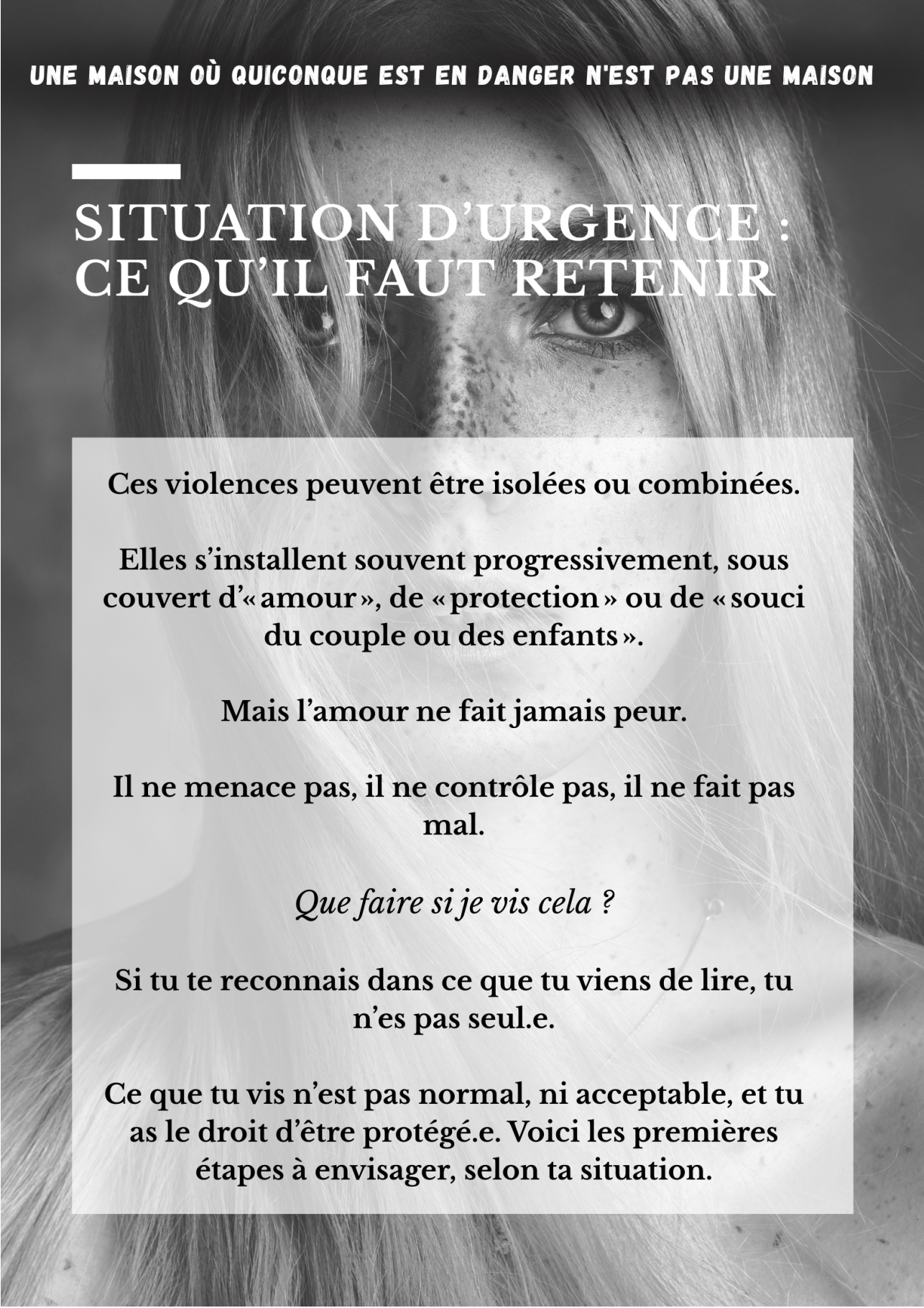




UNE MAISON OÙ QUICONQUE EST EN DANGER N'EST PAS UNE MAISON

SITUATION D'URGENCE : CE QU'IL FAUT RETENIR

Ces violences peuvent être isolées ou combinées.

Elles s'installent souvent progressivement, sous couvert d'« amour », de « protection » ou de « souci du couple ou des enfants ».

Mais l'amour ne fait jamais peur.

Il ne menace pas, il ne contrôle pas, il ne fait pas mal.

Que faire si je vis cela ?

Si tu te reconnais dans ce que tu viens de lire, tu n'es pas seule.e.

Ce que tu vis n'est pas normal, ni acceptable, et tu as le droit d'être protégé.e. Voici les premières étapes à envisager, selon ta situation.

1. Reconnaître que c'est de la violence

Ce que tu vis n'est pas "de ta faute", ce n'est pas anodin, et ce n'est pas "juste une dispute".

Reconnaître la violence, c'est le premier pas vers la sortie.

2. En parler à quelqu'un de confiance

Tu peux :

En parler à un.e ami.e, un.e proche, un.e collègue

Contacter une association spécialisée (voir plus bas)

Appeler un professionnel de santé, un travailleur social, ton médecin

Parler à l'école de ton enfant si cela te semble plus simple

Même si tu ne veux pas porter plainte tout de suite, tu as le droit d'être écouté.e et soutenu.e.

3. Garder des traces

Si tu peux le faire en sécurité, conserve :

Des captures d'écran de messages ou mails
Des photos de blessures, d'objets cassés

Un journal de ce que tu vis au quotidien

Des échanges avec des témoins (amis, voisins, collègues...)

Cela peut servir de preuves si tu décides un jour de porter plainte ou de faire une démarche juridique.

4. Préparer un plan de sécurité

Identifie les endroits sûrs où tu pourrais aller (chez quelqu'un, une association, un hébergement d'urgence)

Prépare une valise discrète avec papiers d'identité, carnet de santé, argent liquide, vêtements, chargeur, double des clés

Conserve un numéro d'urgence caché ou mémorisé Configure un code secret avec une personne de confiance pour signaler un danger.

5. Contacter les numéros d'aide

3919 – Violences femmes info (appel anonyme et gratuit, 24h/24, 7j/7)

119 – Enfance en danger (si des enfants sont concernés)

17 – Police / Gendarmerie (en cas d'urgence immédiate)

114 – SMS d'urgence si tu ne peux pas parler

Tu peux aussi demander un hébergement d'urgence, un accompagnement psychologique, un avocat, ou une mesure de protection

6. Te faire accompagner

Tu as le droit :

À une aide juridique gratuite

À un soutien psychologique pour toi et tes enfants :

<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>

6. Te faire accompagner

À un accompagnement social pour retrouver ton autonomie

Il existe des structures pour t'aider même si tu n'as pas porté plainte, même si tu es encore dans la relation, même si tu es dans le doute.

Tu n'as pas à affronter cela seule.

Nous sommes là pour toi, sans jugement, à ton rythme, pour te redonner la main sur ta vie.

Chaque pas, même minuscule, compte.



**RAPPELLE-TOI TU AS LE DROIT D'ÊTRE EN
SÉCURITÉ, TOI ET TES ENFANTS. CE QUE TU
VIS N'EST PAS DE L'AMOUR. IL N'EST JAMAIS
TROP TARD POUR DEMANDER DE L'AIDE**