

## VOUS POUVEZ ÊTRE AIDÉE ET PROTÉGÉE

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.

Ne laissez pas les violences s'installer  
ou s'aggraver. Vous pouvez en parler, à vos  
proches, à vos ami-e-s, à une association.

**Des professionnel-le-s sont là, formé-e-s pour  
vous écouter, sans vous juger, et vous aider à  
reprendre votre vie en main.**

### 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/24h
- Numéro d'urgence et d'accueil des  
personnes sans abri : **115** appel gratuit  
24h/24h-7j/7

**CONTACTS UTILES** Des professionnel-le-s sont  
gratuitement à votre disposition pour vous écouter  
et vous aider.

### ÉCOUTE ET ACCOMPAGNEMENT SOCIAL & PSYCHOLOGIQUE

#### TREMPLIN 94 – SOS FEMMES

50 rue Carnot à Maisons Alfort • M<sup>98</sup> Maisons-Alfort - Les Julliottes  
Accueil, accompagnement et hébergement des femmes  
victimes de violences au sein du couple et leurs enfants,  
consultations psychologiques, soutien à la parentalité.

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

Accueil sans RDV du lun au vend de 9h30 à 12h.  
Entretiens individuels sur RDV du mar au vend de 13h à  
17h • 01 49 77 52 12

#### MOUVEMENT FRANÇAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL (MFPF 94)

52 Rue Carnot à Maisons Alfort.  
Ecoute et informations sur la sexualité, la contraception  
l'IVG et les violences faites aux femmes • 01 43 76 65 87

### INFORMATION & ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUES

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

12 avenue François Mitterrand à Créteil.  
Accueil, écoute, informations sur les droits, consultations  
psychologiques, accompagnement durant les procédures.  
37 permanences de proximité dans le Val-de-Marne.  
01 72 16 56 50 • www.cidff94.fr

**Point d'accès au droit de Créteil** : Hôtel de Ville - CCAS -  
Place Salvador Allende à Créteil • 01 58 43 38 74  
Accueil sans RDV : mar, mer et jeu de 9h à 12h  
Entretiens sur RDV : mar, mer et jeu de 13h30 à 16h30  
**Coordination service d'aide aux victimes** : Maison du  
Combattant et des Sociétés - 73 avenue Diderot, 94100  
Saint-Maur • 01 43 97 96 90

#### PERMANENCE DES AVOCATS DU BARREAU DE CRETEIL

Permanence des avocats pour les ordonnances de  
protection du lun au vend de 9h30 à 11h30.  
Assistance lors de l'audience de comparution  
immédiate • 01 45 17 06 11

#### BUREAU D'AIDE AUX VICTIMES (SAJIR-APCARS)

Tribunal de Grande Instance de Créteil - rue Pasteur  
Valléry-Radot - Hall du RDC  
Accueil du lun au vend de 9h à 12h et de 13h à 18h  
Permanence téléphonique le samedi de 10h à 13h et  
de 14h à 17h • N° vert : 0800 17 18 05

**PROCUREUR DE LA REPUBLIQUE** - Tribunal de Grande Instance  
Rue pasteur Vallery-Radot - 94011 CRETEIL



# VIOLENCES au sein du COUPLE

Femmes victimes de violences,  
la loi vous protège

Des professionnel-le-s vous écoutent  
et vous accompagnent



**VIOLENCES  
CONTRE LES FEMMES**  
**LA LOI VOUS PROTÈGE**

VIOLENCES FEMMES INFO  
APPELEZ LE  
**3919\***  
\*Appel anonyme et gratuit

stop-violences-femmes.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 a confisqué votre argent et vos papiers, il surveille  
vos conversations téléphoniques, il veut toujours  
savoir où et avec qui vous êtes...
- 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.



## 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 POUR ÊTRE PROTÉGÉE

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 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-e intervenant-e social-e ou une association, qui vous aidera dans vos démarches.



Si vous ne souhaitez pas garder cette plaquette d'information, vous pouvez découper et conserver ce mémo.

– En cas d'urgence :

Le **17** (police) ou le **15** (urgences médicales).

**TREMLIN 94 – SOS FEMMES**

**01 49 77 52 12**

## 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 de 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 fixera les **modalités d'exercice de l'autorité parentale** et, éventuellement, une pension alimentaire. Vous pouvez obtenir **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, renouvelables 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 entre la victime et l'auteur des violences. **Cette mesure implique des contacts entre vous et votre ex-conjoint violent** et ne peut pas vous être imposée. Ne vous engagez pas dans cette procédure sans en avoir discuté avec votre avocat-e.