

**STOP** AUX  
**VIOLENCES**  
À L'ENCONTRE  
DES PERSONNES  
**LGBT+**

## 1. DE QUOI PARLE-T-ON ?

- Définir et reconnaître les violences LGBT+phobes • p. 4
- Le cycle de la discrimination • p. 5
- Ce que dit la loi • p. 6
- Les conséquences des violences LGBT+phobes • p. 8

## 2. RÉPONDRE À L'URGENCE ET AU DANGER IMMÉDIAT

- Les numéros d'urgence • p. 10
- En cas de sentiment d'insécurité dans l'espace public • p. 10
- Se mettre à l'abri et trouver un hébergement • p. 11

## 3. TROUVER DE L'AIDE ET DU SOUTIEN

- L'Espace diversités laïcité de la Mairie de Toulouse • p. 12
- Les lignes d'écoute et de soutien • p. 12
- Les associations locales  
contre l'homophobie et la transphobie • p. 13
- Les associations locales d'aide et de soutien • p. 14
- L'aide en matière de santé • p. 16
- L'aide spécifique pour les personnes mineures • p. 17

## 4. ENTREPRENDRE DES DÉMARCHES JURIDIQUES

- Déposer une plainte • p. 18
- Déposer une pré-plainte en ligne • p. 19
- Déposer une main courante • p. 19
- L'Unité Médico-Judiciaire (UMJ) • p. 19
- Les ressources pour vous aider • p. 19



Le droit français protège et assure l'égalité juridique de chacune et chacun d'entre nous. Dans ce cadre, la lutte contre les discriminations tient une place incontournable, à mesure que notre société a changé de regard sur ses minorités. Aujourd'hui, la loi ne reconnaît pas moins de 23 critères de discrimination, ce qui est d'autant plus remarquable que les droits de nombreuses minorités, sexuelles en particulier, se voient aujourd'hui remis en question, quand ils ne régressent pas, ailleurs en Europe et dans le monde. La présence de ce droit rappelle hélas, en creux, que les discriminations existent encore et qu'il revient à toutes celles et ceux qui peuvent en être victimes de pouvoir les identifier, les dénoncer et faire valoir leurs droits. Tout autant, il revient aux institutions républicaines d'accompagner les personnes concernées dans leurs démarches et d'en faciliter la réalisation. C'est dans cette perspective qu'avec ma collègue Fella ALLAL, conseillère municipale déléguée à la lutte contre les discriminations, j'ai voulu ce guide, afin de mettre à la disposition de chacune et chacun les outils nécessaires à faire valoir leur droit à pouvoir vivre selon leurs choix, sans avoir à craindre pour leur intégrité personnelle. La Mairie de Toulouse, engagée de longue date dans la lutte contre les discriminations, est fière de poser ainsi un jalon supplémentaire qui complètera son devoir d'information et de vigilance dans le combat contre les violences LGBT+.

### **Jean-Luc MOUDENC**

Maire de Toulouse

Président de Toulouse Métropole

# De quoi parle-t-on ?

## Définir et reconnaître

### les violences LGBT+phobes

Identifier les différentes formes de violences auxquelles les personnes LGBT+ sont exposées est important pour trouver de l'aide adaptée, accéder à ses droits et faire reconnaître le préjudice subi.

Dans les espaces publics, privés, dans l'environnement professionnel, dans les milieux scolaires, sportifs, culturels ou de loisirs, les violences et discriminations sont omniprésentes et multifformes :

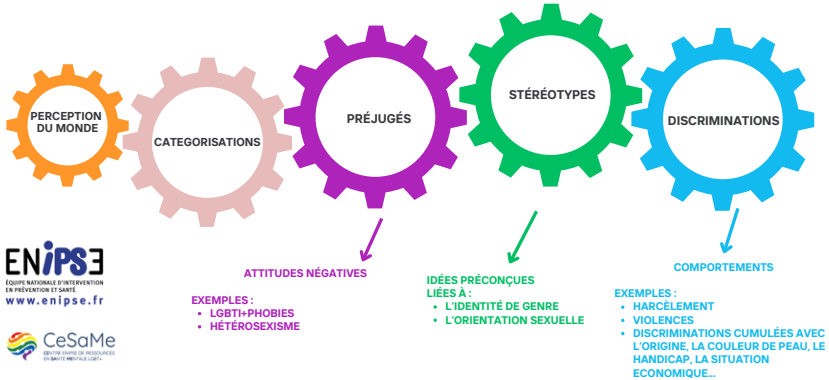
- **Violences verbales** : injures, insultes, menaces.... Dans certains contextes, les violences verbales sont interprétées comme une première étape conduisant à des violences plus fortes.
- **Violences psychologiques** : harcèlement, humiliations, chantage, dévalorisation, intimidation, phénomène de réputation, images et propos diffamants...
- **Cyber-violences** : intimidation, humiliation, menaces sur les réseaux ou par messages, vengeance pornographique, cyber-porno-criminalité, géolocalisation contrainte ou à l'insu, harcèlement téléphonique ou par messages...
- **Violences économiques** : inégalités salariales, discriminations à l'embauche...

