



## LES ADRESSES IMPORTANTES

### Toujours joignable

Notruf der Polizei:  
110  
Polizei-Opfernotruf:  
0800-28 00 110  
Frauenhaus Bremerhaven:  
0471-83 001  
Hilfetelefon  
Gewalt gegen Frauen  
rund um die Uhr  
in vielen Sprachen:  
08000-11 60 16

### Pour les migrantes

AWO – Türkische  
Migrantinnenberatung:  
0471-30 93 945  
Verband binationaler Familien  
und Partnerschaften iaf e.V.:  
0421-55 40 20 oder  
0421-52 51 104  
Beratung für Flüchtlinge  
bei Refugio:  
0421-37 60 749

### Assistance pour enfants et adolescents

Mädchen-Telefon:  
0471-86 086  
Jungen-Telefon:  
0471-82 000  
Initiative Jugendhilfe  
Bremerhaven e.V. (IJB):  
0471-96 20 10  
Nummer gegen Kummer:  
0800-11 10 333

### Conseils pour les femmes

Frauenhaus und Frauen-  
beratungsstelle Hilfe bei  
häuslicher Gewalt:  
0471-83 001  
Psychologische Beratungs-  
stelle des Notrufs für  
vergewaltigte Frauen und  
Mädchen e.V.:  
0421-151 81  
Allgemeiner Sozialdienst  
Stadtteilbüro Nord:  
0471-59 03 317  
Stadtteilbüro Mitte:  
0471-59 02 817  
Stadtteilbüro Süd:  
0471-59 02 429

### Séparation, divorce

Bremische Zentralstelle für  
die Verwirklichung der  
Gleichberechtigung der Frau –  
ZGF Bremerhaven:  
0471-59 61 38 23

### Harcèlement

Frauenberatungsstelle Hilfe bei  
häuslicher Gewalt:  
0471-83 001

### Conseils pour hommes

GISBU mbH:  
0471-94 75 80  
Fachstelle Gewaltprävention:  
0421-79 42 567

### Conseil juridique gratuit

Arbeitnehmerkammer Bremen:  
0471-92 23 50  
Öffentliche Rechtsberatung  
Altes Leher Rathaus,  
Brookstraße 1: **mittwochs**  
14.00 bis 16.00 Uhr  
Anwaltsverein Bremen:  
0421-32 17 78  
www.anwaltsverein-bremen.  
de/buergerservice/  
rechtsberatung.html

### Assistance bénévole

Weisser Ring:  
0471-30 94 60 00

### Pour plus d'informations

[www.gewaltgegenfrauen.bremen.de](http://www.gewaltgegenfrauen.bremen.de)

## PARLER À QUELQU'UN

**Trouver quelqu'un à qui me confier.** Quelqu'un qui m'écoute, qui supporte mon histoire. Chaque femme a droit à être aidée. Quel que soit le chemin qu'elle veut emprunter. Beaucoup de femmes racontent que c'est comme ça qu'elles ont trouvé la solution. Même si ce n'est pas facile de trouver la bonne voie.

**Un premier pas.** Se confier. Des amies, des connaissances ou des voisins ont parfois fait des expériences analogues et s'y connaissent peut-être.

**Il y a l'assistance professionnelle. Elle est gratuite.** N'ayez pas peur d'appeler un service d'assistance. Les assistantes vous soutiennent dans votre voie personnelle, à votre rythme, pour surmonter les violences subies, échapper aux situations menaçantes et traiter les questions juridiques, celles qui concernent les enfants ou l'argent. Vous n'êtes pas obligée de déjà savoir ce que vous allez faire.

**Les assistantes sont liées au secret professionnel.** Vous-même pouvez rester dans l'anonymat si vous le souhaitez.

### Mentions légales

ZGF

Edeur: Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF) · Conception et texte: Margaretha Kurmann, ZGF · Graphisme: Silke Ulrich · Dessins: betie pankoke · Impression: Gegendruck · 2013  
Traduction: Isabelle Pochat · Druck financiert durch das Amt für Familie, Jugend und Frauen, Magistrat Bremerhaven.

Distribué par:



## QUAND LE MARI OU LE COMPAGNON EST VIOLENT

## AIDE EN CAS D'URGENCE

Il y a des situations dangereuses qui ne se gèrent pas seule. **Mettez-vous en sécurité.** Chez une voisine par exemple. Si vous êtes blessée, vous pouvez à toute heure appeler les urgences des hôpitaux. Vous pouvez trouver un hébergement dans un refuge pour femmes. Immédiatement et hors de Brême si besoin. Vous pouvez appeler jour et nuit et vous y faire conduire. **La police est toujours joignable.** Elle est là pour vous protéger, vous et vos enfants. Elle peut immédiatement expulser votre mari/compagnon violent ou le placer en détention si nécessaire. Il doit alors rendre les clés du logement et il lui est interdit d'y pénétrer pendant quelques jours.

