

# Vous subissez des **violences?**



Nous sommes là pour vous aider  
à trouver des solutions



Avec le soutien financier du  
conseil régional d'Ile de France





# N'ayez plus peur

Dans ce petit livre, découvrez plusieurs formes de violence que votre conjoint peut utiliser.

S'il vous dit que c'est normal, vous ne devez pas le croire et vite demander de l'aide.

Comme vous, beaucoup d'autres femmes sont maltraitées par leur compagnon, et celles qui ont osé briser le silence ont pu être sauvées car grâce aux dispositifs existants qui nous ont permis de les accompagner.

Alors n'ayez plus peur : contactez les associations de femmes qui connaissent bien votre problème et peuvent vous aider à sortir de cette situation. N'hésitez pas non plus à vous adresser aux services sociaux de votre mairie, et même à la police, car quand vous êtes victime de violences, quelle que soit votre situation administrative, elle doit vous protéger et n'a pas le droit de vous demander vos papiers.

# Violences verbales

C'est quand votre conjoint vous parle mal ou vous insulte.  
Par exemple quand il vous dit :

« Tu es moche »

« Tu es grosse »

« Tu es une incapable »

« Tu es une salope »

« Tu es une connasse »

C'est aussi quand il crie fort pour vous faire peur.



# Violences physiques

C'est quand votre conjoint vous fait mal en vous donnant des gifles, des coups de poings ou des coups de pied.

C'est aussi quand il vous pousse très fort pour vous faire tomber ou qu'il lance sur vous des objets : une assiette, un verre, une chaussure etc.



# Violences psychologiques

C'est quand votre conjoint vous empêche de sortir sans son autorisation, qu'il vous enferme et vous interdit de voir votre famille ou votre entourage.

C'est aussi quand il ne veut pas que vous appreniez à lire et écrire.



# Violences sexuelles

C'est quand votre conjoint vous impose une relation sexuelle que vous ne désirez pas : cela s'appelle un viol conjugal.



# Violences économiques

C'est quand votre conjoint vous empêche de chercher du travail, de travailler ou qu'il vous confisque votre salaire.

C'est aussi quand il refuse de vous donner de l'argent pour faire les courses.



# Violences administratives

C'est quand votre conjoint garde vos papiers et refuse de vous les donner.

C'est aussi quand il refuse de se présenter aux autorités (mairie, police, préfecture, école...).



## Violences issues des traditions et coutumes

C'est quand votre conjoint ou votre famille vous forcent à accepter la pratique de mutilations génitales sur vos petites filles, par exemple l'excision. Que ce soit en France ou à l'étranger, c'est interdit par la loi.

C'est aussi quand votre conjoint veut vous épouser alors qu'il a déjà une femme. Cela s'appelle de la polygamie et c'est interdit par la loi.

C'est également quand votre famille vous force à vous marier avec un homme que vous n'aimez pas. Il ne faut pas accepter, même si votre famille vous accuse de la déshonorer.



## Les associations près de chez vous

Fédération Nationale GAMS

Tél : 01 43 48 10 87 / [contact@federationgams.org](mailto:contact@federationgams.org)

LE MOUVEMENT NI PUTES NI SOUMISES

Tél : 01 53 46 63 00 / [infos@npns.fr](mailto:infos@npns.fr)

MAISON DES FEMMES

Tél : 01 43 43 41 13 / [maisondesfemmesdeparis@orange.fr](mailto:maisondesfemmesdeparis@orange.fr)

HALTE AUX FEMMES BATTUES (FNSF)

Tél : 01 43 48 18 66 / [direction@hafb-asso.com](mailto:direction@hafb-asso.com)

ESPACE SOLIDARITÉ

Tél : 01 43 48 18 66 / [direction@hafb-asso.com](mailto:direction@hafb-asso.com)

SOS MARIAGE FORCÉ

Tél : 01 30 31 05 05

VIOLS FEMMES INFORMATIONS

Tél : 0 800 05 95 95

### SEINE-ET-MARNE – 77

LE RELAIS DE SÉNART

Tél : 01 64 89 76 43 ou 01 64 89 76 40 / [free-antenne.senart@lerelais77.fr](mailto:free-antenne.senart@lerelais77.fr)

MAISON DES FEMMES « LE RELAIS » MONTEREAU FAULT

Tél : 01 60 96 95 95 / 01 60 96 95 94 / [antennesud@lerelais77.fr](mailto:antennesud@lerelais77.fr)

### YVELINES – 78

D.I.R.E.

