

## Numéros d'urgence

- Victime ou témoin, contactez les services de police en cas d'urgence en composant le **17** (ou le **112** en Europe). Le **114** vous permet d'envoyer un message SMS si vous avez un handicap ou si vous ne pouvez pas appeler en toute confidentialité
- Appelez le **115** si vous devez quitter votre domicile pour vous mettre à l'abri, afin d'obtenir un hébergement d'urgence
- Contactez le **119** pour signaler un enfant en danger
- Violence femme info : composez le **3919**, numéro national pour l'écoute et l'orientation des femmes victimes de violence (écoute anonyme et confidentielle) ;
- Maltraitements à l'encontre d'adultes vulnérables : composez le **3133**
- Contactez le service Prévention, en charge de l'accompagnement des femmes victimes de violence à Cachan, par téléphone au **01 41 98 36 41** ou par courriel à [serviceprevention@ville-cachan.fr](mailto:serviceprevention@ville-cachan.fr)

## Violences intrafamiliales, de quoi parle-t-on ?

Les violences intrafamiliales peuvent se définir comme **toute forme de violence entre membres d'un même cercle familial**. Cette violence n'est pas le résultat d'un simple conflit ou d'un accident. C'est un abus de pouvoir dans une relation où l'une ou l'un des partenaires utilise un rapport de force pour contrôler l'autre. Ce comportement inacceptable est puni par la loi.

### Les différentes formes de violences intrafamiliales ▼

- Violences physiques : coups et blessures, séquestrations, strangulations, féminicides, infanticides, bris d'objets, violences sur objets...
- Violences psychologiques et verbales : insultes, humiliations, menaces, interdictions de voir des amis ou de la famille...
- Violences sexuelles : viols, tentatives de viol, agressions sexuelles...
- Violences économiques : interdiction d'ouvrir un compte bancaire personnel, de travailler, privation des moyens de paiement, confiscation des prestations

sociales et familiales...

- Violences administratives : détention ou destruction des papiers d'identité, du titre de séjour...
- Cyberviolences : cybercontrôle, cyberharcèlement, cybersurveillance, cyberviolences économiques/ administratives/sexuelles ou via les enfants.

Plusieurs facteurs accroissent les risques de violences : grossesses, séparations, situations de handicap, vulnérabilités etc.

## Le violentomètre

Pour savoir si vous êtes concerné par des violences conjugales, le [Centre Hubertine Auclert](#) propose un outil appelé le **violentomètre** :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Respecta les décisions, les devoirs et les règles					Accepta les sentiments et la famille					A confiance en toi					Est content quand tu es séparé(e) pour ce que vous faites ensemble								
Estime de ton accord					Tu fais du chantage					Raisonnai les opinions et les projets					Se moqua de toi en public								
Est jaloux et possessif en permanence					N'importe qui					Contrôla tes actions, ta main, ton téléphone					Fouilla tes trousseaux, ta boîte à lettres, ton sac, ta voiture, dans tes placards, ton bureau								
Tenta de te séparer et de te priver					Tenta de t'agresser, de t'insulter, de t'humilier et de te briser le cœur					Tenta de t'empoisonner, de t'assommer, de t'agresser, de t'insulter, de t'humilier et de te priver					Menaça de t'agresser, de t'insulter, de t'humilier et de te priver								
Tu es en danger quand il...					Tu es en danger quand il...					Tu es en danger quand il...					Tu es en danger quand il...								

**PROFITE** Ta relation est saine quand il...  
**VIGILANCE, DIS STOP !** Il y a de la violence quand il...  
**PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE** Tu es en danger quand il...

## Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

# Le violentomètre


Le consentement, c'est quoi ? C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n'as pas à te justifier ou subir des pressions.



## Le respectomètre

Le **respectomètre** est un outil pédagogique de sensibilisation et de prévention proposé par l'association [L'Enfant Bleu](#) pour aider les enfants à comprendre, repérer et nommer les situations de violence.

[Téléchargez le respectomètre de L'Enfant Bleu](#)

	<b>RESPECTOMÈTRE</b>	1. Je me sens bien et en sécurité. 2. Je peux dire "non" sans avoir peur. 3. Je sais où trouver de l'aide si j'ai besoin. 4. On ne me touche pas sans mon accord.	Tout va bien
	5. Je me sens seul, je n'ai personne à qui parler. 6. J'ai des craintes, des angoisses ou certaines personnes par peur. 7. On me parle mal, on m'ignore ou on se moque de moi. 8. On me bouscule en faisant des câlins. 9. Des inconnus viennent me parler dans la rue ou sur internet. 10. On me regarde quand je suis nu(e) alors que ça me gêne.	Ce n'est pas normal Parles-en à un adulte	
	11. On m'insulte souvent. 12. On me menace, on me critique et on me crie dessus tous les jours. 13. J'ai des images violentes dans la tête qui me font peur. 14. On m'oblige à garder des secrets, à garder des secrets "poisons" qui rendent triste ou me font peur. 15. J'ai des bleus et des marques sur le corps à cause d'une personne. 16. On me frappe ou on me force à faire des choses qui me font mal. 17. On touche mes parties intimes ou on me force à envoyer des photos de moi nu(e).	C'est grave Demande de l'aide	

# Dispositifs pour venir en aide aux personnes victimes de violences intrafamiliales

## **Structures de la Ville et du Département** ✓

### **Service Prévention de la Ville de Cachan**

Le service Prévention est en charge de l'accompagnement des femmes victimes de violences à Cachan. Il vous accueille pour :

- Rendez-vous pour un premier accueil et des informations
- Hébergement d'urgence/mise à l'abri
- Aide aux démarches

Périmètre d'accompagnement : violences au sein du couple ; violences intrafamiliales ; viol et autres violences sexuelles ; violences au travail ; prostitution et traite à des fins d'exploitation sexuelle ; lesbophobie, biphobie et/ou transphobie ; mariages forcés ; mutilations sexuelles féminines ; esclavage moderne, traite sauf exploitation sexuelle ; violences subies par des jeunes femmes (18-25 ans) ; enfants co-victimes de violences conjugales ; cyberviolences ; inceste ; prostitution des mineurs.

