

## Prenez le contrôle de votre vie

### Sommaire

La violence motivée par l'honneur	3
Abandon forcé	5
Mariage forcé	7
La captivité conjugale	9
Circoncision féminine	11
Contraception	13
Libre choix du partenaire	16
La liberté d'éducation	17
Droit de vivre de manière indépendante	19
Plan d'urgence	20
Soutien disponible	21

## Introduction

Tous les citoyens néerlandais ont le droit à la liberté de choix et au contrôle de leur vie et de leur corps. Cela inclut le droit de choisir son partenaire, de faire des études, d'utiliser des moyens de contraception et de faire partie d'une foi ou d'une religion, ou pas.

Malheureusement, certaines personnes se retrouvent dans des situations où ces droits sont restreints. Elles ne sont pas autorisées à contrôler ce qui arrive à leur vie et à leur corps. Ce droit de libre arbitre leur est retiré par leur famille ou leur environnement social et elles s'attirent des ennuis si elles s'y opposent.

Cette brochure explique vos droits aux Pays-Bas. Elle contient également des informations sur ce que vous pouvez faire lorsque quelque chose de ce genre vous arrive et sur les endroits où vous pouvez obtenir de l'aide et des conseils.

## VIOLENCE BASÉE SUR L'HONNEUR

### De quoi s'agit-il ?

La violence basée sur l'honneur se produit au sein de la famille. Les membres de la famille sont en colère parce qu'ils ne sont pas d'accord avec ce que vous faites. Ils ont peur que vous portiez atteinte à la réputation de la famille.

### Exemples de violence fondée sur l'honneur :

- Une fille est battue parce qu'elle s'est enfuie.
- Un garçon homosexuel est forcé d'épouser une fille.
- Des parents enferment leur fille à la maison parce qu'elle a un petit ami.
- Des parents abandonnent un enfant à l'étranger parce qu'ils n'approuvent pas ses amis.
- Un père enlève les enfants à leur mère parce qu'elle veut divorcer.
- Un ex-mari ne permet pas à sa femme divorcée de se remarier.
- Un garçon tue sa sœur parce qu'elle a eu des relations sexuelles avant le mariage

*« Mon petit ami était furieux quand je lui ai dit que je voulais rompre avec lui. Il a commencé à dire à d'autres personnes que nous avions déjà eu des rapports sexuels, ce qui était un mensonge. Il m'a également menacée. C'est alors que je suis allée voir la police. Ils m'ont vraiment aidée. »*

### Quels sont vos droits ?

Vous avez droit à la liberté et à la sécurité.

La violence basée sur l'honneur est une infraction pénale aux Pays-Bas. La peine dépend de ce qui vous a été fait.

### Que puis-je faire ?

**Vous êtes victime de violence basée sur l'honneur ? Ou vous avez peur que cela puisse vous arriver ? Allez à la page 21 Aide disponible pour voir où vous pouvez obtenir de l'aide ou des conseils.**

Vous êtes en danger immédiat ? Dans ce cas, vous devez toujours appeler le 112.

Parlez à quelqu'un de votre situation. Par exemple, avec un ami, votre médecin traitant ou un professeur. Vous trouverez d'autres conseils dans le plan d'urgence à la page 20.

Votre famille contrôle votre vie ? Vous avez l'impression que votre liberté vous a été enlevée ? Parlez-en à votre famille. Et si cela ne vous aide pas, vous pouvez essayer de demander de l'aide à quelqu'un que votre famille écouterait.

Les victimes de violence basée sur l'honneur sont parfois abandonnées à l'étranger. Préparez un plan d'urgence pour fuir si vous pensez que cela peut vous arriver. Cherchez des conseils pour le faire sur la page du plan d'urgence.

Si vous subissez des violences, vous pouvez également demander un permis de séjour indépendant. Dans ce cas, vous devrez prouver que vous êtes traité(e) avec violence. Par exemple, en prenant des photos d'ecchymoses et/ou en déposant un rapport de police sur les violences. L'organisation de soutien *Veilig Thuis* peut vous aider dans vos démarches.

Lorsque vous avez quitté votre partenaire ou vos parents en raison de violences, votre permis de séjour reste valable pendant une période maximale de 1 an. C'est pourquoi vous devez demander votre permis de séjour indépendant. Vous devez commencer la demande dans les 4 semaines précédant l'expiration de votre permis actuel. *Veilig Thuis* peut vous aider dans cette démarche.

Vous êtes confronté à la violence ? Alors vous pouvez aussi venir dans un lieu protégé.  
Appelez *Veilig Thuis* ou *Sterk Huis* pour organiser cela.

## ABANDON FORCÉ

### De quoi s'agit-il ?

L'abandon forcé signifie qu'une personne est abandonnée à l'étranger par sa famille ou son partenaire. Il s'agit généralement d'enfants, de jeunes adultes ou de femmes (avec ou sans enfants). La famille ou le partenaire confisque le passeport et les autres documents de la personne abandonnée pour l'empêcher de rentrer aux Pays-Bas.

#### Il existe différentes raisons d'abandon, telles que :

- Votre famille et/ou votre partenaire pense que vous avez porté atteinte à son honneur.
- Votre famille pense que vous fréquentez les mauvaises personnes.
- Votre famille veut que vous épousiez une personne de son choix.
- Votre famille veut que vous vous occupiez de quelqu'un, comme un membre de la famille, à l'étranger.
- Votre famille veut que vous soyez circoncis.
- Votre partenaire veut divorcer.

### Quels sont vos droits ?

Lorsque vous êtes officiellement un adulte (18+), vous avez le droit de vivre où vous voulez. L'abandon forcé d'un adulte est considéré comme une violence domestique. Les violences domestiques sont punies par la loi.

L'abandon forcé d'enfants est considéré comme de la maltraitance. La maltraitance des enfants est également punie par la loi. Le juge peut décider que les parents perdent (temporairement) leurs droits parentaux.

### Que puis-je faire ?

**Souvent, les victimes ne se rendent pas compte qu'elles vont être abandonnées. Mais, parfois, il y a des signes que vous pouvez détecter, tels que**

Votre famille est en colère contre vous. Ils vous menacent et/ou vous battent.  
Vous n'avez plus le droit de sortir de la maison (seul) ou d'appeler vos amis.  
Votre famille décide soudainement de partir en vacances. Il n'y a pas de billet de retour réservé à votre nom.  
Vous n'avez pas de passeport néerlandais ou votre permis de séjour a expiré.  
Votre passeport ou votre permis de séjour vous a été retiré.  
Votre famille a déjà menacé de vous abandonner si vous continuez à vous comporter de la sorte.

