

## 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  
repandre 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

#### SOS FEMMES 93

Lieu d'accueil et d'orientation : écoute spécialisée,  
soutien psychologique, entretien conseil.  
Accueil collectif sans rdv du lun au vend de 10h à 13h :  
3, allée du Moulin à Bondy - Écoute téléphonique du  
lun au vend de 14h à 17h : 01 48 48 62 27

#### MAISON DES FEMMES DE L'HÔPITAL DELAFONTAINE

Permanence d'accueil  
1, chemin du Moulin Basset à Saint-Denis  
01 42 35 61 28 / contact@lamaisondesfemmes.fr

#### MOUVEMENT FRANÇAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL (MFPF 93)

Information, entretien, consultation médicale :  
contraception, IVG, violences et agressions sexuelles.  
3 rue E. Vaillant 93200 Saint Denis - 01 55 84 04 04

#### MAISON DES FEMMES THÉRÈSE CLERC

24/28 rue de l'Eglise - 93100 Montreuil  
contact@maisondesfemmes.fr 01 48 46 58 59  
Permanence tous les jeudis à 14h, sans RDV

### INFORMATION & ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUES

#### CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES - CIDFF93

Accueil, écoute, information sur les droits, aide à  
l'insertion sociale et professionnelle. Aide aux femmes  
victimes. Du lun au vend (sur RV) plusieurs permanences  
sur le département

01 48 36 99 02 - <http://seinesaintdenis.cidff.info>

#### SOS VICTIMES 93

Accueil, écoute, information sur les droits et les  
procédures, soutien psychologique.  
Du lun au vend sur RV de 9h à 12h et 13h à 17h30 au  
01 41 60 19 60 - Du lun au vend sans RV de 13h à 17h30  
au Tribunal de grande instance de Bobigny.

#### PROCUREUR DE LA REPUBLIQUE

Tribunal de Grande Instance,  
173 avenue Paul Vaillant Couturier, 93008 Bobigny cedex

#### ORDRE DES AVOCATS

Maison de l'avocat et du droit  
11-13 rue de l'Indépendance, 93000 Bobigny  
01 41 60 80 80  
Palais de Justice : 01 48 96 20 96  
Permanence tél. femmes victimes de violences (vend  
10h à 18h) : 01 48 96 20 95



# 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](http://stop-violences-femmes.gouv.fr)

seine saint denis  
LE DÉPARTEMENT

## 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).

**SOS FEMMES 93**  
**01 48 48 62 27**

## 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 professionnel-le-s 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.