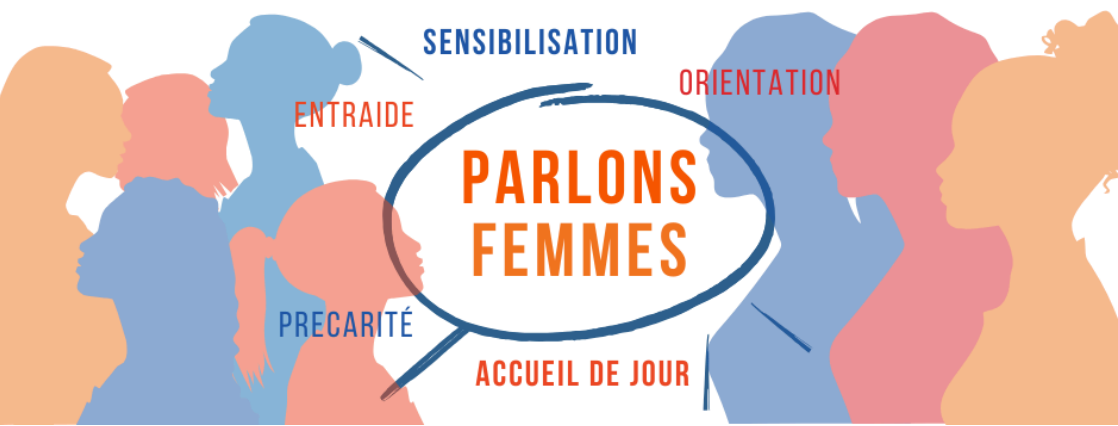


# COUTEAU-SUISSE

*pour les*

# FEMMES A LA RUE



SENSIBILISATION

ORIENTATION

ENTRAIDE

PARLONS  
FEMMES

PRECARITÉ

ACCUEIL DE JOUR

## Ce document est issu des travaux initiés lors des **Ateliers Parlons Femmes**.

Nés en 2025, ces ateliers hebdomadaires réunissant des femmes concernées par la vie à la rue, ont pour objectifs principaux:

- de permettre le **partage d'informations et d'astuces** entre femmes,
- de proposer à toutes un **accueil**, un **soutien** voire un **parrainage** entre pairs,
- de **porter la parole** des femmes concernées pour **interpeller** les associations et les pouvoirs publics sur des sujets identifiés à partir de leurs savoirs expérientiels,
- de pouvoir **être consulté** pour tout projet concernant les femmes en situation de précarité.

Dans ce cadre, les participantes ont souhaité pouvoir **venir en aide aux femmes connaissant un parcours de rue** à travers ce guide qui leur est dédié.

Vous y trouverez des **conseils** basés sur leurs expériences de vie et une liste de **dispositifs** dédiées aux femmes afin de trouver de l'aide sur le **territoire montpelliérain**.



# SURVIVRE DANS LA RUE

Se retrouver à la rue pour la première fois est toujours un moment critique dans une vie et les femmes sont particulièrement vulnérables dans ce contexte. Vous trouverez ici plusieurs conseils, tirés des expériences de femmes qui sont déjà passés par là afin de vous aider dans cette période.

## TROUVER DE L'AIDE

- **Besoins de première nécessité** : se rapprocher du CCAS ou du 115 afin d'être orienté vers les structures correspondant à vos besoins
- **Hébergement** : Appeler le 115 pour solliciter une place d'hébergement d'urgence

## SE METTRE A L'ABRI

En dehors des dispositifs dédiés aux personnes en situation de rue, certains lieux peuvent présenter l'avantage de pouvoir se mettre au chaud/frais, disposer de prises pour charger les appareils électroniques, profiter d'un Wifi...

- Gares
- Restauration rapide
- Taxiphone
- Médiathèques
- Commerces Carillon
- Cafétéria de supermarché

## S'ÉQUIPER

### Petit matériel

- Lampe à pile / Bougies
- Couteau suisse / Couverts
- Briquet / Allumettes

### Équipement

- **Sac à dos**: privilégier un sac de randonnée pour pouvoir le transporter longtemps si besoin
- **Duvet** / Couverture + Couverture de survie

### Santé

- **Hygiène** : gourde/bouteille d'eau, savon, lingettes, mouchoirs
- **Petit kit de survie**: pansements, désinfectant...