**Vous avez peur que vous ou quelqu'un d'autre ne soit laissé pour compte ? Consultez la page 21**  
**Soutien disponible pour savoir où vous pouvez obtenir de l'aide ou des conseils.**

Vous êtes en danger immédiat ? Appelez le 112.  
Appelez *Veilig Thuis*. Ils peuvent vous aider.  
Parlez à quelqu'un de votre situation. Par exemple, avec un ami, votre médecin ou un professeur. Vous trouverez d'autres conseils dans le plan d'urgence à la page 20.  
Essayez de rester aux Pays-Bas. Trouvez de l'aide ici. Il est beaucoup plus difficile d'obtenir de l'aide lorsque vous êtes déjà à l'étranger.  
Ne donnez jamais votre passeport ou d'autres documents importants à quelqu'un d'autre.  
Faites des copies de ces papiers et gardez-les cachés ou donnez-les à une personne de confiance.  
Rassemblez toutes vos données personnelles avant de partir. Il faut notamment avoir une photo d'identité, une copie de votre passeport, votre adresse et votre numéro BSN. Mettez

votre histoire par écrit. Envoyez-la par courrier à une personne de confiance. Vous pouvez également vous envoyer toutes les copies et votre histoire par courriel si vous avez une adresse électronique..

Dites à une personne de confiance où vous allez et donnez-lui l'adresse si vous l'avez.

Dites-lui aussi avec qui vous allez rester et quand vous devez rentrer.

Cachez une cuillère entre vos vêtements lorsque vous voyagez en avion. Ainsi, le personnel de sécurité de l'aéroport vous remarquera. Ils vous choisiront pour des contrôles supplémentaires et vous pourrez leur raconter ce qui vous arrive.

Avant de partir, vous pouvez consulter le site [www.ambassade.startpagina.nl](http://www.ambassade.startpagina.nl) ou [www.minbuza.nl](http://www.minbuza.nl) pour trouver l'emplacement de l'ambassade (ou du consulat) néerlandaise la plus proche dans le pays où vous vous rendez. Notez l'adresse et le numéro de téléphone.

Vous pouvez également télécharger la ReisApp [application de voyage] du ministère néerlandais des Affaires étrangères pour obtenir les coordonnées des ambassades néerlandaises. Notez également le numéro de téléphone, ou mémorisez-le, afin d'avoir toujours le numéro si d'autres personnes vous prennent votre téléphone.

*« J'avais 17 ans quand mes parents m'ont abandonnée à l'étranger. Ils étaient en colère parce que j'avais un petit ami. Ma vie là-bas était très difficile. Ils sont venus me chercher pour me ramener aux Pays-Bas au bout d'un an et nous avons reçu l'aide d'un psychologue. Heureusement, les choses vont mieux maintenant. »*

**Vous avez été abandonné ? Consultez la page 21 Soutien disponible pour savoir où vous pouvez obtenir de l'aide ou des conseils.**

Appelez le Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating [Centre néerlandais du mariage forcé et de l'abandon] pour obtenir des conseils et de l'aide. Ils peuvent vous aider à rentrer en toute sécurité aux Pays-Bas et à trouver un abri pour vous ici.

Contactez l'ambassade des Pays-Bas. Ils peuvent vous aider à obtenir un passeport et/ou un visa de retour.

Contactez le ministère néerlandais des Affaires étrangères.

Vous êtes marié(e) ? Racontez votre histoire et vos craintes à la personne qui vous aide.

Vous avez encore votre passeport et votre permis de séjour ? Vous pouvez alors rentrer aux Pays-Bas par vos propres moyens.

**Vous êtes de retour aux Pays-Bas ? Consultez la page 21 Soutien disponible pour savoir où vous pouvez obtenir de l'aide ou des conseils.**

Trouvez un endroit sûr où vous pouvez rester (temporairement). Appelez *Veilig Thuis*.

Vous vous êtes marié à l'étranger ? Alors vous devez prendre un avocat qui vous aidera à obtenir un divorce. Assurez-vous que ce n'est pas le même avocat que celui auquel votre partenaire a recours.

Si vous n'avez pas de revenus propres, vous devez contacter votre municipalité pour bénéficier des prestations sociales (aide financière).

## MARIAGE FORCÉ

### Qu'est-ce que c'est ?

Un mariage forcé signifie que les parents, ou d'autres personnes, font pression sur une personne ou la forcent à se marier (contre son gré). Cette pression ou cette force n'est pas toujours évidente. Elle peut se faire en parlant constamment de manière très positive de la personne qu'ils veulent que vous épousiez, par exemple. La contrainte peut aussi être très claire lorsqu'il y a des menaces ou même de la violence.

Vous avez l'impression que vous ne pouvez pas dire « non » au mariage proposé ? Ou vous refusez mais votre famille ne vous écoute pas ? Cela signifie alors que vous êtes contraint(e).

### Quels sont vos droits ?

Vous avez le droit et la liberté de choisir votre partenaire.

Le mariage forcé est puni par la loi. Les contrevenants peuvent être condamnés à une peine de prison maximale de 2 ans.

Le fait de forcer une personne qui ne vit pas aux Pays-Bas à se marier constitue également une infraction pénale.

Aux Pays-Bas, toute personne doit d'abord se marier légalement avant qu'une cérémonie de mariage religieux ait lieu. Un imam, un prêtre ou un rabbin commet une infraction pénale lorsqu'il procède à un mariage religieux entre des personnes qui ne sont pas encore légalement mariées.

Vous devez également avoir 18 ans ou plus pour vous marier aux Pays-Bas. Vous vous êtes marié à l'étranger ? Alors votre mariage ne peut être légalisé aux Pays-Bas que si vous avez tous deux 18 ans ou plus.

Vous n'êtes pas autorisé à épouser un membre de votre famille, comme un parent, un grand-parent, un enfant, un petit-enfant, un frère, une sœur ou un frère ou une sœur adoptif. Les mariages entre cousins ne sont autorisés que si vous choisissez tous deux de vous marier..

