

viol manipulation *mutilation*
pression oppression *engrenage*
domination harcèlement
violences physiques esclavage
agressions
séquestration coups de pieds
destruction
Violences cris
mariage forcé
faites aux coups de poings
excision
femmes
gifle *violences* sexuelles
étranglements *humiliation*
brûlures *solitude*
insultes *violences* verbales
soumission cercle *vicieux*
privations menaces

la ville pour toutes



bezons

Édito

Ce guide est une contribution de la ville de Bezons à la mise en œuvre d'une politique active contre les violences faites aux femmes. Concret et pratique, il donne les différentes démarches possibles et des conseils simples pour réagir dans les situations d'urgence ou de crise.

Le silence qui enferme les victimes doit être brisé par tous.

Parler, c'est déjà agir.

Merci aux personnels des différents services municipaux qui ont permis la réalisation de ce livret, et qui œuvrent au quotidien pour un meilleur accompagnement des femmes.

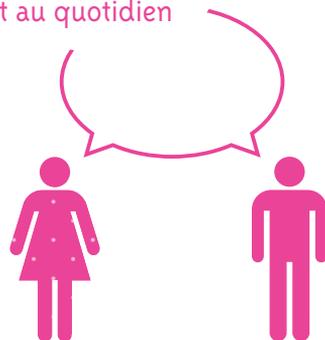
Marie-Christine Pasquet-Grelet

Conseillère municipale déléguée à la place des femmes.

Dominique Lesparre

Maire de Bezons

Vice-président du Conseil général du Val-d'Oise.



Sommaire

Édito	2	Quelles sont les démarches à suivre ?	6	Le logement	8
Comment savoir si je subis des violences ?	3	Un examen médical le plus tôt possible	6	Les aides financières	9
Les étapes de la violence	4	Rassembler les témoignages	6	Titre de séjour et droits	10
À qui en parler ?	5	Vous protéger	6	Les enfants	10
Par téléphone	5	Signaler les faits	6	Que faire si je connais quelqu'un qui subit des violences ?	11
Les travailleurs sociaux	5	Quelles sont les aides possibles ?	8	L'excision	12
Le psychologue	5	Les conseils juridiques	8	Mariage forcé/arrangé	13
Les permanences de l'élue	5	Faire appel à un avocat	8	En cas d'urgence	14
Les associations	5			Conseils utiles	14
Du côté des femmes	5			Modèles de lettres	15



Comment savoir si je subis des *violences* ?

Les violences peuvent être très différentes : physiques, psychologiques, verbales, sexuelles, économiques... Elles sont toutes interdites et punies par la loi quelle que soit votre situation familiale (mariée, en concubinage, pacsée) et même si vous n'avez pas d'enfant. Bien que toutes les situations soient différentes, voici quelques exemples qui peuvent vous permettre de mieux comprendre...

Violence psychologique

Consiste à vous dévaloriser, vous humilier devant les autres, vous mettre sous pression ou encore vous harceler...

Cela peut se manifester par des scènes de jalousie, un contrôle de vos activités, des tentatives pour vous isoler de vos proches et de vos amis pouvant aller jusqu'à vous enfermer au domicile.

Violence physique

Gifles, coups de poing, coups de pied, étranglements...

Ces agressions peuvent aussi être faites avec divers objets : brûlures de cigarettes, coups portés au moyen d'une ceinture, utilisation ou menace d'une arme (couteau, fusil, outils...) etc.

Violence sexuelle

Relations sexuelles sans consentement ou sous la contrainte.

Elles peuvent être accompagnées de violences physiques, d'insultes, de scènes humiliantes, voire de viols collectifs. Même si vous êtes mariée ou en couple, votre conjoint n'a pas le droit de vous forcer à avoir des relations sexuelles. C'est illégal : il peut être poursuivi en justice.

Violence économique/ administrative

Votre conjoint vous prive d'argent en ne vous donnant pas accès au compte bancaire ou en contrôlant vos dépenses.

Ou encore, il vous prive de vos documents administratifs (pièce d'identité, carte d'identité, carte vitale...).



Les étapes de la violence

Les violences conjugales peuvent se comprendre par le « cercle de la violence ». Il se répète plusieurs fois et de façon de plus en plus rapide. Plus le cercle se répète, plus les moments de calme diminuent et plus la violence augmente.

