

Si votre maison n'est pas un endroit sûr, sachez que **Vous n'êtes pas seul**, les opératrices de la **Maison des Femmes Lucha y Siesta** sont contactables h24 de la façon suivante:

Casa delle donne  
**LUCHA Y SIESTA**

- Appelez or écrivez au **3291221342**
- Ecrivez à **nonseisola.lucha@gmail.com**
- Chatte sur facebook **@lucha.ysiasta**



Rappelez-vous que vous pouvez toujours appeler le numéro national anti-violence **1522** qui vous indiquera le centre anti-violence le plus proche de vous.

Appellez-nous quand vous allez sortir les poubelles or faire les courses. Rappelez-vous que **sortir de la maison pour aller dans un centre anti-violence n'est jamais interdit**. Vous pouvez sortir sans papiers. Si vous êtes arrêtée dans la rue, vous expliquez que vous avez besoin de parler immédiatement à un opératrice anti-violence.



**NON SEI SOLA**

## Avez-vous peur que votre téléphone peut être sous contrôle?

Voici quelques conseils utiles:

- Enregistrez-vous votre numéro dans le carnet d'adresses en utilisant un nom de fantaisie.
- Après nous avoir appelé ou écrit effacez-vous l'historique de votre téléphone
- Recueillez-vous et sécurisez des éléments utiles pour une éventuelle procédure judiciaire: photographiez les signes de violence, gardez les enregistrements audio, chat, sms or mail qui rapportent des menaces, des offenses et des humiliations; envoyer ces fichiers à au moins une personne de confiance et les supprimez de votre téléphone.
- Changez-vous les mots de passe pour accéder à votre compte de messagerie et à vos profils sociaux.
- Désactivez-vous les services dont vous n'avez pas besoin: bluetooth, gps et wifi. [Ne jamais utiliser de wifi ouvert dont vous ne connaissez pas l'origine]



NON SEI SOLA

- Vérifiez et fermez les sessions actives associées à WhatsappWeb et à votre profil facebook.

Comment faire:

Sur WhatsApp, touchez le bouton avec les trois points en haut à droite, puis touchez WhatsApp Web et Déconnexion de tous les appareils.

Sur Facebook touchez le bouton avec les trois points en haut à droite et puis suivez le parcours Paramètres et vie privée > Paramètres > Sécurité et connexion > Où vous êtes connecté(e) > Voir tout; si vous voyez dans la liste une date ou un périphérique qui vous paraît suspect, appuyez sur le bouton avec les trois points correspondants et choisissez Quitter.



NON SEI SOLA

- Vérifiez la liste des applications avec des privilèges d'administrateur.

Comment faire:

Si vous avez Android, accédez à Paramètres > Sécurité > Avancé > Applis d'administration des appareils (ou Administrateurs d'appareil), si certaines des applications listées vous semblent étranges désactivez-les.

Si vous avez iPhone, accédez à Paramètres > Général > Profils, au cas où vous trouvez des éléments douteux, sélectionnez-le et supprimez-le (si vous ne voyez pas le menu Profils évidemment sur votre iPhone, il n'y a pas de profils de configuration personnalisés).

→ Les menus peuvent changer en fonction des versions du système d'exploitation, si vous ne pouvez pas suivre les chemins indiqués, passez à l'étape suivante.



NON SEI SOLA

- Restaurer votre smartphone: en réinitialisant votre système à son état d'origine, vous supprimerez toutes les applications présentes sur votre appareil, y compris bien sûr les applications espions.

Comment faire:

Sauvegardez d'abord les données dont vous avez besoin  
(NE PAS sauvegarder les applications!)

Sur android, rendez-vous dans le menu Paramètres > Sauvegarde et réinitialiser > effacer les données d'usine et confirme en appuyant sur Réinitialiser le telephone, puis sur Supprimer tout.

Sur l'iPhone, rendez-vous dans le menu Paramètres > Général > Restaurer, pressez l'entrée Initialiser le contenu et les paramètres et confirmez l'opération en appuyant sur Initialiser maintenant.

**Rappelez-vous que vous pouvez toujours appeler le  
numéro d'appel d'urgence unique 112**



NON SEI SOLA