

LE GUIDE D'INFORMATIONS POUR LES FEMMES VIVANT OU AYANT VÉCU DES VIOLENCES ET LEURS ENFANTS

VOUS AVEZ LE DROIT DE VOUS FAIRE AIDER.



ÉDITO

La lutte contre les violences faites aux femmes, grande cause nationale, est au cœur de l'action publique. En France, plus de 272 000 personnes ont été victimes de violences conjugales en 2024, un niveau toujours alarmant après plusieurs années de hausse. Dans 84 % des cas, les victimes sont des femmes et seule une sur six dépose plainte. Ces violences, qu'elles soient physiques, psychologiques, sexuelles ou économiques, sont intolérables et ne doivent jamais être banalisées.

Face à ce constat, l'État renforce son action et s'engage avec détermination aux côtés des collectivités territoriales, des associations, des entreprises et de l'ensemble des acteurs mobilisés. En Isère, ce travail partenarial permet d'offrir aux victimes un accompagnement complet : protection, écoute, soins, hébergement, soutien juridique et psychologique.

Ce guide s'adresse aux victimes, aux témoins et aux professionnels. Il rassemble les contacts utiles, les interlocuteurs de proximité et les ressources disponibles sur tout le territoire. Il a été conçu pour apporter des réponses immédiates comme pour accompagner un parcours de reconstruction, afin que chacune et chacun puisse trouver l'aide nécessaire, au bon moment, et en fonction de ses besoins.

Mme. Catherine Séguin
Préfète de l'Isère

VERSION EN LIGNE DE CE GUIDE

Ce guide a été co-construit par la Maison des femmes Grenoble Alpes et la déléguée aux droits des femmes et à l'égalité de l'Isère, Sarah Marcato, avec le soutien technique de l'agence Intrépide.



<https://www.isere.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Droits-des-femmes-et-egalite>



EST-CE QUE JE SUBIS DES VIOLENCES ?

FAIRE CONFIANCE À SES RESENTIS

Est-ce que les comportements de cette personne envers moi sont normaux ?
Est-ce que je vis ou j'ai vécu des violences ?
Pour vous aider à le déterminer, voici un outil : le violentomètre (voir au dos du guide).

Un bon moyen de savoir si vous êtes confrontée à des violences est de vérifier comment vous **vous sentez**. Il est courant de remettre en question sa propre valeur lorsqu'on est confrontée à des comportements considérés comme violents. Pourtant, il est crucial de se fier à son propre jugement : vous êtes la seule à connaître réellement votre vécu et les émotions qu'il suscite en vous.

Ces affirmations vous parlent ?

- Depuis que je suis avec lui, ma confiance en moi s'est effritée.
- Je me sens constamment scrutée.
- Il m'arrive d'avoir peur de lui.
- Mon autonomie diminue de plus en plus.
- Je ne parviens jamais à me détendre pleinement en sa présence.
- Un appel ou un message de sa part me met souvent sur les nerfs.
- Il m'arrive d'avoir peur de rentrer chez moi.
- Je ressens de l'angoisse lorsqu'il rentre.
- Depuis que je suis avec lui, je me suis éloignée de ma famille et de mes amis.
- Je me sens terriblement isolée.
- Je vis dans un climat de peur et de tension.
- Je remets en question ma perception de la réalité.
- Depuis que je suis avec lui, je me sens souvent stupide, peu attrayante ou inutile.
- Je suis souvent amenée à m'excuser, même lorsque je ne pense pas avoir tort.
- J'ai tendance à excuser son comportement en raison des épreuves qu'il a traversées, mais cela peut se traduire par un contrôle excessif, une possessivité ou de

l'agressivité.

- Parfois, j'ai honte de partager ma situation avec mes proches.

Si vous avez des enfants, est-ce que vous vivez ce type de situation ?

- Je crains parfois pour la sécurité de mes enfants en sa présence.
- Il me fait sentir incompétente en tant que mère.
- Il fait référence à nos enfants quand il est en colère contre moi pour m'atteindre.
- Il me rend responsable de ses réactions impulsives suite à des actions de nos enfants.
- Parfois j'ai honte que mes enfants voient comment il se comporte avec moi.

Il est fréquent de douter de soi-même quand on subit des comportements considérés comme des violences. Mais faites-vous confiance : vous seule savez ce que vous vivez et les sentiments que cela entraîne chez vous.

Questions librement adaptées de Women for Women France.

Céder ou subir, ce n'est pas consentir.

LES RELATIONS DANS LESQUELLES SURVIENNENT LES VIOLENCES

Les violences faites aux femmes ne se limitent pas aux violences au sein du couple. Les violences surviennent aussi dans d'autres milieux : violences intrafamiliales hors du cadre conjugal (violences du père, oncle, grand-père), violences au travail (par un supérieur, un collègue), violences dans l'espace public (harcèlement sexuel, violences sexuelles, etc.), violences dans le cadre du parcours migratoire, violences dans le cadre médical (violences gynécologiques et obstétricales, etc.),...

LES TYPES DE VIOLENCE

Voici les principaux types de violences possibles:

- **violences physiques** (coups, brûlures,...)
- **violences sexuelles** (agression sexuelle, viol et tentative de viol, excision, violences gynécologiques et obstétricales,...)
- **violences psychologiques** (manipulation, dévalorisation, harcèlement, isolement,...) et verbales (insultes,...)
- **violences administratives** (vol de vos papiers d'identité, contrôle de vos correspondances administratives,...)
- **violences économiques** (vous n'avez pas accès à vos revenus ou à ceux du couple, vous ne percevez pas la pension alimentaire, l'auteur des violences vous interdit de travailler, vous impose de rembourser des dettes dont il est responsable,...)
- **cyberviolences** (l'auteur des violences vous surveille dans vos déplacements via des outils numériques, vous harcèle par sms ou via les réseaux sociaux, l'auteur des violences menace de partager en ligne des contenus intimes sur vous et/ou a accès à votre téléphone sans votre accord,...)
- **violences matérielles** (détruit des objets vous appartenant, jette des objets proches de vous,...)
- **violences liées à la parentalité** (IVG forcée, contrôle de votre contraception, utilise les enfants pour vous atteindre,...)

LA DIFFÉRENCE ENTRE CONFLIT ET VIOLENCE

Vous n'êtes jamais responsable des violences que vous subissez. Le responsable des violences, c'est uniquement l'auteur et lui seul.

Il est normal dans un couple ou dans une autre relation d'avoir des conflits. La violence est une forme de pouvoir hiérarchique exercé par une personne sur une autre. Contrairement au conflit qui est un désaccord entre personnes à égalité.

LA STRATÉGIE DE L'AGRESSEUR

Les auteurs de violence ont recours à différentes stratégies pour contrôler les victimes :

- **isolement** : interdi ou empêche par différents moyens à la victime de voir ses ami.es, ses proches
- **dévalorisation** : émet des critiques sur le corps, impact la confiance et l'estime de soi
- **inversion de la culpabilité** : rend la victime responsable des violences subies
- **menace, peur**
- **assurer son impunité** : apparaît auprès des proches comme le conjoint/frère/père idéal
- **créer de la confusion chez la victime** : l'empêche de penser qu'elle est victime et qu'il n'avait pas le droit
- **verrouiller le secret** : empêche la victime de parler des violences

LES CONSÉQUENCES DES VIOLENCES

Face à une situation stressante, comme une situation de violence, la première réaction du corps prend principalement 4 formes : lutter, fuir, être sidérée (aucune réaction du corps), ou suradapter ses actes pour essayer de satisfaire l'agresseur.

Être complètement figée dans une situation de violence est donc une réaction normale du corps humain.

Des violences peuvent conduire par la suite à un traumatisme, c'est-à-dire que les capacités de la personne à faire face sont altérées par l'expérience stressante qui vient d'être vécue.

Si des symptômes restent récurrents et intrusifs après un mois, on parle de stress post-traumatique. Ces symptômes peuvent être variés : Reviviscences, flash-back, troubles du sommeil, cauchemars, trouble anxieux, trouble de l'appétit, dépression, troubles de l'humeur et de la cognition, addictions, hyperactivité,...

Le syndrome de stress post-traumatique n'est pas une fatalité, vous pouvez être accompagnée pour aller mieux (la suite p20).

Les violences ont d'autres conséquences

LE CYCLE DES VIOLENCES CONJUGALES

Personne d'autre que l'auteur des violences n'est responsable des violences. Rien ne justifie les violences. Dans la majorité des situations de violence, celles-ci ne s'arrêtent pas après le premier passage à l'acte.

CLIMAT DE TENSION

L'auteur des violences va être colérique, va intimider, menacer, laisser planer des silences lourds. Cela provoque chez la victime de l'anxiété, elle peut être amenée à changer son comportement pour tenter d'éviter l'accroissement des tensions.

EXPLOSION DE LA VIOLENCE

L'auteur des violences utilise la violence (physique, psychologique, verbale, sexuelle...). Cela a un impact majeur sur la santé de la victime qui peut se sentir impuissante.

LE CYCLE DES VIOLENCES CONJUGALES

LUNE DE MIEL

L'auteur des violences va demander pardon, dire qu'il va se soigner, paraître plus attentionné, promettre qu'il ne va pas recommencer. Cela peut donner l'impression à la victime que la violence ne va pas se reproduire. Mais le cycle des violences permet de comprendre que ce n'est malheureusement qu'une phase. Dans la majorité des situations de violence, celles-ci ne s'arrêtent pas après le premier passage à l'acte.

