

# CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

# AGIR PEUT TOUT CHANGER

## DÉTECTER LES SIGNAUX FAIBLES

### SI VOTRE COLLÈGUE :

- A changé d'apparence vestimentaire (se néglige, change de style, porte des manches longues en été...),
- Ne participe plus aux moments conviviaux (pots, cadeaux, sorties...),
- Se renferme sur elle/lui-même,
- N'évoque plus ses anecdotes familiales, ses sorties en famille, ses occupations personnelles,
- Change de comportement avec les collègues en particulier de l'autre sexe,
- A davantage d'arrêts maladie,
- Est sur le qui-vive, sur la défensive,
- Consulte souvent son téléphone portable qui sonne ou vibre tout le temps,
- Le/la conjoint(e) du/de la collègue rôde aux abords de l'entreprise, pénètre dans l'entreprise, téléphone à l'entreprise.

## FACILITER ET PROTÉGER

- Aider à la libération de la parole en échangeant sur les signaux faibles observés ,
- Expliquer qu'on peut entendre pour pouvoir aider,
- Mettre en relation avec les professionnels spécialisés,
- Aider à sauvegarder les documents officiels (CNI, carte vitale, livret de famille, prescriptions médicales, jugements, ...) et un sac en cas d'urgence (vêtements, médicaments, ...) au travail,
- Accepter les rencontres avec les professionnels sur le temps de travail, au sein de l'entreprise,
- Donner des conseils de sécurisation des communications (utiliser un autre téléphone, supprimer l'historique de navigation, changer régulièrement ses mots de passe (mails, réseaux sociaux, banque) supprimer l'historique de navigation,
- Permettre l'accès à des outils de communication (téléphone portable, PC) sur le site,
- Éloigner les conjoint(e)s du lieu de travail.

## ORIENTER VERS LES PROFESSIONNELS

### FRANCE VICTIMES 62 :

Du Lundi au Vendredi

De 9h00 - 12h00  
& 14h00 - 17h00

03 21 71 62 00  
13 rue Roger Salengro  
62000 Arras

Pour d'autres territoires :  
[www.francevictimes62.fr/](http://www.francevictimes62.fr/)

### CIDFF HAUTS-DE-FRANCE :

Du Lundi au Vendredi

De 9h00 - 12h30  
& 13h30 - 17h00

03 21 30 45 41  
1 rue Charles Péguy  
62000 Arras

Pour d'autres territoires :  
[hautsdefrance-fr.cidff.info/contact/](http://hautsdefrance-fr.cidff.info/contact/)

- Aident à préparer le départ du domicile le cas échéant
- Accompagnent et soutiennent
- Aident aux démarches et conseillent pour garder des preuves
- Fournissent des dispositifs d'aide d'urgence (Téléphone Grave Danger, bracelets connectés, anti-rapprochement ou d'alerte...)
- Font obtenir des ordonnances de protection délivrées par le juge, pour interdire à l'agresseur de les approcher.

## SUIS-JE VICTIME ?

### PROFITE

TA RELATION EST SAINE QUAND...

- On te respecte et on t'écoute
- On accepte tes ami(e)s, ta famille et ton entourage
- On a confiance en toi et en tes choix
- On est content quand tu te sens bien et épanoui(e)
- On reconnaît les désaccords sans cris ni intimidations

### VIGILANCE, DIS STOP !

IL Y A DE LA VIOLENCE QUAND...

- On minimise ce que tu ressens
- On rabaisse tes opinions, tes idées, ou tes projets
- On te manipule ou on te fait culpabiliser
- On t'isole de tes proches ou de tes soutiens habituels
- On décide à ta place, «Pour ton bien»
- On surveille tes déplacements, ton téléphone ou ta vie privée
- On utilise la peur pour te faire obéir
- On te fait porter la responsabilité du climat familial

### DEMANDE DE L'AIDE !

DEMANDE DE L'AIDE, TU ES EN DANGER QUAND...

- On t'humilie, t'insulte ou te fait perdre confiance en toi
- On te menace, te fait peur ou détruit des objets pour t'intimider
- On te prive de nourriture, d'argent, de soins ou de contacts
- On exerce de la violence physique à ton encontre (bousculer, frapper, retenir)
- On t'impose des gestes ou des actes sexuels
- On te menace de partager des choses intimes à l'extérieur
- On utilise une arme ou un objet pour te menacer
- On t'empêche de quitter un lieu ou d'appeler à l'aide

## SUIS-JE VIOLENT ?

### DEMANDE DE L'AIDE !

JE METS L'AUTRE EN DANGER QUAND...

- Je bouscule, pousse ou frappe, je casse ou je lance des objets
- Je contrôle les mouvements ou les décisions de l'autre
- Je menace de dévoiler des choses privées à l'extérieur
- J'impose à l'autre un acte physique ou sexuel
- J'empêche quelqu'un de voir ses proches
- Je crie, j'insulte ou je menace

### VIGILANCE, DIS STOP !

IL Y A DE LA VIOLENCE QUAND...

- Je fais culpabiliser ou je manipule l'autre
- Je coupe la parole pour avoir raison
- Je fouille ses communications et je surveille où l'autre va, ou ce qu'il fait
- Je m'énervais facilement
- Je fais des remarques blessantes ou ironiques
- Je minimise ce que l'autre ressent

### PROFITE

TA RELATION EST SAINE QUAND...

- Je respecte les limites des autres
- J'écoute sans juger
- Je fais confiance
- Je gère mes émotions calmement
- J'accepte les proches, les ami(e)s et la famille de l'autre
- Je reconnais mes torts, quand je dépasse les bornes

**15**

SAMU  
SERVICE D'AIDE  
MÉDICALE D'URGENCE

**17**

POLICE  
SECOURS

**18**

POMPIERS

**112**

N° D'APPEL  
D'URGENCE EN  
EUROPE

**119**

ENFANTS EN  
DANGER

**3919**

FEMMES  
BATTUES

**114**

SMS D'URGENCE  
(SI IMPOSSIBILITÉ D'APPEL)

**03 21 24 40 00**

MÉDECINE LÉGALE ARRAS  
(POUR CONSTATER LES BLESSURES)