



CESER
Hauts-de-France

Conseil Économique, Social
et Environnemental Régional

STOP **AUX VIOLENCES** **FAITES AUX FEMMES**

QUI PEUT M'AIDER ?

CONTACTS UTILES PRÈS DE CHEZ MOI

DÉPARTEMENT DE LA SOMME

Version : Juillet 2026

FACE AUX VIOLENCES, VOUS AVEZ DES DROITS

Ces violences concernent tous les milieux sociaux, tous les âges, tous les couples... Il ne faut pas les minimiser.

En France, que les faits soient anciens ou récents, de nombreuses lois existent et vous protègent pour lutter contre les violences à l'égard des femmes.

Que vous soyez mariée, pacsée, concubine, ex-conjointe, ex-partenaire vous pouvez être concernées par des comportements violents et la Loi le reconnaît. La violence se passe au sein du couple, mariée ou non, actuel ou ancien est une circonstance aggravante. **Les enfants témoins** de violences conjugales sont aussi des victimes.

LA LOI VOUS PROTÈGE

Plusieurs dispositifs existent pour vous protéger selon les situations :

! Le principe de la **mesure d'éloignement du domicile** du conjoint violent s'applique dès lors que vous en faites la demande et qu'il y a un risque de nouvelles violences.

! **Interdiction pour l'agresseur d'entrer en contact** avec la personne victime, les enfants et les proches.

! Mise à disposition d'un **Téléphone Grave-Danger**, selon les critères d'attributions.

! Une **ordonnance de protection** peut être prononcée par le juge aux affaires familiales pour éloigner le partenaire intime violent.

Ta relation est saine quand il...

PROFITE

Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts

Accepte tes amies, amis et ta famille

A confiance en toi

Est content quand tu te sens épanoui

S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

Rabaisse tes opinions et tes projets

Se moque de toi en public

Est jaloux et possessif en permanence

Te manipule

Contrôle tes sorties, habits, maquillage

Fouille tes textos, mails, applis

Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes

T'isole de ta famille et de tes proches

T'oblige à regarder des films pornos

T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches

"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît

Menace de se suicider à cause de toi

Menace de diffuser des photos intimes de toi

Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

Te touche les parties intimes sans ton consentement

T'oblige à avoir des relations sexuelles

Te menace avec une arme

SUIS-JE VICTIME DE VIOLENCE ?

VIOLENTOMÈTRE QUAND FAUT-IL S'ALARMER ?

Le violentomètre rappelle ce qui relève ou non des violences. Regardez si vous êtes concernée par ces exemples de comportements de votre partenaire. Il indique s'il s'agit d'une relation saine en vert, s'il s'agit de violences qui n'ont pas lieu d'être en orange, et les cas de danger où demander de l'aide est nécessaire pour se protéger.

Usage des outils numérique pour la Cyberviolences : contrôle, harcèlement, surveillance, violence administrative ou économique, sexuelles, vol des mots de passe et identifiants.

Il y a de la violence quand il...

VIGILANCE, DIS STOP !

Tu es en danger quand il...

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Source : Centre Hubertine Auclert

QUE FAIRE ?

EN PARLER, NE PAS RESTER ISOLÉE

☎ 3919 Numéro National d'écoute, anonyme et gratuit
7j/7 (Du lundi au vendredi : 9h- 22h / Samedi, dimanche, jours fériés 9h-18h)

☎ 3114 Numéro National de prévention suicide
Accessible 24h/24 et 7 jours/7
Gratuit et confidentiel

EN SITUATION D'URGENCE, APPELER LES SECOURS

☎ 17 Police Secours
24h/24, 7jours/7, depuis un poste fixe

☎ 112 Appels d'urgence
Depuis un téléphone mobile et valable dans l'ensemble de l'Union Européenne

☎ 115 SAMU
Pour une aide médicale d'urgence

☎ 18 Pompiers
Quand des vies sont en danger

ALERTER SES PROCHES

♀ Application App-Elles
Alerte des proches désignés conseils

VOUS ÊTES À LA RUE

☎ 115
Pour un hébergement ou orientation vers une structure adaptée

VOUS AVEZ SUBI DES VIOLENCES SEXUELLES

Vous êtes une victime, vous n'y êtes pour rien, faites vous conseiller et aider. Même si vous ne déposez pas plainte, votre santé est importante, **consultez un médecin** et faites établir un certificat. Conservez **vos éléments de preuves éventuelles** (habits, traces corporelles).