1) Les *premiers* signes

Conjoint il est sous tension.

- « Tu ne sais rien, t'es nulle. »,
« Tu m'énerves, je t'avais pourtant dit de faire comme ça. »

Épouse elle a un sentiment de tristesse et de doute.

- « Qu'est ce que j'ai pu faire de mal ? »,
« Comment lui faire plaisir ? »,
« C'est de ma faute ? ».

2) L'*acte* de violence

Conjoint il devient violent (coups, viol...).

- « J'en ai marre de toi. Je vais te tuer. »,
« Je vais te frapper... »

Épouse elle a un sentiment de peur.

- « Arrête, tu me fais peur. »,
« Ne me menace pas. », silence...
état de choc... pleurs.

3) Les *raisons*

Conjoint il tente de minimiser ses actes.

- « J'étais stressé. »,
« Si tu m'avais écouté. ».

Épouse elle se sent coupable et se remet en cause.

- « Il a peut-être raison...
c'est moi qui ne comprends rien. »,
« C'est de ma faute. ».

4) Les *regrets* et ça recommence...

Conjoint il change de comportement.

- « Je m'excuse...
Je ne recommencerai plus. »

Épouse elle reprend espoir.

- « Il a compris, il va changer. »
Et reviennent les premiers signes
de violence.

La violence peut survenir au moindre problème. Il est difficile d'en comprendre l'origine. Généralement, elle est due à une grande tension du conjoint même si celui-ci l'explique autrement. La violence peut ainsi avoir lieu sous n'importe quel prétexte. Souvent, le conjoint, par ses actes, vous fait croire que cette violence est de votre faute et que vous ne pouvez pas vous en sortir. Mais vous pouvez mettre fin à ce cercle qui se répète en faisant appel à des professionnels.



À qui en parler ?

Il est important de parler de ce qui vous arrive.
Des professionnels sont là pour vous écouter, vous informer
sur vos droits et vous soutenir.

Par téléphone

En appelant le 3919 : des professionnels vous écoutent, vous conseillent et vous soutiennent sans vous juger (appel gratuit). Ouvert du lundi au samedi de 8 h à 22 h, les jours fériés de 10 h à 20 h (sauf les 1^{er} janvier, 1^{er} mai et 25 décembre).

Les travailleurs sociaux

Ils seront là pour vous écouter et vous informer sur vos droits dans le cadre d'entretiens confidentiels. Vous pourrez avoir plus d'informations en prenant rendez-vous :

Si vous avez des enfants de moins de 18 ans

Circonscription d'action sociale
4, rue Parmentier - 95870 Bezons
Tél. : 01 30 76 25 14

Si vous n'avez pas d'enfants mineurs

Circonscription d'action sociale
rue de la Mairie - 95870 Bezons
Tél. : 01 34 26 50 10

Un psychologue

La maison de la justice et du droit propose les permanences d'un psychologue. Il pourra vous écouter et vous soutenir moralement.

Maison de la justice et du droit
14, rue Alfred-Labrière à Argenteuil
Tél. : 01 34 34 62 30
Rendez-vous uniquement
le mardi de 9 h à 12 h 30.

Les permanences de l'élue municipale

Parce que le respect des droits des femmes est primordial, Monsieur le Maire et les élus ont décidé qu'une élue, Mme Pasquet-Grelet, travaillerait spécialement sur ces questions. Vous pouvez la rencontrer en prenant rendez-vous au secrétariat des élus : 01 34 26 50 00.

Une permanence est également assurée une fois par mois, au théâtre Paul-Eluard, après les projections du collectif Ciné femme.

Les associations

**Centre d'information sur les droits
des femmes et des familles**

**Centre d'information départemental pour
le droit et l'aide aux victimes (CIDFF-CIDAV)**

Ce centre est facilement accessible : il existe des permanences sur Bezons et Argenteuil qui sont gratuites et confidentielles. Vous serez écoutée et soutenue. Il existe également des permanences spécialisées d'un juriste. Il pourra vous informer sur le divorce, le dépôt de plainte, les procédures judiciaires, les dommages et intérêts...

Du côté des femmes

L'association propose une séance d'information qui présente ses actions (suivi personnalisé, permanence d'un juriste et d'un psychologue...), et vous permet de trouver une réponse à vos questions.

