

Violence de genre. Agressions

Vous avez déjà appris des conduites de protection qui peuvent vous être utiles. **Si vous vous sentez en danger**, sortez immédiatement de chez vous. Si vous ne pouvez pas sortir, allez dans une pièce où vous pouvez vous enfermer et criez pour que les voisins vous entendent. **Appelez le 112**. Évitez les pièces où se trouvent des objets dangereux, comme la cuisine ou le garage.

S'il vous attaque, faites autant de bruit que vous pourrez et criez pour alerter le voisinage. Protégez à tout moment vos zones vitales (tête, cou et poitrine) avec un objet ou avec les mains.

Après l'agression, si l'auteur est parti, fermez la porte à clé et laissez-la sur la serrure.

Fermez les fenêtres et toute autre entrée possible. Si vous êtes sortie de chez vous, cherchez un endroit sûr ou fréquenté et attendez la police ou l'ambulance. Rendez-vous dans un Centre de soins primaires ou à l'hôpital, et conservez les rapports qu'ils vous établiront.

Si vous avez subi une **agression ou un abus sexuel**, rendez-vous dans un hôpital. Conservez les vêtements que vous portiez au moment de l'agression. Ne vous douchez pas, ne buvez pas d'eau, ne faites pas de gargarismes et ne vous lavez pas les dents. En résumé, ne faites rien qui pourrait détruire des preuves de l'agression.

Si vous avez subi des violences ou des menaces d'un partenaire et vous ne vivez plus avec lui, mais vous vous sentez en danger, n'acceptez JAMAIS de le rencontrer seule. Utilisez toutes les mesures de sécurité à votre portée (alarmes, changement de serrures, renforcement de la fermeture des fenêtres...). En sortant de chez vous et du travail, observez les environs pour contrôler si lui, ou son véhicule, sont à proximité. Utilisez la fermeture centralisée de la voiture et pendant les trajets vérifiez par le rétroviseur si vous êtes suivie. Évitez les routines habituelles ou les endroits où vous alliez avec l'agresseur.

Sécurité sur Internet et sur les réseaux sociaux. Coupez toute communication avec l'agresseur (messages, WhatsApp, courrier électronique). Ne répondez pas à des appels ou à des messages en provenance de numéros ou d'expéditeurs inconnus. N'effacez pas les messages ni les appels reçus, notez les numéros inconnus et la date et l'heure de l'appel. Si vous recevez des courriers électroniques de l'agresseur ou des messages de sa part sur les réseaux sociaux, faites des captures d'écran pour les présenter comme preuve de la violence.

Si vous le pouvez, **changez votre numéro de portable** et donnez-le seulement à des personnes de votre confiance absolue. Si l'agresseur peut avoir manipulé votre portable, formatez-le pour éviter qu'il ne puisse vous contrôler depuis un programme à distance.

Bloquez votre ordinateur avec un mot de passe et changez les mots de passe de tous vos services actifs (courrier, réseaux sociaux, banque électronique, etc.). Éliminez ou bloquez l'agresseur et les contacts communs qui pourraient lui donner une information. Si vous avez besoin de maintenir l'anonymat, supprimez tous vos profils et ouvrez-en d'autres complètement nouveaux. Ne postez pas de données personnelles ni de photos et ne faites pas de commentaires indiquant où vous vous trouvez, quels sont les endroits que vous fréquentez, vos sorties, vos horaires, etc.

Téléphones
112
900 900 120