### Communication

- **Téléphone**: si possible avec une batterie supplémentaire (possibilité d'acheter des portables moins chers chez les revendeurs d'occasions).
- **Carte SIM**: disponible au tabac (SYMA, LYCA mobile)

*Ne pas avoir trop d'applications sur le téléphone pour ne pas dépenser la recharge téléphonique et/ou vider la batterie trop vite.*

# SURVIVRE DANS LA RUE

## ASSURER SA SECURITE

- Avoir un sifflet d'alerte et/ou bombe au poivre. Posséder un couteau suisse est possible également mais attention, tout dispositif de défense peut se retourner contre vous.
- Un moyen de protection souvent utilisé par les femmes à la rue est de s'habiller de manière plus masculine pour être moins facilement repérable.
- Un chien, au-delà de la compagnie, peut apporter un élément de sécurité. Attention toutefois, l'accès à un hébergement est plus limité (peu de places accueillant les chiens) et certains endroits peuvent devenir moins facilement accessibles (établissements de soins, bâtiments publics, espace hygiène...).

## RECREER DU LIEN SOCIAL

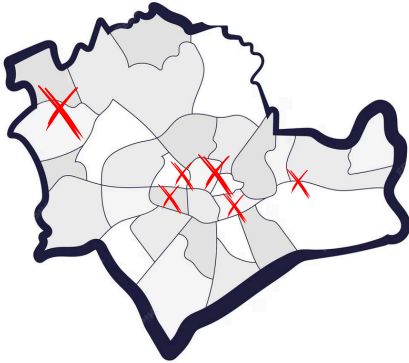
- Participer à des **ateliers associatifs** peut permettre de rencontrer d'autres personnes
- Il est possible de se rapprocher d'une autre femme à la rue pour connaître des associations mais faire attention. Ne jamais faire confiance trop vite dans la rue. Beaucoup de vols entre personnes de la rue, possibilité de se faire entraîner dans des situations périlleuses : consommation de drogues, délinquance, réseau de prostitution...
- **Attention** aux propositions d'aide par un particulier, quel que soit l'âge, le genre ou le milieu social, c'est rarement gratuit ! Logement, nourriture, accès à une douche sont souvent un prétexte pour obtenir des faveurs sexuelles. Des situations d'abus de faiblesse voire de séquestration ou de traites sont également possibles !
- Ne pas suivre quelqu'un qui promet de meilleures conditions de vie sur un territoire différent (autres villes, quartiers...). Mieux vaut garder ses repères même s'ils sont fragiles et ne pas se trouver dépendante de quelqu'un dans un environnement inconnu.

# SURVIVRE DANS LA RUE

## DORMIR DANS LA RUE

### Lieux de couchage

#### Quartiers à éviter



- Centre-ville
- Gare Saint Roch
- Triangle - P3/ P4
- Esplanade – Corum
- Figuerolles
- Peyrou
- Montaubérou
- Paillade/Mosson

- Privilégier un endroit éclairé / au calme mais pas trop isolé
- Possibilité de dormir proche d'une association connue en qui on a confiance
- Toujours démonter la tente pour la journée, risque de vol sinon !

**Mieux vaut dormir dehors que chez quelqu'un qui profite de la situation !**

### Pour dormir

- Rester habillée, garder son sac sous la tête, bien se couvrir (duvet/couverture)
- Ne pas mettre sa nourriture au sol pour ne pas attirer les bêtes
- Si possible, mettre des palettes/cartons ou une couverture de survie sous son couchage pour s'isoler du sol

### Protection en cas de pluie

- Avoir une couverture de survie pour protéger le duvet/ la couverture
- Ne pas être en pente ou en creux pour que l'eau ne stagne pas
- Ne pas s'installer sur une bouche d'égout
- Si couchage en tente, toujours avoir une bâche en plus

# DISPOSITIFS RESSOURCES

Montpellier compte de nombreux dispositifs à destination des publics en situation de vie à la rue. Vous pouvez les retrouver via les outils suivants:

- en contactant le **115**. Disponible 24h/24 et 7j/7, les écoutants du 115 peuvent répondre à vos demandes en faisant venir une maraude ou en vous orientant vers le dispositif adapté.



- en consultant les **plaquettes Veille Sociale** mises à jour tous les 3 mois par le SIAO34 et disponible sur le site internet: [www.siao34.org](http://www.siao34.org)

- via le site ou l'application **Soliguide** qui recense tous les dispositifs d'aide sociale dans toute la France: [www.soliguide.fr](http://www.soliguide.fr)



- en consultant le **Guide des Solidarités** édité chaque année par la Ville de Montpellier. Il est également possible de retrouver ce guide en version papier à l'accueil de la Maison de la Démocratie: 16 rue de la République.

