

# PRÉVENIR ET LUTTER CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

INFORMATIONS - CONSEILS - CONTACTS



## **SOMMAIRE**

<b>1. LES VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE</b>	<b>4</b>
<b>2. LES MESURES POUR VOUS PROTÉGER</b>	<b>12</b>
<b>3. RÉAGIR FACE AU DANGER</b>	<b>16</b>
<b>4. VOS DROITS</b>	<b>18</b>
<b>5. VOUS N'ÊTES PAS SEULE</b>	<b>22</b>
<b>ANNEXE :</b>	
<b>MODÈLE DE LETTRE POUR PORTER PLAINTÉ</b>	<b>31</b>

Les violences au sein du couple, et les violences sexuelles, physiques ou psychologiques envers les femmes en particulier, sont une réalité alarmante. Chaque année en France, plus de 100 femmes sont tuées par leur partenaire ou ex-partenaire. Parmi elles, une femme sur trois a subi des violences antérieures régulières.

Au sein du couple, ou dans l'espace public, ces violences ont des formes multiples : violence verbale, physique, psychologique, sexuelle, économique... sans parler des cyberviolences qui se développent sur les réseaux sociaux.

Nous le savons, toutes les femmes sont concernées, quels que soient leur âge, leur milieu social, leur lieu de vie ou leur origine. Parler de la violence, la reconnaître et la condamner collectivement, en société, est un premier pas pour s'en libérer.

Écouter les victimes, les informer et les orienter vers les structures et dispositifs de proximité pouvant les aider font partie de nos missions. C'est pourquoi nous actualisons chaque année ce petit guide destiné à toutes les femmes et jeunes femmes qui sont malheureusement victimes de violence, ainsi qu'à leur entourage.

Elles y trouveront des informations sur leurs droits, des conseils pour agir et des contacts utiles pour engager des démarches.

La Ville d'Épinay-sur-Seine reste à vos côtés.

**Hervé Chevreau**

Maire d'Épinay-sur-Seine

Vice-président de Plaine Commune

# 1. LES VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE

---



## DE QUOI PARLE-T-ON ?

En France, on compte plus de 210 000 femmes victimes de violences physiques ou sexuelles de la part de leur conjoint ou ex-conjoint chaque année.

- 1 femme sur 2 subit des violences sexuelles.
- 1 femme sur 6 fait son entrée dans la sexualité par un rapport non consenti.
- Un viol ou une tentative de viol sont commis toutes les 2 minutes 30.
- 80 % des femmes en situation de handicap ont été victimes de violences.
- 16 % des Français-e-s ont subi une maltraitance sexuelle dans leur enfance.

Source : [Noustoutes.org](http://Noustoutes.org)

### **Article 1 de la Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes, O.N.U, 1993.**

Les termes « violence à l'égard des femmes » désignent tous actes de violence dirigés contre le sexe féminin, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée.

## LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCE

### La violence physique

Ensemble des atteintes physiques au corps de l'autre (gifles, coups de pied, violence avec utilisation d'objets du quotidien...).

### La violence verbale

Paroles méprisantes ou humiliantes, insultes, critiques excessives, menaces (dont menaces de mort). La violence verbale est utilisée pour rabaisser, intimider et humilier.

*Exemple : « T'es nulle. », « T'es folle. »*

### La violence psychologique

Paroles, attitudes ou gestes qui portent atteinte à l'estime de soi. Il peut s'agir de contrôler les allées et venues de la personne, la harceler, dénigrer la victime et son entourage, l'isoler de ses amis, menacer de se suicider ou de s'en prendre aux enfants.

*Exemple : « Si tu pars, t'auras jamais les enfants ».*

### La violence sexuelle

Actes ou attouchements sexuels non désirés, obtenus par l'utilisation de la contrainte, de la force ou sous la menace.

## La violence économique

Comportements ou actions qui empêchent la personne de bénéficier d'une autonomie financière (empêcher une personne d'avoir un compte bancaire, de travailler, contrôler l'utilisation de son argent ou de ses allocations).

## La violence administrative

Priver la victime de ses papiers administratifs (carte d'identité, titre de séjour, passeport, livret de famille).

## Les cyberviolences

Elles consistent à utiliser différents dispositifs technologiques pour surveiller, contrôler ou harceler un partenaire, ou un ex-partenaire, ou encore exercer une pression sur ce dernier (géolocalisation, messageries instantanées, diffusion de vidéos ou de photos intimes).

