

## Quelles organisations peuvent t'aider?

### Veilig Thuis

- pour des conseils et du soutien en cas de violence domestique ou abus d'enfants.
- 📍 Site internet: [veiligthuis.nl/veilig-thuis-is-there-for-everyone](https://veiligthuis.nl/veilig-thuis-is-there-for-everyone)
- 📍 Téléphone: 0800 - 2000

### Sexual Assault Center

- pour les expériences de violence sexuelle.
- 📍 Site internet: [centrumseksueelgeweld.nl/en](https://centrumseksueelgeweld.nl/en) (en anglais et néerlandais)
- 📍 Téléphone: 0800 - 0188 (gratuit et anonyme)

### Victim Support Netherlands

- pour les expériences avec tous les types de violence.
- 📍 Site internet: [slachtofferhulp.nl/english](https://slachtofferhulp.nl/english) (en anglais et néerlandais) ou [verbreekdestilte.nl](https://verbreekdestilte.nl) (néerlandais)
- 📍 Téléphone: 0900 - 0101 ou 088 - 746 00 00 (anonyme)

### Dokters van de Wereld

- Pour des questions liées à la santé (également liées à la violence sexuelle ou sexiste) ou des conseils dans le système de santé néerlandais dans votre langue, gratuitement.
- 📍 Site internet: [doktersvandewereld.org/need-help](https://doktersvandewereld.org/need-help) (en anglais et néerlandais)
- 📍 Téléphone: 06-30261611

### Zanzu

- pour obtenir des informations dans ta propre langue
- 📍 Site internet: [zanzu.nl](https://zanzu.nl)

Tu peux aussi consulter ces adresses en ligne en scannant ce code QR.



## À propos de SAMEN

Le projet SAMEN s'est engagé à ouvrir la conversation sur la SGBV au sein des communautés de migrants et à faciliter l'accès aux soins. Pour obtenir des informations supplémentaires sur le projet SAMEN, il suffit de scanner le code QR ci-dessous.



SAMEN est actif à Amsterdam, Arnhem, La Haye, Nimègue, Utrecht et Rotterdam du 01-09-2022 au 31-08-2024.



THE NETHERLANDS



Cofinancé par l'Union européenne



Ministry of Education, Culture and Science of the Netherlands



INFORMATIONS  
SUR LES VIOLENCES SEXUELLES  
ET SEXISTES (VSS)

## Qu'est-ce que la violence sexuelle et sexiste (VSS)?

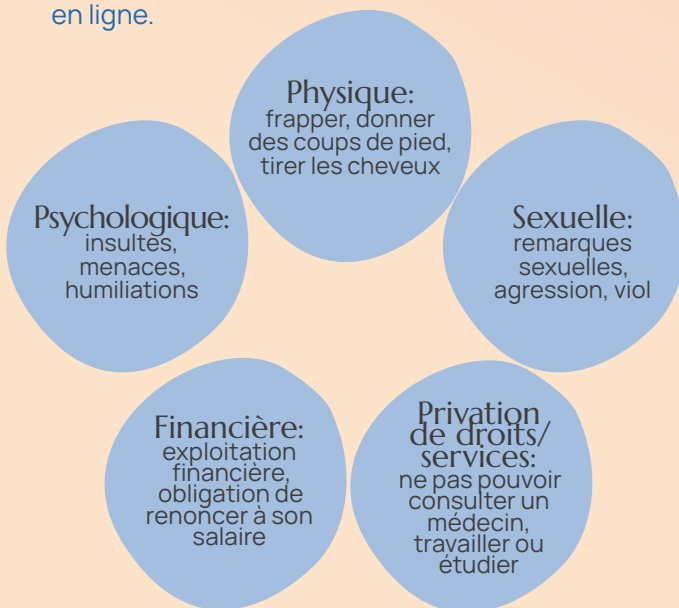
La violence sexuelle et sexiste est un terme générique désignant une forme courante de violence.

Les violences sexuelles sont des actes sexuels qu'une personne est forcée d'accomplir, de subir ou d'observer. Ces violences se font sans consentement mutuel.

La violence fondée sur le genre est une violence exercée contre une personne ou un groupe sur la base du genre, de l'identité de genre, de l'expression de genre ou de l'orientation sexuelle.

Autrement dit, il s'agit d'une violence fondée sur l'identité d'une personne.

La violence sexuelle et sexiste se présente sous différentes formes et peut également avoir lieu en ligne.



**N'oublie pas que la violence sexuelle et sexiste peut toucher n'importe qui, mais ce n'est jamais la faute de la victime!**



## Quelles sont les conséquences?

La violence peut avoir un un gros impact sur comment une personne se sent, à court et à long terme. Les conséquences peuvent être physiques, émotionnelles, reproductives ou socio-économiques.

Voici quelques exemples :

- 🔒 Sentiments de culpabilité
- 🔒 Honte
- 🔒 Peur
- 🔒 Colère
- 🔒 Dépression
- 🔒 Tristesse
- 🔒 Solitude
- 🔒 Problèmes de concentration
- 🔒 Problèmes de sommeil
- 🔒 Douleur
- 🔒 Flashbacks
- 🔒 Problèmes de confiance

**Tu peux toujours demander de l'aide, même si tu as été victime de violence sexuelle et sexiste il y a longtemps.**

## Que peux-tu faire ?

Parler de la violence, c'est difficile, mais ça peut aider.

Il y a aux Pays-Bas de nombreuses organisations qui offrent du soutien et des soins. Les survivants de la violence peuvent y trouver une oreille attentive, des conseils ou une orientation vers des soins généraux. Le professionnel de la santé n'a pas le droit de partager ton histoire sans ton consentement.

Tout le monde peut demander de l'aide. Peu importe ton genre, qui t'attire, d'où tu viens, quelle est ta religion, ou si tu as une assurance santé.

Même si la violence a eu lieu il y a longtemps, tu peux toujours demander de l'aide.



## N'OUBLIE PAS!

N'importe qui peut devenir victime de **VSS**.  
La **VSS** n'est **JAMAIS** la faute de la victime.  
La VSS est toujours **INACCEPTABLE**.  
Tu peux toujours demander de **l'AIDE**.