JUSTIFICATION

L'auteur des violences va se justifier en minimisant les faits, en faisant porter la responsabilité des violences sur la victime. Par l'inversion de la culpabilité, cela peut conduire la victime à se sentir coupable. Pourtant, personne d'autre que l'auteur des violences n'est responsable des violences. Rien ne justifie les violences.

source : solidarité femmes

multiples sur les personnes qui les subissent :

- **sur la santé du corps et la santé psychique** (dépression, insomnie,...)
- **sur les comportements et conduites à risque** (addictions, pratiques sexuelles à risque,...)
- **sur la vie sociale et professionnelle** (difficulté d'insertion professionnelle et absentéisme,...)

Elles altèrent la capacité des personnes qui les subissent à être actrices de leur vie.

Vous avez le droit de demander de l'aide et d'aller mieux.

Ce qu'il faut retenir

Ce qui vous est arrivé est inacceptable, vous n'êtes pas coupable, la loi l'interdit.

On vous croit.

On va pouvoir vous aider.

Ce guide est fait pour ça.

De nombreuses structures existent en Isère pour vous venir en aide.

JE VIS DES VIOLENCES, QUI PEUT M'AIDER ?

POUR...

ÊTRE ÉCOUTÉE ET ÊTRE CRUE

BESOIN DE RECONNAISSANCE DU PRÉJUDICE SUBI

ÊTRE PROTÉGÉE ET PROTÉGER SES ENFANTS

BESOIN DE SÉCURITÉ

SE RECONSTRUIRE

BESOIN DE RÉPARATION ET DE DONNER DU SENS

REPRENDRE LE CONTRÔLE SUR SA VIE

BESOIN DE LIEN SOCIAL

**CONSTRUIRE LE PARCOURS
DE SORTIE DES VIOLENCES
QUI RÉPOND À VOS BESOINS**

Si vous ne vous sentez pas en sécurité, n'attendez pas avant de partir avec vos enfants.
Votre sécurité est la priorité absolue.

MES CONTACTS SI BESOIN

**POUVOIR ÊTRE ÉCOUTÉE
DE MANIÈRE INCONDITIONNELLE
SANS QUE L'ON NIE MON VÉCU.**

Solliciter les associations spécialisées
p10

**POUVOIR SOLLICITER DES ACTEURS
QUI POURRONT NOUS PROTÉGER.**

Appeler des numéros d'urgence p8
Préparer mon départ p8
Je sollicite la police/la justice p23
Cyberviolences p17
J'ai un besoin de mise à l'abri p15-16
J'ai besoin d'aide concernant ma situation administrative p28-29
Protéger mon enfant p16 et 20

**POUVOIR ALLER MIEUX,
NE PLUS RESTER BLOQUÉE
À L'ENDROIT ET AU MOMENT
DES VIOLENCES.**

Je veux aller mieux, j'ai des besoins en lien avec ma santé p20
J'ai besoin d'un accompagnement à la parentalité p16
Je cherche des groupes de parole p21

**POUVOIR RETROUVER
DU TRAVAIL, FAIRE DES ACTIVITÉS,
PENSER À AUTRE CHOSE,
RETRouver DE LA LÉGÈRETÉ**

Je cherche des activités p18
Je cherche du travail p9



J'AI BESOIN D'AIDE EN URGENCE

JE SOUHAITE PARTIR EN URGENCE, QUE DOIS-JE PRÉPARER ?

Women for Women France propose une liste de choses à ne pas oublier avant le départ :

- Notez les numéros d'urgence et votre propre adresse pour les utiliser rapidement en cas de besoin.
- Préparez une liste d'excuses plausibles pour sortir de chez vous avec vos enfants et vos animaux sans énerver votre partenaire.
- Réfléchissez aux lieux où vous pourrez aller en cas de besoin et aux moyens de transport à utiliser pour vous y rendre.
- Réfléchissez à un lieu où vous pourrez loger au moment de la séparation.
- Préparez un sac avec quelques vêtements pour vous et vos enfants au cas où vous devriez partir en urgence de chez vous. Vous pouvez le laisser sur votre lieu de travail ou chez un proche de confiance.
- Prenez vos documents administratifs ainsi que des éléments pouvant prouver les violences avant votre départ.
- Rangez les documents importants dans un endroit sûr, par exemple sur votre lieu de travail ou chez un proche de confiance ou sur un coffre en ligne (plus d'informations p.18 de ce guide).
- Ouvrez une adresse administrative où vous pouvez recevoir votre courrier en toute sécurité, appelée "domiciliation" (plus d'informations p.16)
- Ouvrir un compte bancaire individuel à votre nom de jeune fille et à votre nouvelle adresse de "domiciliation" si vous n'avez pas de compte bancaire individuel ou que votre partenaire contrôle vos moyens de paiement.
- Cacher une somme d'argent pour pouvoir couvrir vos besoins de première nécessité.

COFFRE-FORT NUMÉRIQUE

MÉMO DE VIE

Coffre-fort numérique et agenda pour répertorier les faits de violence.

 <https://memo-de-vie.org/>

DIGIPOSTE

 <https://www.laposte.fr/digiposte/tous-mes-documents-partout-et-tout-le-temps>

NUMÉROS ET TCHATS NATIONAUX

VIOLENCE FEMME INFO 📞 3919

Écoute, informe et oriente les femmes victimes de violences, ainsi que les témoins de violences faites à des femmes.

VIOLS FEMMES INFORMATIONS

Ecoute, informe et oriente les victimes de violence sexuelles notamment. Du lundi au vendredi, de 10h à 19h. **Numéro gratuit et confidentiel.**

📞 0800 05 95 95

ALLÔ ENFANCE EN DANGER

Numéro d'urgence destiné à tout enfant ou adolescent victime de violences (psychologiques, physiques et sexuelles) ou à toute personne préoccupée par une situation d'enfant en danger.

 119

Possibilité d'appeler également la Cellule de Recueil des Informations Préoccupantes (CRIP) de l'Isère au **04.76.00.32.63** du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

APP-ELLES L'APPLICATION

permet de donner l'alerte à des proches en cas de problème.  <https://www.app-elles.fr/>

ASSOCIATION EUROPÉENNE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES AU TRAVAIL

Horaires : lundi : 14h à 17h
mardi et vendredi : 9h30 à 12h30

📞 01 45 84 24 24 📧 contact@avft.org

ECOUTE VIOLENCES FEMMES

HANDICAPÉES 📞 01 40 47 06 06

LE TCHAT COMMENTONSAIME.FR

L'association En avant toute(s), qui propose un tchat ouvert du lundi au jeudi de 10h à minuit et du vendredi au samedi de 10h à 21h (fermeture les jours fériés), pour accompagner les jeunes femmes victimes de violences et de cyberviolences au sein du couple.

 <https://commentonsaime.fr/>

NUMÉRO NATIONAL D'AIDE AUX VICTIMES

géré par la plateforme France Victimes grâce auquel vous pouvez contacter une équipe d'écouter-e-s professionnel-le-s par téléphone au 116 006 (numéro gratuit, disponible 7j/7 de 9h à 20h)

☎ 116 006

✉ victimes@116006.fr

NUMÉRO VERT NATIONAL STOP HARCELEMENT ET CYBERHARCELEMENT

un numéro d'écoute et de prise en charge au service des familles et des victimes de harcèlement à l'école accessible de 9h à 20h du lundi au vendredi (sauf jours fériés) et de 9h à 18h le samedi.

☎ 3018

SOS MARIAGE FORCÉ

Pour contacter le réseau Mariage Forcé Isérois

☎ 06 45 22 65 51

✉ mariageforce38@yahoo.fr

🌐 www.mariageforce.fr

VIOLENCES SEXUELLES DANS L'ENFANCE

Du lundi au vendredi, de 10h à 19h.

Numéro gratuit et confidentiel.

☎ 0 805 802 804

HARCELEMENT DANS L'ESPACE PUBLIC - JE DEMANDE ANGELA

Dans les bars et restaurants de la ville avec un affichage le sticker «Demandez Angela», l'équipe est formée pour vous aider si vous subissez des violences. Vous pouvez les alerter en leur parlant d'Angela.

MISE À L'ABRI D'URGENCE ET MARAUDES DU SAMU SOCIAL,

HÉBERGEMENT D'URGENCE

Numéro d'urgence pour les personnes sans solution d'hébergement nécessitant une mise à l'abri (hébergement) d'urgence. Vous pouvez également faire une demande de maraude (repas chauds, kits d'hygiène, couvertures, vêtements et chaussures)

☎ 115

LE REFUGE

Héberge et accompagne les jeunes LGBT+, de 14 à 25 ans, victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale.

☎ 06 31 59 69 50 (ligne d'urgence)

09 84 41 29 00

✉ grenoble@le-refuge.org

🌐 le-refuge.org/dispositifs/delegation-isere

MON CONJOINT OU UN PROCHE EST VIOLENT, JE SUIS EN DANGER IMMÉDIAT

POLICE OU GENDARMERIE ☎ 17

Obtenir de l'aide en cas d'agression ou signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.

ALERTE PAR SMS

Permet aux personnes qui ne peuvent pas téléphoner (personnes sourdes, malentendantes, femmes victimes de violences par exemple) d'alerter les services de secours 24h/24 et 7j/7

☎ 114

PLATEFORME NUMÉRIQUE DE SIGNALEMENT

La plateforme numérique de signalement des atteintes aux personnes et d'accompagnement des victimes. Pour parler à des policiers sur un tchat en ligne spécialisé.