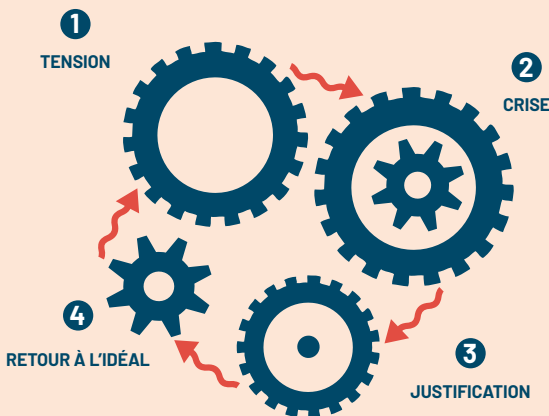
**FLASHEZ-MOI POUR EN SAVOIR PLUS SUR  
LES CYBERVIOLENCES.**



**Reconnaître la violence est  
le premier pas pour s'en libérer.**

**Brisez le silence,  
vous pouvez changer les choses !**

## LE CYCLE DES VIOLENCES



### 1 Climat de tension

Il crée un climat de tension, se met en colère, lui jette un regard menaçant, fait peser un lourd silence.

Elle est inquiète et a peur. Elle se concentre sur son partenaire, est prudente et tente de faire baisser la tension.

### 2 Crise

Il utilise une des 7 formes de violence : physique, verbale, psychologique, sexuelle, économique, administrative ou cyberviolence.

Elle est triste, humiliée et ressent un profond sentiment d'injustice. Elle peut être en colère ou se sentir anéantie ; il arrive aussi qu'elle se défende.



### **3** Justification

Il minimise l'agression et justifie son comportement par des éléments hors de son contrôle : les enfants turbulents, le stress du travail, l'alcool, la maladie mentale, une enfance difficile.

Elle tente de comprendre les justifications de son partenaire. Ce faisant, elle doute de ses perceptions et se sent désormais responsable de la situation. Elle veut l'aider. Sa colère disparaît.

### **4** Retour à l'idéal

Il regrette et demande pardon. Il parle de thérapie ou de suicide. Dans certains cas, il offre des cadeaux et redevient très amoureux.

Elle croit en lui et en ses promesses. Elle retrouve l'homme qu'elle aime et l'espoir que cette fois sera la bonne. Elle change ses propres attitudes.

Puis le cycle recommence...

**Si vous vivez cette situation,  
vous n'en êtes pas responsable.**

**Vous avez des droits.**

**Ne minimisez pas la situation.**

**Aucune violence n'est justifiable.**

**Toutes sont punies par la loi.**

## COMMENT ÇA SE PASSE DANS VOTRE COUPLE ?

### Est-ce que votre partenaire :

- Vous donne tort, peu importe ce que vous faites ?
- Dénigre vos amis ou votre famille ?
- Vous insulte et vous humilie ?
- Vous appelle 10 fois dans la soirée pour savoir ce que vous faites et avec qui ?
- Vous empêche de voir votre famille ou vos amis ?
- Vous force à avoir des relations sexuelles alors que vous ne voulez pas ?
- Vous menace ou vous agresse, puis promet de ne plus recommencer et de changer ?
- Vous prend votre argent ou vous confisque vos papiers ?
- Exige que vous lui partagiez votre géolocalisation ?
- Exige de recevoir des photos du lieu où vous êtes ?
- Tente de vous géolocaliser par le biais de vos proches ?

### Est-ce que vous avez :

- Parfois peur pour vous-même ou pour vos enfants lorsqu'il rentre le soir ?
- Constamment le sentiment que vous êtes incompétente, ignorante, que vous ne faites jamais la bonne chose ?

FLASHEZ-MOI POUR CONSULTER  
LE VIOLENTOMÈTRE





Vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs de ces situations ?

Vous êtes peut-être victime de violences conjugales.

Sachez que vous n'êtes pas seule et que la loi vous protège.

## 2. LES MESURES POUR VOUS PROTÉGER

---



Les violences exercées au sein du couple ou par un ancien partenaire lié par un pacte civil de solidarité ou un ancien concubin sont **interdites et punies** sévèrement par la loi.

Lorsque les victimes portent plainte, une **ordonnance de protection** peut être délivrée par le juge aux affaires familiales pour une durée de 6 mois.

Elle est renouvelable si la victime a saisi le juge aux affaires familiales au civil ou si elle en refait la demande. Il n'y a pas de reconduction tacite.

La loi française protège toutes les femmes victimes de violences conjugales vivant en France, quelles que soient leur nationalité et leur situation juridique.

Si vous bénéficiez d'une ordonnance de protection, la délivrance de votre carte de séjour est automatique, que vous soyez en situation régulière ou irrégulière.