**Permanence à Argenteuil :
se renseigner au 01 30 73 51 52.**

À noter : il faut venir sans vos enfants.



Quelles sont les démarches à suivre ?

1) Effectuer un examen médical le plus tôt possible

Qu'une plainte soit déposée ou non, il est important de faire constater par un médecin les violences subies. Le certificat médical est une preuve utile lors d'une procédure judiciaire, même si elle a lieu plusieurs mois après.

En quoi consiste le certificat médical ?

Le certificat médical décrira les violences et leurs conséquences sur votre vie quotidienne. Il comporte un résumé de l'agression racontée par la victime. Même si vous n'avez pas d'emploi, il peut être accompagné d'une évaluation de l'incapacité totale de travail (ITT). L'évaluation de l'ITT a un impact sur la peine (amende, mesure d'éloignement) que peut avoir l'auteur des violences.

Où se faire soigner et établir un certificat médical ?

→ à l'hôpital (dans les unités médico-judiciaires avec une réquisition d'un officier de police judiciaire, ou au service des urgences). Pour Bezons, l'UMJ la plus proche se situe au 2, rue Gambetta • 95100 Argenteuil

Tél. : 01 30 25 71 88 / Fax : 01 39 80 59 76

→ chez un médecin généraliste de votre choix.

2) Rassembler des témoignages

Les témoignages écrits des proches, amis ou voisins, sont un élément important pour

appuyer ce que vous vivez. Ils doivent être datés, signés et accompagnés d'une copie de la pièce d'identité du témoin. (voir le modèle de présentation de ce témoignage page 15).

3) Vous protéger

Depuis le 1^{er} octobre 2010, vous pouvez solliciter une ordonnance de protection auprès du Juge aux Affaires Familiales (JAF) même si vous ne souhaitez pas porter plainte. Cette ordonnance vise à vous protéger en urgence grâce à des mesures prises par le JAF (départ forcé de votre conjoint du domicile, attribution du logement, décision sur la garde des enfants, interdiction pour votre conjoint d'avoir une arme, secret de votre nouvelle adresse si vous êtes partie). Si votre conjoint ne respecte pas ces mesures, il peut être sanctionné par la loi. Pour vous aider à faire cette demande, vous pouvez être conseillée par des associations (voir p. 6) ou utiliser le modèle de lettre p. 15. Si vous êtes en lien avec une assistante sociale, vous pouvez aussi lui en parler.

4) Signaler les faits

Par le dépôt d'une plainte :

Pour engager des poursuites judiciaires, la première démarche à effectuer est le dépôt d'une plainte. Il est préférable de déposer une plainte pour que des poursuites soient engagées. Elle peut être déposée à toute heure et dans n'importe quel commissariat ou gendarmerie. Ces services ont l'obligation

de l'enregistrer. Le certificat médical peut être produit par la suite. Une fois que vous aurez déclaré les faits, un récépissé vous sera remis. Si vous le demandez, vous pourrez aussi avoir une copie de votre plainte.

Attention : Gardez ces documents dans un endroit sûr car ils pourront par la suite vous servir de preuves.

Par une simple déclaration ou main courante :

Si la victime ne souhaite pas porter plainte, il lui est cependant conseillé de déclarer les violences qu'elle a subies, au commissariat (main courante) ou à la gendarmerie (procès-verbal de renseignements judiciaires). Ces déclarations permettent de conserver une trace écrite des violences.

LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE MAIN COURANTE ET UNE PLAINTE

La main courante est un moyen qui permet de donner une date à des faits de violence sans pour autant déposer plainte. C'est une simple déclaration issue de vos affirmations qui n'est pas soumise à une enquête. Toutefois, il est utile de noter le jour, l'heure et le numéro d'enregistrement de la main courante car cela pourra constituer un début de preuve si vous voulez par la suite porter plainte. La plainte est une démarche tendant à poursuivre l'auteur de faits de violence en justice. Après une enquête, si votre conjoint est jugé coupable, il peut être condamné à une peine et/ou à verser des dommages et intérêts.

Où signaler les faits ?

→ Pour déposer une main courante ou une plainte, vous devez vous rendre au commissariat.

Commissariat de Bezons
24, avenue Gabriel-Péri - 95870 Bezons
Tél. : 01 39 96 53 50

À noter : les agents de police sont dans l'obligation de vous accueillir si vous décidez de porter plainte ou de déposer une main courante.