☎ 0 800 05 95 95
Viols Femmes Informations

☎ 0 805 802 804
Violences Sexuelles dans l'Enfance
Numéros gratuits, anonymes, du lundi au vendredi de 10H à 19H

🌐 Livret juridique à télécharger pour faire valoir ses droits [ICI](#)



SI VOUS ÊTES SOURDE OU MALENTENDANTE

 **114** par SMS

**Numéro national, gratuit, accessible par
visiophonie ou SMS**

24H/24, 7J/7. Des personnes au 114,
sourds et entendants, contacteront le
service d'urgence

FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP VICTIME DE VIOLENCES

 **01 40 47 06 06**

**Association Femmes pour le dire -
Femmes pour agir**

VOUS PENSEZ ÊTRE VICTIME DE SOUSSION CHIMIQUE

 **01 40 05 42 70** CRAFS

Contacter les conseillers spécialisés
du CRAFS (Centre de référence sur les
agressions facilitées par les substances) du
lundi au vendredi 9 à 13H et 14 à 18H

 Télédéclaration sur le site : [https://
lecrafs.com/](https://lecrafs.com/)

MES ENFANTS AUSSI SONT VICTIMES DE VIOLENCES

 **119** "Allo enfance en danger"

24h/24, 7jours/7, gratuit, anonyme.

PLATEFORME GOUVERNEMENTALE "ARRÊTONS LES VIOLENCES"

 <https://arretonslesviolences.gouv.fr/>

Signalement en ligne des violences
Policiers et gendarmes accessibles 24h /
24H

VOUS ÊTES VICTIME DE VIOLENCES NUMÉRIQUES

 **3018**

7j/7 de 9H à 23H pour les enfants et leurs
proches

VOUS ÊTES VICTIME D'HOMOPHOBIE

 **01 48 06 42 41**

SOS HOMOPHOBIE

Ligne d'écoute anonyme. Lundi au
vendredi 18h à 22h, Samedi 14h à 16h,
Dimanche 18h à 20h (Hors jours fériés)

VOUS ÊTES VICTIME DE TRANSPHOBIE

"C'est pas mon genre !"

 contact@cestpasmongenre.com

 <http://www.cestpasmongenre.com/>

FAIRE CONSTATER SES BLESSURES ET SE FAIRE SOIGNER

- **Dans une unité médico-judiciaire** pour faire attester et constater vos blessures. L'unité médico-judiciaire fera toutes analyses utiles, corporelles et matérielles. Elle fixera le nombre de jours d'Incapacité Temporaire de Travail (ITT) qui vous sera utile ensuite pour votre plainte.
- **Possibilité de prise en charge psychologique des traumatismes** à 100% par l'assurance maladie au titre des ALD Affections Longue Durée. Le Medecin vous orientera vers le spécialiste adapté.

PLATEFORME NATIONALE DE DIALOGUE EN DIRECT AVEC DES POLICIERS

Pour les victimes ou témoins de faits de violence conjugale, sexuelle ou sexiste

 <https://www.service-public.fr/cmi>

Bouton de sécurité "quitter en urgence, effacer l'historique".



DÉPOSER UNE PLAINTE

Se rendre **au commissariat ou en gendarmerie** pour porter plainte :

- > La victime peut être accompagnée par une personne de son choix,
- > Elle a le droit d'être assistée d'une traductrice ou d'un traducteur.
- > Vous n'êtes pas obligée de répondre à des questions de votre privée ou sexuelle si elles sont sans rapport avec les faits.
- > Vous pouvez déclarer, avec son accord exprès, l'adresse d'un tiers ou d'une association pour garder la votre secrète.
- > Les autorités ont pour obligation d'enregistrer votre plainte, même si vous n'avez pas encore de certificat médical. (art. 15-3 du code de procédure pénale).

On peut aussi porter plainte en ligne ici :

 https://www.service-public.fr/simulateur/calcul/Porter_plainte

Un récépissé du procès-verbal doit vous être adressé. Les éléments que contient une plainte sont :

- > Les coordonnées de l'auteur des violences,
- > Tous les éléments, preuves attestant de violences (mails, témoignages, SMS, factures détaillées avec les appels, lettres...),
- > Un certificat médical détaillé attestant de vos blessures et lésions et le nombre de jours d'ITT.
- > Les jours d'ITT sont déterminés par l'unité médico-judiciaire de votre secteur.