## LES MESURES QUE VOUS POUVEZ DEMANDER

- 1•** Interdiction pour l'agresseur d'entrer en contact de quelque manière que ce soit (prendre des nouvelles ou demander des informations au sujet de la victime par un tiers) et de se présenter dans certains lieux définis par le juge aux affaires familiales (domicile, école des enfants, travail...).
- 2•** Pour les enfants : détermination d'un tiers pour le passage de bras lors des visites ou obligation d'effectuer les visites en présence d'un tiers au sein d'une association déterminée par le juge aux affaires familiales.
- 3•** Interdiction pour l'agresseur de détenir ou de porter une arme.
- 4•** Pour les couples mariés : résidence séparée des époux avec attribution du logement conjugal à la femme victime de violences et possibilité de prise en charge des frais concernant ce logement.
- 5•** Pour les couples non mariés : attribution du logement du couple à la femme victime des violences et possibilité de prise en charge des frais concernant ce logement.
- 6•** Révision des modalités de l'autorité parentale, de la contribution aux charges du mariage (couples mariés) ou de l'aide matérielle (partenaires de PACS), de la contribution à l'entretien et à l'éducation des enfants.

- 7** • Autorisation faite à la femme victime de dissimuler sa nouvelle adresse au partenaire ou ex-partenaire violent, et d'élire domicile chez son avocat ou auprès du Procureur de Bobigny.
- 8** • Admission provisoire à l'aide juridictionnelle pour couvrir les frais d'avocat et les éventuels frais d'huissier et d'interprète.
- 9** • Interdiction de sortie du territoire pour les enfants. L'ordonnance de protection doit être demandée par la femme victime de violences auprès du juge aux affaires familiales. Les formulaires sont à retirer et à déposer auprès du Tribunal judiciaire de Bobigny.

**Des associations et des professionnels spécialisés sont là pour vous aider et vous accompagner dans vos démarches.**

**N'hésitez pas à les solliciter.**  
(voir page 23)

**La CAF assure une aide d'urgence aux victimes de violences conjugales.** (renseignez-vous sur [caf.fr](http://caf.fr))

# 3. RÉAGIR FACE AU DANGER

---





## EN CAS DE DANGER, IL EST RECOMMANDÉ DE :

- vous réfugier chez des proches,
- emmener vos enfants avec vous,
- signaler les violences à la police en indiquant votre départ, surtout si les enfants partent avec vous,
- emporter vos papiers importants.

## NUMÉROS D'URGENCE ACCESSIBLES 24H/24

- **Commissariat d'Épinay-sur-Seine**

40 rue Quétigny  
93800 Épinay-sur-Seine  
Tél. : 01 49 40 17 00

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

# 4. VOS DROITS

---



## COMMENT VOUS PROTÉGER ?

- **ALERTER** la police en cas de besoin.
- **IDENTIFIER** les personnes qui peuvent vous aider en cas d'urgence (amis, voisins, famille...).
- **INFORMER** les enfants sur la conduite à tenir en cas de violence.
- **DÉPOSER** dans un lieu sûr un sac contenant :  
les numéros de téléphone importants  
(coordonnées d'associations, police, permanences téléphoniques...), des copies de vos papiers d'identité et de ceux de vos enfants, des titres de séjours, des fiches de paie...
- **CONSULTER** un médecin ou une sage-femme dès que possible pour faire rédiger un certificat médical.

Dites stop aux violences !

Signalez les faits à la police  
ou à la gendarmerie.

## VOUS VOULEZ PORTER PLAINTÉ ?

### **Vous pouvez porter plainte :**

- en vous rendant dans n'importe quel commissariat,
- en écrivant au Procureur de la République :

**Tribunal judiciaire de Bobigny**

173 avenue Paul Vaillant Couturier

93008 Bobigny Cedex

*(voir modèle de lettre en page 31)*

Si vous portez plainte rapidement après les faits, la police organisera pour vous un rendez-vous aux urgences médico-judiciaires.

Un médecin évaluera le préjudice que vous avez subi et établira un certificat médical.

Cet examen est très important pour la suite de la procédure judiciaire. Ce rendez-vous est gratuit et les frais sont pris en charge par l'État.

**Que les faits soient récents ou anciens, les policiers ont l'obligation d'enregistrer votre plainte, même si vous ne disposez pas d'un certificat médical.**

## **Vous ne voulez pas porter plainte :**

- Vous pouvez faire consigner les faits en effectuant un signalement sur un portail dédié à l'adresse suivante : <https://www.service-public.fr/cmi>

- Même sans dépôt de plainte, vous pouvez demander un rendez-vous aux unités médico-judiciaires (UMJ) pour faire constater les violences.