🌐 www.service-public.fr/cmi

URGENCE MÉDICALE OU POUR TOUT PROBLÈME DE SANTÉ QUI NÉCESSITE RAPIDEMENT UN AVIS MÉDICAL

SAMU ☎ 15

En cas d'urgence vitale ou de doute sur la gravité de la situation.

PRÉVENTION DU SUICIDE

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE ☎ 3114



RÉPERTOIRE DES STRUCTURES SPÉCIALISÉES PAR ZONE

Les structures spécialisées sont des structures formées à l'accueil et à l'accompagnement des femmes victimes de violence avec des dispositifs spécifiques dédiés à ce public.

BOURGOIN-JALLIEU, LA TOUR DU PIN



NOM DE LA STRUCTURE

 **ALPA FONDATION BOISSEL**

CONTACTS

04 74 43 97 67
17 avenue des Alpes,
38300 Bourgoin-Jallieu

MISSIONS

Accueil, écoute, orientation, hébergement

CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE



<https://centre-sante-sexuelle.isere.fr/question-centre-de-sante-sexuelle>

Liste des centres dans tout le département fournissant des infos sur la contraception, grossesse, IVG, IST, et sur la vie affective et relationnelle. Consultations médicales disponibles.

CIDFF RHÔNE ARC ALPIN

09 78 08 47 48
cidff.contact@cidff-id.fr

Informations juridiques : séparation/divorce, logement, parentalité (autorité/residence enfants), pension/alimentaire, femmes étrangères, violences (travail/public)...

PLANNING FAMILIAL DE L'ISÈRE

7 antennes répertoriées.
<https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-lisere-38>

Lieux d'écoute, d'information et d'entretien par des professionnels formés aux questions liées à la vie sexuelle et affective, vous accueillent sans jugement.

FRANCE VICTIMES AVNIR

04 74 19 24 30
3 bis avenue Alsace-Lorraine
38300 BOURGOIN-JAILLEU

Accueil et écoute active des victimes. Information et conseil dans les démarches administratives, d'accompagnement et d'accès aux droits. Orientation. Accompagnement au dépôt de plainte.

GRENOBLE & LE SUD ISÈRE



NOM DE LA STRUCTURE

CONTACTS

MISSIONS

ALTHÉA L'APPART

04 76 43 14 06
contact@althea38.org
8 rue du Vieux Temple
38000 Grenoble

Accompagnement global des personnes mineures et majeures en situation de prostitution actuelle ou passée, ou en risque.

AMICALE DU NID 38

04 76 43 01 66
contact38@adnaura.fr

Accompagnement global des personnes mineures et majeures en situation de prostitution actuelle ou passée, ou en risque.

CA DÉMÉNAGE

contact.grenoble@cademenage.org

Association de déménagement en urgence et de don de mobilier (sur orientation de la structure où la personne bénéficie d'un accompagnement social)

CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE DU DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE



<https://centre-sante-sexuelle.isere.fr/quest-ce-quun-centre-de-sante-sexuelle>

Liste des centres dans tout le département fournissant des infos sur la contraception, grossesse, IVG, IST, et sur la vie affective et relationnelle. Consultations médicales disponibles.

CIDFF RHÔNE ARC ALPIN

09.78.08.47.48
cidff.contact@cidff-id.fr

Informations juridiques : séparation/divorce, logement, parentalité (autorité/residence enfants), pension/alimentaire, femmes étrangères, violences (travail/public)...

FEMMES SDF - LE LOCAL DES FEMMES

04 76 70 35 29
contact@association-femmessdf.fr
16 Boulevard Jean Pain
38000 Grenoble

Accompagnement social, accueil de jours pour les femmes sans domicile fixe notamment.

FRANCE VICTIMES 38 - GRENOBLE

04 76 46 27 37
contact@francevictimes-grenoble.fr
26 Rue Colonel Dumont
38000 Grenoble

Conseil juridique sur le pénal : dépôt de plainte, suivi procédure judiciaire, signalement,... Accompagnement au dépôt de plainte.



**MAISON DES FEMMES
GRENOBLE ALPES**

04 76 76 68 00
maisondesfemmes@chu-grenoble.fr

Lieu de soin interdisciplinaire dédié pour les femmes vivant ou ayant vécu des violences. Accompagnement médical, psychologique et socio-juridique.

L'ENFANT BLEU ISÈRE

04 76 86 16 69
eb-isere@enfantbleu.org

Apporte soutien aux enfants et adultes victimes de maltraitance, qu'elle soit physique, sexuelle ou psychologique, dans l'urgence et à long terme.

**PLANNING
FAMILIAL
DE L'ISÈRE**

Planning Familial Bourgoin Jallieu
14 Place A.Schweitzer
38300 Bourgoin-Jallieu

Planning Familial Villefontaine
46 rue Emile Zola
38090 Villefontaine

Lieu d'écoute, d'information et d'entretien par des professionnel.les formé.es aux questions liées à la vie sexuelle et affective, vous accueillent sans jugement.

**PLURI-ELLES/
SOLIDARITÉ FEMMES
MILÉNA**

04 76 40 50 10
12 Rue des Bergeronnettes,
38100 Grenoble

Accompagnement social, accueil de jours, hébergement. Accompagnement des femmes victimes de violences (toutes violences).

**RIALTO ISSUE
DE SECOURS
SOS FEMMES 38**

04 76 50 68 62
centre.ressource@issuedesecours38.com
Centre ressource
26 rue Emile Guymard
38000 Grenoble

Accompagnement social, accompagnement à la parentalité, hébergement, association référente violences conjugales. Accompagnement spécifique des femmes victimes de violences conjugales.

VIENNE

NOM DE LA STRUCTURE

CIDFF RHÔNE
ARC ALPIN

CONTACTS

09 78 08 47 48
cidff.contact@cidff-id.fr

MISSIONS

Informations juridiques :
séparation/divorce, logement,
parentalité (autorité/résidence
enfants), pension/alimentaire,
femmes étrangères, violences
(travail/public)...



FRANCE VICTIMES
APRESS

04 74 53 58 13
contact@fv38apress.fr
43 rue Victor Hugo
38200 Vienne

Accueil et écoute active
des victimes. Information
et conseil dans les
démarches administratives,
d'accompagnement et d'accès
aux droits. Orientation.
Accompagnement au dépôt
de plainte.



RIVHAJ VIENNE

04 74 53 20 92
ou 07 68 12 52 09
alacroiseedesfemmes
@rivahj.org
3, Quai Jean-Jaurès
38200 Vienne

Accueil, écoute, orientation,
information



SOMMAIRE

PARTIE 1 15

AVOIR UN ACCOMPAGNEMENT SOCIAL/HÉBERGEMENT

Accueil, écoute, orientation,
accompagnement social spécialisé
Accueil, écoute, orientation,
accompagnement social
Hébergement d'urgence/Logement
Allocations
Apprendre le français
Domiciliation
Garde d'enfants
Hébergement d'urgence/
Parentalité/Familles
Personnes LGBTQIA+
Situation de prostitution
Trouver un travail
Cyberviolences

PARTIE 2 18

RÉPONDRE À MES BESOINS QUOTIDIENS

Aide alimentaire
Distribution de colis alimentaires
Se laver/Toilettes/protections périodiques
Accès à internet/téléphone
S'habiller
Bagagerie
Transport

PARTIE 3 20

J'AI UN BESOIN DE SANTÉ

Prise en soin dans une situation de crise
Prise en soin des conséquences des
violences sur ma santé
Enfants victimes
Mutilations sexuelles féminines
Trouver un médecin
Groupes de parole
Santé sexuelle, IVG, contraceptions
Santé mentale
Sport et santé

PARTIE 4 23

JE SOUHAITE SOLLICITER LA POLICE/LA JUSTICE

Le parcours d'une plainte
Main courante
Procédure civile et procédure pénale
Être accompagnée par une association
juridique spécialisée (accompagnement
au dépôt de plainte, suivre ma plainte,...)
Être assistée par un.e avocat.e
Déposer plainte
Justice restaurative
Accompagnement des auteurs
M'assurer de l'éloignement du conjoint
violent

PARTIE 5 28

DROIT AU SÉJOUR ET DEMANDE D'ASILE NATIONALITÉ

PARTIE 6 30

ACTIVITÉS/LOISIRS ET ACTEURS DES POLITIQUES PUBLIQUES

Activités entre femmes
Acteurs des politiques publiques



AVOIR UN ACCOMPAGNEMENT SOCIAL / HÉBERGEMENT

ACCUEIL, ÉCOUTE, ORIENTATION, ACCOMPAGNEMENT SOCIAL SPÉCIALISÉ

ALPA FONDATION BOISSEL



Accompagnement social, accueil de jours, hébergement.

☎ 04 74 43 97 67

📍 17 avenue des Alpes 38300 Bourgoin-Jallieu

FEMMES SDF - LE LOCAL DES FEMMES

Accompagnement social, accueil de jours pour les femmes sans domicile fixe notamment.

☎ 04 76 70 35 29

✉ contact@association-femmessdf.fr

📍 16 Boulevard Jean Pain 38000 Grenoble

PLURI-ELLES / SOLIDARITÉ FEMMES MILENA

Accompagnement social, accueil de jours, hébergement. Accompagnement des femmes victimes de violences (toutes violences).