→ Il est également possible de porter plainte en vous adressant directement au Procureur de la République. Il faut lui adresser un courrier (voir le modèle page 15) au procureur et lui envoyer à l'adresse suivante :

Tribunal de Grande Instance
3, rue Victor-Hugo - 95300 Pontoise
Tél. : 01 72 58 70 00

À LA SUITE D'UNE PLAINTE

Trois scénarios sont possibles :

- 1) Une suite est donnée à votre plainte : votre conjoint va être poursuivi en justice.
- 2) Des mesures alternatives sont décidées (médiation, rappel à la loi, réparation des dommages...).
- 3) Il n'y a pas de suite à votre plainte (par manque de preuves par exemple) : si vous le voulez, vous pouvez décider de poursuivre vos démarches en envoyant un courrier au Procureur de la République.

S'il ne vous répond pas dans un délai de deux mois ou s'il refuse de donner une suite à votre plainte, vous pouvez quand même décider de commencer un procès en portant plainte directement auprès du Doyen des juges d'instruction au tribunal de grande instance (plainte avec constitution de partie civile). Cependant, une somme d'argent appelée « consignation » vous sera certainement demandée par le tribunal. Cet argent ne pourra vous être redonné que si vous gagnez le procès.

Vous pouvez contacter le Procureur de la République et le Doyen des juges d'instruction aux coordonnées suivantes :

Tribunal de Grande Instance (TGI)
3, rue Victor-Hugo - 95300 Pontoise
Tél. : 01 72 58 70 00



Quelles sont les aides possibles ?

LES CONSEILS JURIDIQUES

Des permanences à la maison de la citoyenneté et à la maison de la justice et du droit, vous permettront d'obtenir des conseils gratuits d'avocats ou d'experts en droit. Ils vous renseigneront sur les procédures judiciaires, sur vos droits et sur les sanctions possibles en cas de violences conjugales. Si vous le souhaitez, ils vous informeront aussi sur les démarches à entreprendre lors d'un divorce.

Maison de la Justice et du Droit (MJD)
14, rue Alfred-Labrière à Argenteuil
Tél. : 01 34 34 62 30
Permanence juridique :
le mercredi de 13 h 30 à 17 h 30

Un écrivain public peut également aider à rédiger des courriers sur rendez-vous à la maison de la citoyenneté.

Maison de la citoyenneté
42, rue Maurice-Berteaux à Bezons
Tél. : 01 30 76 10 39
Permanence juridique :
le vendredi de 9 h 30 à 17 h 30

FAIRE APPEL À UN AVOCAT

Pour obtenir les coordonnées d'un avocat, adressez-vous au Tribunal de Grande Instance (TGI) de votre domicile.

Tribunal de Grande Instance
3, rue Victor-Hugo - 95300 Pontoise
Tél. : 01 72 58 70 00

Si vous n'avez pas les moyens de payer un avocat, l'État peut prendre en charge la totalité ou une partie des frais de justice dans le cadre de l'aide juridictionnelle. Pour demander cette aide, il faut retirer un formulaire auprès d'un tribunal, d'une maison de justice et du droit ou à la maison de la citoyenneté.

Certaines compagnies d'assurance offrent également une protection juridique au sein de leurs contrats d'assurance responsabilité civile.

LE LOGEMENT

Vous souhaitez conserver votre domicile

Si vous êtes mariée : vous pouvez saisir en urgence le Juge aux Affaires Familiales (JAF) du Tribunal de Grande Instance pour obtenir l'attribution du logement conjugal et le départ de votre conjoint. Vous pouvez faire cette démarche avant même de déposer une requête en divorce ou de séparation. Cette requête devra cependant être déposée dans les quatre mois.

Si vous vivez en concubinage et que vous êtes seule propriétaire du logement : vous pouvez vendre le logement sans l'autorisation de votre conjoint ou demander son expulsion en vous adressant au Tribunal d'Instance. Si vous êtes seule locataire, vous pouvez également demander l'expulsion de votre conjoint à ce tribunal.

Vous souhaitez quitter votre domicile

Vous pouvez quitter votre domicile sans autorisation de la justice. Si vous emmenez vos enfants avec vous, vous devez contacter le JAF le plus vite possible afin qu'il prenne une décision sur les modalités de la garde des enfants.