- **Violences administratives** : dépôts de plaintes compliqués ou refusés, traitements inégaux dans le cadre de démarches administratives ou non accès aux services publics (santé, sport, justice, enseignement, etc.).
- **Violences sexuelles** : agressions sexuelles, harcèlement sexuel, viols, pornographie, images dégradantes, prostitution forcée...
- **Violences physiques** : gifles, coups, tortures, séquestrations, utilisation d'armes, bousculades, mutilations...

Ces violences se manifestent sous des formes spécifiques car elles détiennent un caractère discriminatoire pour les personnes LGBT+.

- **Homophobie** : Sentiment ou manifestation de rejet, de mépris ou de haine envers les personnes ou comportements associés à l'homosexualité.
- **Lesbophobie** : forme d'homophobie qui vise spécifiquement les femmes qui ne sont pas hétérosexuelles. C'est une combinaison d'homophobie et de sexisme. Elle tient à la manière dont est considéré socialement le fait d'être une femme qui n'est pas hétérosexuelle.

## Le cycle de la discrimination



**CES DISCRIMINATIONS ONT UN IMPACT SUR LA CONSTRUCTION IDENTITAIRE ET L'ESTIME DE SOI DES PERSONNES LGBTI+.**

- **Transphobie** : Sentiment ou manifestation de rejet, de mépris ou de haine envers les personnes ou comportements associés aux transidentités.
- **Mégenrage** : utilisation d'un pronom et/ou des accords qui ne sont pas ceux utilisés et souhaités par la personne. Si le mégenrage est volontaire, il s'agit d'un acte transphobe.
- **Outing** : révélation de l'attirance affective/sexuelle ou de l'identité de genre d'une personne qui n'est pas hétérosexuelle ou cisgenre à son insu ou contre son gré. En plus d'être une violence psychologique, « outer » une personne peut la mettre en danger.
- **Viol correctif** : viol perpétré contre une personne dans l'intention de

l'assigner à une identité de genre ou à une orientation sexuelle.

- **Thérapies de conversion** : pratiques, comportements ou propos répétés visant à modifier ou à réprimer l'attirance affective/sexuelle ou l'identité de genre, vraie ou supposée, d'une personne.

**Deadname :**  
**Prénom assigné**  
**à la naissance**  
**et abandonné**  
**par la personne**

D'autres mises en danger à caractère discriminatoire existent : accès à son hormonothérapie empêché, mise à la porte du foyer, deadname révélé, guet-apens...

Toutes ces violences s'inscrivent dans un continuum de violences subies où la fréquence, la durée et l'intensité constituent leur gravité. Ainsi, une violence subie dans un contexte d'autres violences déjà subies peut avoir une incidence plus grave qu'un même type de violence perpétrée de façon «isolée».

Les personnes peuvent aussi être affectées par des violences LGBT+phobes qu'elles ne subissent pas directement car cela vient leur rappeler l'hostilité qui existe envers qui elles sont. Ainsi, une actualité où des actes de violences LGBT+phobes sont révélés, peut avoir une incidence sur les personnes pouvant être concernées par ces violences.

## Ce que dit la loi

### La discrimination

La loi reconnaît 25 critères de discriminations parmi lesquels figurent l'orientation sexuelle, l'identité de genre (article 225-1 du code pénal).

### La diffamation

La diffamation commise envers une personne ou un groupe de personnes à raison de leur sexe, de leur orientation sexuelle ou identité de genre sera punie d'un an d'emprisonnement et de 45 000 € d'amende ou de l'une de ces deux peines seulement.

### Les atteintes volontaires à l'intégrité de la personne

L'article 222-8 du code pénal stipule que les violences ayant entraîné une incapacité de travail inférieure ou égale à huit jours ou n'ayant entraîné aucune incapacité de travail sont punies de trois ans d'emprisonnement et de 45 000 € d'amende notamment lorsqu'elles sont commises à raison du sexe, de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre vraie ou supposée de la victime.

### **Circonstances aggravantes**

Lorsqu'un crime ou un délit est précédé, accompagné ou suivi de propos, écrits, images, objets ou actes de toute nature qui soit portent atteinte à l'honneur ou à la considération de la victime ou d'un groupe de personnes dont fait partie la victime à raison de son sexe, son orientation sexuelle ou identité de genre vraie ou supposée, soit établissent que les faits ont été commis contre la victime pour l'une de ces raisons, le maximum de la peine privative de liberté encourue est relevé (*Article 132-77 du code pénal*).

### **L'injure**

L'injure non publique commise envers une personne ou un groupe de personnes à raison de leur sexe, de leur orientation sexuelle ou identité de genre est punie d'une amende pouvant s'élever à 1 500 €. Si cette injure est publique, elle peut être punie d'un an d'emprisonnement et 45 000 € d'amende.

### **Les thérapies de conversion**

Depuis 2022, la loi interdit toutes pratiques, comportements ou propos répétés visant à modifier ou à réprimer l'orientation sexuelle ou l'identité de genre, vraie ou supposée, d'une personne et ayant pour effet une altération de sa santé physique ou mentale. Ces pratiques, plus communément appelées "thérapies de conversion", sont punies de deux ans d'emprisonnement et de 30 000 € d'amende.

Une aggravation de peine est prévue notamment si ces pratiques sont commises sur une personne mineure, par un ascendant ou une personne détenant l'autorité sur la victime, par plusieurs personnes auteurs ou complices ou par le moyen de support en ligne ou numérique.

