



**Association Nationale des Etudiants
en Médecine de France**

ANEMF c/o FAGE, 79 rue Périer, 92120, Montrouge
01 40 33 70 72 - www.anemf.org - contact@anemf.org

FICHE RESSOURCES

Victime de violences sexistes et sexuelles (*féminin*)

22/09/2025

Interlocutrice préférentielle
Pauline VINCENT

Vice-Présidente chargée de la lutte contre les VSS

SOMMAIRE

Introduction.....	3
Recueillir des preuves.....	3
Prendre soin de ta santé physique.....	4
Prendre soin de ta santé mentale.....	4
Signaler la violence.....	5
La procédure pénale.....	6
La procédure disciplinaire.....	6
Conclusion.....	7

NB : Cette fiche ressources est rédigée au féminin. Si tu souhaites retrouver la même fiche rédigée au masculin, elle est disponible [ici](#).

Introduction

Tout d'abord, **tu n'es pas responsable**.

Il est important que tu saches que ce qui t'est arrivé n'est pas de ta faute, ne laisse personne te faire croire le contraire. La responsabilité est entièrement celle de la personne qui t'a agressée. Peu importe les circonstances, ton apparence ou ton comportement : tu n'as rien à te reprocher.

Ensuite, **tu n'es pas seule** face à ce problème.

Cette fiche va te permettre de connaître toutes les personnes et dispositifs qui existent pour t'aider, t'accompagner, te protéger et obtenir réparation. Tu pourras donc choisir ce qui répond le mieux à tes besoins.

Recueillir des preuves

Tu n'as **aucune obligation** de porter plainte.

Mais si tu penses vouloir le faire maintenant, plus tard ou que tu veux simplement garder la possibilité de le faire, il est important de **préserver les preuves rapidement**, car elles disparaissent avec le temps.

Dans la mesure du possible, essaie de **ne pas te laver**, de **garder tes vêtements** et les potentielles autres preuves (tu peux les garder dans un sac ou demander qu'une ou un de tes proches le fasse pour toi) .

Il faut te rendre **le plus tôt possible** à l'hôpital ou dans une **Unité Médico-Judiciaire (UMJ)**. Les professionnels de santé pourront t'accueillir et prélever les preuves, le tout en t'écoutant et en respectant tes limites.

Même après plusieurs jours, **un examen médical reste utile.**

Pénétration	<6h	<72h	<5j	<15j	>15j
Buccale	Urgence	Rapide	Différé	Différé	Différé
Anale	Urgence	Urgence	Rapide	Rapide	Différé
Vaginale	Urgence	Urgence	Urgence	Rapide	Différé

Tableau des délais de persistance des preuves selon le type de pénétration.

Prendre soin de ta santé physique

Pour préserver ton corps et ta santé, il existe différents soins dont tu peux bénéficier en toute confidentialité :

- **Consultations médicales** : dans les **centres de santé sexuelle** ou au **Planning familial**.
- La **contraception d'urgence** : elle permet d'éviter une grossesse non désirée si elle est prise **rapidement** (jusqu'à 3 à 5 jours après l'agression). Elle est disponible en **pharmacie**, sans ordonnance et prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie, elle est aussi disponible gratuitement dans les **centres de santé sexuelle** et les **CeGIDD** (Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic).
- **Prévention et dépistage des infections** : dépistage gratuit et confidentiel dans les **CeGIDD**.

Les professionnels des centres de santé sexuelle, du Planning familial et des CeGIDD sont formés à la prise en charge des victimes de VSS.

Tu peux trouver ci-dessous :

- [le Planning familial le plus proche de chez toi](#) ;
- [le CEGIDD le plus proche de chez toi](#).

Prendre soin de ta santé mentale

Il est important de ne pas rester seule face à ce que tu as vécu et ce que tu peux ressentir. En parler et te sentir écoutée te fera du bien, en diminuant l'isolement, la culpabilité ou la confusion que tu peux ressentir.

Si tu as des **idées suicidaires**, tu peux appeler le **3114 - Numéro National de Prévention du Suicide**. Ils sauront t'écouter sans jugement et t'apporteront le soutien dont tu as besoin. Tu trouveras dans [cette fiche](#) plein de ressources pour t'aider.

Il y a différents types de ressources vers lesquelles tu peux te tourner, en fonction de ce que tu préfères.

⇒ Tu peux discuter par **téléphone** avec une personne formée qui pourra t'écouter, t'informer et t'accompagner. Ces lignes téléphoniques sont **gratuites et confidentielles**.