**Vous pouvez demander une mesure de protection au tribunal.** Votre mari/compagnon violent n'aura plus le droit de vous approcher ou de vous contacter par sms ou par téléphone.

**Il est important d'avoir des preuves des violences.** Prenez des notes autant que possible, veillez à ce que la police fasse relever les traces.

J'appelle à l'aide...



### En cas d'urgence:

En cas d'urgence: avoir les numéros de téléphone sous la main. Valise d'urgence en dehors du logement. Arrangements avec des personnes de confiance. Arrangement avec les enfants pour qu'ils puissent se mettre en sécurité. Adresses ci-dessous

## NOTES POUR LES MIGRANTES

Aucune femme ne doit accepter les violences – quel que soit le pays d'où elle vient. La loi de protection contre la violence et le droit à l'assistance sont valables pour toutes. En cas de séparation, chaque femme sans revenus a droit à l'aide financière de l'état. **Après une séparation, les femmes ont dans la plupart des cas le droit de rester en Allemagne.** En particulier quand elles subissent des violences de la part de leur mari ou compagnon. Une intervention de la police ou un hébergement dans un refuge pour femmes n'y change rien. Votre permis de séjour reste valable. Les femmes qui vivent en Allemagne depuis au moins 3 ans avec leur mari ou compagnon obtiennent un permis de séjour personnel. Dans d'autres cas, une réglementation exceptionnelle décide si elles peuvent rester. C'est pourquoi il est important d'enregistrer les preuves des violences subies. **Faites votre propre demande de permis de séjour.** Déposez votre propre demande d'asile. Des traductrices vous aideront si vous ne parlez pas bien allemand.

Ils s'y connaissent...



Beaucoup de choses peuvent être juridiquement compliquées. C'est bien de s'adresser à des professionnels. AWO – Türkische Migrantinnenberatung, 0471-30 93 945  
Refugio conseille les réfugiés, l'association iaf e.V. traite les questions concernant la binationalité.



## C'EST ÇA LA VIOLENCE

Il y a des lois



Beaucoup de femmes subissent des violences. Partout. Le plus souvent dans leur couple, sous leur propre toit. Quel que soit leur origine, leur âge, leur niveau d'éducation. Qu'elles travaillent ou non et quel que soit leur salaire. **Personne n'a le droit** de battre «sa» femme, de la blesser psychologiquement, de lui imposer des rapports sexuels, de la harceler, de l'injurier, de la menacer ou de l'humilier. Chaque femme a le droit de décider comment elle veut vivre, où elle veut aller et qui elle veut rencontrer. Ceci est valable dans les couples mariés ou non et dans la famille. **Un viol, des humiliations incessantes ou des crises de violence – chaque femme vit une histoire différente.** Il y a toutefois des schémas que beaucoup de femmes connaissent. Les limites du respect sont dépassées, les violences s'aggravent et deviennent de plus en plus fréquentes. Puis viennent les remords et les promesses que «ça» n'arrivera plus. Souvent, le mari ou le compagnon rejette la faute sur d'autres et également sur sa femme.

Vous avez droit à une protection contre la violence – que vous soyez mariée ou non – mais également si vous venez d'un autre pays. Vous obtiendrez des informations sous ce numéro, 24 heures sur 24, dans de nombreuses langues et l'anonymat: **Numéro de secours 0800-11 60 16** [www.gewaltgegenfrauen.bremen.de](http://www.gewaltgegenfrauen.bremen.de) · [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## VIOLENCE DANS LE COUPLE

Que ce soit en couple marié ou en union libre – pour beaucoup la famille est très importante. Pour la sécurité, pour le bien-être. La vie privée doit être réussie, chacun en est responsable. Que le mari, le compagnon ou quelqu'un de la famille soit violent gâche cette belle image. Une image que nous voulons préserver. Cela rend les choses particulièrement difficiles et mène facilement à nier la violence ou à la minimiser. **La plupart des femmes se sentent seules face à cette situation.** Elles ne peuvent en parler avec personne et se sentent coupables de ce qui leur arrive. Beaucoup ont honte et l'impression d'avoir échoué parce qu'elles n'arrivent pas à préserver leur couple, leur famille. S'ajoute à cela la crainte de voir les violences se reproduire. Elles sont tellement épuisées quand cela dure déjà depuis longtemps. **C'est pour cela, entre autres, que les femmes se taisent.** Ce silence protège malheureusement les hommes violents. Et rien ne change. Pour personne.