Lorsque ces pratiques sont commises par une personne titulaire de l'autorité parentale sur une personne mineure, l'autorité parentale peut être retirée.

## Les conséquences des violences LGBT+phobes

Les violences subies par les personnes LGBT+ peuvent les rendre plus vulnérables en matière de santé mentale.

C'est un facteur de stress supplémentaire, que l'on nomme « stress minoritaire », qui génère des tensions nerveuses.

Les conséquences des violences subies par les personnes LGBT+ sont nombreuses et impactent autant la santé mentale que la participation à la vie sociale et professionnelle :

- effets psycho-sociaux immédiats tels que les psychotraumatismes (hypervigilance, insomnies, anxiété et nervosité...) qui peuvent générer un désinvestissement des activités dans la vie quotidienne.
- effets psycho-sociaux à plus long terme tels que la dépression et les risques suicidaires qui peuvent entraîner un isolement social.

Les LGBTphobies ne doivent pas être minimisées ou banalisées. Ces violences entraînent une détresse psychologique pouvant aller jusqu'à des comportements autodestructeurs. Les personnes LGBT+ victimes développent un sentiment d'insécurité et sont parfois amenées à se protéger en s'invisibilisant et en renonçant aux soins.

De manière générale, les violences LGBT+phobes ont un impact important sur la construction identitaire, le parcours de vie et la santé mentale. Les effets traumatiques s'enchevêtrent dans toutes les sphères de la vie des personnes et se cumulent dans le temps.

**ENIPSE est une association agissant en faveur de la promotion de la santé des personnes LGBT+ au travers des actions de prévention, de dépistage, d'aide et soutien psycho-social et de contribution aux projets de soins des maladies chroniques et infectieuses, en particulier le VIH.**



## LUTTER contre les intimidations faites aux personnes LGBT+

Je suis en danger,  
j'ai besoin d'aide.



Je vis des intimidations,  
je souffre et j'ai besoin d'aide.



Je vais bien,  
je m'épanouis.



- J'ai envie de mourir et je pense à me suicider.
- Je suis victime de menaces de mort.
- Je subis des attouchements, des rapports sexuels non consentis.
- Je vis des violences physiques (on me pousse, me gifle, me secoue, me frappe).
- Je me sens triste au quotidien.
- J'endure des humiliations et insultes fréquemment.
- Je suis victime de menaces et de chantages.
- Je vis des intimidations sur les réseaux sociaux.
- Je souffre d'isolement et d'exclusion de mon entourage.
- Je vis de la stigmatisation (on me met de côté).
- Je ressens des rabaissements en public avec des remarques LGBT+phobes.
- Je souffre de moqueries envers moi et mon apparence physique.
- J'éprouve des rabaissements quand j'exprime mes opinions.
- Je sens qu'on respecte mon consentement.
- Je reçois de l'écoute et de la considération concernant mon orientation sexuelle et mon identité de genre.
- Je sens qu'on respecte mes choix, mes désirs et mes goûts.
- Je me sens libre d'être et d'exprimer qui je suis.



CeSaMe

CENTRE ENIPSE DE RESSOURCES  
EN SANTÉ MENTALE LGBT+

**L'intimidomètre** est un outil d'auto-évaluation et de prévention créé par ENIPSE qui permet d'analyser les différentes formes d'intimidations et de violences que les personnes LGBT+ peuvent subir dans toutes les sphères de leur vie. Il permet de ne pas minimiser et banaliser les situations de violences subies.

# Répondre à l'urgence et au danger immédiat

## Les numéros d'urgence



### SMS ou LSF **114**

Pour toute urgence



### Appel **17**

Police Secours

### Appel **112**

en Europe ou depuis  
opérateur européen -

Pour toute urgence

### Appel **15**

SAMU

### Appel **3114**

Prévention du suicide  
pour les victimes,  
leurs proches et  
les professionnels

## En cas de

## sentiment

## d'insécurité dans

## l'espace public

" Ici, demandez  
Angela "



Toute personne se sentant en insécurité ou harcelée dans l'espace public, peut trouver refuge et aide dans un lieu portant l'autocollant "Ici, demandez Angela" sur sa devanture. Pour bénéficier de cet accueil spécifique, il suffit d'entrer dans l'établissement et de demander "Angela".

Pour plus d'information et accéder  
à la localisation des lieux  
[https://metropole.toulouse.fr/  
ici-demandez-angela](https://metropole.toulouse.fr/ici-demandez-angela)

## " En lieu sûr "

"En lieu sûr" propose aux victimes d'agressions verbales et/ou physiques à caractère homophobe ou transphobe ou dans le cadre des violences intrafamiliales d'être accueillies dans un lieu partenaire de l'association FLAG! et de rester dans ses locaux en lieu sûr jusqu'à l'arrivée de la police.



Pour géolocaliser un lieu du dispositif  
[www.flagasso.com/en-lieu-sur.html](http://www.flagasso.com/en-lieu-sur.html)

## Se mettre à l'abri et trouver un hébergement

### Le Refuge

Ligne téléphonique 24h/24 et 7j/7 :  
06 31 59 69 50

Hébergement pour les jeunes LGBT+, de 18 à 25 ans, victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale et accompagnement vers leur reconstruction émotionnelle et matérielle.