Pour saisir le Juge aux Affaires Familiales, vous devez contacter le Tribunal de Grande Instance :

Tribunal de Grande Instance
3, rue Victor-Hugo
95300 Pontoise
Tél. : 01 72 58 70 00

Vous souhaitez trouver un nouveau logement. Vous pouvez faire une demande de logement social en vous adressant au service habitat.

Service municipal de l'habitat
31, rue Émile-Zola à Bezons
Tél. : 01 34 26 16 80

En cas de difficultés pour trouver un hébergement, vous pouvez prendre rendez-vous avec des travailleurs sociaux. Ils vous informeront sur vos droits et vous conseilleront. Éventuellement, ils pourront également vous aider à faire les démarches nécessaires pour chercher une solution d'hébergement. Vous pouvez les joindre aux coordonnées suivantes :

Si vous avez des enfants de moins de 18 ans
Circonscription d'action sociale
4, rue Parmentier - 95870 Bezons
Tél. : 01 30 76 25 14

Si vous n'avez pas d'enfants mineurs
Circonscription d'action sociale
rue de la Mairie - 95870 Bezons
Tél. : 01 34 26 50 10

LES AIDES FINANCIÈRES

En cas de séparation, vous pouvez être soutenue financièrement en fonction de votre âge, de vos revenus et de la composition de votre famille.

Allocation logement : vous devez informer la CAF de votre changement de situation. Vos droits à l'allocation logement seront alors revalorisés.

CAF
92, boulevard Héloïse à Argenteuil
Tél. : 0 810 25 95 10

En cas de non-paiement d'une pension alimentaire, vous pouvez faire une demande d'allocation de soutien familial (ASF) auprès de la CAF.

Si vous avez des difficultés financières, vous pouvez prendre contact avec une assistante sociale. Voir les coordonnées p. 3.

Si vous n'avez plus de revenus pour vivre, vous pouvez faire une demande de revenu de solidarité active (RSA) en prenant contact avec différents organismes suivant votre situation familiale :

- 1) Si vous vivez seule et que vous avez au moins un enfant de moins de 3 ans
Territoire d'action sociale de la CAF
Tél. : 01 34 26 46 12
Permanences dans les centres sociaux de la ville.
- 2) Si vous avez des enfants de moins de 18 ans
Circonscription d'action sociale
4, rue Parmentier - 95870 Bezons
Tél. : 01 30 76 25 14
- 3) Si vous n'avez pas d'enfants mineurs
Centre communal d'action sociale
rue de la Mairie - 95870 Bezons
Tél. : 01 34 26 50 10



Titre de séjour et droits

Si vous vous séparez à cause de violences conjugales, vous aurez des démarches à faire auprès de la préfecture et des administrations pour faire valoir vos droits.

Avant d'effectuer ces démarches, il est conseillé de demander l'aide de la CIMADE. Il s'agit d'une association spécialisée sur ces questions.

CIMADE

Prise de rendez-vous par téléphone
le mercredi au 01 40 08 05 34
ou 06 77 82 79 09

Pour des informations juridiques ou si votre conjoint a pris vos documents d'identité (passeport, titre de séjour...) et refuse de vous les donner, vous pouvez également contacter cette association.

INFO MIGRANT

Tél. : 01 45 35 90 00



Les enfants

Si vous pensez que vos enfants peuvent être en danger, voici quelques précautions à prendre.

→ Identifiez les personnes qui peuvent vous aider en cas d'urgence. Quelles sont celles qui seraient susceptibles d'assurer la sécurité de vos enfants en les gardant provisoirement ?

→ Informez vos enfants sur la conduite à tenir lors d'actes de violence : se réfugier chez les voisins, sortir de la maison pour téléphoner, appeler la police...

Vous pouvez être conseillée et écoutée par des professionnels aux coordonnées suivantes :

Si vous avez des enfants de moins de 18 ans

Circonscription d'action sociale
4, rue Parmentier - 95870 Bezons
Tél. : 01 30 76 25 14

Lors d'une consultation chez votre médecin ou à la PMI, vous pouvez également en parler.

PMI

4, rue du Docteur-Rouquès à Bezons
Tél. : 01 30 76 83 30



Que faire si je connais quelqu'un qui subit des *violences* ?

