

VOUS ETES ACTUELLEMENT VICTIME DE VIOLENCES ET CONFINÉE

VOUS N' ETES PAS SEULE ET ON PEUT VOUS AIDER

> **EN UTILISANT VOTRE TELEPHONE :**

- . **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** 9h à 12h30 et 13h30 à 17h du lundi au vendredi
Téléphone : **02 99 30 80 89** Mail : secretariat@cidff35.fr

- . **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 DEPLACANT DIRECTEMENT A VOTRE POSTE DE POLICE OU A VOTRE GENDARMERIE**

VOUS ETES TEMOINS DE VIOLENCES **VOUS AVEZ LE DEVOIR D'AGIR POUR VENIR EN AIDE AUX VICTIMES** **LA DISTANCIATION SOCIALE N'EMPECHE 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.**