

Reconnaître la violence c'est le premier pas à faire pour s'en sortir.

Tu pourrais être en train de subir :

- **de la violence physique** : bousculades, gifles, coups de poing et de pied, mains serrées autour du cou, brûlures, crachats, agressions à l'aide d'objets ou d'armes ;
- **de la violence psychologique** : insultes, menaces, dénigrement, isolement, manifestations agressives de jalousie et possessivité ;
- **de la violence sexuelle** : viol, harcèlement, abus sexuels, imposition de pratiques sexuelles humiliantes ;
- **de la violence économique** : contrôle de tes frais personnels, privation de ressources ;
- **de la violence numérique** : cyberstalking (persécution dans le net), revenge porn (pornodivulgateur) ;

En plus, les petites filles ou petits garçons assistant à maltraitances et autres violences du père contre la mère sont **témoins de violence**, ce qui en fait aussi des victimes.

Un réseau de services est là pour te venir en aide.



58*

Centres
Antiviolence

27

Réseaux

174*

refuges pour
femmes battues

Les **Centres antiviolence** offrent des services de prévention et d'accueil gratuits à toutes les femmes atteintes de violence de la part d'un homme ou exposées au risque de l'être, tout en assurant leur anonymat.

En cas d'urgence ou de danger réel et immédiat pour la sécurité d'une femme, les opératrices du centre antiviolence peuvent assurer une protection gratuite à elle et à ses enfants dans un **refuge pour femmes battues**.

**données datant de juillet 2025. Le nombre des centres et des refuges est tout le temps en évolution.*



CHERCHEZ LE CENTRE ANTIVIOLENCE
LE PLUS PROCHE
VISEZ LE CODE QR

#TUNESPASSEULE

#TUNESPASSEULE

TU N'ES PAS SEULE

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE



DÉNONCEZ LES ABUS

Si vous êtes victime ou témoin de violence, appelez la force publique au **112** ou le numéro antiviolence **1522** (appels gratuits).



SOUTENEZ LES VICTIMES

Offrez votre appui **moral et pratique** aux femmes en détresse et renseignez-les sur les services d'aide.



DIFFUSEZ LE RESPECT

Pratiquez et favorisez le respect et **l'égalité entre hommes et femmes** au quotidien.

CONTACTS À NOTER



112 - Numéro d'appel d'urgence unique européen (NUE)

Si tu te sens en danger, appelle la force publique

1522 - Numéro d'appel antiviolence et stalking

Gratuit, 24 h sur 24, plusieurs langues parlées



APP YouPol de la police nationale

App Where Are U du service NUE - 112



www.nonseidasola.regione.lombardia.it

découvrez les services et les actions pour les femmes victimes de violence



Ensemble contre la violence faite aux femmes.
La Lombardia est à côté de toi.



Visitez le site
nonseidasola.regione.lombardia.it



Regione
Lombardia

La violence des hommes contre les femmes constitue un crime dans toutes ses formes. Tu n'es pas seule, la loi te protège.