ça, j'y arrive...



Trouver quelqu'un en qui j'ai confiance. Une amie, une voisine. Il y a des dispositifs locaux dans beaucoup de quartiers. A »Frauenberatungsstelle Hilfe bei häuslicher Gewalt«, on est conseillé. Même si on veut rester anonyme.

## LA VIOLENCE REND MALADE

La violence peut rendre malade. Insomnies, trous de mémoire, baisse de concentration, méfiance envers les autres, joie inexistante, angoisses, douleurs, accoutumance, dépression. Les symptômes peuvent durer quelques semaines, des mois ou des années. Quand les femmes subissent des violences pendant une longue période, elles n'arrivent plus à imaginer une autre vie. Il est alors normal qu'elles aient peur du changement, en particulier si elles ont également subi des violences pendant leur enfance. **La violence peut rendre malade. Les enfants souffrent aussi.** Ils observent tout. Ils ont peur pour eux et pour leurs frères et sœurs, ils se font du souci pour leur mère. Les enfants souffrent quand ils n'ont pas le droit de parler de ce qu'ils vivent. Ils se sentent responsables. Ils perdent confiance en leurs parents et souvient le respect. Et ils apprennent la violence. **Vous ne pouvez pas protéger suffisamment vos enfants tant que la violence règne dans la famille.** Mais vous pouvez trouver de l'aide.

J'ai besoin d'aide.



Les blessures psychologiques doivent aussi guérir. Parlez-en à votre médecin. Psychothérapie: [www.psychotraumatologie-bremen.de/akp-traumatherapie.html](http://www.psychotraumatologie-bremen.de/akp-traumatherapie.html). Les enfants ont besoin de parler avec des personnes qui ne font pas partie du cercle familial, par exemple avec des écoutants pour enfants et adolescents.

## PARTIR OU RESTER

Chaque femme est différente, chaque famille est différente. Beaucoup de femmes partent dès que leur mari ou leur compagnon devient violent. Certaines partent plus tard, d'autres après de longues années. Et beaucoup ont peur. Que cela s'aggrave si elles se séparent et vivent leur vie. Il y a les enfants ou d'autres membres de la famille dont les femmes sont responsables. Beaucoup cherchent un moyen pour pouvoir continuer à vivre avec leur mari ou leur compagnon. **Les premiers pas vers le changement sont particulièrement difficiles.** Après aussi, ce n'est pas facile. Les femmes doivent s'occuper de beaucoup de choses. Comment faire avec les enfants? De quoi vivre? Où habiter? Que se passe-t-il avec les amis? C'est normal d'avoir peur et d'être découragée. **Il y a beaucoup de choses à régler lors d'une séparation, même provisoire.** Qui garde le logement? Droits parentaux, pension alimentaire ou prestations sociales? Il y a des professionnels qui s'y connaissent.

Je m'en occupe.



Informations concernant les prestations sociales et les pensions alimentaires: Amt für Jugend, Familie und Frauen, téléphone: 590-2753, concernant le travail: Jobcenter 1428-333, Informations concernant la séparation et le divorce: ZGF. Tél.: 596-13823.

## ET LUI?

Les violences en couple sont en majorité des actes exercés par des hommes sur «leur» femme. Elles proviennent d'une idée reçue sur les hommes et sur les femmes, parfois méconnue et insidieuse. Les hommes qui maltraitent leur femme ou leur compagne ne la respectent pas comme une personne à part entière. Avec violence et contrôle, ils veulent afficher leur supériorité. Souvent aussi parce qu'ils se sentent inférieurs ou démunis. **Beaucoup de femmes sont financièrement dépendantes de leur compagnon violent.** Elles ont des enfants avec lui, des amis communs. Beaucoup de femmes essaient de se plier à tous leurs désirs et trouvent des excuses à leur comportement. Elles pensent qu'elles l'ont provoqué, qu'elles sont coupables. En fait, n'importe quelle situation peut déclencher les violences. **Les femmes qui subissent les violences sont un élément du couple.** Mais cela ne veut pas dire qu'elles sont responsables de la violence. Le responsable est celui qui l'exerce. Et il peut changer de comportement.

Ce qu'il peut faire...



Il y a des offres d'aide pour les hommes qui veulent changer de comportement. Ils sont conseillés par des hommes qui comprennent comment se développe la violence envers la femme ou la compagne. Pour plus d'information: [www.4uman.info.de](http://www.4uman.info.de)