À SAVOIR

- > Pensez à réclamer une copie de votre dépôt de plainte.
- > Le dépôt d'une simple main courante est interdit en matière de violences conjugales, et ne peut être établi qu'après refus express de déposer plainte. Une audition sera alors réalisée concernant les faits énoncés. Une plainte permet d'engager des poursuites envers l'auteur.
- > Vous pouvez également écrire au **Procureur de la République** adressée au tribunal judiciaire du lieu des faits;
- > Une victime de violences dispose de 6 ans pour les violences physiques et de 20 ans pour les viols.

**Possibilité d'aide juridictionnelle,
prise en charge des frais d'avocat sous condition de ressources**

PRÉPARER SON DÉPART

SITE D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT DES VICTIMES DE VIOLENCE

Par France Victimes et le Fonds de Garantie des victimes

(Bouton de sécurité / confidentialité **CACHER LE SITE**)

🌐 <https://parcours-victimes.fr/>

MÉMO DE VIE

Protéger vos documents et témoignages, préparer ses démarches - Plateforme gratuite, compte personnel sécurisé (Bouton de sécurité/confidentialité **VITE JE QUITTE**)

🌐 <https://memo-de-vie.org/>

CONTACTER LES ASSOCIATIONS D'AIDE SPÉCIALISÉES POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES

Contacts suivant votre zone géographique dans les pages suivantes.



SI VOUS QUITTEZ VOTRE DOMICILE

Pensez à prendre ou pouvoir déposer en lieu sûr :

- quelques vêtements,
- des photocopies de vos papiers d'identités et ceux de vos enfants,
- et autres papiers importants (livret de famille, avis d'imposition, quittances de loyer, bulletins de salaire, carte vitale...),
- vos éléments de preuve.

PRÉVENIR DES VIOLENCES / ÊTRE PROTÉGÉE

OBTENIR UNE ORDONNANCE DE PROTECTION

Demande à faire auprès du Juge aux Affaires Familiales par simple requête. On peut utiliser le formulaire en ligne cerfa n°15458*05 ou bien s'adresser au greffe du tribunal judiciaire de votre lieu de domicile.

EN CAS DE DÉPÔT DE PLAINTE

Des mesures d'interdiction par l'auteur de vous approcher ou de fréquenter certains lieux peuvent être prises. Votre adresse peut être tenue secrète par la police et la gendarmerie.

LE "TÉLÉPHONE GRAVE DANGER"

pour les femme victimes de violences conjugales ou de viol.

Il permet une alerte prioritaire des forces de l'ordre pour intervention en urgence.

LE "BRACELET ANTI-RAPPROCHEMENT"

Pour les femmes victimes de violences conjugales, suite à une décision du juge quand il y a eu plainte.

Le bracelet géolocalise l'auteur des violences et permet intervention en urgence des forces de l'ordre.

1ERS RÉFLEXES FACE À UNE VICTIME DE VIOLENCES

Ne pas la laisser seule, l'éloigner au calme, demander ce dont elle a besoin (Téléphoner...), ne pas la laisser repartir seule ou sans accompagnement fiable, contacter les secours.

Les phrases à connaître pour soutenir les victimes

- Je vous crois
- Vous n'y êtes pour rien, ce n'est pas votre faute
- Quelles que soient les circonstances, il n'avait pas le droit, la loi l'interdit
- Merci pour votre confiance, vous avez

bien fait d'en parler, cela demande du courage de se confier

- Je vais vous aider

AU BORD DU PASSAGE À L'ACTE VIOLENT

Numéro d'écoute pour prévenir les violences

 **08 019 019 11**

Du lundi au dimanche de 9H à 19H

POUR LES PROFESSIONNELS

 <https://arretonslesviolences.gouv.fr/je-suis-professionnel>

 Signalement en ligne : <https://www.service-public.fr/cmi>

LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

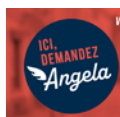
« Les violences faites aux femmes se définissent comme tout acte de violences dirigé contre le sexe féminin, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée. »

Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes - New-York - ONU, 1993

CE QUE DIT LA LOI

- > Loi du 22 juillet 1992 : « les violences conjugales sont reconnues par la loi comme une circonstance aggravante ».
- > Loi du 4 avril 2006
- > Loi du 4 août 2014 pour l'égalité entre les femmes et les hommes: "les violences sont un délit relevant du tribunal correctionnel, passibles d'une amende et/ou de peine pouvant aller de 3 à 5 ans d'enfermement." De plus, l'ordonnance de protection délivrée par le juge aux affaires familiales est renforcée. Elle peut être prise avant ou après un dépôt de plainte.

DÉPARTEMENT DE LA SOMME



Victime d'agression, suivie,
insécurisée ?
"Demandez Angéla..."
dans les lieux où il y a cet
autocollant.

