



A l'occasion de la
**JOURNÉE INTERNATIONALE DE LUTTE CONTRE
LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES.**

**Le club de Krav Maga de Montreuil "Cross- Fighting 122-5",
en collaboration avec la FFK Comité 93 et la FFK Île-de-France,
vous propose un stage gratuit de Self-Défense Féminine**

Dimanche 24 Novembre 2024 de 10h00 à 12h00

Les formes de violences que nous pouvons subir sont multiples. Dans tous les cas, **il est essentiel de ne jamais rester seule face à une situation de violence** et trouver une personne de confiance (famille, amies, entourage, collègues) pour vous soutenir et vous accompagner vers les professionnels compétents. Qu'il s'agisse de prévenir du risque de violence, d'arrêter une situation qui perdure et/ou vous soutenir après avoir subi des actes de violence.

SI VOUS ETES VICTIME OU TÊMOIN DE VIOLENCE

Voici quelques numéros de téléphone utiles et des liens vers des professionnels qui pourront vous aider.

En cas d'urgence, appelez la police ou la gendarmerie, en composant **le 17** (ou le 112 d'un portable, appel gratuit).

Contactez le **3919** : numéro d'écoute, anonyme et gratuit, 7 jours sur 7, de 9h à 22h du lundi au vendredi et de 9h à 18h les samedi, dimanche et jours fériés. **Ce numéro est destiné aux femmes victimes de violences, à leur entourage et aux professionnels concernés.**

En suivant ce lien vous trouverez un guide complet avec l'ensemble des professionnels qui peuvent vous aider et vous soutenir, sur la ville de Montreuil.

<https://fr.calameo.com/montreuil/read/00055581187a0286b5d28>

Pour signaler des violences sexuelles et sexistes vous pouvez vous rendre sur le **portail de signalement** : <https://www.service-public.fr/cmi>

Le site du gouvernement apporte également de nombreuses réponses et liens : <https://arretonslesviolences.gouv.fr/je-suis-temoin>

Appelez le **116 006** Numéro national d'Aides aux victimes (services et appels gratuits 7j/7)

France-victimes, apporte de nombreux éléments pour vous accompagner dans les différentes démarches <https://www.france-victimes.fr/>

39 28 : Numéro unique de signalement des discriminations.

<https://www.defenseurdesdroits.fr/fr/communiqu%C3%A9-de-presse/2021/02/39-28-antidiscriminationsfr-le-nouveau-service-de-signalement-et>

08 Victimes - 08 842 846 37 : Plateforme téléphonique qui s'adresse à toutes les victimes d'infractions, quelle que soit la forme de l'agression ou le préjudice subi.

0800 05 95 95 - SOS viols : Numéro gratuit destiné aux femmes victimes de viol ou d'agressions sexuelles, à leur entourage et aux professionnels concernés.

Le 114 : numéro d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes victimes ou témoins d'une situation d'urgence, afin de solliciter l'intervention des services de secours (en remplacement des 15, 17, 18).

Le 30 20 : Non au harcèlement à l'école. Numéro national et gratuit si vous êtes victime ou témoin de harcèlement.

<https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement>

MONTREUIL et la SEINE ST DENIS

De nombreux services et institutions peuvent vous soutenir pour lutter contre les violences. Suivez le guide :

<https://fr.calameo.com/montreuil/read/00055581187a0286b5d28>

Le site de la **Mairie de Montreuil** vous indique également les acteurs professionnels principaux pour vous aider et accompagner.

<https://www.montreuil.fr/sante/prevention/je-suis-victime-de-violences>

Le **Centre d'information des femmes et des familles** (CIDFF) propose des permanences de soutien juridique et psychologique :

<https://seinesaintdenis.cidff.info/permanences-cidff-93/p-52>

Les **maisons de droit et de Justice** (MJD) vous proposeront des permanences juridiques et psychologique gratuites : <https://ville-saint-denis.fr/maison-justice-droit>

Institut de victimologie de Paris. Ils accompagnent depuis 25 ans toutes les personnes victimes d'évènements traumatiques : <https://www.cpiv.org/>

La violence, qu'elle soit explosive, répétitive ou à « bas-bruit », vient attaquer le corps mais aussi notre capacité de penser, d'agir et la confiance en soi comme en l'autre. Il existe heureusement des moyens de s'en sortir et de retrouver ses capacités. Le premier pas pour lutter contre la violence c'est de ne pas rester seule à en porter le poids.

Merci de partager ces informations autour de vous.