

# VOUS ÊTES EN DANGER ?

## VOUS POUVEZ :

### APPELER

**17** - police secours

**01 69 10 09 61** - Police Municipale

**15** - SAMU urgences médicales

**18** - pompiers

**114** - envoyez un SMS numéro d'appel d'urgence adapté

**119** - Allo enfance en danger (gratuit 24h/24h)

**3919** -Violences femmes info services (gratuit 24h/24h)

**115** - Solution d'hébergement d'urgence (gratuit 24h/24h)

### VOUS RENDRE

**En pharmacie** (pour prévenir les forces de l'ordre)

**Au commissariat de Longjumeau**

10 rue des écoles, 91160 Longjumeau

01 69 79 23 70

Pour déposer une plainte

### VOUS CONNECTER

**moncommissariat.fr**

**arretonslesviolences.gouv.fr**

des policiers et des gendarmes formés sont à votre écoute  
(Anonyme, confidentiel et gratuit 24h/24h et 7j/7)

### MAIS AUSSI

**Déposer en lieu sûr** vos documents officiels (livret de famille, carte d'identité, carte vitale...), vos documents importants (chéquiers, quittances de loyer, bulletin de salaires...) les éléments de preuves en votre possession (témoignages, copie des ordonnances, des jugements rendus, certificats médicaux...)

en ligne sur **memo.de.vie.org**

### SAVOIR ÉCOUTER :

#### LES PHRASES CLÉS

« Je te crois ».

Il la dévalorise, dites « Tu as bien fait de m'en parler ».

Il inverse la culpabilité, dites « Tu n'y es pour rien, c'est lui le coupable, il n'a pas le droit ».

Il fait peur et menace, dites « La loi est de ton côté ».

Il assure son impunité, dites « Je peux t'aider ».

# Le violentomètre



seine-saint-denis  
LE DÉPARTEMENT



VIOLENCES FEMMES VERT  
APPELEZ LE  
**3919**  
\* Appel anonyme et gratuit

*Le consentement, c'est quoi ? C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n'as pas à te justifier ou subir des pressions.*

Ta relation est saine quand il...

## PROFITE

1 Respecte tes décisions et tes goûts

2 Accepte tes ami-e-s et ta famille

3 A confiance en toi

4 Est content quand tu te sens épanouie

5 S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

Il y a de la violence quand il...

## VIGILANCE, DIS STOP !

6 T'ignore des jours quand il est en colère

7 Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

8 Rabaisse tes opinions et tes projets

9 Se moque de toi en public

10 Te manipule

11 Est jaloux en permanence

12 Contrôle tes sorties, habits, maquillage

13 Fouille tes textos, mails, applis

14 Insiste pour que tu envoies des photos intimes

15 T'isole de ta famille et de tes ami-e-s

Tu es en danger quand il...

## PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

16 Te traite de folle quand tu lui fais des reproches

17 «Pète les plombs» lorsque quelque chose lui déplaît

18 Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

19 Menace de se suicider à cause de toi

20 Te touche les parties intimes sans ton consentement

21 Menace de diffuser des photos intimes de toi

22 T'oblige à regarder des films pornos

23 T'oblige à avoir des relations sexuelles



# CHILLY MAZARIN



## VIOLENCES DANS LE COUPLE ET LA FAMILLE



Psychologique

Verbale

Économique

Physique

Sexuelle

Administrative

Matérielle

## ÉDITO

Les violences intrafamiliales ne connaissent ni frontière ni barrière sociale. Elles touchent toutes les familles, sans distinction d'âge, de genre, d'origine ou de statut. Ces actes destructeurs minent la cohésion de nos familles et fragilisent le tissu de notre société.

La sécurité de nos foyers est au cœur de notre mission. En tant que municipalité, nous devons créer un environnement où chacun se sent protégé et respecté. Cela signifie non seulement prendre des mesures répressives, mais également mettre en place des stratégies de prévention solides. La sensibilisation est la première étape essentielle. Nous devons briser le silence qui entoure les violences intrafamiliales et encourager les victimes à se tourner vers les services de soutien disponibles.