*« Mes parents veulent que j'épouse un cousin d'Égypte. Mais je veux étudier, et ensuite je veux me marier avec la personne que j'aime. S'ils me forcent à épouser mon cousin, je m'enfuirai ou j'irai voir la police. »*

### Que puis-je faire ?

**Consultez la page 21 Soutien disponible pour savoir où vous pouvez obtenir de l'aide ou des conseils.**

Vous êtes en danger immédiat ? Appelez le 112.

Faites confiance à vos sentiments. Vous saurez dans votre cœur si vous voulez ou non vous marier avec quelqu'un. Si vous ne voulez pas vous marier, vous devez le dire très clairement. Votre non veut dire non. Ne vous mariez pas pour faire plaisir à vos parents ou pour éviter les disputes. Dites-leur ce que vous voulez vraiment, comme terminer votre école ou vos études, travailler, ou choisir vous-même votre partenaire.

Si votre famille refuse de vous écouter, vous pouvez demander de l'aide à un membre de la famille ou à un ami qu'ils écouteront.

Vous vous sentez menacé ? Ou vous n'arrivez pas à convaincre vos parents ? Rendez-vous à la page 20 et lisez le plan d'urgence au cas où vous devriez vous échapper.

Expliquez à vos parents qu'il est punissable de forcer un mariage.

Vos parents sont-ils religieux ? Dis-leur qu'aucune religion ou foi ne cautionne la force.

Les membres de la famille, ou la police, peuvent obtenir une ordonnance du tribunal pour empêcher un mariage d'avoir lieu s'ils savent ou soupçonnent qu'une personne est forcée. Demandez-leur de l'aide.

Le juge peut également dissoudre un mariage forcé. Cela doit être organisé avec l'aide d'un avocat et dans les six mois suivant le jour de votre mariage.

Vous avez été contraint(e) à un mariage il y a plus longtemps et vous souhaitez divorcer ? Allez à la page 9 pour plus d'informations sur la captivité conjugale.



## CAPTIVITÉ CONJUGALE

### Qu'est-ce que c'est ?

Une femme est retenue prisonnière de son mariage lorsqu'elle veut divorcer mais que son mari refuse de coopérer. Cela arrive surtout aux femmes qui sont (encore uniquement) mariées religieusement. Elles parviennent souvent à divorcer légalement, mais elles ne parviennent pas à dissoudre le mariage religieux, car cela nécessite la coopération du mari. Il en résulte que de nombreuses femmes se retrouvent dans l'impossibilité de poursuivre leur vie.

### Quels sont vos droits ?

Vous avez le droit de divorcer (légalement et religieusement).

La captivité conjugale est punie par la loi aux Pays-Bas.

Le juge peut obliger votre partenaire à coopérer et à consentir à un divorce religieux. Il peut être condamné à une amende s'il ne le fait pas.

Aux Pays-Bas, chacun doit d'abord se marier légalement avant qu'une cérémonie de mariage religieux ait lieu. La loi néerlandaise vous protège et règle plusieurs affaires en cas de divorce, comme l'argent pour s'occuper des enfants ou le partage des objets personnels.

Vous pouvez vous marier avec une seule personne..

### Que puis-je faire ?

**Vous n'êtes pas encore marié ? Prenez les dispositions suivantes pour éviter d'être « captif(ve) » d'un mariage plus tard :**

Avant de vous marier, vous et votre futur partenaire vous devez vous mettre d'accord sur des questions juridiques importantes chez un notaire. Un notaire aide les gens à documenter formellement ces accords importants. Vous pouvez également effectuer cette démarche lorsque vous êtes déjà marié. Les accords conclus devant un imam, un prêtre ou un rabbin ne sont pas juridiquement valables aux Pays-Bas.

- ✓ Vous pouvez convenir que vous coopérez tous les deux à un divorce religieux aux Pays-Bas ou à l'étranger ;
- ✓ Vous pouvez convenir qu'un divorce légal entraîne automatiquement un divorce religieux ;
- ✓ Vous pouvez convenir que le partenaire devra payer une amende s'il ne coopère pas ;
- ✓ D'autres accords peuvent porter sur la dot.

Veillez à ne pas signer de papier avant d'en avoir lu attentivement le contenu. Vous pouvez également le faire vérifier par un avocat. Vous êtes obligé de signer ? Dans ce cas, vous pouvez signer le document en utilisant une autre signature que celle que vous utilisez habituellement, car elle ne sera pas valable.

Si vous n'êtes marié que religieusement, vous devrez vous rendre dans votre municipalité pour vous marier légalement.

*« Nous avons divorcé légalement mais il a refusé de divorcer religieusement. Le juge l'a forcé à coopérer. Et maintenant, nous sommes également divorcés religieusement. »*

**Vous êtes « captif(ve) » d'un mariage ? Consultez la page 21 Soutien disponible pour savoir où vous pouvez obtenir de l'aide ou des conseils.**

Vous êtes en danger immédiat ? Appelez le 112.

Parlez à quelqu'un de votre situation. Par exemple, avec un ami, votre médecin ou un professeur. Vous trouverez d'autres conseils dans le plan d'urgence à la page 20.

Vous êtes en train de divorcer légalement ? Vous pouvez demander au tribunal de faire en sorte que votre mari coopère également à un divorce religieux.

Votre permis de séjour indique-t-il que vous vivez avec votre partenaire ? Et vous voulez divorcer pour cause de violence domestique ? Alors vous pouvez demander un permis de séjour indépendant. Veilig Thuis peut vous aider dans cette démarche.

## CIRCONCISION FÉMININE (MUTILATION GÉNITALE FÉMININE)

### Qu'est-ce que c'est ?

La circoncision féminine consiste à couper partiellement ou entièrement la partie externe du clitoris d'une fille. Le clitoris est une petite bosse sensible située dans la partie supérieure du vagin. Dans certains cas, les lèvres de la jeune fille sont également coupées ou cousues. Il ne reste alors qu'un minuscule trou par lequel elle doit faire pipi et avoir ses règles..

La circoncision féminine est extrêmement dangereuse. La procédure peut entraîner une forte perte de sang et des infections telles que des infections des voies urinaires. Les filles peuvent tomber très malades ou même mourir. Les femmes circoncises peuvent également rencontrer de graves problèmes dans leur vie sexuelle.

---

***Les défenseurs de la circoncision féminine peuvent raconter des histoires qui ne sont absolument pas vraies, telles que :***

**La circoncision féminine permet aux femmes de tomber plus facilement enceintes.** C'est faux. L'excision peut provoquer des infections qui rendent les grossesses plus difficiles, voire impossibles.