### → Conseils pratiques et préventifs en cas d'urgence

En cas de sentiment de danger, s'il est impossible de se rendre dans un lieu refuge, n'hésitez pas à vous protéger en vous rendant dans un endroit fréquenté. Si on se sent potentiellement en danger, il vaut mieux se rassurer et se mettre à l'abri plutôt que rester exposé à une situation stressante même s'il n'y a pas forcément de danger immédiat.

En cas d'agression verbale (insultes, propos dégradants...) il est recommandé de ne pas y répondre car une escalade de la violence est possible et peut conduire à une agression physique.

### Appel 115 - Urgence sociale

Orientation de proximité en matière d'hébergement et de mise à l'abri.

### → Si vous envisagez de quitter votre domicile parce que vous y vivez des violences, pensez à :

- mettre à l'abri vos documents personnels (carte d'identité, passeport, carte vitale...)
  - mettre à l'abri votre hormonothérapie et vos éventuels traitements
- Vous pouvez aussi utiliser la plateforme numérique Mémo de vie de France Victimes : | [memo-de-vie.org](http://memo-de-vie.org)
- Gratuite et sécurisée, elle permet de :
- garder une trace de votre vécu en enregistrant des événements et en les illustrant avec des médias (photos, vidéos, audios...),
  - stocker vos documents officiels et vos fichiers dans l'espace sécurisé,
  - accéder à des ressources et des contacts adaptés pour être accompagné.

# Trouver de l'aide et du soutien

## L'Espace diversités laïcité de la Mairie de Toulouse

[accueil.edl@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.edl@mairie-toulouse.fr)

38 rue d'Aubuisson

31000 Toulouse

05 81 91 79 60

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30  
puis de 13h30 à 17h30

Le samedi de 13h30 à 18h30

[https://nondiscrimination.toulouse.fr/](https://nondiscrimination.toulouse.fr/espace-diversites-laicite/)

[espace-diversites-laicite/  
presentation-du-lieu](https://nondiscrimination.toulouse.fr/espace-diversites-laicite/presentation-du-lieu)

La Mairie de Toulouse met à disposition l'Espace diversités laïcité qui permet à des associations œuvrant dans la lutte contre les discriminations, l'accès aux droits, l'égalité femmes-hommes, la promotion des droits humains et des diversités, de proposer des permanences d'écoute, conseils et ressources pour accompagner les publics. Le centre LGBT+ est situé au sein de cet espace.

## Les lignes d'écoute et de soutien

### SOS Homophobie

[sos-homophobie.org](https://sos-homophobie.org)

Ecoute anonyme visant à apporter attention, réconfort et pistes de solutions aux victimes d'insultes, de violences, de menaces ou de discrimina-

tions liées à l'orientation affective et sexuelle ou à l'identité de genre.

#### • Ligne d'écoute : 01 48 06 42 41

Du lundi au jeudi : 18h-22h

Vendredi : 18h-20h

Samedi : 14h-16h

Dimanche : 18h-20h

Sauf jours fériés

#### • Chat'écoute :

[sos-homophobie.org/chatecoute](https://sos-homophobie.org/chatecoute)

Jeu. : 21h-22h30

Dimanche : 18h-19h30

Sauf jours fériés

### 116 006 – Numéro national d'aide aux victimes – Fédération France Victimes

Ligne anonyme et gratuite 7j/7  
de 9h à 19h

Ecoute et orientation pour toutes victimes (violences, infractions, accidents...)

### 3919 – Numéro national Violences femmes info – Fédération Nationale Solidarité Femmes

Ligne anonyme et gratuite  
24h/24 et 7j/7

Ecoute et orientation pour toutes violences subies par les femmes, peu importe leur identité de genre ou leur orientation affective et sexuelle.

**Les associations locales  
contre l'homophobie  
et la transphobie**

**CONTACT**

05 61 55 43 86  
associationcontactmp@gmail.com  
asso-contact.org

Aide pour les personnes LGBT+ et leur entourage à se comprendre et à communiquer

Entretiens individuels sur rendez-vous et groupes de parole à l'Espace diversités laïcité (38, rue d'Aubuisson à Toulouse)

**Jules et Julies**

contact@julesetjulies.fr  
Permanences : tous les samedis de  
14h à 18h sans rendez-vous  
à l'Espace diversités laïcité (38, rue  
d'Aubuisson à Toulouse)

Association pour les jeunes adultes et étudiants LGBT+.

Convivialité, jeux, buffet, entretiens d'écoute et d'orientation, prévention et documentation, sorties et événements. L'association s'efforce de développer l'entraide et de faire en sorte que chacun se sente au mieux, dans un climat bienveillant et non-jugeant.

**Association Trans Toulousaine  
et Occitane (ATTO)**

contact@att-occitanie.org  
Permanences : 3<sup>e</sup> samedi du mois  
de 14h à 18h  
À Espace diversités laïcité  
(38, rue d'Aubuisson à Toulouse)

Conseils pratiques aux personnes trans pour leurs parcours sociaux, médicaux et juridiques et possibilité d'échanges avec les proches pour une meilleure compréhension mutuelle.