### **Centre municipal de santé (CMS) Georges-Grün**

Le CMS de Cachan vous accompagne pour obtenir une prise en charge médicale.

Il est ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h30 à 19h, et le samedi matin de 9h à 12h.

- [Centre municipal de santé \(CMS\) Georges Grün](#)

### **Protection maternelle infantile (PMI)**

Les PMI ont une mission de prévention santé pour les enfants de 0 à 6 ans et leurs familles.

- [Protection maternelle infantile \(PMI\) du centre-ville](#)
- [Protection maternelle infantile \(PMI\) Aristide Briand](#)

### **Espace départemental des solidarités (EDS)**

Les équipes de l'EDS vous accompagnent et vous guident sur vos droits (logement, gestion du budget, santé, RSA et emploi, enfance et famille, accès aux loisirs et à la culture).

L'EDS est ouvert les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 8h30 à 12h30 et de

13h30 à 17h30, le mardi de 13h30 à 17h30.

Contact :

4 rue Dispan, 94240 L'Haÿ-les-Roses

Tél. [01 56 71 48 60](tel:0156714860)

## **Contacter une association locale** ✓

### **Point accueil écoute jeunes (PAEJ)**

Le PAEJ vous permet d'échanger avec des professionnels (psychologues, infirmiers, éducateurs, animateurs) sur des thématiques diverses, telles que l'addiction, la sexualité, la scolarité, la famille, etc.

Les enfants sont pris en charge à partir de 11 ans.

- [Point Accueil Écoute Jeunes \(PAEJ\) Cachan](#)

### **Tremplin 94 - Solidarité femmes**

Association val-de-marnaise « référente violences », spécialisée dans l'accueil et l'hébergement des femmes et des enfants victimes de violences conjugales.

**Contact :**

24 avenue du 11 novembre 1918, 95400 Champigny-sur-Marne

Tél. : [01 49 77 10 34](tel:0149771034)

Courriel : [contact@tremplin94.org](mailto:contact@tremplin94.org)

### **Association pour le couple et l'enfant (APCE)**

Pour un accompagnement en conseil conjugal et familial, du soutien à la parentalité, de la médiation familiale, un espace de rencontre, de la thérapie familiale et de couple, le burn-out parental.

Prise en charge des enfants à partir de 12 ans.

L'APCE propose gratuitement pour les Cachanais des consultations de médiation à la Maison Cousté. L'accueil se fait sur rendez-vous les 1er et 3ème jeudis de chaque mois.

- [Association pour le couple et l'enfant \(APCE\)](#)

## **Association femmes solidaires**

Accueil, conseils et accompagnement des femmes victimes de discrimination ou de violences, chaque mardi de 16h à 18h ou sur rendez-vous.

### **Contact :**

14 avenue du Chaperon-Vert, 94110 Arcueil

Tél. : [01 49 85 00 49](tel:0149850049)

Courriel : [femso.arcueilgentilly@orange.fr](mailto:femso.arcueilgentilly@orange.fr)

## **Plateformes et tchats en ligne** ✓

### **Plateforme « Arrêtons les violences »**

Plateforme gouvernementale pour signaler en ligne les violences dont vous êtes victime.

Site Internet : [arretonslesviolences.gouv.fr](http://arretonslesviolences.gouv.fr)

### **Tchat du ministère de l'Intérieur**

Anonyme et gratuit, ouvert 24h/24 et 7j/7, il permet d'avoir des premiers conseils sur vos droits et démarches et d'être orienté vers un rendez-vous pour déposer plainte.

Pour parler en direct avec un policier ou un gendarme : [Portail de signalement des violences sexuelles ou sexistes](http://portail-signalement-des-violences-sexuelles-ou-sexistes.gouv.fr)

### **Tchat de l'association « En avant toute(s) »**

Anonyme et gratuit, il s'adresse aux jeunes femmes victimes de violences sexistes et sexuelles, et permet d'échanger, d'obtenir des conseils et d'être orientée.

Il est ouvert du lundi au jeudi de 10h à 00h et du vendredi au samedi de 10h à 21h.

Site internet : [commentonsaime.fr](http://commentonsaime.fr)

### **Application « App'elles »**

Cette application, téléchargeable gratuitement, redirige votre appel vers trois proches de confiance enregistrés préalablement et vers les numéros d'urgence.

Télécharger l'application sur l'[App store](https://apps.apple.com/fr/app/appelles/id1441111111) et sur [Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appelles)

### **Chat'écoute de SOS homophobie**

Cette association oeuvre pour les droits des LGBT+.

Le tchat est ouvert le jeudi de 21 heures à 22h30 et le dimanche de 18 heures à 19h30 (sauf jours fériés).

Site internet : [Chat'écoute SOS homophobie](#)

## **service-public.fr : Fiche pratique**

### **Service Prévention**

Maison des services public (1er étage), 3, rue Camille-Desmoulins,  
94230 Cachan

+33 1 41 98 36 41

serviceprevention@ville-cachan.fr