

## Que faire quand on est victime ?

- **Demander de l'aide autour de toi** (un·e passant·e ou une personne rassurante... par exemple : serveur·euse, contrôleur·euse, agent·e de sécurité...)
- **Te mettre en sécurité**
- En parler à une personne de confiance quand tu te sens prêt·e
- **Tu n'as pas à te sentir coupable ou honteux·se de ce qui s'est passé. Ce n'est pas ta faute. Tu n'es pas seul·e.**

## Que faire quand on est témoin ?

Pendant l'agression, tu peux :

- **Faire diversion** : "est-ce que vous avez l'heure ?"
- Te faire passer pour **une connaissance** : "Salut, ça fait longtemps !"
- Mettre la personne en **sécurité** ou demander à quelqu'un de le faire.

Après l'agression, tu peux :

- Lui **demander si ça va** et si il.elle a besoin de quelque chose,
- Lui proposer de **revenir vers toi à un autre moment** si la personne ne souhaite pas en parler.



Ces violences sont **interdites** et **punies** par la loi.

## Comment accueillir le témoignage d'une victime ?



**Tu n'étais pas présent·e mais tu peux quand même être utile :**

- **Soutiens la** : "Tu n'es pas tout·e seul·e"
- **Crois la** et ne la juge pas : "Je te crois"
- **Déculpabilise-la** : "Ce n'est pas de ta faute. il.elle n'avait pas le droit de faire ça"
- Propose lui **ton aide** et si il.elle souhaite que tu l'accompagnes : "Tu veux le signaler ?"
- Propose lui d'en **reparler plus tard** si il.elle préfère (pas d'attentes)

**Sache que personne n'a la réponse parfaite. Ta présence et ton soutien, c'est déjà être utile.**

## En cas de besoin



- Fédération Nationale Solidarité Femmes : 3919
- La police : 17 et 112 (en Europe)
- Le service d'aide médicale urgente (SAMU) : 15
- <https://arretonslesviolences.gouv.fr/>