Notre engagement dans le domaine de la prévention est tout aussi crucial. Ils s'agit pour nous, en quelque sorte, d'éduquer nos concitoyens, en particulier les jeunes, sur les valeurs du respect, de la communication et de l'égalité. C'est en semant ces graines dès le plus jeune âge que nous pouvons espérer un changement culturel durable, où la violence n'a pas sa place dans nos foyers.

La ville de Chilly-Mazarin est engagée à renforcer ses mesures de prévention, d'écoute, de soutien et de prise en charge globale.

Dans la plaquette jointe, nous proposons un outil complémentaire où nous avons répertorié l'ensemble des acteurs et dispositifs au plus près des administrés.

Nous espérons que ce document vous sera utile et vous permettra de ne pas rester seul.e si vous êtes confronté.e à des violences dans le couple ou dans la famille.



**RAFIKA REZGUI**  
Maire de Chilly-Mazarin  
Vice-présidente de  
la Communauté  
d'agglomération  
Paris-Saclay



**BÉATRICE RICCIARELLI**  
Adjointe à la Maire  
Chargée de la Sécurité,  
de la Prévention et  
de la Tranquillité  
Publique

# VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN ?

Des professionnels sont à votre écoute et peuvent vous aider.

## DANS LA VILLE

### La Police Municipale

25 rue Pasteur

01 69 10 09 61

Accueil physique : Lundi, jeudi et vendredi :  
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Mardi : de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 19h

Mercredi : de 8h à 12h

### Votre médecin traitant ou professionnel de santé (sage-femme, kiné, infirmière...)

### Protection Maternelle et Infantile - PMI

8 rue Olivier Beauregard

01 60 92 10 00

### Association EFAPO

07 81 37 94 42

Vous pouvez joindre la permanence téléphonique du  
lundi au vendredi de 10h à 18h

## POINT D'ACCÈS AU DROIT - CITÉ ADMINISTRATIVE

31 av Pierre Brossolette

01 69 10 59 26 / pad@ville-chilly-mazarin.fr

- **L'Association d'Aide aux Victimes d'Infractions  
Pénales (MEDIVIPPP)**

Prendre RDV : 01 60 78 84 20

Juriste (aide et soutien psychologique)

Permanence chaque 2e jeudi matin de chaque mois  
(sauf en août)

- **Centre d'Information sur les Droits des Femmes et  
des Familles (CIDFF)**

Prendre RDV avec une juriste : 01 69 10 59 26

Psychologue (écoute parents-enfants)

Permanence chaque 2e lundi du mois

- **L'Association pour la prévention, l'accueil,  
le soutien et l'orientation (APASO)**

01 69 75 40 20

Permanence le mercredi matin

- **Avocat généraliste**

Permanence 3 samedis matins par mois, selon planning

vent vous venir en aide



## AUX ALENTOURS

### **La maison des femmes Olympe GHNE – Hôpital de Longjumeau**

159 rue du PDT F.Mitterrand 91160 Longjumeau  
01 64 54 32 87

du lundi au vendredi de 9h à 16h  
(avec ou sans rendez-vous)

### **Association Paroles de Femmes**

11 avenue du Noyer Lambert - 91300 Massy  
Prendre RDV : 01 60 11 97 97

### **Centre de Planification et d'éducation familiale de Longjumeau**

25 - 27 rue Jules Ferry 91160 Longjumeau  
01 69 74 13 15

### **Femmes Solidarité 91**

Lieu d'écoute, d'accueil et d'orientation  
01 70 58 93 30

permanence téléphonique lundi & mardi de 9h à 17h  
& de 13h à 17h

Sur RDV avec une psychologue les lundis & vendredis

**Lorsqu'on est adolescent ou jeune adulte,  
les relations amoureuses peuvent aussi être  
source de conflit.**

En cas de doute, contactez :

**0 800 235 236** (Fil Santé Jeunes)

Ou chattez sur :

**<https://www.filsantejeunes.com/>**

L'association **enavanttoutes.fr** ou chattez sur :

**<https://commentonsaime.fr/>**

**<https://www.amoursansviolence.fr/>**

### **(Essonne) la Maison des Adolescents (MDA91)**

7, rue Paul Langevin 91700 Sainte-Geneviève-des-Bois

**<https://maisondesadolescents91.fr/>**

01 60 15 26 22

Lundi et mardi de 9h à 17h

Mercredi et jeudi de 9h à 19h