

# Nous sommes à vos côtés

## contre la violence sexiste

Plus d'info  
[www.palma.cat](http://www.palma.cat)

Ajuntament  de Palma

  
G CONSELLERIA  
O PRESIDENCIA,  
I CULTURA I IGUALTAT  
B INSTITUT BALEAR DONA

  
Institut  
Balear de  
la Dona



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

  
Pacto de Estado  
contra la violencia de género

Pour les urgences

  
112  
SOS



La violence machiste est exercée sur les femmes pour le simple fait d'être des femmes. C'est une manifestation de la discrimination, de la situation d'inégalité et des relations de pouvoir des hommes sur les femmes.

Loi 11/2016, du 28 juillet, sur l'égalité des sexes.

PM 891-2020

## Ce guide contient des informations utiles pour

- Les femmes qui vivent, qui ont vécu ou qui sont susceptibles de vivre une situation de violence machiste.
  - Indépendamment de leur situation personnelle, administrative, juridique ou sociale, et sans avoir l'obligation de porter plainte.
  - Qu'elles vivent ou pas avec l'agresseur.
- Leurs enfants, victimes eux aussi de la violence machiste.
- Les personnes de leur entourage proche (amis, voisinage...).
- Les habitantes et habitants de Palma qui veulent vivre dans une ville égalitaire et juste.

## Si, de la part de votre partenaire ou ex-partenaire,

- Vous recevez des insultes, des menaces, si vous êtes humiliée, forcée à vous soumettre, s'il vous fait culpabiliser.
- Si vous êtes bousculée, frappée... dans l'intention de vous faire mal.
- Si vous recevez des pressions pour accepter des pratiques sexuelles dont vous n'avez pas envie.
- S'il y a privation ou limitation, selon vous, des ressources économiques.
- Toute autre situation de violence sexiste pouvant prendre la forme de violence psychologique, physique, sexuelle ou économique.

## Si vous vivez avec l'agresseur,

- Rendez-vous dans les services spécialisés ou contactez-les, par téléphone ou sur Internet.
- Ayez toujours sur vous votre téléphone chargé et changez souvent son mot de passe.
- Préparez votre départ : ayez à portée de main vos papiers de base ; planifiez le bon moment, pensez où vous irez.
- Gardez le contact avec votre entourage : famille, amis, services, et demandez de l'aide.
- Si vous avez des enfants, ils sont aussi victimes. Décidez avec eux de mots-clés pour demander de l'aide. Sortez avec eux de la violence.
- Si vous devez quitter votre domicile, sachez qu'il existe des alternatives résidentielles.

## Si vous ne vivez pas avec l'agresseur,

- Rendez-vous dans les services spécialisés ou contactez-les, par téléphone ou sur Internet.
- Ayez toujours sur vous votre téléphone chargé et changez souvent son mot de passe.
- Impliquez-vous dans votre sécurité : demandez le service de télé-assistance ou inscrivez-vous au 112 en tant que personne en situation à risque.
- Conservez des preuves des menaces reçues, des agressions, de la violation de l'ordonnance de protection...
- Si vous avez des enfants, aidez-les et contactez le programme de soutien.

## S'il veut vous agresser,

- Demandez de l'aide au 112.
- Sortez des espaces fermés et rejoignez des espaces communautaires (cage d'escalier, balcon, rue), où d'autres personnes pourront vous voir et vous entendre.
- Criez pour demander de l'aide.
- Si vous ne pouvez pas sortir, cherchez un espace sûr à la maison, autre que la cuisine, et communiquez avec l'extérieur.

## Si vous avez été agressée,

- Isolez-vous de l'agresseur.
- Demandez de l'aide.
- Rendez-vous dans les services d'urgence (centres de santé, PAC, hôpitaux...)
- Conservez les preuves (enregistrements, photos, certificats médicaux...).
- Si, pour des raisons de sécurité, vous ne pouvez pas rentrer chez vous, pensez aux alternatives résidentielles.

## Si vous connaissez une femme en situation de violence,

- Ne la jugez pas. Il n'est pas facile de sortir de la violence.
- Ne vous détournez pas d'elle, gardez votre calme.
- Parlez-lui et écoutez-la. Partagez avec elle les informations de ce guide.
- Mettez-vous d'accord sur la manière de communiquer en cas de danger.
- N'affrontez pas l'agresseur.

