narbonne@cidff.fr

Aveyron
15 avenue Tarayre
12000 Rodez
05 65 68 18 09
contact@cidffaveyron.fr

Gard
20 rue de Verdun
30900 Nîmes
04 66 38 10 70
accueil@cidff30.fr

Gers
2 place Ancien forail
32000 Auch
05 62 63 40 75
accueilcidff32@orange.fr

Haute-Garonne
95 Grande rue St Michel
31400 Toulouse
05 34 31 23 31
cidff31@cidff31.fr

Hautes-Pyrénées
Résidence Baudelaire
6 rue Arthur Rimbaud
65000 Tarbes
05 62 93 27 70
cidff65@orange.fr

Hérault
2 rue de la Vieille
34000 Montpellier
04 67 72 00 24
contact@cidff34.fr

Lot
80 rue des jardiniers
46000 Cahors
05 65 30 07 34
cidfflot@wanadoo.fr

Lozère
5 boulevard Britexte
Immeuble le Britexte
04 66 49 32 65
accueil@cidff48.fr

Pyrénées-Orientales
52 rue Maréchal Foch
66000 Perpignan
04 68 51 16 37
cidff66@orange.fr

Tarn
2 avenue Colonel Teyssier
81000 Albi
05 63 72 15 00
cidff.tarn@wanadoo.fr

Tarn-et-Garonne
154 rue Marcel Guerret
82000 Montauban
05 63 66 11 61
cidff82@cidff82.com

PAYS DE LA LOIRE

Loire-Atlantique
31 Boulevard Emile Gabory
44000 Nantes
02 40 48 13 83
cidffnantes@orange.fr

Maine-et-Loire
3 Rue André Maurois
49100 Angers
02 41 86 18 04
cidff49@orange.fr

Mayenne
89 boulevard Brune
53000 Laval
02 43 56 99 29
cidffmayenne@gmail.com

Sarthe
52 rue du Puits de
la Chaîne
72100 Le Mans
02 43 54 10 37
cidff72@orange.fr

Vendée
10 avenue du Littoral
85000 La Roche-sur-Yon
02 51 08 84 84
accueil@cidff85.fr

**PROVENCE-ALPES-
CÔTE-D'AZUR**

**Alpes-de-Haute-
Provence**
18 rue Aubin Pôle Social
04000 Digne-les-Bains
04 92 36 08 48
contact@cidff04.org

Alpes-Maritimes
2 rue Guiglia
06000 Nice
04 93 71 55 69
contact@cidff06.com

**Bouches-du-Rhône,
Arles**
Espace Chiavari
12 boulevard Emile Zola
13200 Arles
04 90 93 47 76
accueil.cidff.arles@
gmail.com

**Bouches-du-Rhône,
Phocéen**
1 rue de Forbin
Immeuble Le Strasbourg II
13003 Marseille
04 96 11 07 99
contact@cidff13.net

**Bouches-du-Rhône,
Phocéen**
1 rue de Forbin
Immeuble Le Strasbourg II
13003 Marseille
04 96 11 07 99
contact@cidff13.net

Hautes-Alpes
2A passage Montjoie
05000 Gap
04 92 55 33 98
cidff05@orange.fr

Var
42 avenue des Iles D'or
83600 Hyères
04 94 65 82 84
contact@cidff83.fr

Vaucluse
Immeuble Le Vinci
2 place Alexandre Farnèse
84000 Avignon
04 90 86 41 00
accueil@cidff84.org

©FNCIDFF 2023

Soutenu
par le
GOUVERNEMENT
françaisÉléments et copyright
utilisés sous licence
www.zcard.fr
No. 138157/12