**Pendant l'accouchement, un bébé peut mourir lorsque sa tête touche le clitoris.** C'est faux. Le clitoris est totalement inoffensif pour le bébé.

**Le clitoris ne fera que grossir s'il n'est pas coupé.** C'est faux.

---

### Quels sont vos droits ?

Vous avez le droit de disposer de vous-même et de contrôler votre propre corps.

L'excision ou la mutilation génitale est une infraction pénale. Une personne qui pratique l'excision ou y collabore peut être condamnée à une peine de prison maximale de 12 ans ou à une amende.

Il est également illégal de forcer une fille vivant aux Pays-Bas à subir une circoncision à l'étranger. Toute personne qui collabore peut être punie. Même si elle ne vit pas aux Pays-Bas.

La circoncision des femmes adultes (18+) est également illégale. Même si elle le souhaite elle-même.

Vous êtes circoncis ? Vous pouvez déposer une plainte auprès de la police jusqu'à l'âge de 38 ans..

*« J'avais huit ans lorsque j'ai été excisée au Soudan. Je pensais que c'était normal, que toutes les filles du monde étaient excisées. Maintenant, je sais que c'est une chose très dangereuse à faire. Il y a deux ans, mon mari a dit qu'il voulait que mes filles soient également excisées, mais j'ai refusé que cela se produise. »*

### Que puis-je faire ?

**Vous êtes circoncis et vous rencontrez des problèmes ? Consultez la page 21 Soutien disponible pour savoir où vous pouvez obtenir de l'aide ou des conseils.**

Vous êtes en danger ou vous connaissez quelqu'un qui l'est ? Appelez le 112.

Demandez de l'aide à votre médecin. Il peut aussi vous orienter vers un gynécologue, un psychologue ou un sexologue. Vous y serez en sécurité.

Il existe des heures de consultation spéciales pour les femmes circoncises. Vous avez ainsi la garantie de pouvoir parler à un médecin qui pourra vous aider. Rendez-vous sur [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) pour trouver des informations sur les heures de consultation près de chez vous.

Parlez de vos problèmes. Cela peut vous soulager. Trouvez quelqu'un avec qui vous vous sentez en sécurité.

Il est également possible de subir une chirurgie reconstructive. Vous pouvez en parler avec votre médecin.

**Vous avez peur que vous ou une autre fille ne soit contrainte d'être excisée ? Consultez la page 21  
Soutien disponible pour savoir où vous pouvez obtenir de l'aide ou des conseils.**

Expliquez que l'excision est dangereuse et punie par la loi. Cela vaut également pour la procédure « plus légère ». Ils refusent d'écouter ? Demandez de l'aide à une personne en qui vous avez confiance.

En 2006, des imams de haut rang du monde entier ont déclaré que l'excision devait être interdite. Ils ont également signé une déclaration pour le confirmer. Rendez-vous sur le site [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) pour trouver le document dans différentes langues. Montrez-le à votre famille. Vous ne voulez pas que votre fille soit excisée mais votre famille à l'étranger fait pression sur vous ? Alors vous pouvez apporter une copie de la « Déclaration sur les mutilations génitales féminines » lorsque vous vous rendez dans votre pays d'origine. Ce document est délivré par le gouvernement. Il indique que l'excision est dangereuse et constitue une infraction pénale aux Pays-Bas. Vous pouvez le faire lire à votre famille. Rendez-vous sur le site [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) pour trouver le document en sept langues.

## CONTRACEPTION

### Qu'est-ce que c'est ?

Une femme qui a des rapports sexuels avec un homme peut tomber enceinte. La contraception est utilisée pour éviter cela. En utilisant la contraception, vous pouvez décider si vous voulez avoir des enfants ou non, quand vous voulez avoir un enfant et combien d'enfants vous voulez.

Il existe toutes sortes de moyens de contraception, comme la pilule contraceptive, le stérilet (dispositif intra-utérin, également appelé stérilet) ou le préservatif. Le préservatif protège également contre les maladies vénériennes comme le sida et la chlamydia. Les pilules contraceptives ne sont pas uniquement destinées aux femmes sexuellement actives. Elles peuvent également être prescrites contre l'acné et les douleurs menstruelles. Le site internet [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl) qui propose plus d'informations sur les différents types de contraception.

---

Lorsqu'un homme et une femme ont des rapports sexuels, l'homme peut introduire son pénis dans le vagin de la femme. Lorsque l'homme éjacule, le sperme sort du pénis et pénètre dans le vagin, ce qui risque de déclencher une grossesse chez la femme.

---

### Quels sont vos droits ?

Vous avez le droit de disposer de vous-même et de contrôler votre propre corps. Vous décidez si et quand vous voulez utiliser une contraception et quel type.

Personne ne peut vous forcer à tomber enceinte ou non. Toute personne qui vous force commet une infraction pénale.

Aux Pays-Bas, l'utilisation d'un moyen de contraception est un droit. Même lorsque votre permis de séjour indique que vous vivez avec votre partenaire.

La contraception est gratuite pour les jeunes filles de moins de 18 ans. Le site internet [www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie](http://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie) fournit de plus amples informations sur les coûts.

Autre chose importante à savoir : il est interdit à votre médecin ou à tout autre médecin de divulguer à quiconque ce dont vous discutez.

### Que puis-je faire ?

#### Comment obtenir une contraception ?

Vous voulez commencer à utiliser un moyen de contraception ? Dans ce cas, vous devez vous rendre chez votre médecin. Il voudra savoir quel type de contraception serait le plus adapté à votre situation et vous posera quelques questions. Ensuite, le médecin rédige une ordonnance si vous choisissez d'utiliser la pilule et vous apportez cette ordonnance à la pharmacie pour la récupérer.

*« On m'a forcée à épouser mon cousin. Je veux divorcer de lui et je ne veux pas avoir d'enfants avec lui. C'est pourquoi j'utilise secrètement la pilule contraceptive. Je cache bien la boîte pour que personne ne puisse la trouver. »*

#### Avoir recours à la contraception en cachette

Vous disposez de votre propre corps. Malgré cela, vous pouvez vous trouver dans une situation où vous ne voulez pas dire à qui que ce soit que vous utilisez un moyen de contraception. À quoi devez-vous faire attention ?

