

Quelques conseils pratiques

- **Identifier des personnes** : amis, proches pouvant vous venir en aide
- **Enregistrer sur votre portable les numéros utiles et/ou les apprendre par cœur** (service de police, gendarmerie, SAMU, permanence d'aides aux victimes)
- **Convenir d'un code de communication** avec une personne proche, laquelle pourra alerter les forces de l'ordre
- **Préparer un sac de départ** chez une personne de confiance, contenant papiers importants, une somme d'argent et un peu de linge en cas de départ urgent
- **Ouvrir un compte bancaire personnel** avec une adresse différente de celle de l'agresseur
- **Informers les enfants sur les conduites à tenir lors des actes de violence** (aller chez les voisins, sortir de la maison, téléphoner au 17 ou au 18)
- **Scanner et enregistrer dans une boîte mail** connue uniquement par vous **les documents importants** (carte nationale d'identité, permis de conduire, sécurité sociale, bulletins de salaire, diplômes, titres personnels de propriété etc...)

www.signalement-violences-sexuelles-sexistes.gouv.fr

lien actif 24H/24, 7 jours/7, permettant un accueil personnalisé et adapté



Vous n'êtes pas seul(e) !

Les structures existantes en Haute-Saône



- **SAFED** : ouvert 24H/24, 7J/7, accueil, hébergement et accompagnement des femmes en difficulté avec ou sans enfant (6 places d'accueil d'urgence)
100, rue Baron Bouvier à VESOUL / 03.84.76.00.10
 - **CIDFF** : Centre d'information sur les droits des femmes et familles, ouvert tous les jours ouvrés de 09h00 à 17h30
20, rue Didon à VESOUL / 03.84.76.32.38
 - 2, rue Lorraine – quartier des Capucins à GRAY / 03.84.76.32.38
 - « le Bocal » 12, rue Anatole France à LURE / 03.84.30.33.36
 - CMS 1, place Saint-Pierre à LUXEUIL / 03.84.95.79.40
 - CMS rue de la Viotte à SAINT-LOUP / 03.84.95.73.30
- <http://hautesaone.cidff.info>
- **« La Maison de Flora »** : accueil de jour qui conseille et accompagne les femmes victimes de violence. Répondra à toutes vos questions légitimes : *Ai-je le droit de partir ? Comment protéger les enfants ? Comment saisir la Justice ?*
20, rue Didon à VESOUL / cidff70-secretariat@laposte.net / 07.83.17.16.88
 - **AUVIV** : Centre de Prise en Charge et suivi des Auteurs de violences conjugales. Je m'interroge sur la violence au sein de mon couple, je contacte un professionnel.
2, route de Colombe à FROTEY-LES-VESOUL / auviv@orange.fr / 06.28.98.00.33

Les violences intrafamiliales, qu'est-ce que c'est ?

- Violences économiques et administratives
- Violences verbales, physiques, psychologiques
- Violences sexuelles (agressions sexuelles, viols, exhibitions)
- Harcèlement

Qu'elles s'exercent dans la sphère publique ou privée, elles sont systématiquement réprimées par la loi.