☎ 04 76 40 50 10

📍 12 Rue des Bergeronnettes, 38100 Grenoble

RIVHAJ VIENNE



📍 3, Quai Jean-Jaurès 38200 VIENNE

☎ 04 74 53 20 92 ou 07 68 12 52 09

✉ alacroiseedesfemmes@rivahj.org

RIALTO ISSUE DE SECOURS

Accompagnement social, accompagnement à la parentalité, hébergement. Accompagnement spécifique des femmes victimes de violences conjugales. Sur rendez-vous

☎ 04 76 50 68 62

✉ centre.ressource@issuedesecours38.com

📍 Centre ressource 26 rue Emile Gueymard 38000 Grenoble

MEUBLES ET AFFAIRES

Si vous êtes dans une situation de violence et avez besoin de meubles, mobilier ou linge pour emménager ou déménager en urgence, contactez les travailleur-euses sociaux des structures mentionnées. Ils pourront solliciter une association pour vous aider.

L'ASSOCIATION ÇA DÉMÉNAGE

✉ cademenage.org

ALLOCATIONS

AIDE D'URGENCE DE LA CAF

Demande en ligne (pas besoin d'être allocataire). Le montant dépend de vos revenus et du nombre d'enfant(s) à charge. Pour faire la demande il faut avoir déposé plainte ou avoir une ordonnance de protection. Réponse donnée sous les trois à cinq jours. Demande possible une fois dans l'année.

🌐 <https://www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations/vie-personnelle/l-aide-d-urgence-pour-les-victimes-de-violences-conjugales>

Pour connaître toutes les autres aides dont vous pouvez bénéficier : <https://www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations>

Le guide du nouvel allocataire pour vous guider dans vos démarches : <https://www.caf.fr/sites/default/files/medias/388/Guide%20nouvel%20allocataire/Guide-nouvel-allocataire-Caf%20A8re.pdf>

APPRENDRE LE FRANÇAIS

LA CIMADE

☎ 04 76 50 16 39

✉ grenoble@lacimade.org

📍 6 Rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble



D'autres lieux répertoriés ici

<https://www.solidarites-grenoble.fr/aide/92/957-familiarisation-apprentissage-de-la-langue-francaise-asl.htm#acteurs>

DOMICILIATION

ADA

Pour les demandeur-euse d'asile

📍 5 Rue de l'Ancien Champ de Mars 38000

Grenoble ✉ accueil@ada-grenoble.org

☎ 04 76 50 24 06

🌐 <http://www.ada-grenoble.org/>

CCAS - CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE DE L'ISÈRE

🌐 <https://www.sanitaire-social.com/annuaire/centre-communal-d-action-sociale-ccas/isere-38>

PLURI-ELLES / SOLIDARITÉ FEMMES MILÉNA

☎ 04 76 40 50 10

LE REFUGE

☎ 04 76 40 50 10 ✉ grenoble@le-refuge.org

GARDE D'ENFANTS

CRÈCHES À VOCATION D'INSERTION PROFESSIONNELLE (AVIP)

Pour en bénéficier, vous rapprocher des acteurs de l'insertion.

CRÈCHES DU CCAS DES VILLES

DÉPANN' FAMILLES

Fontaine

☎ 04 76 46 87 27 🌐 www.depann-familles.fr

HÉBERGEMENT D'URGENCE / LOGEMENT

ACCUEIL DE NUIT L'ECLAIRCIE

Accueil de nuit sur orientation du 115 ou maraudes. Toutes les nuits de 18h30 à 8h.

📍 Grenoble

NUMÉRO D'URGENCE SOCIALE ☎ 115

Le numéro d'appel d'urgence 115 est accessible 7 jours sur 7 et 24h sur 24 (gratuit depuis un fixe ou un mobile). Appelez pour demander un hébergement. Si vous êtes une femme victime de violences, signalez-le pour des places spécifiques.

PÔLE HABITAT SOCIAL

Pour une demande de logement social.

☎ 04 76 53 53 21

🌐 <http://www.pole-habitat-social.fr/>

DROIT AU LOGEMENT OPPOSABLE (DALO)

☎ 04 56 58 38 38 ✉ ddets-dalo@isere.gouv.fr

🌐 <https://www.isere.gouv.fr/contenu/telechargement/19155/132298/file/a-Formulaire%20DALO%20%20Logement.pdf>

PARENTALITÉ/FAMILLES

CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE

Liste des centres sur le département :

🌐 <https://centre-sante-sexuelle.isere.fr/quest-ce-quun-centre-de-sante-sexuelle>

CITÉ DES FAMILLES - CAF

☎ 04 76 50 11 00 📍 3 rue de Belgrade 38000 Grenoble

L'ETINCELLE

Lieu de répit parents-enfants 0-4 ans, futurs parents.

📍 30 bis avenue Marcellin Berthelot

OSJ LE RELAIS

Espace rencontre parents enfants. Attention, accueil séparé des parents uniquement si ordonnance de protection.

☎ 04 58 27 01 53 ✉ Lerelais@osj.asso.fr

PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE / MAISONS DU DÉPARTEMENT (PMI)

Lieux d'accompagnement social et d'accompagnement à la parentalité.

Pour trouver la Maison du département la plus proche de chez vous : 🌐 <https://annuaires.isere.fr/maisons-du-departement>

Pour trouver le Centre Médico-social le plus proche de chez vous :

🌐 <https://annuaires.isere.fr/cms>

SILEF

accompagnement social des familles sans solution d'hébergement et sans ressources.

📧 contact@silef.fondation-boissel.fr

PERSONNES LGBTQIA+

CENTRE LGBTI DE GRENOBLE

📍 8 rue Sergent Bobillot 38000 Grenoble

📧 contact@centrelgbti-grenoble.org

🌐 www.centrelgbti-grenoble.org

SOS HOMOPHOBIE

Association nationale de lutte contre les LGBTphobies.

📞 01 48 06 42 41

📧 sos-dauphinealpesnord@sos-homophobie.org

🌐 www.sos-homophobie.org

RITA

Association de santé communautaire pour les personnes trans et intersexes.

📧 contact@assorita.org 🌐 assorita.org

SITUATION DE PROSTITUTION

ALTHÉA L'APPART

Accompagnement global des personnes mineures et majeures en situation de prostitution actuelle ou passée, ou en risque.

📞 04 76 43 14 06

📧 contact@althea38.org

📍 8 rue du Vieux Temple 38000 Grenoble

AMICALE DU NID ISÈRE

Accompagnement global des personnes mineures et majeures en situation de prostitution actuelle ou passée, ou en risque.

📞 04 76 43 01 66

📧 contact38@adnaura.fr

MAGDALENA

Magdalena38 a pour objectif d'aller à la rencontre des personnes les plus démunies notamment en situation de prostitution.

📞 06 51 44 87 82

📧 contact@magdalena38.fr

📍 4, rue Emile Gueymard 38000 Grenoble

PROJET JASMINE (MÉDECINS DU MONDE)

Pour les situations de violence dans la prostitution.

🌐 <https://projet-jasmine.org/>

SOLENCIEL

Entreprise d'insertion dans le secteur du nettoyage destiné aux personnes en sortie de prostitution

📞 +33 9 75 18 37 38

📍 6 rue Barginet 38000 Grenoble

TROUVER DU TRAVAIL

AFPA - CONSEIL FORMATION 🌐 afpa.fr/particulier/etre-conseille-venir-s-informer/conseil-formation-afpa-des-solutions-pres-de-chez-vous-

CIDFF ÉQUIPE INSERTION PROFESSIONNELLE

En Isère différentes permanences à Grenoble, La Tour-du-Pin, Morestel, Pont-de-Beauvoisin, Pont-de-Chéruy, Voiron

📞 09.78.08.47.48 📧 cidff.contact@cidff-id.fr

🌐 rhonearcalpin-interdepartemental.cidff.info/

EQUIPE FAMILLES MONOPARENTALES MÉTROPOLE GRENOBLE ALPES

📍 Maison de l'emploi Nord Ouest - Rive Gauche du Drac.

FRANCE TRAVAIL

🌐 https://lannuaire.service-public.fr/navigation/auvergne-rhone-alpes/isere/france_travail

OISEAU BLEU (SERVICE VAE38)

📍 5 place de l'Eglise 38610 Gières

📧 contact@oiseaubleu38.fr

📞 04 76 59 16 20

🌐 www.oiseaubleu38.fr

CYBERVIOLENCES

ECHAP

Leurs guides ressources :

🌐 <https://echap.eu.org/ressources/>

COLLECTIF FÉMINISTE CONTRE LES CYBERVIOLENCES

Leur guide :

🌐 <https://www.vscyberh.org/que-faire-en-cas-de-cyber-harcèlement>

LERTI (ENTREPRISE)

Expertise sur les preuves de cyberviolences.

🌐 <https://www.lerti.fr/>



RÉPONDRE À MES BESOINS QUOTIDIENS

Les structures listées dans cette partie ne sont pas dédiées uniquement aux femmes vivant ou ayant vécu des violences mais accueillent un public mixte.