Les préservatifs **ordinaires ou les préservatifs féminins** (un préservatif que l'on place dans le vagin) sont utilisés lorsque vous êtes effectivement sur le point d'avoir des rapports sexuels. Vous pouvez les garder au domicile de votre partenaire si vous ne vivez pas ensemble. Les préservatifs peuvent être achetés sans ordonnance, dans les supermarchés, les superettes et les pharmacies, dans les stations-service ou en ligne.

Lorsque vous prenez la pilule contraceptive et que vous l'utilisez correctement, vous aurez quand même vos règles. Il faudra bien cacher la boîte.

Les dispositifs contraceptifs comme le DIU ou le stérilet sont implantés à l'intérieur de votre corps par un médecin. Votre partenaire ne sera pas en mesure de sentir un tel dispositif. Ils peuvent avoir des effets secondaires, comme ne pas avoir vos règles ou avoir des règles plus légères ou plus abondantes. Quelqu'un peut remarquer que vous n'utilisez pas ou moins de serviettes hygiéniques.

Vous pouvez également recevoir une **facture pour la contraception** à votre domicile. Si vous voulez éviter cela, vous devez en informer votre médecin généraliste/médecin, la pharmacie et la compagnie d'assurance. Ensemble, vous pourrez trouver une solution à ce problème.

Le site web [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) donne plus de conseils sur l'utilisation de la contraception en toute discrétion.

### **Des rapports sexuels sans contraception ?**

Vous êtes une fille ou une femme et vous avez eu des rapports sexuels sans utiliser de préservatif ou tout autre type de contraception ? Dans ce cas, vous pouvez tomber enceinte. Pour éviter toute grossesse, vous devez prendre la pilule du lendemain dans les 5 jours qui suivent le rapport sexuel. Vous pouvez acheter la pilule du lendemain sans ordonnance dans une pharmacie ou un autre type d'établissement.

Si vous découvrez que vous êtes enceinte, vous devez prendre des décisions importantes. Vous pouvez mener la grossesse à terme, après quoi vous déciderez si vous voulez garder l'enfant ou le proposer à l'adoption. Une autre option est l'avortement (interruption de la grossesse). L'avortement est gratuit pour toutes les femmes qui vivent aux Pays-Bas. Vous devez contacter votre médecin si vous envisagez un avortement.

*« Mon amie a 32 ans et a déjà sept enfants. Elle n'a presque pas d'argent pour s'occuper de ses enfants. Mais son mari refuse toujours qu'elle utilise la contraception. »*

### **Les hommes et la contraception**

Parfois, tomber enceinte n'est pas (encore) une bonne idée. Par exemple, parce que vous ne gagnez pas assez d'argent pour élever un enfant. Ou parce que la femme vient d'accoucher. Malgré cela, il y a des hommes qui ne veulent pas que leur femme utilise un moyen de contraception. Ou ils ne veulent pas l'envisager. Il est important de parler ensemble de la contraception.

#### *Conseils pour homme :*

Vous ne voulez pas contracter une maladie vénérienne ? Vous ne voulez pas avoir d'enfant ? Alors assurez-vous de toujours utiliser un préservatif lorsque vous avez des rapports sexuels. Vous et votre partenaire pouvez en discuter et décider du type de contraception le plus adapté à votre situation. Vous pouvez consulter votre médecin ensemble.

Lorsque votre petite amie/partenaire doit payer sa contraception, la participation au paiement est une bonne chose.

Les hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes peuvent utiliser les médicaments dits PrEP. La PrEP est une pilule qui protège contre l'infection par le VIH lorsqu'un homme n'est pas porteur du virus.

### **En parler avec votre enfant**

Il est essentiel de parler avec votre enfant de son corps, de la sexualité et de la contraception. Écoutez votre enfant. Donnez-lui le sentiment qu'il peut venir vous voir pour parler de tout, y compris de ces sujets. Consultez le site [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) pour obtenir des conseils sur la manière d'aborder ces sujets avec votre enfant.

**Vous avez besoin d'aide ou de conseils ? Consultez la page 21 « Soutien disponible » pour savoir à qui vous pouvez vous adresser..**

---

### ***Vrai ou faux***

**L'utilisation de la contraception me rend-elle infertile ?** Non. Vous pouvez tomber enceinte lorsque vous arrêtez d'utiliser un moyen de contraception. Le temps que cela peut prendre dépend du type de contraception que vous avez utilisé.

**Peut-on encore tomber enceinte si l'homme retire son pénis du vagin avant d'éjaculer ?** Oui. Le sperme peut pénétrer dans le vagin avant l'éjaculation.

**La pilule contraceptive fait-elle prendre du poids ?** Parfois. Chez certaines femmes, le corps retient davantage de liquide lorsqu'elles prennent la pilule. Elle peut également augmenter l'appétit. Cela ne se produit pas toujours ou avec toutes les marques de pilules contraceptives.

**Peut-on retomber enceinte pendant l'allaitement ?** Oui. Les chances de tomber enceinte sont moindres, mais c'est possible.

**La contraception présente-t-elle des inconvénients ?** Oui. Tous les types de contraception ont leurs avantages et leurs inconvénients. Vous pouvez avoir des maux de tête lorsque vous commencez à utiliser la pilule contraceptive. Le stérilet en cuivre peut provoquer des saignements menstruels douloureux. Ces effets secondaires cessent souvent après un certain temps. Contactez votre médecin s'ils persistent.

---

## LE LIBRE CHOIX DU PARTENAIRE

### De quoi s'agit-il ?

Aux Pays-Bas, chacun a le droit d'aimer et d'épouser qui il veut. Des aspects comme le sexe, l'origine, la religion, la couleur de la peau, le handicap et les finances n'ont jamais d'importance.

### Quels sont vos droits ?

Vous avez le droit et la liberté de choisir votre partenaire.

Les mariages homosexuels sont légaux aux Pays-Bas, donc une femme peut épouser une autre femme et un homme peut épouser un autre homme.

*« Je suis amoureuse d'un homme qui a une autre religion. J'ai vraiment du mal. D'un côté, j'ai mes parents qui m'ont élevée selon notre religion. Et de l'autre côté, j'ai l'homme parfait. Je ne sais pas quoi faire. »*

### Que puis-je faire ?

**Votre famille s'oppose à votre choix de partenaire ? Consultez la page 21 Soutien disponible pour savoir où vous pouvez obtenir de l'aide ou des conseils.**

Le droit à disposer de soi-même la liberté de choisir son partenaire est un droit de l'homme. Expliquez-le à votre famille.

