





VICTIME DE VIOLENCES CONJUGALES

OSÉZ EN PARLER !



Une violence conjugale peut être :

-  Physique (coups, blessures ...)
-  Psychologique (humiliation, harcèlement ...)
-  Sexuelle (rapports sexuels non consentis ...)
-  Economique/Administrative (confiscation argent, papiers)

Comment vous protéger ?

- En parler autour de vous :
- Memo-de-vie.org (soitrez-fort numérique) :
- Le téléphone grave danger :
- Le bracelet anti-rapprochement :
- L'ordonnance de protection :
- Dispositif d'éloignement.



Mémo de Vie

Une plateforme pour aider les
personnes victimes à sortir des violences



www.memo-de-vie.org



#NeRienlaisserPasser



Quelles aides ?

- CIDF (Centre d'information sur les Droits des Femmes et des Familles) :
 - Nohonne : 37 avenue des Pyrénées - 04 68 42 51 33
 - Port-la-Nouvelle : 222 rue de la Mairie - 04 68 40 37 45
 - Carcassonne : 7 amphis Caminade - 04 68 72 47 37
 - Lezignan-Corbières : 24 bis avenue Léon Bourgeois - 04 68 45 94 46
- Associations d'aide aux victimes :
 - France Victimes 11 : 10 rue Fédon, 11000 Carcassonne - 04 68 25 30 78
 - L'ANAV : 1 avenue de la Nalade, 11100 Narbonne - 04 68 90 31 47 ou 06 71 87 81 82
- 3919 - Arrêtons les violences !

Que pouvez-vous faire ?

Déposer plainte 7J/7 24h/24 dans un commissariat ou une gendarmerie ;

En cas d'urgence, appelez :



Dire aujourd'hui, pour préserver demain



Un journal
pour garder
une trace des
événements



Un espace sécurisé
pour stocker ses
documents



Des contacts utiles
pour se faire
accompagner



Des ressources
simples
et fiables sur sa
situation

www.memo-de-vie.org