



En cas de danger

- Contactez les n° d'urgence : le 17 ou le 112 ou le 114 (visio, tchat et sms) pour les personnes sourdes, malentendantes ou ne pouvant pas parler.

Allez au commissariat ou à la gendarmerie la plus proche.

Tu veux être aidée, informée et orientée sur les violences :

- Contacte le 39 19 : Violences femmes information
Ouvert 24h / 24h et 7 jours sur 7
Appel anonyme ne figurant pas sur les factures de téléphone

Tu as été victime de viol, tu peux parler à des professionnelles, sans jugement :

- 08 00 05 95 95 - Viols femmes informations
10 h à 19 h, du lundi au vendredi, gratuit et anonyme.

Tu es menacé.e ou victime d'excision ou de violences et maltraitements familiales,

- Tu peux appeler le 119 ou te connecter au tchat :
- <https://www.allo119.gouv.fr/besoin-daide?tchat=1#tchat>

Tu as besoin de parler,

- Tu peux utiliser le tchat de "Comment on s'aime"
- <https://commentonsaime.fr/besoin-daide/le-tchat-pour-discuter/>

Trouver de nombreuses ressources sur le site.

Ces numéros sont souvent surchargés, ne te décourage pas et rappelle.