**Care, Luttes, Ateliers, Rage,  
Transidentités (CLAR-T)**

clar.t.contact@gmail.com  
Permanences le 3<sup>e</sup> mardi de 18h à 20h  
À Espace diversités laïcité  
(38, rue d'Aubuisson à Toulouse)

Association d'auto-support, d'entraide par et pour les personnes trans et en questionnement avec des pratiques guidées par les valeurs de la santé et du soin communautaire : partage des ressources et de l'information, co-travail avec les professionnels de santé, consultation et empowerment des usagers, lutte contre les discriminations basées notamment sur la classe, la race, le genre, le poids et le handicap.

## Espace Mineurs Trans Toulouse (collectif EM2T)

*rencontres.enfantsparents@gmail.com*

Echanges et accompagnements à destination des mineurs transgenres, non-binaires et/ou en questionnement et de leurs parents et proches.

## Planning Familial 31

*44 place Nicolas-Bachelier  
31000 Toulouse  
05 61 25 54 17  
contact@planningfamilial31.fr  
Permanence sans rendez-vous du  
lundi au jeudi de 13h30 à 17h  
Gratuite et anonyme*

Écoute, information et orientation sur tous les thèmes de la vie affective et sexuelle : contraception, avortement, IST, LGBT+, violences...

## Les associations locales d'aide et de soutien

### **Pour les personnes migrantes, réfugiées, demandeuses d'asile**

#### Le Jeko

*jeko.toulouse@gmail.com  
Réunions les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudis du mois  
à 18h30  
Au 44 Place Nicolas Bachelier  
à Toulouse*

Espace d'échange, d'entraide, de soutien pour les personnes LGBT+ migrantes à Toulouse.

## Accueil des lesbiennes Demandeuses d'Asile (ALDA)

*06 95 87 19 50  
reseau.alda@yahoo.com  
Facebook :  
Alda-Lesbiennes réfugiées  
Permanences le 2<sup>e</sup> mardi de 18h à 20h  
à l'Espace diversités laïcité  
38 rue d'Aubuisson à Toulouse*

Accueil, soutien, solidarité, rencontres conviviales et accompagnement administratif pour les lesbiennes/bisexuelles en demande d'asile victimes de violences lesbophobes, de mariage forcé (violences conjugales, viols), d'excision, de féminicide de conjointe, de thérapie de conversion et d'assimilation à la sorcellerie.

## La Cimade

*16 rue de Tivoli  
31000 Toulouse  
05 61 41 13 20  
toulouse@lacimade.org  
Permanences téléphoniques  
les lundis et jeudis de 13h à 15h30.  
Accueil sur rendez-vous uniquement.*

Accueil des personnes étrangères, écoute, accès aux droits, démarches (titre de séjour, demande d'asile, naturalisation...)

## **Pour des violences liées à la prostitution**

### **Griselidis**

4 rue Bernard-Ortet  
31500 Toulouse  
05 61 62 98 61  
association@griselidis.com  
Accueil collectif les mardis et jeudis de 14h à 18h.  
Entretiens individuels sans rendez-vous les mardis de 14h à 18h et sur rendez-vous du lundi au jeudi.  
Permanence de conseil juridique une fois par mois le jeudi de 14h à 16h sur rendez-vous.  
Permanence Jeunes de moins de 21 ans le 1<sup>er</sup> mercredi du mois à partir de 14h.

Association communautaire qui accueille les personnes qui se prostituent (santé, droit, emploi, violence et discrimination). Médiation culturelle et médiation en santé.

### **L'Amicale du Nid**

52 boulevard Déodat-de-Séverac  
31300 Toulouse  
07 67 20 37 69 - 05 34 41 57 60  
contact@amicaledunid31.fr  
amicaledunid31.fr  
<https://amicaledunid.org/>  
Permanence sans rendez-vous tous les vendredis de 14h à 17h.  
Possibilité de prendre rendez-vous par téléphone ou mail.

Accueil, écoute et accompagnement de personnes en situation de prostitution, en risque de retour à la prostitution ou victime de traite à des fins d'exploitation sexuelle. Accueil in-

conditionnel, confidentiel et gratuit. L'arrêt de la prostitution n'est pas une condition pour l'accueil et l'accompagnement.

### **Mouvement du Nid 31**

14 rue du Sénéchal  
31000 Toulouse  
06 38 75 10 29  
Permanence les mardis de 14h à 18h et sur rendez-vous les autres jours.

Accompagnement des personnes prostituées pour des problématiques personnelles ou dans leurs démarches administratives, d'accès à la justice, aux soins.

## Pour les violences dans la sphère professionnelle

### Association Allié-e-s

*permanences@alliees.org*  
Permanences le 1<sup>er</sup> lundi du mois de 16h30 à 19h30 et le 3<sup>e</sup> mardi du mois de 9h à 12h  
À l'Espace diversités laïcité  
(38 rue d'Aubuisson à Toulouse)

Accompagnement et écoute pour les femmes, les personnes transgenres et non binaires du secteur des arts et de la culture victimes de violence dans le cadre de leur emploi, leur bénévolat ou leurs études.

### FLAG !

*Signalement sur l'application mobile :  
lagasso.com/application-flag*

Association LGBT+ des agents des Ministères de l'Intérieur et de la Justice, pompiers, policiers municipaux et ses alliés.

