POUR VOUS AIDER

3919 APPEL GRATUIT
WWW.STOP-VIOLENCES-FEMMES.GOUV.FR
WWW.SIGNALEMENT-VIOLENCES-SEXUELLES-SEXISTES.GOUV.FR
WWW.GENDARMERIE.INTERIEUR.GOUV.FR

ARRONDISSEMENT DE DUNKERQUE — **06 43 68 43 91**
Diane VROLAND
Référente Départementale Violences Conjugales
referenteviolencesconjugales@asso-solfa.fr

ARRONDISSEMENT DE LILLE — **03 20 47 45 15**
Sandrine BALLONET
Référente Départementale Violences Conjugales
sandrine.ballonet@referenteviolencesconjugales.fr

ARRONDISSEMENT DE DOUAI — **03 27 88 29 52**
SCJE - SAVAD
Service d'aide aux victimes et d'accès au droit
WWW.SCIE.FR

ARRONDISSEMENT DE CAMBRAI — **06 69 63 21 54**
Sabine FETILLE
Référente Départementale Violences Conjugales
referenteviolenceconjugale.havre@orange.fr

ARRONDISSEMENT DE VALENCIENNES — **06 86 73 19 54**
Jean-Philippe FERRO
Référent Départemental Violences Conjugales
violencesconjugales.lapose@orange.fr

ARRONDISSEMENT D'AVESNES-SUR-HELPE — **03 27 39 96 40**
AJAR
sav.avesnes@ajar.fr

CAR'ADO

ÉDITION 2019

"Une thématique, des jeunes, un minibus, une itinérance, des rendez-vous, des rencontres, des échanges..."

CAR'ADO est une opération de prévention par les jeunes et pour les jeunes ayant pour but de :

- Sensibiliser sur les premiers signes de violence et violence sexiste et sexuelle.
- Diffuser les contacts utiles pour alerter, être aidé et être conseillé

À SAVOIR

La violence conjugale désigne tout acte générant des souffrances psychologiques, physiques, sexuelles commis afin de soumettre son conjoint, d'annihiler sa personnalité et de le réduire à l'état d'objet.

Critiquer, mépriser, menacer, contraindre, humilier, insulter, empoigner, bousculer, gifler, frapper, exiger des actes sexuels, obliger à faire des photos dénudées ou impudiques, refuser le port de préservatif, ... toutes ces choses constituent des violences intolérables et inacceptables.

Échapper à ces violences implique une prise de conscience tant pour la personne qui les commet que pour celle qui les subit ou encore celle qui en est témoin.

Victime, auteur, témoin de telles violences... Parles-en aux adultes qui te sont proches. Tu n'oses pas t'ouvrir à eux, alors d'autres personnes sont en mesure d'être à ton écoute telles que les infirmières scolaires, les personnels des associations et des centres sociaux mais aussi les gendarmes de la brigade territoriale. Tu ne te sens pas capable d'en parler directement avec une personne, c'est compréhensible. Tu peux alors appeler le **39 19**. Il est difficile pour toi de trouver les mots pour expliquer ce qui se passe. Pas de soucis !

Sur internet, tu pourras trouver un interlocuteur capable de te lire, de te comprendre et de t'orienter afin d'avoir une aide adaptée à la situation, le site **www.signalement-violences-sexuelles-sexistes.gouv.fr** est en mesure de répondre à tes interrogations.

Sache aussi que la gendarmerie dispose d'un **Tchat animé 24h/24,** il te suffit d'écrire dans la barre de recherche " *Discuter avec la brigade numérique* " et tu pourras à tout moment faire part de ton ressenti, de tes inquiétudes ...tu auras une écoute attentive de la part d'un professionnel et un conseil personnalisé te sera proposé. Où que tu sois, que tu sois victime, auteur ou témoin, tu n'es jamais seul !

Si tu doutes de la portée exacte de ce qui se passe, sache qu'il existe des choses, des actes, des comportements qui doivent avoir une résonance particulière et qui doivent alors clignoter tels des feux d'alerte. Ne pas déceler ou sous-évaluer ce qui est inacceptable pourrait te conduire à banaliser les violences et amener à des situations dramatiques pour toi, pour ton conjoint et tous ceux qui tiennent à toi.

Le violentomètre un outil qui permet d'évaluer sa relation de couple.