- **Violences Femmes Info - 3919** (24h/24 7j/7) : il s'agit du numéro national d'écoute et d'orientation des femmes victimes de violences ;
- **Viol Femmes Informations - 0 800 05 95 95** (10h-19h en semaine, [site internet](#)) : ligne pour apporter du soutien et des conseils aux victimes de VSS.

⇒ Tu peux aussi rencontrer **une ou un professionnel de santé** via :

- **Le Service de Santé Étudiante** de ton université (tu trouveras les informations pour prendre RDV sur le site de ton université) ;
- **Le dispositif Santé Psy Etudiant** : 12 séances par année scolaire, sans adressage et sans motif nécessaire, avec une ou un psychologue partenaire, sans avance de frais ([répertoire accessible ici](#)) ;
- **Le dispositif Mon Soutien Psy** : 12 séances par année civile, pour un trouble léger ou modéré (anxiété, déprime, TCA...), avec une ou un psychologue conventionné. Il faudra avancer les frais (50€) et tu seras ensuite remboursée par l'Assurance Maladie ([répertoire accessible ici](#)).

Signaler la violence

Le signalement peut être un moyen d'obtenir protection et justice, mais c'est toujours **ton choix** : tu es libre de choisir si tu veux signaler les faits, quand et à qui tu le fais. Tu peux tout à fait être accompagnée par une **personne de confiance** ou une **association** pour effectuer ces démarches.

Parmi les associations qui peuvent t'apporter une aide juridique, il y a les **Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)**. Tu peux trouver le [centre le plus proche de chez toi ici](#).

Voici les différentes procédures que tu peux déclencher :

La procédure pénale

Tu peux déposer plainte à tout moment au **commissariat de police ou à la gendarmerie**. Tu peux également le faire par **lettre écrite au procureur de la République** du tribunal judiciaire de ta ville ou de ton département (tu peux appeler Allô Service Public 39 39 si tu n'arrives pas à trouver le contact du tribunal).

Si le procureur t'informe qu'il n'engagera pas de poursuites ou s'il s'est écoulé au moins 3 mois depuis que tu as informé le procureur de ton dépôt de plainte, tu peux saisir le juge d'instruction.

Il existe la **Plateforme Nationale d'Aide aux Victimes (PNAV)**. Il s'agit d'un chat en ligne où tu peux être en contact avec une ou un policier, une ou un gendarme formé à la prise en charge des victimes de VSS en toute confidentialité. Tu pourras si tu le souhaites effectuer un signalement et ton interlocutrice ou interlocuteur t'orientera vers des personnes compétentes proches de chez toi.

Le dépôt de plainte déclenche une **procédure pénale**, qui peut aboutir à la qualification des faits, et donc à des peines d'amende et/ou de prison pour la personne reconnue coupable. C'est une procédure qui prend beaucoup de temps et qui coûte aussi de l'argent. Il existe une aide financière, **l'aide juridictionnelle**, à laquelle tu es peut-être éligible (pour le savoir, il existe un [simulateur](#)).

Sache qu'il est **interdit de refuser un dépôt de plainte**.

La procédure disciplinaire

Cette procédure a lieu au sein de l'établissement dans lequel la violence s'est produite :

- **L'université** : Si la violence a eu lieu dans le cadre de la vie universitaire (c'est-à-dire **à la fac ou en événement étudiant**), tu peux utiliser le dispositif de signalement de ta faculté. Cela peut donner lieu à des mesures concrètes pour te protéger dans ta faculté.
- **L'hôpital** : Si la violence a eu lieu dans le milieu hospitalier, tu peux utiliser le dispositif de signalement, saisir la Direction des Affaires Médicales (DAM) ou encore la Commission Médicale d'Établissement (CME).

Tu peux également te tourner vers les **élus et élus étudiants** de ta faculté, qui connaissent les différentes procédures et pourront t'aider dans tes démarches.

Les contacts des élus et élus et les dispositifs de signalement propres à ta ville (université et CHU) sont trouvables sur le [site de l'ANEMF](#).

Cette procédure s'appuie sur le règlement intérieur de l'établissement, elle n'a pas pour objectif de qualifier les faits mais **de prendre des mesures pour te protéger et assurer le bon fonctionnement de l'établissement**, en excluant par exemple l'agresseur. Ces mesures sont mises en place même pendant la procédure, on parle de **mesures conservatoires**. Cette procédure est beaucoup plus **rapide** que la procédure pénale.

Conclusion

Cette fiche existe pour te montrer que **tu n'es pas seule** face à tout ça et qu'il existe plein de ressources pour t'accompagner.

Encore une fois, ça n'est pas de ta faute.

Le plus important est de prendre soin de toi, de t'écouter et de ne pas hésiter à chercher du soutien.

Si tu as des questions ou besoin d'aide, n'hésite pas à nous contacter : vss@anemf.org.