L'association peut être saisie par un agent victime au sein des ministères de l'intérieur ou de la justice, ou des entités administratives rattachées.

## L'aide en matière de santé

### Pour les violences impactant la santé mentale

#### CeSaMe : Centre ENIPSE de ressources en Santé Mentale LGBT+

*7 rue des Puis-Clos  
31000 Toulouse  
cesame.occitanie@enipse.fr  
05 34 66 81 48 ou 06 42 38 74 97  
Permanences téléphoniques du mardi au vendredi de 13h à 16h  
Accueil sans rendez-vous les vendredis et samedis de 15h à 19h  
Entretiens individuels sur rendez-vous (en présentiel ou distanciel)*

Le CeSaMe (dispositif de l'association ENIPSE) vise à améliorer le bien-être et la qualité de vie des personnes LGBT+. Il permet de prendre en compte les vécus individuels, les contextes sociaux, culturels, professionnels et économiques dans lesquels les personnes LGBT+ s'inscrivent. Le CeSaMe est un lieu spécialisé en psychologie, au service des personnes LGBT+, leur entourage et des professionnels tout en garantissant, avec toutes les ressources utiles, une approche respectueuse des orientations sexuelles et des identités de genre.

#### ViaPsy

*Via.psy.fr*

Outil numérique recensant l'ensemble des dispositifs et professionnels qui proposent des soins, de l'accompagnement et de l'entraide dans le domaine de la santé mentale.



## L'Association pour le Soin Queer et Féministe (ASQF)

22 Rue Croix Baragnon  
31000 Toulouse  
contact@asqf.care

L'association est composée de soignants féministes et à majorité queer, adoptant une pratique clinique située, c'est-à-dire prenant en compte les discriminations systémiques. Animation d'un groupe de parole : espace de rencontre pour (re)créer du lien social, partager ses difficultés, ses récits, produire une analyse collective et explorer des champs d'actions.

## Pour les étudiantes et étudiants

### Service Santé pour les étudiants (anciennement SIMPPS)

Centre SIMPPS de l'université  
Toulouse Capitole : 05 61 63 37 25  
Centre SIMPPS de l'université  
Jean Jaurès : 05 61 50 41 41  
Centre SIMPPS de l'université  
Paul Sabatier : 05 61 55 73 67

Service social, psychologique et médical pour les étudiantes et étudiants (psychiatres, psychologues, sexologues, gynécologues...)

## L'aide spécifique pour les personnes mineures

## Numéro d'urgence

Appel 119 -  
Allo Enfance en Danger

## En cas de harcèlement scolaire ou de violences sur internet

### Appel 3018

Numéro joignable 7j/7, de 9h à 23h, par téléphone, par tchat en direct via Messenger, via l'application mobile 3018 ou par email.

Écoute et accompagnement destinée aux jeunes victimes de harcèlement scolaire, de cyberharcèlement et de toutes formes de violences sur internet (revenge porn, chantage à la webcam, usurpation d'identité, violences à caractère sexiste ou sexuel, exposition à des contenus violents...), aux parents et aux professionnels. Aide à la suppression de contenu non autorisé et qui relève d'un danger numérique.

## Autre aide institutionnelle

### Maison Départementale des Adolescents

16 rue Pierre-Paul-Riquet  
31000 Toulouse  
maisondesadolescents31@cd31.fr

Les permanences :

- sur rendez-vous les lundis, mardis et vendredis
- sans rendez-vous le mercredi de 13h à 18h

Accueil téléphonique du lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 13h à 18h et le mercredi en continu de 9h à 18h

Accueille, conseille, oriente les jeunes entre 11 et 25 ans.

# Entreprendre des démarches juridiques

## Déposer une plainte

Si vous avez été victime d'agression physique, il est préférable de porter plainte dès que possible car certaines preuves comme les images de vidéo-protection, s'effacent parfois au bout de quelques jours. Si vous avez besoin de soins, rendez-vous d'abord aux urgences pour être soigné ou faites appel au SAMU en téléphonant au 15.

Si vous avez bu de l'alcool au cours de la soirée, il est préférable de se reposer la nuit et d'aller porter plainte le lendemain. Dans la mesure du possible, pour déposer plainte, faites-vous accompagner d'un témoin, d'un proche ou d'un membre d'une association.

La plainte permet de recueillir la description du ou des agresseurs, la plaque d'immatriculation ou tout autre indice permettant une identification, des photos des lésions ou de détérioration de matériel, des captures d'écran de messages ou de commentaires sur les réseaux...

Veillez à préciser le caractère discriminatoire ou non de votre agression, en rapportant les insultes ou comportements ouvertement homophobes ou transphobes nécessaires à la caractérisation de la circonstance aggravante.