Ce guide propose de recenser plus particulièrement des dispositifs ou des créneaux réservés spécifiquement aux **femmes**. La liste n'est pas exhaustive, de nouveaux dispositifs peuvent ouvrir et d'autres fermer.






Les horaires indiqués peuvent changer, pour avoir accès à l'information la plus à jour, utilisez les outils mentionnés ci-dessus ou renseignez vous directement auprès de la structure concernée!

# DISPOSITIFS RESSOURCES

## HYGIENE




### GAMMES - PAUSE

*Espace hygiène uniquement ouvert aux femmes et aux enfants.*

-  tous les mercredis de 14h à 17h
-  19 rue Saint Claude, 34000 Montpellier
-  Accès libre et gratuit




### LA BULLE DOUCHE NOMADE

*Maraude à bord d'un camping-car : douche, produits d'hygiène, vêtements, écoute, collation.*

-  tous les lundis, mardis, jeudis, vendredis + dernier dimanche du mois
-  Le camion vient à vous suivant le rendez-vous fixé par téléphone
-  Réservation au 06.95.10.49.77 - lun,jeu,dim à partir de 14h / mar,ven 11h

### CROIX ROUGE - ACCUEIL DE JOUR




*Espace hygiène uniquement réservé aux femmes et aux enfants*

-  tous les mardis et jeudis de 18h30 à 20h30
-  3 boulevard Henri IV, 34000 Montpellier
-  Accès libre et gratuit

## SANTE SEXUELLE




### PLANNING FAMILIAL DE L'HERAULT

*Entretien individuel santé sexuelle, reproductive et consultation médicale*

-  lun, mar, mer 09h-12h & 14h-17h / jeu, ven 09h-12h
-  27, rue de Substantion, 34000 Montpellier
-  Accès sur RDV au 04 67 64 62 19

### MEDECINS DU MONDE - CENTRE D'ACCUEIL DE SOINS ET D'ORIENTATION

*Entretiens en santé sexuelle et reproductive*


-  lundi, mercredi 14h-17h & vendredi 09h-12h
-  246 rue de Chambert, 34080 Montpellier
-  Accès libre et gratuit

# DISPOSITIFS RESSOURCES


## VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

### **MAISON DES FEMMES - Agnès McLaren**

*Accompagnement global: social, médical, psychologique, juridique...*


 du lundi au vendredi 09h-16h30


 1065 avenue de la Pompignane, 34000 Montpellier


 Accès libre et gratuit - Contact: 04.67.33.48.83

### **CIDFF - Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles**

*Soutien psychologique, informations juridiques, conseil conjugal et familial*

 du lundi au vendredi 09h-12h30 / 14h-17h30

 2 rue de la Vieille, 34000 Montpellier


 Sur RDV uniquement - Contact: 04.67.72.00.24

### **CCAS - PERMANENCE TELEPHONIQUE**

*Ecoute et d'orientation pour les femmes victimes de violences conjugales*

 du lundi au vendredi 09h-17h sauf mardi 13h-17h

 Montpellier


 Accès uniquement après évaluation - Contact: **04.67.58.07.03**

## ENFANCE & JEUNESSE

### **LE 10 - SERVICE D'ACCUEIL & D'ORIENTATION JEUNES (18-25 ans)**

*Créneau uniquement réservé aux femmes et minorités de genre*



 tous les vendredis de 14h à 17h



 10 rue Saint Claude, 34000 Montpellier



 Accès libre et gratuit

### **EQUIPE MOBILE DE SOUTIEN AUX FAMILLES (EMSF)**

*Accompagnement auprès des enfants (et de leur famille) en situation de précarité - Permanences chez les partenaires*

 mardi 18h-20h  Croix-Rouge - 3 boulevard Henri IV, 34000 Montpellier

 mercredi 14h-16h  Gammes - 10 rue Saint Claude, 34000 Montpellier

 jeudi 19h-20h  AHM - 147 avenue de Boirargues, 34000 Montpellier

 Accès libre et gratuit - Plus d'infos au 07.63.69.65.80


# DISPOSITIFS RESSOURCES

## ADDICTOLOGIE

### CAARUD REDUIRE LES RISQUES "LA BOUTIK"

*Accueil collectif spécifique femmes consommatrices: domiciliation postale, colis de dépannage et délivrance de matériel.*

 lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 13h30 à 17h


 5 rue Fouques, 34000 Montpellier

 Accès libre et gratuit

## TRAVAIL DU SEXE & PROSTITUTION

### AMICALE DU NID

*Accueil individuel à la Babotte - accompagnement social*


 du lundi au vendredi - **uniquement sur RDV**


 3 rue Anatole France, 34000 Montpellier


 Prise de RDV par téléphone au 04.67.58.13.93

### MOUVEMENT DU NID

*Accueil inconditionnel des personnes en situation de prostitution*

 1er accueil un lundi et un samedi par mois

 2 rue Germain, 34000 Montpellier

 Accès libre et gratuit - Plus d'informations au 07.84.77.03.00

### MEDECINS DU MONDE - PROGRAMME ROSELA

*Permanence "Putain d'aprèm" à destination des travailleurs du sexe*

 jours et horaires à confirmer en appelant le 07.58.81.77.37


 246 rue de Chambert, 34080 Montpellier


 Accès libre et gratuit

### HOPE & JOY

*Maraudes véhiculées de jour et de nuit - Ecoute, soutien et orientation*

 1 à 2 fois par semaine en après-midi + 1 vendredi soir sur 2

 Montpellier et alentours

 Accueil inconditionnel - Plus d'informations: 06.78.85.75.45

# ATELIERS 100% FEMMES

## PARLONS FEMMES

Groupe de parole entre femmes concernées par le sans-abrisme et la grande précarité.



Tous les mercredis  
14h-16h30



Lieu tenu secret  
Voir dernière page



Entrée  
libre

PARLONS  
FEMMES

## ATELIER DANSE-THERAPIE

L'association **La Boussole** propose des ateliers danse-thérapie dédiées uniquement aux femmes.



1 à 2 fois  
par mois



Maison pour Tous  
Frédéric Chopin



Informations  
07 69 46 62 93



## VENEZ VOUS FAIRE BELLE!

L'association **Santé & Solidarité** propose des moments de bien-être dédiés aux femmes avec des services de coiffure, esthétique, massage...



2 mercredis/mois  
09h-11h30



Halte Solidarité  
45 quai du Verdanson



Entrée libre  
(venir tôt!)



## ATELIER MECANAS

L'association du **Vieux Biclou** propose des ateliers pour venir bricoler et s'initier à la mécanique vélo, animés par des femmes pour les femmes.



1<sup>er</sup> lundi du mois  
17h30-20h



Beaux-arts  
5 rue de la Poésie



Accès  
libre



Tous les ateliers présentés sont **gratuits**

# NUMEROS D'URGENCE

## 115

### URGENCE SOCIALE

Pour toute personne à la recherche d'un hébergement ou d'une orientation vers un dispositifs d'aide

## 119

### ALLO ENFANCE MALTRAITÉE

Pour les enfants confrontés à une situation de risque et de danger, pour eux-mêmes ou pour un autre enfant qu'ils connaissent. Pour les adultes confrontés ou préoccupés par une situation d'enfant en danger ou en risque de l'être : famille proche, famille élargie, voisins, communauté éducative...

## 112

### NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN

Si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne

## 15 SAMU

### LE SERVICE D'AIDE MÉDICAL URGENT

Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de permanence de soins.

## 17 POLICE SECOURS

Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police

## 3919

### VIOLENCES FEMMES INFO

pour les femmes victimes de violences conjugales, sexuelles, psychologiques, mariages forcés, mutilations sexuelles, harcèlement...

## 114

### NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours. Numéro accessible par fax et SMS.

## 18 SAPEURS-POMPIERS

Pour signaler une situation de péril due à un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide

## LES NUMÉROS À CONNAÎTRE EN CAS D'URGENCE

LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE PERMETTENT DE JOUER GRATUITEMENT LES SECOURS 24H/24

## AUTRES NUMEROS UTILES

3114



Prévention suicide

01 48 06 42 41



SOS Homophobie

0800 231 313



Drogues Infos Services

118418



Soutien psychologique

3224



Fil Santé Jeunes

3018



Harcèlement Scolaire

04 67 58 07 03



Violences Sexistes & sexuelles (Hérault)

0800 05 95 95



Ecoute Violences Sexuelles

116000



Ecoute Enfants disparus

3117



Signalement Agression Transports

TOUS LES MERCREDIS 14h-16h30



Pour prendre contact avec les participantes du **Parlons Femmes** et/ou participer à un atelier, renseignez vous auprès des accueils de jours ou partenaires de la veille sociale de Montpellier ou contactez nous via la page Facebook Parlons Femmes.

