

## LES VIOLENCES, ON PEUT EN SORTIR

### EN PARLER

Au téléphone (Appel gratuit):

- Violences conjugales Info : **39 19**  
- du lundi au samedi de 8h à 22h et les dimanches et jours fériés de 10h à 20h
- Viol Femme Informations : **08 000 05 85 95** - du lundi au vendredi de 10h à 19h

Accueil / Accompagnement :

- Permanence d'une animatrice du Mouvement Français Pour Le Planning Familial accompagnement violences - *jeudis matins* à la **PMI Les Papillons** RDV au 01 48 58 69 67

Permanence d'une psychotérapeute /victimologue - femmes :

- **Au CMS de Romainville** - *jeudi après midi* - RDV au 01 41 83 17 70
- **Au CDDPS d'Aubervilliers** - *jeudi matin* - RDV au 01 48 33 00 45
- **Au CDDPS de Noisy Le Grand** - *lundi matin* - RDV au 01 43 04 66 00
- **Au CMS Elsa Rustin de Bagnolet** - *jeudi matin* - RDV au 01 56 63 91 00

Groupe de Parole SOS FEMMES BONDY : tous les matins 10H-13H - 01 48 48 62 27

**à la Maison des Femmes de Montreuil:**

**INFORMATIONS/RESSOURCES/RENCONTRES/ECHANGES**

**accueil des Femmes victimes de violences**

**Permanence les jeudis après-midi de 14h30 à 16h30**

**Avec avocate, conseillère planning, informatrice droits des femmes....**

« Les coups pleuvaient chaque jour, et mes larmes coulaient chaque jour...

Je souffrais, je n'en pouvais plus, mais je n'arrivais pas à réagir... Je me disais qu'il changerait...chaque fois, je lui trouvais des excuses...

Mais le malaise, le peur et la terreur étaient là!

Et puis il y avait l'épreuve de la nuit, de toutes les nuits...Chaque nuit des rapports violents, des sévices...je hurlais de douleur mais il continuait, à croire que mes supplications l'excitaient.

Et puis il y eut ce jour de trop : un matin, j'ai refusé un rapport forcé, alors il m'a jetée hors du lit en me donnant des coups de pieds;

Ce jour là, je n'ai pris que mon sac à main et j'ai repris ma liberté... Je suis allée chez une copine, en bus...Dans le bus, je me suis maquillée, pour être belle, et cette fois ci, pas pour masquer les bleus!

Après ça, il m'a fallu 3 ans pour obtenir le divorce; je me suis battue!

Avocats, mains courantes, témoignages...de son côté, coups bas, trahisons, intimidations...Je n'ai pas baissé les bras, j'avais failli perdre la vie, je n'avais plus rien à perdre!

Puis j'ai trouvé un travail, je gagnais ma vie! je ne dépendais de personne ...j'avais le droit...mais je ne le savais pas. » **B.**

# EN CAS DE VIOLENCES, OÙ M'ADRESSER POUR FAIRE VALOIR MES DROITS ET OBTENIR DE L'AIDE

## PORTER PLAINTE/ SE METTRE A L'ABRI

Numéros D'URGENCE (gratuit)	Police - secours 17	Pompiers 18	Samu 15	Hébergement d'Urgence 115
-----------------------------	---------------------	-------------	---------	---------------------------

### Commissariat de Montreuil :

18-22 avenue Paul Vaillant Couturier

Tél : 01 49 88 89 00 ou 01 49 88 89 66

(jour et nuit)

**MEME SANS PLAINTE, MISE A L'ABRI POSSIBLE PAR L'INTERMEDIAIRE DU COMMISSARIAT OU DU 115**

## ETRE RENSEIGNEE SUR SES DROITS & ACCOMPAGNEE JURIDIQUEMENT

CIDFF : Centre D'information sur Les Droits Des Femmes et des Familles

Permanences sur Le 93 : **01 48 36 99 02** (pour connaître la listes des villes et jours de permanences)

### Permanences des Avocats du réseau Défense des Femmes Victimes de Violences

**Au TGI de Bobigny -173 avenue Paul Vaillant Couturier - 93000 BOBIGNY 01 41 60 80 80**

**Ordonnance de protection** - le lundi et jeudi de 9h à 12h –sans rendez-vous.

**Conseil juridique** - le lundi et jeudi de 13h à 16h -sans rendez-vous.

**Permanence téléphonique** : tous les vendredis, de 10h à 18h - **01 48 96 20 95**

### Infos juridiques par la CIMADE

**femmes étrangères victimes de violences**

Appeler le mercredi pour avoir 1 RV :

01 40 08 05 34 ou 06 77 82 79 09

**MÊME SANS TITRE DE SÉJOUR, SI VOUS ETES VICTIME DE VIOLENCES, VOUS POUVEZ PORTER PLAINTE**

« En 5 ans de relation, j'ai vécu 3 ans d'enfer,

je vivais avec celui qui me faisait le plus peur et personne ne le savait hormis sa famille à qui je me confiais, je ne voulais pas attrister la mienne, j'espérais qu'il change... Il me battait pendant ma grossesse et aujourd'hui il me menace parce que j'ai mis un terme à la relation...

Femme battue, on ne choisit pas de l'être, on le subit.

Je vous en prie, si vous êtes victime, n'hésitez pas à partir, à consulter les médecins et autres spécialistes pour garder des traces de ce que vous subissez car en cas de jugement il faut des preuves.

Aujourd'hui, je me bats pour la garde de mon fils, et faute de preuve, c'est sa parole contre la mienne, mais je ne cesserai de me défendre pour que mon fils ne copie pas ce qu'a fait son père et

qu'il respecte la femme. » **S.**

« Ayant connu des violences conjugales j'ai envie de dire aux femmes de:

- Ne pas se dire que ce n'est pas grave
- Ne pas minimiser les actes
- Ne pas croire que c'est la dernière fois
- Ne pas s'isoler
- Oser raconter
- Cesser d'avoir peur
- Ne pas croire qu'on est responsable
- Oser se faire aider, oser porter plainte.
- Ne pas se sentir coupable de « briser un foyer »

Prendre conscience que l'autre peut aller toujours plus loin dans les violences. Il n'y a pas d'excuse à ça. » **G.**