

Ce n'est pas normal, réagis !

Tu sens la tension monter, tu viens de subir des violences (physiques/verbales...), ou tu te sens en insécurité...



Enregistre les numéros d'urgence dans ton téléphone.



Prépare ton départ et regroupe dans un dossier tes documents médicaux, administratifs et judiciaires.



Prévies ta famille ou des amis en qui tu as confiance.



15 - SAMU

17 - Police

18 - Pompiers

05 30 30

SOS écoute

500 067

SMS signalement



Envisage un lieu d'hébergement si tu ne peux pas rester chez toi.



En cas de violence, va voir un médecin pour obtenir un certificat médical.



Informe tes enfants de la situation.



Mets de l'argent de côté si tu le peux.