AIDE ALIMENTAIRE

Petit déjeuner/midi/soir (suivant les structures)

SUR TOUT LE TERRITOIRE :

- Croix Rouge Isère ☎ 0469961012
- Restos du Cœur ☎ 0476704468
- Secours Catholique Isère ☎ 0476872312
- Secours Populaire Isère ☎ 04 76 23 64 30

GRENOBLE :

- Bien être pour elles ☎ 0611447125
- Magdalena ☎ 06 51 44 87 82
- Fournil ☎ 04 76 22 35 58
- Nicodème ☎ 04 76 51 55 31
- Accueil SDF ☎ 04 76 42 75 31
- Point d'eau ☎ 04 76 44 14 04
- Local des femmes - femmes SDF ☎ 04 76 70 35 29



Plus d'informations sur les distributions alimentaires à Grenoble
🌐 <https://www.solidarites-grenoble.fr/aide/4/957-repas-gratuits-sur-grenoble.htm>

MATHEYSINE :

- Secours populaire ☎ 04 76 30 46 23
- Restos du cœur ☎ 04 76 86 49 49
- BeurrEpinard ☎ 06 18 33 03 17

BOURGAIN-JALLIEU :

- AFPA Interlude ☎ 04 74 93 94 90

VIENNE :

- l'Arche ☎ 04 74 31 71 31
- Alfa3a ☎ 07 69 37 97 24
- 🌐 www.secourspopulaire.fr/38/secours-populaire/

DISTRIBUTION DE COLIS ALIMENTAIRES

BIEN ÊTRE POUR ELLES

- ☎ 06 11 44 71 25
- ✉ bienetrepopourelles@gmail.com

SE LAVER/TOILETTES/ PROTECTIONS PÉRIODIQUES

CARTE DES TOILETTES PUBLIQUES À GRENOBLE

- 🌐 <https://www.grenoble.fr/2728-toilettes-publiques.htm>



DISTRIBUTEURS DE PROTECTIONS PÉRIODIQUES SUR L'AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

- 🌐 <https://www.solidarites-grenoble.fr/aide/342/957-ou-trouver-des-protections-periodiques-en-libre-acces-gratuites.htm>



DISTRIBUTEURS DE PROTECTIONS PÉRIODIQUES - FRANCE VICTIMES 38 AVNIR

Dispose de produits d'hygiène pour dames et enfants

☎ 04 74 19 24 30

📍 3 bis avenue Alsace Lorraine
BOURGOIN JALLIEU

DOUCHES PUBLIQUES

Pour tous : le lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 7h45 à 12h et le samedi et dimanche de 9h à 12h

Créneaux réservés aux femmes et enfants : le mardi de 7h45 à 12h

☎ 04 76 54 86 14

📍 5 Rue des Minimes 38000 Grenoble

ICI TOILETTES

L'application Ici Toilettes répertorie les commerçants qui acceptent de mettre à disposition leurs toilettes.

🌐 <https://ici-toilettes.fr/>

ACCÈS À INTERNET/TÉLÉPHONE

EMMAÛS CONNECT

☎ 01 80 05 98 80

✉ csgrenoble@emmaus-connect.org

📍 7 Allée du Jardin Hoche 38000 Grenoble

FRANCE SERVICES

📍 28 lieux France Services en Isère



🌐 <https://lannuaire.service-public.fr/navigation/auvergne-rhone-alpes/isere/msap>

MAISONS DES HABITANTS DE GRENOBLE

🌐 <https://www.grenoble.fr/de-marche/403/659-les-maisons-des-habitants.htm>

S'HABILLER



VÊTEMENTS PAS CHERS OU GRATUITS SUR GRENOBLE

www.solidarites-grenoble.fr/aide/99/957-s-habiller-gratuitement-a-grenoble.htm

BAGAGERIE

POINT D'EAU BAGAGERIE

☎ 04 76 44 14 04

✉ accueilpointdeau@gmail.com

📍 9 Rue Joseph-François Giroit 38000 Grenoble

TRANSPORT

AGENCES M TAG

4 agences mobilité sur l'agglomération grenobloise

🌐 www.tag.fr/103-agences-de-mobilite-et-points-services.htm

ADTC - SE DÉPLACER AUTREMENT

Apprentissage du vélo

☎ 04 76 63 80 55

✉ velo-ecole@adtc-grenoble.org

CYCLE&GO

Achat de vélo pas cher

☎ 04 76 25 51 10

✉ cycles.go.exterieur@gmail.com

📍 15 Rue Abbé Vincent 38600 Fontaine

TAXIS

Des bons taxi peuvent être sollicités via le 115 par les victimes de violences dans le cadre de leurs démarches de mise à l'abri, d'accompagnement, de dépôt plainte et de soin (pour se rendre à l'hôpital, à la Maison des femmes, à l'unité médico-judiciaire, au sein d'une structure d'hébergement ou d'un accueil de jour, dans un Lieu d'Écoute d'Accueil et d'Orientation - LEO).



J'AI UN BESOIN DE SANTÉ

J'AI UNE URGENCE MÉDICALE

MÉDECINE LÉGALE

Prélèvements conservatoires dans les 72h en cas de violences sexuelles. Nécessite d'avoir déposé plainte en amont.

☎ 04 76 76 84 70

SOS MÉDECINS GRENOBLE

Des consultations sont aussi possibles

☎ 04 38 70 17 01 ☎ 36.24

URGENCES

Problème de santé qui nécessite rapidement un avis médical. ☎ 15

MAISONS MÉDICALES DE GARDE

Consultations les soirs à partir de 18h, 19h ou 20h, en fonction de la maison médicale, les weekends et jours fériés.

Liste des lieux : La Tronche (CHUGA), Vizille, les Abrets, Grésivaudan, Vienne, Voiron, Bourgoin Jallieu.

Pour obtenir un créneau de consultation, vous devez impérativement téléphoner au 15.

AGIR SUR LES CONSÉQUENCES DES VIOLENCES SUR MA SANTÉ



**Carte des professionnels
les du soin formés aux
violences :**

<https://unmaillonmanquant.org/formation-universitaire/geolocalisation-diplome/>

CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE

Liste des centres dans tout le département fournissant des infos sur la contraception, grossesse, IVG, IST, et sur la vie affective et relationnelle. Consultations médicales disponibles.

🌐 <https://centre-sante-sexuelle.isere.fr/question-quon-centre-de-sante-sexuelle>

MOUVEMENT DU PLANNING FAMILIAL EN ISÈRE



7 antennes répertoriées.

<https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-isere-38>

MAISON DES FEMMES GRENOBLE ALPES

Lieu de soin interdisciplinaire dédié pour les femmes vivant ou ayant vécu des violences. Accompagnement médical, psychologique et socio-juridique. ☎ 04 76 76 68 00

✉ maisondesfemmes@chu-grenoble.fr

TAXIS

Bons taxis possible pour les personnes en hébergement social qui souhaitent se rendre dans une structure de soin (UMJ, hôpital, Maison des femmes)

ENFANTS VICTIMES

URGENCES

Problème de santé qui nécessite rapidement un avis médical. ☎ 15

L'ENFANT BLEU ISÈRE

Apporte soutien aux enfants et adultes victimes de maltraitance, qu'elle soit physique, sexuelle ou psychologique, dans l'urgence et à long terme. Association basée dans le Sud Isère (Grenoble). Pour le nord Isère, il est aussi possible de contacter France Victimes APRESS et AVNIR (p.25).

☎ 04 76 86 16 69 ✉ eb-isere@enfantbleu.org

UAPED (UNITÉ PÉDIATRIQUE ENFANCE EN DANGER)

Lieu d'évaluation des enfants victimes de violence (médical, juridique, psychologique). Les enfants pris en charge sont adressés par les autorités judiciaires ou un.e professionnel.le de santé.

☎ 04 76 76 84 70

SECRÉTARIAT UNITÉ DE PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ : PASS

Il existe d'autres PASS pédiatriques dans les autres hôpitaux du département : Clinique Mutualiste de Grenoble, Groupe Hospitalier Nord Dauphiné Bourgoin-Jallieu, Centre Hospitalier Lucien Hussel Vienne.

☎ 04 76 76 54 41

✉ Enfants - babypass@chu-grenoble.fr

MUTILATIONS SEXUELLES FÉMININES

AGECSA

5 centres de santé à Grenoble, les contacts. Les centres sont dédiés aux personnes habitant dans ces quartiers : Arlequin, Géants, Mistral Eaux Claires, Abbaye Jouhaux, Vieux Temple

🌐 <https://www.agecsa.fr/>

GROUPE DE PAROLE

Groupe de paroles pour femmes excisées

☎ 06 08 60 51 87

✉ lutteexcision38@gmail.com

MAISON DES FEMMES GRENOBLE ALPES

Ce dispositif propose un parcours pluridisciplinaire dédié pour les femmes ayant subi des mutilations sexuelles féminines.

☎ 04 76 76 68 00

✉ maisondesfemmes@chu-grenoble.fr

TROUVER UN MÉDECIN

TROUVER UN MÉDECIN TRAITANT

Voici l'annuaire des médecins généralistes en Isère :

🌐 <https://annuaire.sante.ameli.fr/trouver-un-professionnel-de-sante/medecin-generaliste/38-isere>

Vous souhaitez être accompagnée pour accéder aux soins ? Vous pouvez contacter le 36 46, le numéro de contact de l'assurance maladie. Il est important de préciser que vous êtes dans une situation de fragilité du fait des violences si c'est le cas.

