

## DÉTECTONS

### LES VIOLENCES CONJUGALES

- > Il contrôle mes sorties, mes vêtements, mon maquillage
- > Il fouille dans mon téléphone, décide qui je peux voir (ami-e-s, famille)
- > Il me manipule, me rabaisse, me fait culpabiliser
- > Il menace de se suicider à cause de moi, exerce un chantage affectif

### Je suis victime de violences..

#### ÉCONOMIQUES ET ADMINISTRATIVES

- > Il contrôle mes dépenses et mes moyens de paiement
- > Il m'interdit de travailler
- > Il me confisque mes documents administratifs (carte d'identité, passeport, carte Vitale...)

#### VERBALES, VOIRE D'HARCÈLEMENT

- > Il pique une colère, jette tout autour de lui lorsque quelque chose lui déplaît
- > Il m'envoie des messages, m'appelle en permanence et se met en colère si je ne réponds pas tout de suite

#### PSYCHOLOGIQUES

- > Il m'insulte, me menace
- > il me crie dessus et m'intimide
- > Il m'enferme jusqu'à ce qu'il décide que je puisse sortir
- > Il manipule mes enfants contre moi

#### PHYSIQUES OU SEXUELLES

- > Il insiste pour que je lui envoie des photos intimes
- > Il me touche les parties intimes sans mon accord
- > Il m'impose des pratiques sexuelles que je n'ai pas envie de faire
- > Il me force à avoir des rapports sexuels
- > Il me pousse, me bouscule, me frappe, me gifle
- > Il m'étrangle, me brûle

**Si vous vous êtes reconnue dans l'une de ces situations, nous sommes là pour vous aider.**

## NOUS VOUS METTONS À L'ABRI

### > En cas d'urgence

#### Contactez le 115, urgence hébergement.

Contactez l'un des 36 services départementaux des solidarités où des travailleurs sociaux pourront vous proposer des solutions d'hébergement d'urgence.

Contactez les services de police et de gendarmerie, ils peuvent également assurer les liaisons nécessaires pour votre hébergement.

### > Si vous souhaitez quitter votre domicile

Contactez le service départemental des solidarités le plus proche, des travailleurs sociaux pourront vous aider dans vos démarches de relogement.

### > Nous vous aidons à protéger vos enfants

#### Contactez le 119 Allo enfance en danger, 7j/7, 24h/24, appel gratuit

Les enfants exposés aux violences conjugales, qu'ils soient témoins ou victimes collatérales nécessitent aussi d'être protégés. Le Département de l'Hérault et les associations peuvent vous proposer un soutien psychologique pour vos enfants. La justice peut quant à elle fixer les modalités d'exercice de l'autorité parentale et interdire la sortie du territoire de vos enfants.

### [arretonslesviolences.gouv.fr](http://arretonslesviolences.gouv.fr)

Vous y trouverez toutes les informations sur vos droits et les contacts à conserver.

### Pour toute urgence

**39 19**

**Numéro d'écoute national  
(24h/24, 7j/7, appel gratuit et anonyme)**

- > **17 ou 112** : Police Secours
- > **18** : Pompiers
- > **115** : Urgence hébergement
- > **114** : SMS gratuit si vous ne pouvez pas parler (danger, handicap)



## CONTRE LES VIOLENCES CONJUGALES ET FAMILIALES

Le Département toujours présent.

NUMÉRO D'ÉCOUTE  
NATIONAL



[herault.fr](http://herault.fr)

SUIVEZ-NOUS SUR   

Être écoutée, être logée en urgence, ne plus avoir peur pour ses enfants, avoir un soutien juridique, retrouver une autonomie financière, se sentir épaulée et accompagnée. Le Département de l'Hérault et ses partenaires se mobilisent. Nos professionnels sont là ! Contactez-les.

Président du Département

## LES SERVICES DU DÉPARTEMENT DE L'HÉRAULT

> Des travailleurs sociaux et médico-sociaux du Département vous informent sur l'accès aux droits, aux soins, au logement, une mise à l'abri, une aide psychologique) dans les 36 Maisons et Services Départementaux des Solidarités couvrant tout le territoire héraultais.

