

« En dehors de...

ÇA,

... tout va bien entre nous. »

« JE PENSE SANS ARRÊT »

→ Le **MATIN**, tu vérifies

- mes mails
- ma tenue
- mes dépenses

- JE ME SENS CONTRÔLÉE -

→ Pendant la **JOURNÉE**,
tu ne supportes pas que je voie

- mes collègues
- mes ami.es
- ma famille

- JE ME SENS ISOLÉE -

→ Le **SOIR**, tu décides

- de ce que l'on regarde à la télé
- de ce que je mange
- quand on fait l'amour

- JE ME SENS HUMILIÉE -

À TOI »

→ **La NUIT, tu me dis**

- que tu ne pourrais pas vivre sans moi
- que tu ne me laisseras pas vivre sans toi

- **JE ME SENS MENACÉE** -

Je n'imagine pas ma VIE sans toi parce que

- je n'ai pas assez d'argent
- je n'ai nulle part où aller
- je n'en ai pas la force

Quand une personne est contrôlée, humiliée, isolée ou menacée, elle vit une situation précaire. La précarité se traduit par une instabilité qui peut être économique, relationnelle ou encore émotionnelle. Elle peut être à la fois le point de départ des violences mais également un facteur aggravant : une personne isolée, psychologiquement fragilisée ou dépendante économiquement dispose de moins de moyens pour mettre fin aux violences.

S'EN SORTIR ?

Demander de l'aide

- Police : **101** → Urgences médicales : **112**
- Ecoute violences conjugales : **0800 / 30 030** (gratuit)

Ouverts à toutes et tous, les centres de planning familial sont des lieux d'accueil chaleureux, où trouver un soutien et une aide pour toutes les questions liées à la vie affective et sexuelle. Des psychologues, juristes, assistant-e-s sociaux-aes, médecins... vous accompagnent et vous orientent. Les entrevues se font en toute confidentialité, dans le respect de vos convictions. Les tarifs peuvent être adaptés en fonction de votre situation.

DES LIEUX SÛRS OÙ SE RENDRE EN TOUTE DISCRÉTION

Les centres « Ça vaut pas l'coup » et « AlternativeS » proposent aux victimes de violences conjugales une écoute en toute confidentialité, un accompagnement psychologique, une aide dans les premières démarches et une orientation vers des services spécialisés.

CES CENTRES SONT SITUÉS AU SEIN D'HÔPITAUX. CE QUI VOUS ASSURE :

- **La discrétion** : un hôpital étant un endroit neutre où chacun-e peut se rendre librement.
- **Un accès à d'autres services médicaux** : qu'il s'agisse du service des urgences ou de médecins spécialisés.

→ Le Centre « Ça vaut pas l'coup » dispose de plusieurs lieux d'accueil : le CHR Val de Sambre à Sambreville, le CHR de Namur, le Centre de Santé de Couvin, le Centre de planning familial des FPS de Namur, le Centre de planning familial des FPS de Dinant.

POUR CONTACTER « ÇA VAUT PAS L'COUP » :
081/777.162 → cavoutpaslcoup@solidaris.be

→ Le Centre « AlternativeS » est une collaboration entre le Centre de planning familial des FPS de Liège et la clinique André Renard à Herstal.

POUR CONTACTER « ALTERNATIVES » :
04/248.75.98 ou 04/248.72.20 (service rendez-vous) -
violences.conjugales@arenard.be

POUR OBTENIR DES INFORMATIONS SUR LES HÉBERGEMENTS D'URGENCE, LES AIDES JURIDIQUES ET FINANCIÈRES OU SUR LES SERVICES À L'ENFANCE :
- WWW.STOPVIOLENCECONJUGALE.BE - PLUS D'INFOS : WWW.PLANNINGSFPS.BE -