MÉDECINS DU MONDE PERMANENCE INFIRMIÈRE, MÉDICALE ET SOCIAL

Pour les personnes sans couverture maladie

☎ 04 76 84 17 21

✉ mf.grenoble@medecinsdumonde.net

📍 3 rue Léon Sestier 38000 Grenoble

POPS : POINT PRÉCARITÉ SANTÉ MOBILE SUR TOUT LE TERRITOIRE

☎ 06 85 08 91 33

SECRÉTARIAT UNITÉ DE PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ : PASS

Pour les personnes qui n'ont pas l'Aide Médicale d'État ou de mutuelle notamment. En Isère, il existe des PASS aux CHU Grenoble Alpes (hôpital Michallon), Clinique Mutualiste de Grenoble, Groupe Hospitalier Nord Dauphiné Bourgoin-Jallieu, Centre Hospitalier Lucien Hussel Vienne

SERVICES D'ACCÈS AUX SOINS 15

Permanence pour répondre aux besoins de soin si votre médecin traitant n'est pas disponible.

TROUVER UN MÉDECIN TRAITANT VIA LA PLATEFORME DOCTOLIB

🌐 <https://doctolibpatient.zendesk.com>

GROUPES DE PAROLE

ASSOCIATION EN PARLER

Groupes de parole pour les victimes de violences sexuelles, en présentiel et mixte.

✉ grenoble@enparler.org

FRANCE VICTIMES 38 AVNIR

Pour les victimes de violences intrafamiliales, pour les victimes de violences sexuelles, jardinage thérapeutique pour les enfants victimes.

☎ 04 74 19 24 30

FRANCE VICTIMES 38 APRESS

Pour les victimes de violences intrafamiliales et pour les parents d'enfants victimes d'abus sexuels.

☎ 04 74 53 58 13

L'ENFANT BLEU

Groupes de psycho drame et groupes de parole adultes.

☎ 04 76 86 16 69 ✉ eb-isere@enfantbleu.org

MÉDECINS DU MONDE RONDES DE PAROLE

☎ 04 76 84 17 21

📍 3 rue Léon Sestier 38000 Grenoble

✉ mf.grenoble@medecinsdumonde.net

PLANNING FAMILIAL GAMBETTA

☎ 04 76 87 94 61

PLURI-ELLES / SOLIDARITÉ FEMMES MILÉNA

☎ 04 76 40 50 10

SOS INCESTE POUR REVIVRE

☎ 04 76 47 90 93

Groupe de parole pour les victimes d'inceste

SANTÉ SEXUELLE, IVG, CONTRACEPTIONS

AIDES

Amélioration des conditions de vie des personnes confrontées au VIH et aux hépatites et leur permettre de mieux agir sur leur santé

✉ grenoble@aides.org

☎ 04.76.47.20.37

ANNUAIRE IVG

Il existe un annuaire des professionnels formés pour réaliser une IVG.

🌐 <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/interruption-volontaire-de-grossesse-3>

CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE

Liste des centres dans tout le département offrant des informations sur la contraception, la grossesse, l'IVG, les IST et les aspects de la vie affective et relationnelle. Consultations médicales disponibles.

🌐 <https://centre-sante-sexuelle.isere.fr/quest-ce-quun-centre-de-sante-sexuelle>

MAISON DES FEMMES GRENOBLE ALPES

Ce dispositif propose un parcours pluridisciplinaire dédié pour les femmes vivant ou ayant vécu des violences. Un accompagnement spécifique sur la santé sexuelle est proposé.

☎ 04 76 76 68 00

✉ maisondesfemmes@chu-grenoble.fr

MOUVEMENT DU PLANNING FAMILIAL EN ISÈRE

7 antennes répertoriées.

🌐 <https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-lisere-38>

NUMÉRO VERT NATIONAL "SEXUALITÉS, CONTRACEPTION, IVG" ☎ 0800 08 11 11

SANTÉ MENTALE

ANNUAIRE DU RÉPSY

Annuaire des dispositifs en Isère avec une dimension santé mentale

🌐 <https://www.repsy.fr/lannuaire-du-repsy/>

CENTRES MÉDICO-PSYCHOLOGIQUES (CMP)

Liste des CMP adultes

🌐 <https://ch-alpes-isere.fr/liste-cmp-adulte/>

ECLAT

Aller-vers des personnes en repli social majeur du fait d'un État de Stress Post Traumatique et accompagnement vers des lieux de socialisation et d'insertion

✉ contact.eclat38@gmail.com

ÉQUIPE MOBILE PSYCHIATRIE PRÉCARITÉ /PASS PSY

☎ 06 79 48 23 28 ☎ 04 74 93 85 68

📍 10 avenue du Grand Tissage 38300 Bourgoin-Jallieu

FRANCE VICTIMES (GRENOBLE/AVNIR/APRESS)



Soutien psychologique (individuel, collectif, debriefing) sur rendez-vous.

Se référer aux trois structures p.25

PASS PSY DU CENTRE HOSPITALIER ALPES ISÈRE ☎ 04 56 58 83 70

📍 51 Rue Thiers 38000 Grenoble

✉ emlpp_passpsy@ch-alpes-isere.fr

SPORT ET SANTÉ

PRESCRI'BOUGE

Accompagnement personnalisé vers une reprise d'activité physique, adaptée à la santé, aux envies et aux capacités des personnes accueillies. Dispositif sous certaines conditions : avoir une Affection Longue Durée (ALD),...

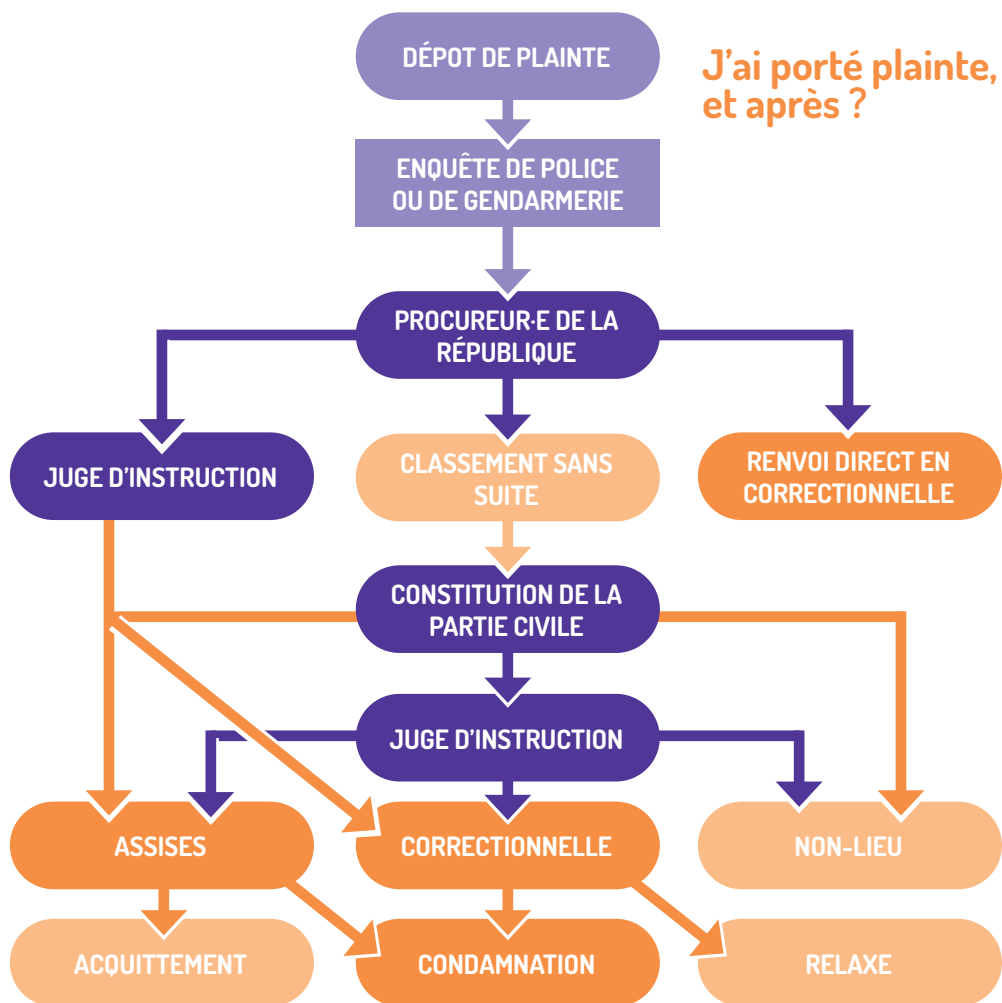
Points d'accueil sur l'ensemble du département.

🌐 <http://prescribougge.fr/>



JE SOUHAITE SOLLICITER LA POLICE / LA JUSTICE

LE PARCOURS D'UNE PLAINTE



Il est important de noter que le déroulement précis d'une plainte peut varier en fonction de la nature de l'infraction (dont le type de violences), de la compétence territoriale des autorités et des spécificités de chaque affaire.

Pour connaître
ses droits, il existe
un guide ressource réalisé
par le collectif
féministe contre le viol



<https://cfcv.asso.fr/wp-content/uploads/2024/03/livret-version-internet-8mars.pdf>

LE PARCOURS D'UNE PLAINTE EN FRANCE SUIT GÉNÉRALEMENT PLUSIEURS ÉTAPES

• **Dépôt de la plainte** : La plainte peut être déposée auprès des autorités compétentes, généralement la police nationale ou la gendarmerie, ou encore au niveau du parquet (procureur de la République) pour les affaires pénales.

