

COMMENT VOUS PROTÉGER?

KOLEKTIF DRWA IMIN

Si vous êtes un.e adulte victime de violence physique, psychologique ou sexuelle chez vous:

Si possible, **ENFERMEZ-VOUS DANS UNE PIÈCE AVEC VOS ENFANTS**, si vous en avez, et avec un téléphone.

APPELEZ À L'AIDE



Les voisins



La police

208 00 34
208 00 35
148



FWPU

Le ministère de
l'Égalité des genres
et du Bien-être de
la famille
139

SI VOTRE VIE EST EN DANGER, SAUVEZ-VOUS. Allez dans le poste de Police le plus proche si possible où vous pouvez demander de l'aide et faire les démarches pour demander un Protection Order." Il y a aussi des shelters qui pourraient vous accueillir en urgence:

- SOS Femmes. Tel : **233-3054**
- Gender Links - Safe Haven Halfway Home. Tel : **434-0720 | 5 770-9846**
- Chrysalide. Tel : **452-5509**



Il est primordial de tenter au maximum de **DIMINUER LA CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ VOUS.**



SI VOTRE VIE EST EN DANGER, SAUVEZ-VOUS. Allez dans le poste de Police le plus proche si possible où vous pouvez demander de l'aide et faire les démarches pour demander un Protection Order.



Essayez de **PARTAGER CE QUE VOUS VIVEZ ET RESSENTEZ AVEC VOS AMIS**, membres de votre famille ou un.e psychologue/counselor/thérapeute, en qui vous avez confiance ; qui vous écoutera sans vous juger. Recevoir une écoute de qualité aide et soulage. N'hésitez pas, demandez de l'aide. Appelez la ligne d'assistance au 139 ou des psychologues/counselors/thérapeutes en libéral.



Pendant un moment d'accalmie, essayez de **DIRE À VOTRE PARTENAIRE CE QUE VOUS RESSENTEZ** au plus profond de vous. Essayez de lui dire que même si vous l'aimez, il.elle doit apprendre une autre manière de s'exprimer. Il.elle peut demander de l'aide psychologique pour cela. C'est important.



Si vous n'avez pas de travail, cherchez-en un. **IL EST IMPORTANT D'ESSAYER D'AVOIR UNE AUTONOMIE FINANCIÈRE.**



N'OUBLIEZ JAMAIS QUE VOUS AVEZ DE LA VALEUR, EN TANT QUE PERSONNE, que vous méritez le respect, l'amour et de la considération. Être battu.e, humilié.e, maltraité.e, avoir un acte sexuel non consenti, ça fait souffrir. Ce n'est pas normal. C'est illégal.



Organisez votre propre sécurité, durant les moments calmes. Faites une liste des personnes qui peuvent vous aider et rajouter leurs numéros de téléphone. Écrivez tout ça quelque part ou garder le tête

EXEMPLE:

- Une personne qui va m'aider, son numéro de téléphone, notre code secret, garder des sous pour..., numéro de téléphone du poste de police le plus proche et hotline, numéro de téléphone d'un taxi ou d'un véhicule si besoin.

TOUTE VIOLENCE ENTRE PARTENAIRES A DES CONSÉQUENCES SUR LES PERSONNES VICTIMES MAIS AUSSI SUR LES ENFANTS TÉMOINS, SELON LES RECHERCHES.

Certains des symptômes que l'on peut observer chez les enfants témoins de cette violence entre partenaires: sentiment d'angoisse, de peur, de tristesse, de colère, fragile estime de soi, baisse de performance scolaire, difficulté à communiquer, risque de délinquance à l'adolescence, et surtout le risque d'apprendre à reproduire la violence plutôt que de trouver des solutions adaptées et efficaces pour s'exprimer. Parfois, ils.elles n'arrivent pas à montrer ce qu'ils.elles ressentent et se renferment, ont des comportements agressifs, etc. Il faut être vigilant.e.

PRENEZ SOIN DE VOUS, SI VOUS ÊTES VICTIME DE VIOLENCE. VOUS AVEZ DE LA VALEUR !

KOLEKTIF DRWA IMIN

Promouvoir l'égalité et la protection pour tous.tes, particulièrement les femmes, enfants et les personnes LGBTQI.