Tél : 01.30.44.19.87 / [dire.montigny@wanadoo.fr](mailto:dire.montigny@wanadoo.fr)

MILLE ET UNE FEMMES

Tél : 06 50 33 13 87

### ESSONNE – 91

EN FINIR AVEC LA POLYGAMIE – EFAP0 : membre de la fédération IFAFE

Tél : 07 81 37 94 42 / [efapo@outlook.fr](mailto:efapo@outlook.fr)

COMITÉ FEMMES SOLIDAIRES DE SAINTE-GENEVIÈVE-DES-BOIS

Tél : 01 69 25 11 85 / [femmessolidaires@hotmail.fr](mailto:femmessolidaires@hotmail.fr)

### HAUTS- DE- SEINE – 92

FÉDÉRATION IFAFE

Tél : 01 45 36 90 00 – [fedeifafe@aol.com](mailto:fedeifafe@aol.com)

ASSOCIATION BAGNEUX AU FÉMININ - membre de la fédération nationale IFAFE

Tél : 01 45 36 90 00 / [bgxaufem@aol.com](mailto:bgxaufem@aol.com)

CENTRE FLORA TRISTAN À CHÂTILLON

Tél : 01 47 36 75 75 ou 01 47 36 96 48 / [floratristan2@wanadoo.fr](mailto:floratristan2@wanadoo.fr)

FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES (FVV)

Un numéro anonyme : 01 47 91 48 44

Les services d'écoute de quatre associations se relaient du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30

L'ESCALE (FNSF) à Gennevilliers

Tél : 01 47 33 09 53 ou 01 47 91 48 44 / [skle@wanadoo.fr](mailto:skle@wanadoo.fr)

MAISON COMMUNAUTAIRE (FNSF) à Gennevilliers

Tél : 01 47 91 48 44 ou 01 47 33 09 53 / [skle@wanadoo.fr](mailto:skle@wanadoo.fr)

MOUVEMENT DU NID À CLICHY

Tél : 01 42 70 92 40 ou 01 42 70 01 34 / [www.mouvementdunid.org](http://www.mouvementdunid.org)

### SEINE- SAINT- DENIS – 93

ASSOCIATION DES FEMMES SOLIDAIRES DU CAMEROUN :

membre de la fédération nationale IFAFE

Tél : 06 95 12 23 95 – 01 48 26 67 19 / [afescam@live.fr](mailto:afescam@live.fr)

CENTRE MÈRES-ENFANTS

Tél : 01 48 47 44 21

CHRS SOS FEMMES

Tél : 01 55 89 00 96 / [sosfemmes93chrs@free.fr](mailto:sosfemmes93chrs@free.fr)

SOS FEMMES 93 (FNSF) à Bondy

Tél : 01 48 48 10 48 / [sosfemmes93@free.fr](mailto:sosfemmes93@free.fr)

SOS FEMMES à Bondy

Tél : 01 48 02 00 95 ou 01 48 48 62 27 / [sosfemmes93lao@wanadoo.fr](mailto:sosfemmes93lao@wanadoo.fr)

### VAL - DE - MARNE – 94

IFAFE Comite d'Arcueil membre de la Fédération nationale IFAFE

Tél : 01 49 69 06 26 / [ifafe.ica@aol.fr](mailto:ifafe.ica@aol.fr)

COMITE FEMMES SOLIDAIRES D'ARCEUIL

Tél : 01 48 47 44 97 / [femso.arcueilgentilly@orange.fr](mailto:femso.arcueilgentilly@orange.fr)

COMITE FEMMES SOLIDAIRES DE FONTENAY-SOUS-BOIS

Tél : 01 48 77 21 16 / [femmessolidaires.fsb@free.fr](mailto:femmessolidaires.fsb@free.fr)

TREMPLIN 94 (FNSF) à Maisons Alfort

Tél : 01 49 77 10 34 ou 01 49 77 52 12 / [tremplin94@wanadoo.fr](mailto:tremplin94@wanadoo.fr)

### VAL - D'OISE – 95

DU CÔTÉ DES FEMMES (FNSF) à Cergy

Tél : 01 30 73 18 33 ou 01 30 73 51 52 / [cfemmes@ducotedesfemmes.asso.fr](mailto:cfemmes@ducotedesfemmes.asso.fr)

CENTRE ACCUEIL FEMMES à Sarcelles

Tél : 01 30 73 51 52 / [cfemmes@ducotedesfemmes.asso.fr](mailto:cfemmes@ducotedesfemmes.asso.fr)

COMITÉ FEMMES SOLIDAIRES de Mitry Mory

Tél : 04 64 67 07 90 / [femmes-solidaires.mitry@hotmail.fr](mailto:femmes-solidaires.mitry@hotmail.fr)

COMITÉ FEMMES SOLIDAIRES de Sainte-Geneviève-des-Bois

Tél : 01 69 25 11 85 / [femmessolidaires@hotmail.fr](mailto:femmessolidaires@hotmail.fr)

DU CÔTÉ DES FEMMES (FNSF) à Cergy

Tél : 01 30 73 18 33 ou 01 30 73 51 52 / [cfemmes@ducotedesfemmes.asso.fr](mailto:cfemmes@ducotedesfemmes.asso.fr)

**Si vous êtes victime d'une ou plusieurs de ces violences, contactez l'une de ces associations. Des professionnels vous viendront en aide.**



Siège

21, rue des Cuverons - 92220 BAGNEUX  
Tel : 01 45 36 90 00 / Fax : 01 45 36 92 69 / email : bgxaufem@aol.com  
SIRET : 409 014 982 00014 – APE : 913E

Financé par : Le conseil régional d'Île de France



[www.stop-violences-femmes.gouv.fr](http://www.stop-violences-femmes.gouv.fr)  
Appel anonyme gratuit - l'État vous protège

