

**POINT MUNICIPAL D'ATTENTION ET D'INFORMATION  
DE L'OBSERVATOIRE RÉGIONAL DE LA VIOLENCE DE  
GENRE À PARACUELLOS DE JARAMA.**

Tfno: 91 268 49 48/ 626 306 673

**E-mail: [mujer@paracuellosdejarama.es](mailto:mujer@paracuellosdejarama.es)**



**TÉLÉPHONES D'URGENCE**



**012 y 016:** Numéros de téléphone pour les victimes de violences sexistes.  
**912 688 692:** La Gendarmerie.  
**912 684 949 y 609 100 092** La Police Locale.

**OÙ NOS TROUVER:**



**CENTRE POUR LES SERVICES SOCIAUX, LES  
PERSONNES ÂGÉES ET LES FEMMES.**

Tfno: 91 268 49 48/ 626 306 673  
C/ ALGETE, N° 7.  
28860

**Q CES SIGNES VOUS DISENT QUELQUE CHOSE? X**

Cela me fait me sentir inférieure, ridicule ou inutile.

Il me menace, me crie dessus, m'insulte...

Il essaie de m'isoler, il ne veut pas que je rencontre d'autres personnes.

Il veut savoir avec qui je suis et il regarde les photos de mon téléphone portable et mes réseaux sociaux.

Il me fait du chantage si je ne fais pas ce qu'il veut que je fasse.

J'ai peur de sa réaction.

Il doit contrôler ce que je fais.

Je me sens obligée de m'engager dans des relations sexuelles qui ne me conviennent pas.

Il n'accepte pas le NON, et il ne respecte pas mes limites.

Je commence à penser que je suis responsable de tout, et que je suis folle.

**Q PMORVG X**

**Si tu as répondu OUI à une de ces affirmations, nous pouvons t'accompagner.**



## COMMENT PUIS-JE SAVOIR SI JE SUIS DANS UNE RELATION DE VIOLENCE BASÉE SUR LE GENRE?

### Q CERTAINS SIGNES QUI PEUVENT T'AIDER: X

Tu t'isoles de plus en plus et tu évites de passer du temps avec la famille et les amis/es.

Tu dois expliquer beaucoup de choses sur ce que tu fais.

Il maîtrise ton temps et/ou ton argent.

Tu as peur des réactions de ton partenaire et tu évites les conflits pour qu'il reste calme.

Tu te sens méprisée, insultée et petit à côté de lui.

Il menace de te blesser ou de se blesser lui-même si tu le quittes ou si tu ne cède pas à ses demandes.

### Q SI TU L'AS DÉJÀ IDENTIFIÉ POUR QUOI EST-CE DIFFICILE POUR MOI DE M'EN SORTIR? X

S'il s'est excusé plusieurs fois, ou si tu penses à comment il était au début de la relation... tu penses qu'il pourrait changer et tu lui donnes une autre chance. Mais on voit vite qu'il ne change pas.

Parfois, tu peux avoir peur des conséquences d'une rupture ou d'un abandon de la relation, car il menace de te faire du mal ou de faire du mal aux personnes que tu aimes.

Il est facile de penser que tu es seule et que personne ne peut t'aider ou comprendre ce qui se passe. Parfois, la violence la plus grossière ne se produit que dans l'intimité de votre maison.

### Q COMMENT SE COMPORTE UN AGRESSEUR? X

Il montre une image sociale opposée à celle qu'il a chez lui, à la maison.

Il ne prend pas la responsabilité de ses actions et rend la victime responsable de son comportement violent.

Il alterne son comportement agressif avec d'autres comportements séduisants.

Il faut éviter la confrontation directe avec lui et appeler directement la police pour éviter de te mettre en danger.

## Que faire avant une agression?



## Qu'est-ce que le Point Municipal Contre la Violence Sexiste ?

Il s'agit d'une ressource de la Communauté de Madrid spécialisée dans la violence de genre, où un espace d'attention, d'écoute et de conseil est offert pour les femmes qui souffrent violence de genre.

L'objectif principal du service sera de te faire sentir en sécurité, en t'aidant à identifier les comportements violents, parce que... La violence ne consiste pas seulement à frapper, gifler ou pousser, mais aussi à mépriser, insulter, humilier, contrôler et isoler socialement.

### NOUS T'OFFRONS ○○

Attention Social

Attention Psychologique

Attention Juridique

### Q Qui est servi? X

FEMMES

ENFANTS

MEMBRES DE LA FAMILLE

FEMMES AVEC ORDRE DE PROTECTION\*

\*À leurs fils et filles et aux membres de leur famille à charge.

## Comment pouvons-nous t'aider ?

- Un espace de réflexion dans lequel tu peux penser à ta situation et mieux comprendre ce qui t'arrive.
- Confidentiellement.
- Nous répondrons à ta demande et nous écouterons ce que tu veux partager avec nous, sans porter de jugement de valeur.