- MDS Lunel-Petite Camargue,  
**Lunel 04 67 67 55 20**
- MDS Montpelliérain,  
**Montpellier 04 67 67 50 00**
- MDS Cœur d'Hérault Pic St-Loup,  
**Clermont-l'Hérault 04 67 6743 60**
- MDS Etang de Thau,  
**Frontignan 04 67 67 76 99**
- MDS Haut Languedoc Ouest Héraultais,  
**Bédarieux 04 67 67 47 10**
- MDS Biterrois,  
**Béziers 04 67 67 49 49**

Pour connaître la structure la plus proche de chez vous : [www.herault.fr](http://www.herault.fr)

> **5 Intervenants Sociaux en Commissariat et Gendarmerie (ISCG) vous écoutent, vous orientent, vous conseillent**

- Groupement de gendarmerie secteur OUEST,  
**06 12 39 62 70**
- Groupement de gendarmerie secteur EST,  
**06 21 32 01 81**
- Commissariat de Sète,  
**06 83 78 34 29**
- Commissariat de Montpellier,  
**06 74 94 49 73**
- Commissariat de Béziers,  
**06 68 77 71 68**

## LES SERVICES HOSPITALIERS ET DE MÉDECINE LIBÉRALE

Ces équipes vous examinent, vous soignent et attestent des violences que vous avez subies.

> **Les urgences des services hospitaliers** qui vous reçoivent tous les jours, 24h/24h.

> **Votre médecin traitant** qui saura vous conseiller et vous diriger vers les services adaptés.

## LES SERVICES DE POLICE, GENDARMERIE ET JUSTICE

> **N'hésitez pas à porter plainte, à tout moment**

Les services de police et de gendarmerie de l'Hérault sont formés à la lutte contre les violences faites aux femmes et vous pouvez consulter **un(e) intervenant(e) social(e) du Département sur place**. Ils enregistrent votre plainte. Cet acte vous permet d'être reconnue comme victime et ainsi être mieux protégée.

> **Demandez une ordonnance de protection**

Le juge aux affaires familiales vous délivre une ordonnance de protection en cas de danger pour vous ou vos enfants, même si vous n'avez pas encore déposé de plainte. **Un téléphone « grave danger »** pourra également vous être remis en cas d'extrême urgence. Ce téléphone permet de contacter directement une plateforme spécialisée, qui alertera la police ou la gendarmerie si nécessaire.

**Tribunal de Grande Instance de Montpellier**  
**04 67 12 60 00**

**Tribunal de Grand Instance de Béziers**  
**04 30 17 34 00**

> **Les Maisons de la justice et du droit (MJD)** sont des lieux d'accueil, d'écoute et d'accès au droit

Il en existe **5 en Hérault** à Montpellier, Lattes, Lunel, Agde et Lodève. Retrouvez leurs coordonnées : <http://www.cdad-herault.justice.fr/>

## LES ASSOCIATIONS HÉRAULTAISES

Accueil, écoute, informations, accompagnement, assistance juridique et hébergement.

> **CIDFF de l'Hérault**

Des centres dans tout le territoire, consultez le plus proche de chez vous sur [www.herault.cidff.info](http://www.herault.cidff.info)  
**04 67 72 00 24 - contact@cidff34.fr**

> **Association Via Voltaire**

1 Rue Voltaire, 34000 Montpellier  
**04 67 60 84 80 - www.viavoltaire.fr/**

> **L'association France Victimes 34**

6 Rue de l'Université, 34000 Montpellier  
**04 67 60 61 78 - lucile.rothe@adiav2000.org**  
<http://adiav2000.org>

> **Amicale du Nid**

3 rue Anatole France, 34000 Montpellier  
**04 67 58 13 93 - contact@lababotte.org**  
[www.amicaledunid.org](http://www.amicaledunid.org)

> **Centre Elisabeth Bouissonnade (CCAS)**

**Permanences téléphoniques : 04 67 58 07 03**  
le lundi de 9h à 13h et du mardi au vendredi, de 12h à 17h (prix d'un appel local), appel anonyme.

> **Planning Familial**

Dans tous les centres hospitaliers de l'Hérault

*D'autres associations locales sont là pour vous aider, vous protéger et vous conseiller.*