CIDFF DE LA SOMME

Aide au départ, information juridique,
suivi psychologique, aide à l'insertion, et
accès à la santé pour les femmes.

50 rue Riolan, 80 000 Amiens

☎ **03 22 22 01 94**

✉ **contact@cidff-somme.fr**

● Amiens

Centre Espace Citoyenneté

3 place Dewailly

☎ **03.20.97.42.70**

Sur RDV le mardi de 14H à 16H

Amiens Nord

39 avenue de la Paix, sans RV mardi de
14H à 17H

Amiens sud-est Etablissement France service Pierre Rollin

Centre commercial rue du 8 mai 1945
sans RV le 1er, 3ème et 4ème lundi du
mois de 9H à 12H

Amiens nord maison de la justice et du droit

rue Léo Lagrange, sans RV le 2ème et
4ème mercredi du mois, de 14H à 17H

Amiens centre, espace citoyenneté 3 place Dewailly

Sur RV au 03.22.97.42.70, 1er et 3
vendredi du mois, de 14H à 16H

Amiens Établissement France Service d'Étouvie

les coursives, 3 place du pays d'Auge -
sans RV le vendredi de 9H à 12H

● Abbeville

6, rue du Chevalier de la Barre

- Accueil de jour ouvert mercredi, jeudi,
vendredi

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Possibilité de signalement de violences
faites aux femmes (protocole inter-ac-
teurs)

☎ **03 22 22 01 94**

✉ **contact@cidff-somme.fr**

● Camon

26 place du Général Leclerc

Sans RV, le 3ème jeudi du mois de 14 à
17H

● Corbie

CCAS 1, rue Faidherbe

3ème lundi du mois de 9H30 à 12H

● Doullens

CCAS 1, avenue du Maréchal Foch

2ème lundi du mois de 9H30 à 12H

● Montdidier

Centre intercommunal d'action social, rue
Maurice Garin, 80110 Moreuil

☎ **06.70.82.62.40**

Sans RV, 2ème Mardi du mois 9H à 11H

● Péronne

43, route de Paris

☎ **06.73.70.77.31**

Ouvert le lundi, mercredi et vendredi, de
9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

AGENA AMIENS

Accueil, accompagnement, hébergement
124 Route de Rouen

☎ **03.22.33.39.39**

✉ **contact@adena.org**

🌐 **www.adena.org**

- Accueil de jour des victimes de violence

☎ **03.22.52.09.52**

Lundi 9H30 à 12H30, Mercredi et jeudi de 14H à 17H

- Equipe mobile sur le département

- Van "Nina et Simones", dispositif no-made, accueil, écoute et orientation

- Site sécurisé : effacement des traces

AIDE AUX VICTIMES

France Victimes 80

Bureau d'aide aux victimes du tribunal
judiciaire

14 rue Robert Luzarches Amiens

☎ **03.22.82.45.87**

✉ **francevictimes80@aylf.fr**

> à l'UMJ du CHU de 9h30 à 12h les mardis

> au commissariat d'Amiens de 14h à 17h les lundis

> au commissariat d'Abbeville de 9h à 12h les vendredis

> au tribunal d'Abbeville de 13h à 16h les vendredis

> au tribunal de Péronne de 9h à 12h et de 13h à 16h, trois jeudis par mois

> à la mairie de Montdidier de 9h à 12h et de 13h à 16h, un jeudi par mois

> au CCAS de Doullens de 14h à 17h, deux mardis par mois

POLICE-GENDARMERIE

Numéro départemental des intervenants
sociaux en Commissariats et gendarmerie

☎ **03.22.71.80.55**

● Commissariat central de police d'Amiens

11 rue du Marché-Lanselles Amiens.

☎ **02.22.71.53.00**

Assistante sociale et psychologue

● Commissariat de police d'Abbeville

36-38 rue Boucher de Perthes 80103

Abbeville

☎ **03.22.25.28.20**

ASSISTANTE SOCIALE

● Amiens

Intervenantes sociales en commissariat
d'Amiens

☎ **06 22 96 83 12**

☎ **06 47 41 00 17**

Commissariat Amiens

23, rue des otages, 80000 Amiens

☎ **03 64 51 80 26**

Intervenante sociale en gendarmerie

☎ **06 47 41 00 17**

Maison de confiance et de protection des
familles

54 rue des Jacobins, 80000 Amiens

☎ **03 22 80 09 67**

● Picardie Maritime

Intervenante sociale en commissariat
d'Abbeville

☎ **06 15 92 30 14**

Commissariat

30 rue du Boucher de Perthes, 80100

Abbeville

☎ **03 22 25 28 34**

Intervenantes sociales en gendarmerie

☎ **06 15 92 30 14** (Abbeville, Ailly-le-Haut-Clocher et Hallencourt)

☎ **06 03 86 59 90** (Crécy-en-Ponthieu, Friville Escarbotin, Novion, Rue, Gamaches et Saint-Valery-sur-Somme).

