

« Longtemps j'ai cru qu'il changerait. Mais maintenant, je sais que je suis la seule à pouvoir changer les choses. »

Vous n'êtes pas un cas isolé!

Parlez-en à votre médecin, laissez-le documenter vos blessures.

Faites-vous conseiller par rapport aux aides médicales possibles, comme par exemple les cours proposés par votre caisse d'assurance maladie ou sur les différentes thérapies.

Demandez conseil auprès de votre cabinet médical pour connaître les services de conseil et les centres d'accueil ou d'hébergements spécialisés.

Vous vous sentez en danger?

La ligne téléphonique du BIG, les services de conseil et la police vous proposent des informations gratuites pour votre sécurité et vous accompagnent dans vos futures démarches. Vous pouvez également y obtenir des informations sur la loi de protection contre la violence.

Si vous souffrez dans votre couple, ce n'est pas de votre faute.

Vous avez le droit à une vie sans violence dans votre foyer!

..... Aide

Aide en cas de violence dans le couple

Berlin

Assistance téléphonique BIG-Hotline:

030 - 611 03 00

(tous les jours de 8 h à 23 h)

Assistance téléphonique et en ligne,
aide sur place en cas de besoin
(anonymat possible, en plusieurs langues)
www.big-hotline.de

En cas d'urgence aiguë: 110 (police)

 **Pour les personnes malentendantes**

SMS à Frauenort - Augusta **0160 666 37 78**
www.frauen-zuflucht.de

En cas d'urgence: Fax au 110 (police)

www.polizei.berlin.de

National

Hotline « Violence contre les femmes »

08000 116 016

www.hilfetelefon.de

Votre cabinet médical

.....
Koordinierungsstelle S.I.G.N.A.L. e.V.

Sprengelstr. 15, 13353 Berlin

www.signal-intervention.de

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

S.I.G.N.A.L. e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

S.I.G.N.A.L. e.V.



**Quand la vie de couple
devient une souffrance ...**



« Mon ami est très gentil normalement, mais ces derniers temps j'ai souvent peur de lui ... »

La violence se présente sous différentes formes

... il critique constamment mes propos ou mon apparence

... il m'insulte souvent

... parfois, il m'humilie vraiment

... il m'empêche de faire beaucoup de choses

... il veut toujours exactement savoir à qui je parle, où je vais

... il est devenu anormalement jaloux

... il m'a déjà menacée de me prendre les enfants si je le quitte

... lors d'une dispute, il m'a déjà frappée, bousculée, giflée ou essayé de m'étrangler

... il ne respecte pas mon choix quand je ne souhaite pas faire l'amour

Vous avez déjà vécu de telles situations?

La violence au sein du couple est un phénomène très répandu.

Elle concerne majoritairement les femmes – de tout âge, de tous milieux culturels, diplômées ou non. Les femmes handicapées sont particulièrement touchées. Mais les femmes peuvent elles aussi être violentes - en couple hétéro ou homosexuel.

..... **Couple**

« J'ai de plus en plus peur, je ne dors plus la nuit, je suis nerveuse et j'ai toujours mal à la tête. »

La violence est physique et morale

Les blessures corporelles se soignent généralement vite mais la douleur morale dure plus longtemps. Cela peut avoir des répercussions sur votre santé même si les violences physiques et les blessures morales remontent déjà à quelques temps.

Les types de douleurs classiques sont:

- des douleurs chroniques : maux de tête, mal au dos
- des maux de ventre
- des difficultés respiratoires, un mal au coeur
- des crises d'angoisse, de panique
- des troubles du sommeil
- des troubles de l'alimentation
- un état de fatigue générale
- un état dépressif
- une forte consommation excessive d'alcool, de tabac, de médicaments
- des problèmes d'addiction

..... **Violence**

« Je pensais que les enfants ne voyaient rien. Mais cela les réveille et ils entendent tout. »

Ce qui vous fait souffrir, fait également souffrir vos enfants.

Les enfants se sentent menacés et responsables lorsqu'ils vivent la violence à la maison. La santé de vos enfants en est affectée. Les enfants présentent des troubles tels que l'anxiété, des troubles du sommeil et alimentaires, maux de tête et de ventre. Ils n'arrivent plus à se concentrer, ce qui a des conséquences sur leurs résultats scolaires. Les enfants ont besoin d'exemples positifs, de respect et de confiance. Ils ont besoin de sécurité et de protection afin de se développer correctement.

Des aides existent !

Ayez le courage de briser le silence. Confiez-vous à quelqu'un.

..... **Santé**