Il est essentiel de signaler ce comportement, dès les premiers faits constatés.
La non-assistance à une personne en danger est punie par la loi.

Dans l'urgence: Vous devez contacter les services de police : 17.

Vous pouvez également appeler le 39 19. Il s'agit d'un numéro national unique destiné aux victimes ou témoins de violences conjugales. Appel gratuit. Ouvert du lundi au samedi de 8 h à 22 h, les jours fériés de 10 h à 20 h (sauf les 1^{er} janvier, 1^{er} mai et 25 décembre).

Si les violences concernent également des enfants, vous devez contacter le plus rapidement possible le 119 (appel gratuit et anonyme. Ouvert 7 jours/7 et 24 heures/24). Il s'agit d'un numéro national destiné à l'enfance en danger.

Pour une aide durable:

Afin d'aider la personne concernée, vous pouvez également lui donner ce guide ainsi que les coordonnées suivantes. Des professionnels seront là pour la soutenir et l'informer de ses droits.

S'il s'agit d'une famille sans enfants mineurs, un travailleur social de la mairie

Tél. : 01 34 26 50 10

S'il s'agit d'une famille avec enfants, une assistante sociale du conseil général

Tél. : 01 30 76 25 14



L'excision

L'excision est un crime sévèrement puni par la loi. Elle protège tous les enfants résidant en France quel que soit le pays d'origine de leurs parents. La loi s'applique aussi à toute personne vivant en France, même si l'excision a lieu à l'étranger.

Les violences ayant entraîné une mutilation ou une infirmité permanente sont punies de 10 ans d'emprisonnement, de 150 000 € d'amende (Art 222-9 du Code pénal). Cette peine est portée à 15 ans de réclusion

criminelle lorsqu'elle est commise sur un mineur de moins de 15 ans, et à 20 ans lorsque la mutilation est commise par un ascendant légitime, naturel ou adoptif, ou par toute autre personne ayant autorité sur le mineur.

Vous pouvez agir

Parlez-en à la PMI, à une assistante sociale, à un médecin... ou contactez

· AFAVO (l'association des femmes africaines du 95)
2, rue Etienne-Tarnier à Argenteuil
Permanence d'un juriste. Prendre rendez-vous au 01 30 76 49 90.

· GAMS (Groupe pour l'abolition des mutilations sexuelles).
Sensibilisation, accueil et accompagnement des personnes menacées d'excision.
Rendez-vous proposés uniquement sur Paris
67, rue des Maraîchers (Métro 9) - Tél. : 01 43 48 10 87



Mariages *forcés*

Mariages arrangés

« Le mariage ne peut être conclu qu'avec le libre et plein consentement des futurs époux » (Déclaration universelle des Droits de l'homme).

SI LA MARIÉE DIT NON, C'EST NON !

Les parents n'ont pas le droit d'imposer un mariage à leur enfant, qu'il soit mineur ou majeur.

Toute personne qui vit en France est libre de vivre en couple ou non, de se marier et de

divorcer, de choisir l'union libre ou le PACS, d'avoir des enfants ou pas.

Le mariage exige le consentement des deux conjoints et impose de vivre ensemble.

Seul le mariage civil célébré à la Mairie est reconnu par la loi.

Vous pouvez agir

Parlez-en le plus tôt possible à quelqu'un qui peut vous aider : assistante sociale, médecin, personnel du centre social, police... Vous pouvez également contacter les associations suivantes :

AFAVO (l'association des femmes africaines du 95)

2, rue Etienne-Tarnier à Argenteuil

Permanence d'un juriste. Prendre rendez-vous au 01 30 76 49 90.

VOIX DE FEMMES

Cette association vous aide dans diverses démarches : aide à la recherche d'hébergement, groupe de paroles, écoute, aide d'un juriste pour les annulations de mariages et les divorces... Si vous avez besoin, un lieu de rendez-vous vous sera donné par téléphone.

Ce lieu est confidentiel et facile d'accès (proche d'une gare). Tél. : 01 30 31 55 76

En cas d'urgence

En cas d'urgence, c'est-à-dire si la vie d'une personne est en danger,

contactez-le :

- 17 : Police
- 15 : SAMU
- 18 : Pompiers

Lorsqu'un enfant est en danger, contactez le :

- 119 : Enfance en danger

Si vous ne savez pas où dormir, composez-le :

- 115 : Urgence hébergement



Les conseils utiles

Si vous sentez qu'un acte de violence va bientôt commencer, il est important de vous préparer pour faire face au danger : comment allez-vous vous protéger ?

