



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

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE

## PARIS 75



[www.arretonslesviolences.gouv.fr](http://www.arretonslesviolences.gouv.fr)

# 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 association 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 une **ordonnance de protection** au juge aux affaires familiales, qui peut vous la délivrer rapidement pour 6 mois, renouvelable une fois.

## 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

## ÉCOUTE, ACCOMPAGNEMENT SOCIAL ET PSYCHOLOGIQUE

### MOUVEMENT FRANÇAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL

01 42 60 93 20  
mfpfsecretariat75@orange.fr

### ELLE'S IMAGINE'NT

06 61 89 47 90  
accueil@ellesimaginent.fr

### LIBRES TERRES DES FEMMES

01 40 35 36 67  
06 26 66 95 70  
ltdf@orange.fr

### MAISON DS FEMMES DE PARIS

01 43 43 41 13  
maisondesfemmesdeparis@orange.fr

### FEMMES SOLIDAIRES

01 40 01 90 90  
femmes.solidaires@wanadoo.fr

### HELP Femmes

permanences inter associatives pour femmes victimes de violences en soirée (19h-22h)  
06 76 38 53 19

### POW'HER, accueil de jour pour les jeunes femmes (15-25 ans) de l'association FIT

01 71 29 50 02  
lao@association.fit.org

### FEMMES DE LA TERRE, Soutien spécifique aux femmes étrangères victimes de violence

01 48 06 03 34

### CENTRE DU PSYCHOTRAUMA DE L'INSTITUT DE VICTIMOLOGIE

01 43 80 44 40

### PAV (Paris aide aux victimes)

01 45 88 18 00

### Antenne PAV du NORD

01 53 06 83 50

### LFSM (Ligue Française de santé mentale)

01 42 66 20 70

## INFORMATION ET ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUES

### CIDFF DE PARIS (centre d'information sur les droits des femmes et des familles)

01 83 64 72 01

femmesinfos@cidffparis.fr

### MAISON DE JUSTICE ET DU DROIT

MJD Paris Sud - Paris 15e - 01 45 45 22 23

MJD Paris Nord-Est - Paris 10e - 01 53 38 62 80

MJD Paris Nord-Ouest - Paris 17e - 01 53 06 83 40

### LES POINTS D'ACCES AU DROIT DE LA VILLE DE PARIS

PPAD 13e - 01 55 78 20 56

PAD 15e - 01 45 30 68 60

PAD 18e - 01 53 41 86 60

PAD 19e - 01 53 38 62 30

PAD 20e - 01 53 27 37 40

Le PAD du Tribunal de Paris - 01 87 27 98 05

Le Bureau d'Aide aux Victimes du tribunal de Paris . 0 800 17 89 05

Avocats, femmes violences . 0820 20 34 28 / 01 44 32 77 08

### 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



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. Appels anonyme et gratuit de 9h à 21H du lundi au vendredi et de 9h00 à 18h samedi et dimanche.

La plateforme [www.arretonslesviolences.gouv.fr](http://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 smartphone.

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.



Document mis à jour en février 2021

Disponible auprès de la **délégation départementale aux droits des femmes et à l'égalité** (Préfecture du département) [drdfe-idf@paris-idf.gouv.fr](mailto:drdfe-idf@paris-idf.gouv.fr)