Gendarmerie d'Abbeville

31 avenue du Général Leclerc, 80100

Abbeville

☎ **03 22 24 29 00**

- Territoire des 5 vallées (Domart-en-Ponthieu, Flixecourt, Poix-de-Picardie, Doullens)

☎ **06 47 38 94 00**

Gendarmerie de Domart-en-Ponthieu

22 rue de l'Etang, 80620 Domart-en-Ponthieu

☎ **03 22 54 62 17**

- Territoire de Somme Santerre (Montdidier, Roye, Chaulnes, Rosières-en-Santerre, Ham, Nesle, Moreuil, Ailly-sur-Noye)

☎ **06 17 62 50 28**

Brigade de la Gendarmerie

7 rue Pasteur, 80500 Montdidier

☎ **03 22 37 53 17**

Des interventions peuvent également se faire dans les brigades de gendarmerie de Roye, Chaulnes, Rosières-en-Santerre, Ham, Nesle, Moreuil, Ailly-sur-Noye.

- Territoire des Hauts de Somme (Albert, Péronne, Corbie, Roisel, Bray-sur-Somme, Acheux-en-Amiénois, Villers-Bretonneux).

☎ **06 17 62 50 28**

Gendarmerie de Péronne - 97 avenue des Australiens, 80300 Péronne

☎ **03 22 85 35 15**

CLAP CELLULES DE LUTTE CONTRE LES ATTEINTES AUX PERSONNES

Prise en charge plus rapide des faits d'agression sexuelle

- Roye, Montdidier, Moreuil, Ailly-sur-Noye, Conty, Saint Sauflieu et Poix de Picardie

☎ **03-22-42-47-15**

✉ br.montdidier+clap@gendarmerie.interieur.gouv.fr

- Zone du Vimeu - Saint-Valery-sur-Somme :

☎ **03-22-60-12-17**

✉ br.abbeville+clap@gendarmerie.interieur.gouv.fr

- Zone d'Albert, d'Acheux-en-Amiénois, Bray-sur-Somme, Chaulnes, Ham, Nesle, Péronne, Roisel et Rosières-en-Santerre.

☎ **03-22-64-13-17**

✉ cgd.peronne+Clap@gendarmerie.interieur.gouv.fr

ETUDIANT.E.S

Université de Picardie Jules Verne à Amiens

Violences sexistes et sexuelles Cellule d'écoute et accompagnement

✉ harcèlementsexuel@u-picardie.fr
N°dédié infirmière-thérapeute

☎ **07.85.39.51.00**

Institut polytechnique UniLaSalle à Amiens

Cellule d'écoute

✉ signalement.amiens@unilasalle.fr
Responsable mission éducative et vie étudiante

☎ **03.20.66.20.38 ou 06.22.66.20.05**

UNITÉ MÉDICO JUDICIAIRE

- **CHU Amiens Picardie**

site Sud, entrée principale, rez-de-chaussée Hall 2

☎ **03.20.08.77.50**

✉ **medecine.legale@chu-amiens.fr**

Accueil médecine légale des victimes
vous contacte après dépôt de plainte
pour un RV le matin

- **France victime**

mardi 9H30 à 12H

- **Permanence CIDFF d'accueil pour les victimes**

1er et 3ème vendredi du mois de 9H à 12H30

**Retrouvez ce livret en
version numérique**



Conception
CESER Hauts-de-France (2025)

Crédits photos
Licence Adobe Stock Région Hauts-de-France

Impression
La Monsoise & Région Hauts-de-France (2025)

Suivez notre actualité

ceser.hautsdefrance.fr



Conseil Économique, Social et Environnemental Régional Hauts-de-France

151 Avenue du président Hoover • 59555 LILLE Cedex • Tél. : 03 74 27 58 15

Pôle d'Amiens : 15 mail Albert 1^{er} • BP 2616 • 80026 AMIENS Cedex 1 • Tél. : • 03 74 27 58 32



Téléchargez les rapports et avis du Ceser Hauts-de-France
sur le site ceser.hautsdefrance.fr