• **Enquête préliminaire ou de flagrance** : Si la plainte concerne une infraction pénale, les autorités compétentes mènent une enquête préliminaire pour recueillir des preuves, auditionnent des témoins et rassemblent des éléments permettant d'établir les faits.

Durée : En fonction de la complexité et de la gravité d'une affaire, une enquête peut durer plusieurs semaines, plusieurs mois ou même parfois plusieurs années.

La victime n'est pas forcément informée de l'avancement de l'enquête. Elle peut interdire la police ou la gendarmerie ou bien le tribunal où est enregistrée sa procédure pour être informée du suivi de la plainte.

• **Orientation de la plainte** : Après l'enquête préliminaire, le procureur de la République décide de la suite à donner à la plainte. Il peut classer l'affaire sans suite s'il estime qu'il n'y a pas suffisamment de preuves, ou bien décider de poursuivre l'enquête ou de renvoyer l'affaire devant le tribunal. Il peut aussi proposer des alternatives aux poursuites.

• **Instruction** : Le procureur peut décider de l'ouverture d'une information judiciaire, l'instruction est alors ouverte. Un juge d'instruction est alors chargé de mener une enquête approfondie. Il peut ordonner des perquisitions, des expertises, des auditions de témoins, etc.

• **Jugement** : Une fois l'instruction terminée, l'affaire est renvoyée devant le tribunal compétent (tribunal correctionnel, tribunal de police, cour d'assises, etc.) pour être jugée. Les parties sont alors convoquées à comparaître devant le tribunal.

• **Appel et pourvoi en cassation** : En cas de condamnation, il est possible de faire appel devant une juridiction supérieure.

En dernier recours, il est également possible de former un pourvoi en cassation devant la Cour de cassation.

MAIN COURANTE

Aujourd'hui en Isère, il n'y a plus de main courante, toute audition peut conduire à une enquête, même sans dépôt de plainte.

PROCÉDURE CIVILE ET PROCÉDURE PÉNALE

Les affaires civiles concernent notamment : séparation et divorce, logement, parentalité: autorité parentale, résidence des enfants, pension alimentaire, obligation alimentaire vis-à-vis de l'auteur des violences, situation des femmes étrangères, violences au travail, dans l'espace public... Les affaires pénales concernent les crimes : viol et tentative de viol, inceste, meurtre, mais aussi les délits et contraventions...

Les associations d'aide aux victimes peuvent vous accompagner vers le dépôt de plainte et dans le suivi de la procédure judiciaire (notamment France Victimes). Le dépôt de plainte peut se faire sur rendez-vous dans des situations de violence en appelant notamment le commissariat de police en question.

ÊTRE ACCOMPAGNÉE PAR UNE ASSOCIATION JURIDIQUE SPÉCIALISÉE

(accompagnement au dépôt de plainte, suivre ma plainte,...)

CIDFF RHÔNE ARC ALPIN

Informations juridiques : séparation/divorce, logement, parentalité (autorité/residence enfants), pension/alimentaire, femmes étrangères, violences (travail/public)...

☎ 09.78.08.47.48

✉ cidff.contact@cidff-id.fr

FRANCE VICTIMES

Conseil juridique sur le pénal : dépôt de plainte, suivi procédure judiciaire, signalement,...
Accompagnement au dépôt de plainte.

FRANCE VICTIMES 38 APRESS

☎ 04 74 53 58 13

✉ contact@fv38apress.fr

📍 43 rue Victor Hugo 38200 Vienne

FRANCE VICTIMES 38 - AVNIR

☎ 04 74 19 24 30

📍 3 bis avenue Alsace-Lorraine

38300 BOURGOIN-JAILLEU

FRANCE VICTIMES GRENOBLE

☎ 04 76 46 27 37

✉ contact@francevictimes-grenoble.fr

📍 26 Rue Colonel Dumont 38000 Grenoble

L'ENFANT BLEU ISÈRE

Apporte soutien juridique et psychologique aux enfants et adultes victimes de maltraitance, qu'elle soit physique, sexuelle ou psychologique, dans l'urgence et à long terme.

☎ 04 76 86 16 69 ✉ isere@enfantbleu.org

RIALTO ISSUE DE SECOURS CENTRE RESSOURCE

Les juristes du centre ressource peuvent vous accompagner pour solliciter les différents dispositifs en lien avec la justice.

☎ 04 76 50 68 62

✉ centre.ressource@issuedesecours38.com

AMICALE DU NID ISÈRE

L'association agit pour l'aide aux victimes pour les victimes de traite des êtres humains à des fins d'exploitation sexuelle et pour les victimes de proxénétisme.

☎ 04 76 43 01 66 ✉ contact38@adnaura.fr

ÊTRE ASSISTÉE PAR UN.E AVOCAT.E

DEMANDE D'AIDE JURIDICTIONNELLE

Dans certaines situations, elle est accordée sans condition de revenus, notamment aux victimes de viol. Les dossiers sont disponibles en mairie, tribunaux, maisons de justice, et associations d'aide aux victimes.

PRISE EN CHARGE DES FRAIS D'AVOCAT

Il est possible de souscrire à une protection juridique auprès de sa banque. Il s'agit d'une assurance qui prend en charge les honoraires d'avocat, les frais d'expertise et les frais de procédure. Si vous avez souscrit à un tel dispositif, vous ne pourrez pas demander l'aide juridictionnelle.

COMMISSION VICTIME DU BARREAU DE GRENOBLE

☎ 06 73 69 15 24

CONSULTATIONS GRATUITES D'AVOCAT SUR LE DÉPARTEMENT

🌐 <https://www.cours-appel.justice.fr/grenoble/consultations-gratuites-davocat>

MAISON DE LA JUSTICE ET DU DROIT DE GRENOBLE - POINT JUSTICE

📍 25 avenue de Constantine 38000 GRENOBLE

☎ 04 38 49 91 50

MAISON DE LA JUSTICE ET DU DROIT DE VILLEFONTAINE- POINT JUSTICE

📍 place du 11 novembre 1918 38090

VILLEFONTAINE

☎ 04 74 96 94 67

Pour obtenir une liste d'avocat.es sur le territoire pouvant vous défendre, vous pouvez vous rapprocher des associations de la fédération Solidarité Femmes (Pluri-elles et Rialto Issue de Secours) ou accéder à l'annuaire : <https://solidaritefemmes.org/wp-content/uploads/2024/05/Liste-avocat.e.s-FNSF-mai-2024.pdf>

DÉPOSER PLAINTE

La police ou la gendarmerie ne peut pas vous refuser le droit de porter plainte, même si vous n'avez pas de papiers.

GENDARMERIE

Dépôt de plainte sur place sans rendez-vous



17

POLICE

Dépôt de plainte sur place avec ou sans rendez-vous. Possibilité d'en parler à des policiers sur un tchat en ligne spécialisé : La plateforme numérique de signalement des atteintes aux personnes et d'accompagnement des victimes (PNAV)

www.service-public.fr/cmi



17

PROCUREUR

Dépôt de plainte par courrier. Modèle de lettre.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R11469>

SALLE D'AUDITION MÉLANIE

Dans le cas de violences sur mineur.es il est possible de demander à ce que l'audition de l'enfant se fasse dans un espace adapté existant dans différents commissariats et gendarmeries et à l'UAPED : une salle d'audition Mélanie.

Voir les emplacements des intervenant-es Sociaux en Commissariat et Gendarmerie (ISCG) travailleur-euses sociales accompagnant les personnes qui sollicitent police ou gendarmerie.



<https://www.aniscg.org/Fr/pages/observation-lieux-dimplantations-et-contacts-des-isgc-11.html>

PSYCHOLOGUE EN COMMISSARIAT

Accompagnement psychologique des victimes dans la procédure judiciaire.

psychologue-grenoble@interieur.gouv.fr

04 76 60 42 50

JUSTICE RESTAURATIVE

JUSTICE RESTAURATIVE ISÈRE

06 62 59 66 62

justice-restaurative.isere@justice.fr

ACCOMPAGNEMENT DES AUTEURS

CPCA NORD ISÈRE - LES 7 COLLINES RIVHAJ - RELAIS D'INSERTION DANS LA VILLE PAR L'HABITAT DES ADULTES ET DES JEUNES

07 67 04 96 00 04 81 43 08 18

19, rue des Célestes 38200 Vienne

contact@cpca-les7collines.org

Le CPCA est le centre départemental de prise en charge des auteurs de violences conjugales.

CSAAVI (DISPOSITIF DU CODASE)

Centre de Soins et d'Accompagnement des Auteurs(es) de Violences Intra-familiales (dont les violences conjugales) en Isère.

04 76 44 94 15

FRANCE VICTIMES APRESS

Organisation de stages de responsabilisation des auteurs

04 74 53 58 13

contact@fv38apress.fr

FRANCE VICTIMES 38 - AVNIR

Organisation de stages de responsabilisation des auteurs

04 74 19 24 30

3 bis avenue Alsace-Lorraine 38300 BOURGOIN-JAILLEU

LIGNE ÉCOUTE AUTEURS

Du lundi au vendredi de 9h30 à 21h30.

Du samedi au dimanche de 9h30 à 19h30.

08 019 019 11

SIAAJ

Accompagnement des auteurs de violences conjugales et sexuelles.