## Si vous assistez à une agression,

- Ne minimisez pas les cris, les coups ou autres signes de violence. Réagissez et contactez immédiatement le 112.
- N'affrontez pas l'agresseur.
- Montrez votre présence en criant et en demandant de l'aide.
- Ne perdez pas de vue l'agresseur et la victime.

# À vos côtés

## Ressources d'aide contre la violence sexiste à Palma

### Si vous êtes en situation d'urgence

N'hésitez pas !  
Appelez le **112**.

Le 112 garantit une mobilisation rapide des effectifs en cas d'urgence.



### Si vous devez quitter votre domicile

#### **SAMVVG**

Service municipal d'accueil des victimes de la violence sexiste

Tél. 971 46 58 09

Accueil, conseils, promotion et insertion socioprofessionnelle, support psychologique et éducatif, temps de loisirs pour les enfants.

### Services médicaux en cas d'urgence

Points d'accueil continu (PAC)

À Palma,  
CS Architecte Bennàssar,  
CS Escola Graduada,  
CS S'Escorxador

Hôpital de Son Llätzer

Hôpital de Son Espases

L'équipe médicale délivrera le certificat de constatation des coups et blessures et informera les services opportuns.

### Pour déposer plainte

#### **Police municipale de Palma**

Av. de Sant Ferran, s/n

Tél. 971 22 50 00  
092

#### **Police nationale**

C. de Simó Ballester, 8, 3r

Tél. 971 22 52 02  
971 22 53 62  
091

#### **Tribunaux des Violences faites aux femmes**

Av. d'Alemanyà, 5

Tél. 971 16 94 51  
971 72 26 04

#### **Tribunal de garde**

Av. d'Alemanyà, 5

Tél. 971 71 82 24

# À vos côtés

## Ressources d'aide contre la violence sexiste à Palma

### Pour obtenir une orientation ou des conseils juridiques

#### Centre d'information de la femme

C. dels Foners, 38

Tél. 971 59 82 05

#### Bureau d'assistance aux victimes de délits

Av. d'Alemanyà, 5

Tél. 971 67 86 12

#### Service d'orientation juridique (SOJ)

Travessa d'en Ballester, s/n

Av. d'Alemanyà, 5, 4t

Tél. 971 17 94 06

Conseils préalables à la demande d'assistance juridique gratuite.

### Pour une prise en charge sociale et psychologique

#### SAIVVG

#### Programme de soutien aux femmes victimes de la violence machiste de leur partenaire ou ex-partenaire

C. de la Ferreria, 10, 3r.

Tél. 971 22 74 00

Informations, orientation, conseils, service d'accompagnement et mise en place de dispositifs de sécurité, comme le service de téléassistance mobile.

#### Programme de soutien aux enfants victimes de la violence machiste dans le cercle familial

C. del Comte de Sallent, 11, 4t

Tél. 971 72 28 56

Prise en charge psychosociale des enfants de 4 à 17 ans. Séances individuelles et de groupe.

#### Service 24 h/24

Tél. 971 17 89 89

Accueil téléphonique spécialisé et accompagnements présentiels

#### Programme de soutien aux hommes qui souhaitent parvenir à des relations de couple non-violentes

C. de Josep Tous i Ferrer, 6, 1er B

Tél. 971 72 28 56  
654 062 602

#### Bureau d'assistance aux victimes de délits

Av. d'Alemanyà, 5.

Tél. 971 67 86 16

Prise en charge psychosociale. Intervention en cas de crise.

Plus d'info

[www.palma.cat](http://www.palma.cat)



Guide des ressources  
d'aide contre la violence  
sexiste à Palma

Ajuntament  de Palma

  
G CONSELLERIA  
O PRESIDENCIA,  
I CULTURA I IGUALTAT  
B INSTITUT BALEAR DONA

 Institut  
Balear de  
la Dona

 GOBIERNO  
DE ESPAÑA    MINISTERIO  
DE IGUALDAD

SECRETARIA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GENERO  
  
DELEGACION DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GENERO

  
Pacto de Estado  
contra la violencia de género

Pour les urgences

  
112  
SOS