

En cas d'urgence vous pouvez être hébergée

Il existe des solutions pour vous et vos enfants :
Contacter le 115 : numéro unique national :
appel gratuit 7j/7j. 24h/24h. Il vous sera toujours
proposé un hébergement d'urgence. Il existe
des lieux d'accueil à Pontarlier et ses environs
réservés pour vous accueillir jusqu'à ce qu'une
autre solution soit trouvée.

Demander de l'aide en composant
le 17 : *Police Secours*
ou le 03 81 38 51 10 : *Commissariat de Police
de Pontarlier*

vous pouvez porter plainte

Au *Commissariat de Police*, 16 rocade
Georges Pompidou 25300 PONTARLIER
si vous habitez Pontarlier ou Doubs.

À la *Gendarmerie de Pontarlier*, 4 rue du
Moulin Parnet 25300 PONTARLIER ou la
Gendarmerie de votre domicile.

LES VIOLENCES CE SONT, DES COUPS, DES BLESSURES POUVANT ALLER JUSQU'AU MEURTRE MAIS CE SONT AUSSI :

Des humiliations et des
critiques à propos de
vous, de vos enfants,
de votre façon de vous
habiller, des injures,
des critiques en public,
des rapports sexuels
forcés...

Des contrôles
de vos
fréquentations,
de vos sorties, de
votre nourriture,
de votre travail...

Des menaces
vous concernant,
concernant vos
enfants ...
Des privations et des
interdictions de travailler,
d'avoir un compte bancaire,
d'avoir des amis...

Des informations sont en ligne sur le site internet

stop-violences-femmes.gouv.fr

3919

numéro national d'écoute
appel gratuit et anonyme



VIOLENCES ENVERS LES FEMMES

— Vous n'êtes pas seule! —

Vous avez besoin d'aide pour sortir de votre isolement,
trouver un soutien, vous aider à prendre une décision,
à entreprendre des démarches...





Bénéficier d'une écoute

En composant gratuitement le **3919**, ligne nationale d'écoute et d'orientation gérée par la Fédération Solidarité Femmes du lundi au samedi 9h-22h et les jours fériés 10h-20h.

En contactant Solidarité Femmes au **03 81 81 03 90** du lundi au vendredi de 9h30-17h00.

> Permanences sur rendez-vous les 1^{er} mardis du mois au Centre Médico-Social, 6 rue Emile Magnin à Pontarlier.

En parler à votre médecin traitant

ou un médecin du service des urgences du centre hospitalier de Pontarlier, 2 Faubourg St Etienne au **03 81 38 53 60**. Si besoin vous aurez la possibilité d'y rencontrer une assistante sociale

Vous informer sur vos droits

CIDFF : Centre d'information sur les Droits des Femmes et des Familles composé de juristes au **03 81 83 48 19**
> permanences sur rendez-vous au Centre Communal d'Action Sociale de Pontarlier les lundis et mardis de 9h-12h30 / 13h30 -17h30

AAVI : Association d'Aide aux Victimes d'infractions composée de juristes au **03 81 83 03 19**
> permanences sur rendez-vous au Centre Communal d'Action Sociale de Pontarlier et au Commissariat de Police de Pontarlier

Rencontrer un travailleur médico-social

> Si vous avez plus de 50 ans sans enfant à charge et êtes domiciliée à Pontarlier

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale, 6 rue des Capucins 25300 PONTARLIER au **03 81 46 51 36** du lundi au vendredi 9h00-12h00/14h00-18h00

> Pour toutes les autres situations

CMS : Centre Médico Social, 6 rue Emile Magnin 25300 PONTARLIER au **03 81 38 87 60** du lundi au jeudi 8h30-12h30/13h30-17h30 vendredi 8h30-12h30



Dans tous les cas vous avez le droit de quitter votre domicile avec vos enfants ou de demander l'éloignement du conjoint violent

Vous pouvez vous réfugier chez des amis, dans votre famille ou à l'hôtel

Vous pouvez être aidée financièrement en fonction de votre situation

Dans la mesure du possible

pensez à :

- ✓ rassembler vos papiers et faire des photocopies : permis de conduire, pièce d'identité, carte bancaire et moyens de paiement, avis d'imposition
- ✓ préparer un sac à mettre en lieu sûr avec vos papiers, de l'argent, un peu de linge et des médicaments
- ✓ ouvrir un compte bancaire à votre nom, y faire virer vos revenus
- ✓ recueillir des témoignages écrits de votre famille, amis, voisins...