### → À savoir

• **Article 15-3, alinéa 1<sup>er</sup>, du Code de procédure pénale :**

*"Les officiers et agents de police judiciaire sont tenus de recevoir les plaintes déposées par les victimes d'infractions à la loi pénale, y compris lorsque ces plaintes sont déposées dans un service ou une unité de police judiciaire territorialement incompétents. Dans ce cas, la plainte est, s'il y a lieu, transmise au service ou à l'unité territorialement compétents."*

• **Article 5 de la Charte sur l'accueil du public et des victimes :**

*"Les services de la Police nationale et de la Gendarmerie nationale sont tenus de recevoir les plaintes déposées par les victimes d'infractions pénales, quel que soit le lieu de commission."*

### Déposer une pré-plainte en ligne

Lorsqu'il est question de faits discriminatoires (discrimination, diffamation, injure, provocation individuelle à la haine), il est possible de réaliser un dépôt de pré-plainte sur le site du gouvernement :

| [www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr](http://www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr)

Cette démarche permet de gagner du temps. Vous serez ensuite rappelé pour prendre rendez-vous pour déposer votre plainte en commissariat ou gendarmerie. En revanche, si vous avez suffisamment d'éléments pour identifier l'auteur (nom, adresse, plaque d'immatriculation...), il est préférable d'aller directement porter plainte.

### Déposer une main courante

Il est possible de déposer une main courante si vous n'êtes pas sûr de vouloir déposer plainte. C'est une déclaration par laquelle vous pouvez signaler des événements et les dater, sans qu'il n'y ait de poursuites.

### L'Unité Médico-Judiciaire (UMJ)

*Place du Dr Baylac 31059 Toulouse  
Consultation uniquement  
sur rendez-vous  
05 61 77 23 80*

Ce rendez-vous peut être pris par l'officier qui vous a reçu lors du dépôt de plainte au Commissariat ou en Gendarmerie, votre médecin ou vous-même.

Vous pouvez faire constater vos blessures et accéder à une prise en charge médico-légale pluridisciplinaire (médecins légistes, infirmières, psychologues, association d'aide aux victimes...) en vous rendant à une consultation médico-légale à l'Hôpital.

### Les ressources pour vous aider

#### Ordre des avocats

*13 rue des Fleurs  
31000 Toulouse  
05 61 14 91 50  
Annuaire des avocats  
disponible sur le site  
[www.avocats-toulouse.com](http://www.avocats-toulouse.com)*

Un bon de consultation gratuite peut être délivré à toute personne résidant en Haute-Garonne qui en fait la demande en ligne.

## Commissariats de Police à Toulouse

### Commissariat central

*Ouvert 24h/24, 7j/7  
week-end et jours fériés*

23 boulevard de l'Embouchure  
31200 Toulouse  
05 61 12 77 77

### Commissariats de secteur

*Ouverts du lundi au vendredi  
de 8h à 12h et de 14h à 18h*

#### • Centre

05 61 12 81 97  
17 rue du Rempart-Saint-Étienne  
31000 Toulouse

#### • Nord

05 34 42 23 20  
104 avenue de Fronthon  
31200 Toulouse

#### • Sud

05 34 31 81 40  
30 route de Narbonne  
31400 Toulouse

#### • Jolimont

05 62 12 25 30  
16 avenue Flammarion  
31500 Toulouse

#### • Ouest

05 61 77 07 77  
46 allées Charles-de-Fitte  
31300 Toulouse

#### • Bagatelle

05 61 43 12 40  
125 rue Henri-Desbals  
31100 Toulouse

#### • Ormeau

05 61 20 10 02  
3 rue Raymond-Corraze  
31500 Toulouse

#### • Mirail

*Ouvert 24h/24, 7j/7  
week-end et jours fériés*

05 34 62 70 10  
62 allée de Bellefontaine  
31100 Toulouse

## Mission d'Aide aux Victimes (MAV)

Renseignements sur le suivi des plaintes et accompagnement des victimes.

### Police Nationale

| [victime-toulouse@interieur.gouv.fr](mailto:victime-toulouse@interieur.gouv.fr)

### Gendarmerie Nationale

| [ggd31@gendarmerie.interieur.gouv.fr](mailto:ggd31@gendarmerie.interieur.gouv.fr)

## Les associations pour vous aider

### France Victimes 31

*Maison des Associations  
3 place Guy-Hersant  
31400 Toulouse  
05 62 30 09 82  
[contact@francevictimes31.fr](mailto:contact@francevictimes31.fr)  
[francevictimes31.fr](http://francevictimes31.fr)*

Accueil, écoute, information juridique, soutien psychologique, accompagnement social.

### Réseau d'assistance aux victimes d'agressions et de discriminations (RAVAD)

06 17 55 17 55  
urgence@ravad.org  
<https://ravad.org/>

Assistance des victimes d'agressions et de discriminations homophobes, transphobes ou sérophobes. Le RAVAD se compose d'associations et d'avocats pour proposer une assistance concrète et rapide aux victimes.

### Maison des Droits des Enfants et des Jeunes majeurs (MDEJ)

22-24 rue Monserby  
31500 Toulouse  
05 61 53 22 63  
accueil@mdej.org

Lieu d'écoute et d'information, d'accès aux droits pour les mineurs et jeunes majeurs, médiation familiale, soutien des parentalités et formation.

### Ligue des droits de l'Homme

2, rue Saint-Jean  
Toulouse  
05 62 26 69 19 (répondeur-enregistreur)  
toulouse@ldh-france.org

Créée en 1898 avec l'affaire Dreyfus, la Ligue des Droits de l'Homme (LDH) défend l'effectivité des droits et promeut les droits civiques, civils et politiques, autant que les droits économiques, sociaux et culturels.

