



**PRÉFET
DE LA RÉGION
D'ÎLE-DE-FRANCE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE

VAL DE MARNE 94



www.arretonslesviolences.gouv.fr



**PRÉFET
DU VAL-
DE-MARNE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

COMMENT ÇA SE PASSE DANS VOTRE COUPLE ?

- Il vous dévalorise et vous méprise : « *tu es bonne à rien* », « *tu es nulle* », « *tu ne ressembles à rien* »...
- Il vous fait du chantage, il vous isole : « *si tu m'aimes, reste à la maison, ne va pas voir tes copines* »...
- Il vous menace : « *je vais t'enfermer* », « *je vais te tuer* »...
- Il vous agresse, puis promet de ne plus recommencer et de changer.
- Il vous fait peur, vous êtes stressée en permanence.

SI VOUS VIVEZ UNE OU PLUSIEURS DE CES SITUATIONS, VOUS ÊTES VICTIME DE VIOLENCES.

CE N'EST PAS VOTRE FAUTE.

LA LOI VOUS PROTÈGE : VOUS POUVEZ ÊTRE AIDÉE.

VOUS VOULEZ VENIR EN AIDE À UNE FEMME VICTIME DE VIOLENCES ?

- Écoutez-la.
- Respectez son rythme et ses choix.
- Croyez-la et dites-le-lui.
- Mettez-la en relation avec une association ou une institution capable de la protéger.



**Même si vous avez peur,
Même si vous vous dites que vous l'aimez,
Même si vous pensez ne pas avoir de preuve,**

Que les violences soient anciennes ou récentes,
Qu'il s'agisse de votre mari, de votre concubin, de
votre petit-ami ou de votre ex...

Vous pouvez en parler et chercher de l'aide, pour
sortir de l'isolement et vous protéger, vous et vos
enfants, le cas échéant.

Les violences ne doivent pas s'installer ni
s'aggraver. Votre vie est en jeu. Vous pouvez en
parler à vos proches, à vos amis, à une association.

**Des professionnels sont là, formés pour vous écouter,
sans vous juger, et vous aider à surmonter vos
difficultés.**

**VOUS POUVEZ ÊTRE
AIDÉE ET PROTÉGÉE**

AU MOMENT DES VIOLENCES, VOUS ÊTES EN DANGER

Appelez un numéro d'urgence :

- Police secours : le 17
- Urgences médicales : le 15

Allez au commissariat de police ou à la
gendarmerie. Vous et vos enfants pourrez
être mis à l'abri dans un lieu sécurisé.

La meilleure façon de faire valoir vos
droits est de porter plainte. Consultez un
médecin et faites immédiatement rédiger
un certificat médical.

NUMÉROS D'APPEL

- ALLO ENFANCE MALTRAITÉE : 119 appel gratuit
24h/24
- N° d'urgence et d'accueil des personnes sans abri :
115 appel gratuit 24h/24 et 7j/7

ANTICIPEZ UNE SITUATION DE CRISE PRÉPAREZ VOTRE DÉPART

Certains gestes peuvent vous aider à faire face à une situation de crise et/ou à préparer votre départ.

1. Identifiez les personnes qui peuvent vous aider

Enregistrez dans votre portable et apprenez par cœur les numéros de téléphone importants (police, gendarmerie, SAMU, 3919). Contactez une association spécialisée (cf. « contacts utiles »).

2. Mettez à l'abri vos documents importants

Les documents à protéger sont vos papiers d'identité, vos bulletins de salaires, vos documents bancaires, et les éléments justificatifs des violences (certificats médicaux, plainte ou main courante, témoignages, etc).

Scannez-les et enregistrez-les dans une boîte mail connue uniquement de vous. Vous pouvez également les déposer en lieu sûr (chez votre avocat, des proches, une association).

3. Effectuez des premières démarches administratives

Ouvrez un compte bancaire personnel, à votre nom de naissance, avec une adresse différente de celle du domicile conjugal.

Quitter le domicile commun sans être en tort

Si vous subissez des violences, il est légitime de partir de chez vous et d'emmener vos enfants. Mais pour que ce départ ne vous soit pas reproché, il est conseillé de **déposer plainte le plus rapidement possible** et de faire établir un certificat médical. Il faut laisser des traces, qui pourront être utilisées plus tard devant la justice.

FAITES VALOIR VOS DROITS

Il ne faut pas hésiter à porter plainte juste après les faits. **La loi punit les violences commises au sein des couples** (les violences physiques, sexuelles, mais aussi psychologiques, verbales, économiques...) et vous protège.

Les policiers et les gendarmes ont l'obligation d'enregistrer votre plainte, même sans certificat médical. Demandez un récépissé et conservez-le précieusement.

Après la plainte, des mesures pourront être immédiatement prises pour assurer votre sécurité et celle de vos enfants.

Si vous ne souhaitez pas porter plainte

Vous pouvez faire enregistrer les faits par la police (main courante ou procès-verbal) ou la gendarmerie (procès-verbal de renseignement judiciaire). Il s'agira d'un élément de preuve dans le cadre de poursuites ultérieures. Demandez un récépissé et conservez-le précieusement.

Les mains courantes et procès-verbaux peuvent être transmis à la justice. Vous pourrez être contactée par un intervenant social ou une as-sociation qui vous aidera dans vos démarches.

NE LAISSEZ PAS LES VIOLENCES S'INSTALLER ET S'AGGRAVER

Urgence !

