



# Violences conjugales

## Comment trouver de l'aide ?

### Numéros d'urgence (7j/7)

**17**  
Police

**18**  
Pompiers

**112**  
Service d'Urgence  
Européen

**114**  
par SMS  
uniquement

### Autres moyens d'alerter

#### Lignes d'écoute réservées aux victimes de violences (7j/7)

**3919**  
Violences Femmes Info

**11 60 06**  
France Victimes



Alerter, En Parler, Agir!

Téléchargez l'application « **App'elles** »  
et demandez à une personne de  
confiance de faire de mêmes.

Suivez les informations sur l'application  
pour une bonne configuration.

**SARENZA**



Dans la barre de recherche du site de shopping en ligne  
[www.sarenza.com](http://www.sarenza.com), écrivez "**Sandales Simones**" et lancez  
la recherche.

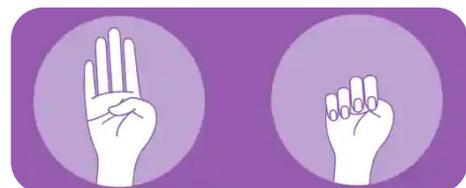
Vous arriverez sur une page qui vous donne accès au  
chat "**En avant toutes**" anonyme et sécurisé.

Vous pouvez aussi vous rendre directement sur le site  
[www.commentonsaime.fr](http://www.commentonsaime.fr)



Dans un magasin, chez un professionnel de santé  
ou bien lors d'un appel visio, montrez la **paume**  
**de votre main marquée d'un gros point.**

Vous pouvez aussi vous prendre  
en photo et l'envoyer à un contact de confiance.



Dans un magasin, chez un professionnel de  
santé ou bien lors d'un appel visio, répétez les  
gestes suivants :

1. Paume ouverte et pouce replié
2. Pouce caché à l'intérieur de la main