### Autres structures institutionnelles

#### Délégués du Défenseur des droits

Peut être saisi par toute personne physique ou morale en cas de discrimination, en l'occurrence liée à son orientation affective/sexuelle ou son identité de genre.

Prise de contact avec les délégués du Défenseur des droits via les Maisons de la justice et du droit, la Préfecture de la Haute-Garonne ou l'Espace diversités laïcité.

#### Consultations juridiques gratuites dans les Maisons de justice et du droit (MJD)

##### • MJD Toulouse-Nord

2 rue des chamois  
31200 Toulouse  
05 82 08 26 70  
Sur rendez-vous uniquement

##### • MJD Toulouse-Sud Reynerie

2 impasse Abbé Salvat  
31100 Toulouse  
05 61 43 06 94  
Sur rendez-vous uniquement.  
Permanences juridiques et sociales en LSF le 2<sup>e</sup> mardi du mois de 13h30 à 16h30.  
Prise de rendez-vous par SMS/IMO au 06 89 99 69 48 ou par courriel à [secretariat@interpretis.fr](mailto:secretariat@interpretis.fr) ou sur le site [interpretis.fr/permanences-avocat](http://interpretis.fr/permanences-avocat)

## Conseil Départemental d'Accès au Droit de la Haute-Garonne (CDAD)

Tribunal de Grande Instance de  
Toulouse

2 allées Jules-Guesde  
31068 Toulouse cedex 7  
05 61 33 70 90

contact@cdad31.fr  
cdad-hautegaronne.justice.fr

Favoriser l'accès au droit pour toutes  
et tous, notamment pour les publics les  
plus défavorisés et développer les mo-  
des de règlement amiable des litiges.

## Maisons des solidarités Services sociaux du Conseil départemental

| Ouvertes de 8h30 à 12h - 13h30 à 17h

### • Amouroux-Bonnefoy

3 rue du faubourg Bonnefoy  
31500 Toulouse  
05 34 25 51 00

### • Bagatelle

36 rue du Lot  
31100 Toulouse  
05 61 19 06 30

### • Basso Cambo, Saint-Simon et Reynerie

9 rue du Doyen-Lefebvre  
31100 Toulouse  
05 62 87 41 50

### • Borderouge

4 rue Françoise-d'Eaubonne -  
Bât 4  
31200 Toulouse  
05 34 36 17 00

### • Centre

18 rue de Stalingrad  
31000 Toulouse  
05 34 41 56 00

### • Empalot

32 allées Henri-Sellier  
31400 Toulouse  
05 61 14 76 00

### • La Faourette

21 rue Jules Amilhou  
31100 Toulouse  
05 34 60 25 70

### • Minimes

33 rue Joseph-Jacquard  
31200 Toulouse  
05 62 72 77 80

### • Pont-Vieux

5 rue du Pont-Vieux  
31300 Toulouse  
05 62 13 23 00

### • Rangueil

39 rue Camille-Desmoulins  
31400 Toulouse  
05 61 14 63 33

### • Soupetard

31 rue Léon-Say  
31500 Toulouse  
05 61 99 56 00

NOTES

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin. On the right side of the page, there is a vertical grey bar that runs from the top to the bottom.

# DES CHIFFRES POUR PRENDRE CONSCIENCE

## EN FRANCE

Ces statistiques permettent d'avoir une estimation minimum de l'ampleur des violences subies, mais elles sont à considérer à titre indicatif car elles ne tiennent pas compte des faits non dénoncés.

### **Enquête VIRAGE LGBT, Ined, 2016**

#### **Plus de 80%**

des personnes transgenres ont déjà subi des violences dans l'espace public.

### **Rapport SOS Homophobie, 2023**

#### **Plus de la moitié**

des violences LGBT+phobes sont perpétrées par des hommes (seuls ou en groupe).

### **Enquête VIRAGE PG, Ined, 2015**

Les femmes lesbiennes ou bisexuelles subissent

**3 à 4 fois** plus de violences sexuelles dans l'espace public que les femmes hétérosexuelles

Les violences subies par les femmes lesbiennes et bisexuelles dans leur famille sont près de

**2 fois et demi** plus nombreuses que celles subies par les femmes hétérosexuelles

Les femmes lesbiennes et bisexuelles subissent

**4 à 5 fois** plus de violences sexuelles dans leur famille que les femmes hétérosexuelles

#### **Plus de 60 %**

des gays et lesbiennes évitent les gestes d'affection dans l'espace public par crainte

### **Baromètre Ifop, L'Autre Cercle, 2022**

**30%** des personnes LGBT+ ont déjà été victimes d'au moins une agression LGBTphobe à leur travail

#### **Une personne LGBT sur 2**

n'est pas visible au travail

#### **Plus de la moitié**

des personnes LGBT+ ont déjà entendu des propos LGBTphobes au travail

**70%** des LGBT+ vivant en couple ont omis volontairement de faire référence au genre de leur conjoint au travail

**30%** des personnes LGBT+ ont déjà été victimes d'au moins une agression LGBTphobe à leur travail

**ENIPSE**  
ÉQUIPE NATIONALE D'INTERVENTION  
EN PRÉVENTION ET SANTÉ  
[www.enipse.fr](http://www.enipse.fr)

  
**CeSaMe**  
CENTRE ENIPSE DE RESSOURCES  
EN SANTÉ MENTALE LGBT+