Parlez-en à vos parents. Et si cela ne fonctionne pas, vous pouvez demander de l'aide à un membre de la famille ou à un ami qu'ils écouteront.

Parlez de votre problème à quelqu'un en qui vous avez confiance. Par exemple, un ami, un autre membre de la famille, un collègue, un professeur ou votre médecin traitant. Cette personne peut vous donner son avis et réfléchir à une solution.

Essayez de découvrir pourquoi votre famille s'y oppose. Cela peut vous aider à leur expliquer pourquoi ils n'ont pas à s'inquiéter.

Vous connaissez quelqu'un qui vit une relation similaire ? Est-il (elle) heureux(se) ? Peut-être que cette personne peut rencontrer tes parents.

Parlez à vos parents de la personne que vous choisissez comme partenaire le plus tôt possible. Cela leur donne le temps de s'habituer à l'idée que vous choisissez vous-même votre partenaire.

Soyez sûr(e) de ce que vous voulez et faites-le savoir et ressentir à votre famille.

Vous êtes forcé(e) à vous marier ? Les informations sur le mariage forcé à la page 7 vous en apprendront davantage sur ce que vous pouvez faire.



## LA LIBERTÉ D'ENSEIGNEMENT

### Qu'est-ce que c'est ?

La liberté d'enseignement signifie que vous avez le droit de choisir l'école et l'enseignement que vous voulez. Il existe des centaines d'études de différents niveaux parmi lesquelles vous pouvez choisir. Il est important de choisir une formation ou un programme dans lequel vous vous sentez à l'aise et qui vous plaît, car cela augmente vos chances d'obtenir votre diplôme.

Il existe plusieurs tests de sélection d'études que vous pouvez effectuer en ligne. Ils peuvent vous permettre de déterminer plus facilement ce que vous souhaitez étudier. Vous en trouverez un exemple sur [www.studiekeuze123.nl](http://www.studiekeuze123.nl).

### Quels sont vos droits ?

Vous avez le droit de recevoir une éducation. Le choix des études vous appartient.

Toute personne vivant aux Pays-Bas a le droit d'étudier. Cela vaut également pour les réfugiés et les migrants mariés aux Pays-Bas.

La loi néerlandaise stipule que les enfants doivent aller à l'école jusqu'à l'âge de 16 ans. De 16 à 18 ans, ils doivent poursuivre leur scolarité s'ils ne sont pas encore titulaires d'un diplôme d'enseignement secondaire. C'est ce qu'on appelle « l'obligation de qualification ».

*« Mon père est charpentier. Il veut que je devienne aussi charpentière et que je reprenne un jour son entreprise. Mon père s'est mis en colère quand je lui ai dit que je voulais être coiffeuse. Mais je prends ma propre décision et je vais suivre une formation pour devenir coiffeuse. »*

### Que puis-je faire ?

**Vos parents (ou votre partenaire) s'opposent à votre choix d'études ? Consultez la page 21 Soutien disponible pour savoir où vous pouvez obtenir de l'aide ou des conseils.**

La liberté d'enseignement est un droit de l'homme. Expliquez-le à votre famille.

Vos parents vous connaissent bien. Écoutez-les mais c'est vous qui prenez la décision finale.

Parlez à votre famille. Et si cela ne fonctionne pas, vous pouvez demander de l'aide à un membre de la famille ou à un ami qu'ils écouteront.

Peut-être votre famille n'est-elle pas au courant des études et des possibilités d'emploi qui existent. Offrez-leur plus d'informations. Amenez-les lorsque vous visitez les journées portes ouvertes des écoles ou des établissements qui vous intéressent. Demandez à votre professeur de parler à vos parents.

Essayez de savoir pourquoi ils ne sont pas d'accord avec votre choix. Cela peut vous aider à leur expliquer pourquoi ils n'ont pas à s'inquiéter.

Vous connaissez quelqu'un qui a suivi le même programme ? Cette personne a-t-elle un bon emploi maintenant ? Elle pourrait peut-être rencontrer votre famille.

Parlez à vos parents de la scolarité que vous choisissiez pour vous le plus tôt possible. Cela leur donne le temps de s'habituer à l'idée que vous fassiez votre propre choix.

Vous êtes certain(e) de votre choix ? Alors assurez-vous d'obtenir toutes les informations possibles. Sachez quels types d'emplois vous pouvez obtenir et ce que vous pourriez gagner pour convaincre plus facilement votre famille.

Si vous n'êtes pas en mesure de payer vous-même vos études, vous pouvez demander un prêt étudiant. Vous pouvez également demander un prêt supplémentaire si vos parents ont de faibles revenus. Consultez le site [www.duo.nl](http://www.duo.nl) pour obtenir de plus amples informations sur la manière de payer vos études.

*« Ma fille voulait étudier le journalisme. Je n'étais pas d'accord avec son choix. Je l'ai forcée à étudier le droit pour qu'elle puisse gagner plus d'argent. Elle travaille maintenant comme avocate, mais je sais qu'elle n'est pas heureuse. Je me sens mal de l'avoir forcée à faire cela. »*

### **Le choix de votre enfant concernant ses études**

Il est important que votre enfant puisse recevoir l'éducation qu'il souhaite. Vous pouvez l'aider à faire le bon choix, mais vous ne pouvez jamais le forcer. À l'école, les enfants sont informés des différents types d'études et de formations qu'ils peuvent suivre. Votre enfant veut étudier quelque chose que vous ne connaissez pas bien ? Ou quelque chose dont vous n'avez pas une idée précise ou auquel vous pourriez initialement vous opposer ? Trouvez plus d'informations. Même pour les études moins populaires, il existe toujours des emplois et des possibilités de bien gagner sa vie.

## DROIT DE VIVRE DE MANIÈRE INDÉPENDANTE

### De quoi s'agit-il ?

Vivre de manière indépendante signifie que vous ne vivez plus avec vos parents. Vous avez votre propre logement. Aux Pays-Bas, de nombreux jeunes qui poursuivent leurs études ne vivent pas chez leurs parents mais dans des logements étudiants ou en colocation. Beaucoup de personnes qui ont une relation mais ne sont pas mariées vivent également ensemble.

### Quels sont vos droits ?

Vous avez le droit de vivre de manière indépendante à partir de 18 ans. Si vous êtes encore mineur, vous devez obtenir l'autorisation de vos parents.

