

Signes précoces de maltraitance

VOUS SOUFFREZ PEUT-ÊTRE DE MALTRAITANCE SI VOTRE PARTENAIRE OU EX-PARTENAIRE...

- Vous ridiculise, vous fait vous sentir inférieure, maladroite ou inutile.
- Vous isole, vous empêche d'interagir avec votre famille ou vos amis, devient jaloux ou provoque une dispute.
- Vous menace, vous humilie, crie contre vous ou vous insulte en privé ou en public.
- Vous fait vous sentir coupable, vous êtes à blâmer pour tout.
- Menace de vous faire du mal ou de faire du mal à votre famille.
- Vous avez peur de son regard ou de ses gestes.
- Contrôle votre argent, votre façon de vous habiller, regarde dans votre téléphone portable et vos réseaux sociaux.
- Vous a déjà agressée physiquement.
- Vous a forcé à avoir des rapports sexuels contre votre volonté.
- Menace d'emmener vos enfants si vous le quittez.



CONTRE LA VIOLENCE CONJUGALE

Que faire?

La première mesure que vous pouvez prendre est d'expliquer votre situation aux autres et de demander de l'aide. Nous vous conseillons de demander le soutien de membres de votre famille et d'amis en qui vous avez confiance pour vous soutenir et vous accompagner dans ces moments difficiles.

NOUS SOMMES AVEC VOUS

 **Appelez le 016:** ligne d'information gratuite et confidentielle et des conseils juridiques, 24 heures sur 24 et en 53 langues.

 Écrire sur **WhatsApp** au **600 000 016**.

 Envoyez un courriel à 016-online@igualdad.gob.es



Consultez le site WRAP, le **site web des ressources de soutien et la prévention en cas de violences conjugales**, ce qui permet de localiser l'emplacement des ressources policières, judiciaires et d'informations, assistance et conseils, plus à proximité de votre lieu de résidence.

 Si vous êtes **mineur** et que vous pensez qu'une personne de votre entourage est victime de violences conjugales, vous pouvez appeler l'**ANAR**, au numéro de téléphone **900 20 20 10**.

 **Faites confiance au personnel de santé** de votre centre de santé et parlez-leur de la situation.

Comment pouvons-nous vous aider ?

Obtenez des conseils en appelant le 016 (gratuit et confidentiel)

Consultez [ICI](#) le guide des droits des femmes victimes de violences conjugales:



#GUIDEDROITS

Suivez-nous sur:

 @delgobvg

 @delgobvg

 Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género



Assistance juridique immédiate et gratuite



Programmes visant à promouvoir l'intégration socioprofessionnelle



Accompagnement et soutien dans le processus de rétablissement complète



Aides financières



Assistance spécialisée pour vos enfants



Aide au logement



Hébergement d'urgence et temporaire



Possibilité d'obtenir un permis de séjour et de travail dans le cas des femmes étrangères



Droits spécifiques pour concilier la situation de violence avec les exigences juridiques



Mesures de protection dans les situations à risque