09 87 75 04 48

111, rue des Alliés 38100 GRENOBLE

M'ASSURER DE L'ÉLOIGNEMENT DU CONJOINT VIOLENT



Bracelet Anti-rapprochement (BAR)

Le Bracelet anti-rapprochement se base sur une géolocalisation permanente de la victime, via le téléphone qui lui est remis, et de l'auteur présumé ou réel des violences, via son bracelet électronique.

Dès que ce dernier se rapproche de la victime, une alarme est déclenchée qui peut entraîner, si l'auteur persévère dans son approche, une intervention des forces de l'ordre. Le bracelet anti-rapprochement s'adresse aux personnes qui subissent les violences conjugales les plus graves. Juridiquement, il peut être ordonné au civil ou au pénal.

Au civil, sa délivrance nécessite le consentement des intéressés. Si jamais l'auteur refuse le bracelet anti-rapprochement, le juge aux affaires familiales en informe le parquet qui pourra en opportunité diligenter des enquêtes nécessaires pour apporter l'affaire au pénal. Et le cas échéant, prononcer un bracelet anti-rapprochement ou toute autre mesure.

Au pénal, le juge peut décider du dispositif avant toute condamnation, dans le cadre d'un contrôle judiciaire, ou après une condamnation, comme une des obligations associées à une peine.



Ordonnance de protection

Toute personne victime de violences exercées au sein d'un couple, actuel ou ancien, mariée, pacsée ou en vie maritale, peut demander au juge aux affaires familiales une ordonnance de protection, peu importent la durée de la relation et l'existence ou non de cohabitation. L'ordonnance de protection a également vocation à être délivrée à la personne majeure menacée de mariage forcé.

Les violences peuvent être physiques, psychologiques, économiques ou sexuelles et mettre en danger la victime et/ou un ou plusieurs enfants. Le juge aux affaires familiales délivre l'ordonnance s'il considère comme vraisemblables les faits de violence allégués et le danger auquel la partie demanderesse ou ses enfants sont exposés. Elle n'est pas subordonnée à l'existence d'une plainte pénale préalable.



Téléphone grave danger (TGD)

Le téléphone grave danger ou TGD est un téléphone qu'on remet à des victimes de violences conjugales en situation de très grave danger.

De façon plus marginale, ce dispositif s'adresse également aux victimes de viol au titre d'une mesure de protection. Ce téléphone va leur permettre d'alerter de façon prioritaire les forces de l'ordre via une plateforme de téléassistance en cas de danger.



DROIT AU SÉJOUR ET DEMANDE D'ASILE / NATIONALITÉ

En France, les personnes

SANS AUTORISATION

de séjour

("sans-papiers" ou
"en situation irrégulière")
ont le droit :



D'être accompagnées
dans leurs démarches.



D'être soignées.



D'avoir un hébergement d'urgence.

Les personnes

AVEC AUTORISATION

de séjour ("en situation
régulière") ont des droits
qui dépendent de
leur situation
administrative :



Carte de séjour : pour les personnes qui ont
un récépissé de demande de titre de séjour
ou un titre de séjour, vos droits dépendent
du type de titre de séjour. Par exemple,
toutes n'ont pas le droit de travailler.



Réfugiés : les droits sociaux sont les
mêmes que pour les personnes françaises.



Demande d'asile : l'accès aux droits est
soumis à certaines conditions et s'arrête à
la fin de la demande d'asile (hébergement
et allocation, travail).

Les violences faites aux femmes peuvent se produire en France mais aussi dans le pays d'origine et sur le parcours d'exil.

Avoir été victime de violence (violences conjugales, traite des êtres humains à des fins d'exploitation sexuelle) peut permettre de se voir accorder une protection au titre de l'asile. N'hésitez pas à contacter les structures ci-dessous pour avoir davantage d'informations.

ADATE

accueil, information, orientation et accompagnement socio-juridique et linguistique pour toute personne étrangère

📞 04 76 44 51 85

📍 5 rue Georges-Buffon • Bât. Les Acacias

• Champ-Fleuri 38300 Bourgoin-Jallieu

LA CIMADE

Accompagnement administratif et juridique des personnes étrangères, cours de français.

📍 6 Rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble

✉️ grenoble@lacimade.org

📞 04 76 50 16 39

COMMISSION ASILE ET EXIL DU CENTRE LGBTI

Soutien aux personnes en demande d'asile suite à des actes anti LGBT.

📞 06 52 90 53 53

✉️ asilelgbti38@gresille.org

ADA

accompagnement des demandeurs et demandeuses d'asile dans leurs démarches administratives (Préfecture, OFII, OFPRA, CNDA)

📍 5 Rue de l'Ancien Champ de Mars 38000 Grenoble

✉️ accueil@ada-grenoble.org

📞 04 76 50 24 06

AFSI

Aide aux familles en situation incertaine
Maison de quartier de Servenoble

📍 Monsieur Alype GUINOT, 3 rue pasteur 38090 VILLEFONTAINE

📞 06 31 20 13 87

✉️ afsi.nordisere@gmail.com

AMG

Association qui héberge et accompagne des migrants dans le Grésivaudan

✉️ migrantsgresivaudan@gmail.com

ODTI

Accompagnement dans l'accès aux droits, promotion de l'égalité entre les travailleurs immigrés et les travailleurs français, ateliers d'apprentissage du français (ASL).

📍 7 Place Edmond Arnaud 38000 Grenoble

✉️ contact@odti.org 📞 04 76 42 60 45

RUSF38

Accompagnement des personnes étrangères souhaitant poursuivre des études universitaires

✉️ rusf38@gresille.org

APARDAP

Parrainage républicain, accompagnement social et juridique.

📍 6 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble

📞 09 51 93 48 18

✉️ apardap@gmail.com



ACTIVITÉS/LOISIRS

ACTIVITÉS ENTRE FEMMES

Il existe une multitude d'activités possibles. Voici les activités spécifiques pour les femmes vivant ou ayant vécu des violences :

ANCRAGE

Association de prévention proposant des stages d'autodéfense.

☎ 06 95 66 84 70 / 07 84 88 31 94

✉ contact@ancrage-autodefense.fr

SENTIERS DES POSSIBLES

Groupes dédiés aux femmes.

☎ 06 43 03 74 36

☎ 06 72 69 15 10 ✉ contact@asso-comet.com

YOGA AVEC SOS INCESTE POUR REVIVRE

Pour s'inscrire, merci de joindre l'intervenante.

☎ 06 79 42 08 94



Grenoble : Rendez-vous dans les Maisons des Habitants. Retrouvez les emplacements en allant sur ce lien.

<https://www.grenoble.fr/demarche/403/659-les-maisons-des-habitants.htm>

Il existe des Maisons des Habitants sur l'ensemble du département.

VERSION EN LIGNE
DE CE GUIDE



AUTRES ACTEURS DES POLITIQUES PUBLIQUES

SARAH MARCATO

Déléguée aux droits des femmes et à l'égalité de l'Isère.

✉ sarah.marcato@isere.gouv.fr

MAISON POUR L'ÉGALITÉ FEMMES HOMMES-GRENOBLE ALPES MÉTRO-POLE

Lieu ressource pour le montage de projets en faveur de l'égalité femmes-hommes.

☎ 04 76 59 57 84

📍 12 Av. des États Généraux, 38130 Échirolles

✉ maison-egalite@grenoblesalpesmetropole.fr

RÉFÉRENTE VIOLENCE CONJUGALE

Appel à projet pour son recrutement début 2025

Réseaux territorialisés VIF, ces réseaux présents sur les différents territoires du département de l'Isère permettent d'articuler les dimensions sociales, judiciaires, sanitaires et éducatives des accompagnements proposés. N'hésitez pas à en parler aux professionnels qui vous accompagnent.

Cartographie départementale et régionale des acteurs
Pour aller plus loin :

<https://www.isere.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Droits-des-femmes-et-egalite>



Des contacts manquants ou incorrects dans ce guide ?
Suggérez vos ajouts ou modifications à l'adresse suivante :
contact@uniesverselles.fr



UNE INITIATIVE
PORTÉE PAR



PRÉFÈTE
DE L'ISÈRE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



LE GUIDE D'INFORMATION POUR LES FEMMES VIVANT OU AYANT VÉCU DES VIOLENCES ET LEURS ENFANTS

PROFITE	Ta relation est saine quand il...	1	Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts
		2	Accepte tes amies, amis et ta famille
		3	A confiance en toi
		4	Est content quand tu te sens épanoui
		5	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble
		6	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
VIGILANCE, DIS STOP !	Il y a de la violence quand il...	7	Rabaisse tes opinions et tes projets
		8	Se moque de toi en public
		9	Est jaloux et possessif en permanence
		10	Te manipule
		11	Contrôle tes sorties, habits, maquillage
		12	Fouille tes textos, mails, applis
		13	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes
		14	T'isole de ta famille et de tes proches
		15	T'oblige à regarder des films pornos
		16	T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	Tu es en danger quand il...	17	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît
		18	Menace de se suicider à cause de toi
		19	Menace de diffuser des photos intimes de toi
		20	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
		21	Te touche les parties intimes sans ton consentement
		22	T'oblige à avoir des relations sexuelles
		23	Te menace avec une arme
		24	

Le violenterromètre

Le consentement, c'est quoi ? C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n'as pas à te justifier ou subir des pressions.



BESOIN D'AIDE ?

VIOLENCES FEMMES INFO
APPELEZ LE
3919

Le Tchat de
En avant toutes !



*Appel anonyme et gratuit.