- 1) Préparez un scénario de protection.** Cela vous sera utile quand vous aurez besoin de vous protéger.
- 2) Notez les numéros de téléphone importants :** police, service social, permanences téléphoniques d'associations...
- 3) Mettez-les ensuite dans un endroit facile d'accès** ou apprenez-les par cœur.
- 4) Identifiez les personnes qui peuvent vous aider en cas d'urgence.** Quelles sont celles qui pourraient vous héberger provisoirement ?
- 5) Convenez d'un code avec une personne proche** qui pourra alerter la police si nécessaire.

6) Préparez un « sac de départ » et mettez-le dans un lieu sûr ou chez une personne de confiance. Placez-y les papiers importants, une somme d'argent et des vêtements en cas de départ en urgence.

7) Prévoyez de mettre en lieu sûr des copies des papiers importants (chez un avocat, dans une association, etc.) tels que : diplômes, avis d'imposition, bulletins de salaires, certificats médicaux, etc.

8) Ne restez pas seule : faites-vous aider et préparez votre départ même si finalement vous ne partez pas. Contactez les associations et les services spécialisés : ils connaissent les difficultés auxquelles vous êtes confrontée. Ils vous aideront à vous préparer...

9) Mieux votre départ (éventuel) sera préparé au niveau affectif et matériel, mieux vous pourrez faire face à votre situation.

Modèles de lettres

Vos NOM et Prénoms
Vos date et lieu de naissance
Votre nationalité
Votre adresse
Votre profession

Objet: demande d'ordonnance de protection.

Monsieur le Juge aux affaires familiales, je soussignée Mme/Mlle..., déclare souhaiter déposer une demande d'ordonnance de protection contre M... (*NOM et Prénoms*), né le..., domicilié au... En effet, en date du..., j'ai été victime de... (*exposez les faits*). Je souhaite être protégée en ayant droit aux mesures de...

Lieu, date et signature

Vos NOM et Prénoms
Vos date et lieu de naissance
Votre nationalité
Votre adresse
Votre profession

Monsieur le procureur de la République, le (*date et heure*) à (*lieu*), j'ai été victime des faits suivants (*exposer les faits*).

Aussi, je dépose plainte contre Monsieur...

Je vous prie de croire, Monsieur le procureur de la République, à l'expression de ma considération distinguée.

Signature

← Requête de demande d'ordonnance de protection

Cette demande est à envoyer au greffe du JAF au Tribunal de Grande Instance de Pontoise
3, rue Victor-Hugo - 95300 Pontoise
Tél. : 01 72 58 70 00

Attestation - Témoignage en justice

Joindre en original ou en photocopie tout document officiel justifiant de son identité et comportant sa signature.
Ce document doit être manuscrit.

Vos NOM et Prénoms
Vos date et lieu de naissance
Votre nationalité
Votre adresse
Votre profession

Je soussigné(e), (*NOM, Date et lieu de naissance, Adresse, Profession*) s'il y a lieu, lien de parenté ou d'alliance avec les parties au procès, de subordination à leur égard, de collaboration, de communauté d'intérêt avec elles : atteste avoir assisté ou personnellement constaté les faits suivants : (*exposez les faits*)

Reconnais avoir connaissance qu'une fausse attestation de ma part m'expose à des sanctions pénales et qu'elle est établie en vue de production en justice.

Lieu, date et signature

← Courrier de dépôt de plainte

La lettre doit être envoyée avec accusé de réception. Elle pourra être accompagnée de certificats médicaux, de témoignages écrits, et si possible, de la copie de la carte d'identité des témoins.

respect aides
sécurité écoute hébergement
solutions protection
témoignages libération
compassion informations
associations liberté psychologue
Vous n'êtes
pas *soutien* **coupable**
réponses
Nous pouvons vous aider
conseil aide financière
travailleurs sociaux *soulagement*
compréhension réinsertion
parler mains tendues
revivre droits suivi social
accompagnement parole



Directeur de la publication : Dominique Lesparre
Rédaction : CCAS et direction de la communication de la ville de Bezons
Conception, réalisation : agence Ipanema * Impression : imprimerie Grenier * février 2011