



L'Abri-côtier est une association constituée de bénévoles dont l'action, en lien avec les services publics et sociaux, consiste à:

- vous écouter, vous orienter,
- vous aider à trouver un logement d'urgence pour vous et vos enfants,
- vous accompagner dans vos démarches.

Reconnue d'intérêt général.  
Affiliée à la  
Fédération Nationale  
Solidarité Femmes.  
Répertoriée au 3919.

**Gratuitement  
et en toute  
confidentialité**

Ne pas jeter sur la voie publique

Graphisme: abricotierquimperle@gmail.com - impression:

## NUMÉROS D'URGENCE GRATUITS

- 3919** - Appel national  
Violences femmes
- 15** - SAMU
- 17** - Police
- 18** - Pompiers
- 112** - Centrale d'urgence
- 114** - SMS (pour malentendants)
- 115** - Hébergement d'urgence

## CONTACTS UTILES

**CDAS:** 02 98 50 11 50

(Centre départemental d'action sociale)

**CCAS** (Centre communal d'action sociale) S'adresser  
à la mairie.

### GENDARMERIE:

Quimperlé/Arzano: 02 98 96 00 58

Rosporden/Scaër/Bannalec: 02 98 59 20 20

Pont-Aven/Moëlan-sur-Mer: 02 98 06 07 28

**AGORA JUSTICE:** 02 98 52 08 68

**CIDFF:** 02 98 44 97 47

**ABRI-CÔTIER** Concarneau: 06 43 42 22 19

**ANNEXE** Pays de Quimper: 07 72 10 18 52



**Aide et soutien aux  
PERSONNES VICTIMES  
DE VIOLENCES CONJUGALES  
physiques ou morales**

Contact 7j/7 - 24h/24

**06 34 62 20 50**

abricotierquimperle@gmail.com

## COMPRENDRE LE CYCLE DE LA VIOLENCE

### Tension

Silence, bouderie, gestes brusques, intimidations, regards noirs, irritabilité, mauvaise humeur.

« Il va se passer quelque chose »  
« Je marche sur des œufs »  
« Je me sens mal à l'aise »  
« J'ai peur »

### Crise

Violence verbale, sexuelle, physique, psychologique.

« Je ressens de l'humiliation »  
« Je suis en colère »  
« Je suis triste »  
« J'ai honte »



### Lune de miel

Fait des promesses, souhaite oublier, est aux petits soins, fait tout pour se faire pardonner.

« Je lui donne une chance »  
« Je dois l'aider à changer »  
« Ses promesses me touchent »

### Justification

Rejette la faute sur l'autre, minimise ou nie ce qui s'est passé, trouve des justifications extérieures.

« Je rationalise, je comprends ses excuses »  
« Je me sens responsable, ma colère disparaît »  
« Je me focalise sur mes émotions »  
« Je doute de mes perceptions »

## VOUS N'ÊTES PAS UN CAS ISOLÉ !

Ce que vous vivez, beaucoup le vivent, l'ont vécu, ont réussi à s'en sortir et à se reconstruire

### OSEZ EN PARLER :

- à vos proches,
- à votre médecin,
- aux services sociaux,
- aux associations,
- aux urgences de l'hôpital,
- aux gendarmes,

qui vous écouteront, vous aideront, vous soutiendront dans vos démarches.

## VOUS POUVEZ DÉCIDER DE QUITTER LE DOMICILE CONJUGAL

Prenez ou mettez en sécurité vos papiers d'identité, carnet de chèques, carte vitale, livret de famille, numéro d'allocations familiales, avis d'imposition, carnets de santé des enfants, carte de séjour ...

### VOUS AVEZ LE DROIT DE VOUS RÉFUGIER :

Chez des amis, dans votre famille, à l'hôtel, dans un foyer ... ,

en emmenant vos enfants mineurs co-victimes

### NE RESTEZ PAS SEUL(E)