*« Mon école était loin de l'endroit où je vivais avec mes parents. Je devais me lever à 5 heures du matin pour arriver à l'heure. Mon père a remarqué que j'étais fatigué. Il m'a permis de trouver un endroit à moi. Maintenant, je loue une chambre dans la ville où j'étudie et j'ai de meilleures notes. »*

### Que puis-je faire ?

**Vous souhaitez vivre de manière indépendante mais vos parents ne vous y autorisent pas ?**

**Consultez la page 21 Soutien disponible pour savoir où vous pouvez obtenir de l'aide ou des conseils.**

Parlez-en. Si vos parents refusent d'écouter votre raisonnement, vous pouvez demander l'aide d'un membre de la famille ou d'un ami qu'ils écouteront.

Vous étudiez ou travaillez loin de chez vous ? Expliquez à vos parents combien c'est difficile. Chaque matin, vous devez vous lever très tôt et vous rentrez tard le soir. Vous ne pouvez pas finir vos devoirs.

Expliquez pourquoi il serait également bon pour vous de vivre seul. Vous apprendrez à prendre soin de vous. Vous aurez de meilleures notes car vous aurez plus de temps pour étudier.

Vous connaissez quelqu'un qui vit loin de chez lui et qui s'en sort bien ? Cette personne pourrait peut-être rencontrer vos parents.

Essayez de découvrir pourquoi vos parents s'y opposent. Cela peut vous aider à leur expliquer pourquoi ils n'ont pas à s'inquiéter. Parlez à vos parents de votre souhait de vivre de manière indépendante le plus tôt possible. Cela leur donne le temps de s'habituer à l'idée que vous faites votre propre choix.

Vous avez l'impression que vos parents ne vous font pas confiance, ou ils vous le disent ?

Demandez-leur ce que vous pouvez faire pour qu'ils vous fassent confiance.

Renseignez-vous bien sur tout ce qui existe. Ou si vous pouvez vous le permettre. Peut-être pouvez-vous bénéficier d'une allocation logement, etc. Cela pourrait faciliter la tâche de vos parents pour les convaincre et répondre à leurs questions.

Si vous envisagez de poursuivre vos études après l'école secondaire, il est important de vous inscrire pour un logement étudiant bien à l'avance. Vous pouvez également utiliser des sites web comme [www.kamers.nl](http://www.kamers.nl) ou [www.kamernet.nl](http://www.kamernet.nl). En plus de cela, il existe de nombreuses pages Facebook où les gens recherchent de nouveaux colocataires.

Dans de nombreuses communes, vous pouvez vous inscrire à un logement locatif dès l'âge de 18 ans. Veillez à effectuer cette démarche bien à l'avance. Même si vous n'êtes pas encore certain de déménager loin de vos parents, car les listes d'attente sont très longues.

Rendez-vous sur [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) et [www.wijzingeldzaken.nl](http://www.wijzingeldzaken.nl) pour plus d'informations sur ce que vous devez faire et organiser pour vivre de manière indépendante. Consultez le site [www.toeslagenaanvraag.nl](http://www.toeslagenaanvraag.nl) pour obtenir des informations sur les prestations et les allocations.

## PLAN D'URGENCE

**Votre situation à la maison est dangereuse ? Vous êtes obligé(e) d'épouser quelqu'un ? Vous avez peur d'être abandonné(e) à l'étranger ? Parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance et demandez de l'aide. Il peut s'agir d'un ami, d'un enseignant (le vôtre ou celui de votre enfant), de votre médecin traitant ou d'un autre travailleur humanitaire. Un confident ou un conseiller confidentiel peut écouter votre histoire, vous aider et/ou vous orienter vers une organisation spécifique.**

*Conseils pour parler avec votre confident et/ou votre aide :*

Vous voulez parler avec votre médecin généraliste ? Alors prenez un rendez-vous et allez-y seul. Si vous n'êtes pas en mesure d'organiser cela, vous pouvez écrire une note indiquant que vous voulez parler seul à seul avec votre médecin et la laisser discrètement à son cabinet.

N'ayez pas honte de raconter votre histoire. Expliquez tout, n'omettez aucun détail.

Prenez des dispositions pour téléphoner, envoyer des SMS ou des courriels et indiquez quand vous prendrez contact. Vous pouvez également convenir que votre confident peut appeler la police si vous ne répondez pas pendant 24 heures.

Vous pouvez convenir d'un mot de code que vous utilisez lorsque votre situation est précaire mais que vous ne pouvez pas parler.

Supprimez les appels et les messages de votre téléphone et/ou l'historique de votre navigateur.

Tenez-vous en à l'arrangement que vous avez pris ensemble.

Notez les numéros de téléphone des personnes ou des organisations qui peuvent vous aider. Ainsi, vous aurez toujours ces numéros quelque part si votre téléphone vous est retiré.

Faites appel à un interprète. Vous avez droit à un interprète lorsque vous ne parlez pas ou peu le néerlandais. L'interprète est là pour traduire ce qui est dit. Les organisations de soutien peuvent l'organiser pour vous.

Vous pouvez faire confiance à votre accompagnateur car les organisations d'aide sont tenues à une obligation de confidentialité. Cela signifie qu'ils ne peuvent rien dire à votre famille ou à votre partenaire.

*Il est toujours bon d'avoir autour de soi des personnes avec lesquelles on peut discuter. Mais comment faire connaissance avec de nouvelles personnes ?*

Discutez avec vos voisins. Visitez un centre social ou quelque chose de similaire près de chez vous.

Essayez de trouver un emploi bénévole. Rendez-vous dans les organisations locales et faites des recherches en ligne.

Si vous avez des enfants qui vont à l'école, il est bon de parler avec les autres parents. Vous pouvez vous porter volontaire pour aider aux activités scolaires.

Vous pouvez peut-être vous inscrire à un club de sport ou de loisirs. Si vous n'avez pas les moyens de payer une adhésion, votre municipalité peut vous aider financièrement.

## LE DROIT DE CROIRE EN CE QUE L'ON VEUT, OU DE NE PAS CROIRE

Aux Pays-Bas, chacun a le droit de croire en ce qu'il veut, ou de ne pas croire. Vous vous considérez comme non religieux, athée ou humaniste et vous souhaitez parler de vos expériences dans un environnement sans risque ? L'organisation néerlandaise *Humanistisch Verbond* organise des moments pour en parler (en anglais et en néerlandais). Consultez le site

[www.humanistischverbond.nl](http://www.humanistischverbond.nl) ou par e-mail [freedomofthought@humanistischverbond.nl](mailto:freedomofthought@humanistischverbond.nl).

