

# violences domestiques

---

## E C O U T E E T

### Oser parler des violences domestiques

Lorsque l'on vit des violences domestiques, il est important d'en parler et de se sentir soutenu-e. C'est un premier pas pour que la situation change.

Que ce soit de manière anonyme par téléphone ou sur un site internet ; ou alors de façon plus personnelle avec quelqu'un de son entourage ou un-e professionnel-le, il est important de pouvoir parler de sa situation lorsque l'on vit des violences domestiques. Différentes pistes sont possibles en fonction des situations, qui peuvent apporter une écoute et un soutien précieux.

#### MAIN TENDUE - 143

La Main Tendue est un service d'aide disponible 24h sur 24 par téléphone ou email.



#### CENTRES DE CONSULTATION SIPE

Les centres de consultations SIPE offrent notamment un service de consultation conjugale par des professionnel-le-s dans chaque région du canton.



## ASSOCIATION VALAISANNE DE MÉDIATION

La médiation peut aider à résoudre un conflit.



## DÉLÉGUÉ-E-S À L'INTÉGRATION

Parler d'une situation de violences domestiques est souvent encore plus difficile pour des personnes d'origine étrangères qui connaissent probablement moins bien les structures d'aide.



## EDUCATRICES ET ÉDUCATEURS, ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS, MÉDIATRICES ET MÉDIATEURS SCOLAIRES

Les professionnel-le-s de l'éducation et de la jeunesse peuvent soutenir les jeunes qui vivent des violences domestiques. Elles-ils peuvent les aider à comprendre ce qui se passe à la maison et les aider à se protéger.