Faites établir un certificat médical

Si vous déposez plainte, la police ou la gendarmerie peut vous donner une réquisition pour que vous vous rendiez aux urgences médico-judiciaires (UMJ) : le médecin **constatera les traces des coups, blessures et traumatismes**, établira un certificat médical et pourra préciser un nombre de jours d'incapacité totale de travail (ITT). Ce sera très utile pour la suite de la procédure.

Sinon, consultez tout de même un médecin ou allez aux urgences le plus rapidement possible pour faire constater les traces des violences et faire **établir un certificat médical**.

Si vous êtes de nationalité étrangère

Que votre conjoint soit français ou étranger, si vous avez subi des violences conjugales en France, vous avez des droits. Si vous fournissez des éléments justificatifs des violences, vous avez droit à une carte de séjour temporaire ou au renouvellement de votre titre de séjour.

POUR PROTÉGER VOS ENFANTS

Les violences affectent gravement et durablement vos enfants, même s'ils ne le montrent pas. Des professionnels peuvent les aider et les accompagner. Le juge, qui fixera les **modalités d'exercice de l'autorité parentale**, peut la **retirer totalement ou partiellement à l'agresseur**. Vous pouvez également obtenir une pension alimentaire et **l'interdiction de sortie du territoire** de vos enfants.

LES MESURES DE PROTECTION POSSIBLES

Si vous avez signalé les faits à la police ou à la gendarmerie (plainte, main courante), le juge pénal peut prononcer des mesures de protection.

Si vous êtes en danger mais ne souhaitez pas porter plainte, vous pouvez demander au juge aux affaires familiales, une **ordonnance de protection**, qui peut être prolongée au delà de 6 mois, sous certaines conditions.

Quelles mesures de protection sont possibles ?

- **Interdiction faite à votre conjoint ou ex de vous approcher ou de fréquenter vos lieux de vie.**
- **Décision de votre maintien dans le logement conjugal et du départ du conjoint violent.**
- **Autorisation de dissimuler votre adresse et de vous domicilier chez votre avocat ou une association.**
- **Votre admission à l'aide juridictionnelle pour couvrir les frais d'avocat.**
- **Placement de votre conjoint ou ex en détention provisoire, obligation d'un suivi thérapeutique.**
- **Attribution d'un téléphone de protection pour alerter la police/gendarmerie en cas de grave danger.**

Médiation ? Attention !

La médiation vise à trouver un accord. Cela n'est pas possible lorsqu'il y a des violences au sein du couple.

Cette mesure implique des contacts entre vous et votre conjoint ou ex-conjoint violent et ne peut pas vous être imposée.

La relation entre l'auteur et la victime est inégalitaire. Il n'est pas envisageable de trouver un compromis dans un contexte où l'un peut exercer des pressions sur l'autre. Dans ce cas, la médiation doit être refusée. Elle risquerait de vous desservir.



CONTACTS UTILES

Des professionnels sont gratuitement à votre disposition pour vous écouter et vous aider

ECOUTE ET ACCOMPAGNEMENT SOCIAL & PSYCHOLOGIQUE

TREMPLIN 94 – Solidarité femmes (FNSF)

Accueil, accompagnement et hébergement des femmes victimes de violences conjugales, consultations psychologiques et juridiques, soutien à la parentalité. **01 49 77 52 12**

Référent départemental violences au sein du couple et "téléphone grave danger".

APCE 94 Accueil, écoute, information par des conseillères conjugales et familiales.

Entretiens psychologiques pour les enfants co-victimes

01 42 07 49 74 - contact@apce94.fr

MOUVEMENT FRANCAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL (MFPF 94

Écoute et information sur la sexualité, la contraception, l'IVG et les violences faites aux femmes.

52 rue Carnot à Maison Alfort. **01 43 76 65 87** - mfpf-ad94@orange.fr

INFORMATION & ACCOMPAGNEMENTS JURIDIQUES

CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES - CIDFF94

Accueil, écoute, informations sur les droits, consultations psychologiques, accompagnement juridique et social.

12 avenue François Mitterrand à Créteil - **01 72 16 56 50** - cidff94@gmail.com
www.cidff94.fr

PERMANENCE DES AVOCATS DU BARREAU DE CRETEIL

Permanence des avocats pour les ordonnances de protection du lundi au vendredi de 9h30 à 11h30.

Assistance lors de l'audience de comparution immédiate - **01 45 17 06 11**

BUREAU D'AIDE AUX VICTIMES (APCARS) Tribunal judiciaire de Créteil - Permanence téléphonique et physique du lundi au vendredi,

rue Pasteur Valéry-Radot - Hall du RDC - **01 41 78 71 86** - [victimes@sajir.fr](mailto:victim@sajir.fr)

PROCUREUR DE LA REPUBLIQUE - Tribunal judiciaire de Créteil -
rue Pasteur Valéry-Radot - 94011 CRETEIL



Le 17 (police/gendarmerie) pour une situation de danger et vous mettre à l'abri ou le 112 depuis un portable

Le 3919 numéro d'écoute destiné aux femmes victimes de violences, à leur entourage et aux professionnels.
Appel anonyme et gratuit accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

La plateforme www.arretonslesviolences.gouv.fr, assurée par une équipe de gendarmes et de policiers, pour faire un signalement, 7J/7 et 24H/24 depuis un ordinateur, une tablette ou un smart-phone.

Le 114 pour faire un signalement par SMS.

Le Tchat EN AVANT TOUTES: <https://commentonsaime.fr/j-ai-besoin-d-aide/le-tchat/>

Le 115 pour trouver un hébergement d'urgence.