## Assistance disponible

De quel type d'aide avez-vous besoin ?	Contact
Vous avez besoin d'aide concernant l'excision, la violence basée sur l'honneur, l'abandon forcé, le mariage forcé et/ou la captivité conjugale ? Contactez alors la police et/ou <i>Veilig Thuis</i> .	Vous êtes en danger immédiat ? Appelez la police : 112. Vous n'êtes pas en danger immédiat mais vous avez besoin d'aide ? Appelez Veilig Thuis : 0800-2000 ou depuis l'étranger : +31 703 11 90 07. Vous pouvez également chatter avec Veilig Thuis via leur site <a href="http://www.veiligthuis.nl">www.veiligthuis.nl</a> .
Vous pouvez parler de tous ces sujets et de tout autre problème avec votre médecin. Vous pouvez également vous adresser au GGD (service municipal de santé).	Rendez-vous sur <a href="http://www.ggd.nl">www.ggd.nl</a> pour trouver les coordonnées du GGD le plus proche de chez vous.
Vous avez besoin d'aide à l'étranger ? Le ministère des Affaires étrangères aide les victimes néerlandaises de mariage forcé et d'abandon qui veulent retourner aux Pays-Bas.	Contactez l'ambassade des Pays-Bas dans le pays où vous vous trouvez ou le centre de contact du ministère des affaires étrangères, ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, au +31 247 247 247, sur WhatsApp au +316 8238 7796, sur Twitter @247BZ et sur la Reisapp [application de voyage] des affaires étrangères et des douanes.
Vous avez été abandonné(e) à l'étranger ? Vous êtes obligé(e) de vous marier à l'étranger ? Ou vous avez peur de quelqu'un d'autre ? Contactez le <i>Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating</i> [LKHA - Centre néerlandais du mariage forcé et de l'abandon].	<a href="http://www.huwelijksdwangenachterlating.nl">www.huwelijksdwangenachterlating.nl</a> Téléphone : +31 (0)70 34 54 319
Vous pouvez demander un permis de séjour à l'IND. Cette demande signifie que vous voulez un permis qui vous autorise à vivre aux Pays-Bas. L'IND peut vous renseigner sur tout ce qui concerne le permis de séjour.	<a href="http://www.ind.nl">www.ind.nl</a> Téléphone : 088 043 04 30 A l'étranger, vous devez appeler le +31 88 043 04 30. Contact par lettre ou e-mail : Algemene vragen Immigratie- en Naturalisatiedienst, Postbus 17, 9560 AA Ter Apel
L'organisation de soutien <i>Het Juridisch Loket</i> peut vous aider à trouver un avocat près de chez vous.	<a href="http://www.juridischloket.nl">www.juridischloket.nl</a> Téléphone : 0900-8020.
L'organisation <i>Sterk Huis</i> offre une aide lorsque vous êtes confronté à la violence (domestique) et lorsque vous avez besoin d'un abri.	<a href="http://www.sterkhuis.nl">www.sterkhuis.nl</a> Ils proposent également une option de chat via leur site web. Vous pouvez appeler <i>Sterk Huis</i> au 013 543 30 73. Vous avez besoin d'aide ou d'un endroit où dormir immédiatement ? Appelez le 013 751 11 11.
Eva et Zahir offrent un abri, une protection et des conseils aux filles et aux jeunes femmes âgées de 14 à 23 ans après avoir été victimes de violences liées à l'honneur et de mariages forcés.	Plus d'information à propos d'Eva : <a href="http://www.kompaanendebocht.nl">www.kompaanendebocht.nl</a> Plus d'information à propos de Zahir : <a href="http://www.fier.nl/voor-professionals/zahir">www.fier.nl/voor-professionals/zahir</a>

Quelque chose s'est produit contre votre volonté ? Vous êtes contraint(e) ou pressé(e) ? Vous pouvez partager votre histoire (de manière anonyme) via Chat avec Fier. Leur personnel vous écoute, vous donne des informations et vous aide pour des choses pratiques si c'est ce que vous voulez.	Chattez sur <a href="http://www.fier.nl/chat">www.fier.nl/chat</a> . Ou appelez Fier! au 088 – 20 80 000
Vous n'avez pas encore 25 ans ? Alors vous pouvez contacter l'organisation Sense si vous avez des questions sur la contraception, le sexe, les maladies vénériennes, l'avortement et l'excision.	Allez sur <a href="http://www.sense.info">www.sense.info</a> . Vous pouvez envoyer un e-mail, chatter ou vous rendre sur place pendant une heure de consultation de Sense. Vous pouvez les appeler (de façon anonyme) au 0900-402 402 0. Les appels sont gratuits.
Vous avez des problèmes pour élever votre enfant ? Ou d'autres problèmes familiaux ?	Pour toutes vos questions, vous pouvez contacter : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'un des collaborateurs de l'aide humanitaire opérant dans votre quartier. Vous pouvez les trouver via Google en recherchant « wijkteam » + le nom de votre quartier + le nom de la ville/village)</li> <li>○ <i>Centrum voor Jeugd en Gezin</i>. Se rendre sur <a href="http://www.centrumvoorjeugdengazin.nl">www.centrumvoorjeugdengazin.nl</a>.</li> <li>○ <i>Opvoedpoli</i> : <a href="http://www.opvoedpoli.nl">www.opvoedpoli.nl</a>.</li> </ul>
Mineur ? Vous pouvez appeler le <i>Kindertelefoon</i> pour parler de tout.	Chatter sur <a href="http://www.kindertelefoon.nl">www.kindertelefoon.nl</a> ou appeler le 0800-0432.
Femmes for Freedom s'engage à mettre fin aux mariages forcés, aux mariages d'enfants, aux abandons forcés, aux femmes cachées et à la captivité conjugale des filles et des femmes aux Pays-Bas. L'organisation offre aide et conseils.	<a href="http://www.femmesforfreedom.com">www.femmesforfreedom.com</a> . Des questions ou besoin d'aide ? Appelez le 070-362 65 06 ou envoyez un e-mail à <a href="mailto:info@femmesforfreedom.com">info@femmesforfreedom.com</a> .
L'organisation UAF soutient les réfugiés qui veulent étudier ou travailler.	<a href="http://www.uaf.nl">www.uaf.nl</a> .