Les médecins pourront vous délivrer une incapacité temporaire de travail (ITT), vous proposer un soutien psychologique et vous délivrer un certificat médical.

Ce dernier est à conserver, il pourra vous servir de preuve si vous souhaitez porter plainte par la suite.

## **Pour vous aider :**

Consultez la plateforme Mémo de Vie de l'association France Victimes : [memodevie@france-victimes.fr](mailto:memodevie@france-victimes.fr)

Il s'agit d'une plateforme numérique facilitant les démarches administratives, juridiques et psychologiques des victimes et permettant de télécharger en toute sécurité différents documents (par exemple ceux nécessaires pour entamer une procédure judiciaire).

## 5. VOUS N'ÊTES PAS SEULE

---



Si vous êtes victime de violences, vous pouvez en parler à une personne de confiance (ami(e) proche, médecin traitant...).

## DES PROFESSIONNELS À VOTRE ÉCOUTE POUR VOUS INFORMER, VOUS SOUTENIR ET VOUS ACCOMPAGNER

### À ÉPINAY-SUR-SEINE

#### La Maison de Justice et du Droit

Des professionnels vous reçoivent gratuitement sur rendez-vous pour vous informer sur vos droits, sur les démarches à effectuer en matière de divorce, de plainte et pour vous aider à constituer un dossier juridique.

1 rue de la Terrasse - 93800 Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 48 23 22 27**

- Ouverte le lundi de 9h à 12h et de 13h15 à 17h,  
le mardi de 9h à 12h et de 13h15 à 19h,  
le mercredi de 9h à 12h et de 13h15 à 17h,  
le jeudi de 9h à 12h et de 13h15 à 17h,  
le vendredi de 9h à 12h (fermé l'après-midi).

#### • Permanence Juris Secours

Droit des étrangers et de la nationalité.

- Le mardi de 9h30 à 12h (sur RDV).

**FLASHEZ-MOI POUR EN SAVOIR PLUS SUR  
LA MAISON DE JUSTICE ET DU DROIT**



### **Intervenante sociale en commissariat**

Commissariat d'Épinay-sur-Seine

40 rue Quétigny - 93800 Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 49 40 17 00**

→ Ouvert 24h/24.

### **Centre médico-psychologique adultes (CMP)**

Soutien psychologique.

18 rue de l'Avenir - 93800 Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 58 34 47 00**

→ Ouvert le lundi de 11h à 17h,  
les mardi, mercredi et vendredi de 9h à 17h,  
le jeudi de 9h à 19h.

### **SOS Victimes 93**

Écoute et accompagnement psychologique des femmes victimes de violences.

#### **• Espace Nelson Mandela**

64 avenue de la Marne - 93800 Épinay-sur-Seine

→ Le mardi de 9h à 12h sur rendez-vous.

**Tél. : 01 41 60 19 60**

#### **• Maison de la Justice et du Droit**

1 rue de la Terrasse - 93800 Épinay-sur-Seine

→ Le lundi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h (sur RDV).

**Tél. : 01 48 23 22 27**



### **L'Amicale du Nid**

Accueil, écoute, accompagnement des personnes en danger ou en situation de prostitution et des femmes victimes de violences.

11/13 rue Félix Merlin - 93800 Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 41 68 20 28**

Mail : amicaledunid93@adn93-asso.org

www.amicaledunid93.org.

### **Point Écoute Femme (PEF) de Juris Secours**

Écoute, information, orientation et accompagnement des femmes victimes de violences.

Lieu d'accueil (1<sup>er</sup> étage)

9 rue du Maréchal Maison - 93800 Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 48 30 81 39 - 01 49 51 27 88**

→ Ouvert le mardi et le jeudi de 9h30 à 12h30  
et de 14h à 18h.

### **Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF 93)**

Permanence d'information et d'accompagnement des femmes victimes de violences.

1 rue de la Terrasse - 93800 épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 48 23 22 27**

→ Le jeudi de 9h à 12h et de 13h15 à 16h30.  
(Sur rendez-vous via la Maison de Justice et du Droit).

## Pour vos démarches, vos difficultés sociales

### • Centre communal d'action sociale (CCAS)

Informe, oriente et accompagne les personnes dans leurs démarches pour l'accès aux droits sociaux.

7 rue Mulot - 93800 Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 49 71 99 10**

→ Ouvert les lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h15 à 17h30, le mardi de 10h à 12h et de 13h15 à 17h30.

### • Service social départemental

Aide aux personnes en difficulté afin de retrouver et de développer leur autonomie de vie.

38/40 avenue Salvator Allende - 93800 Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 71 29 43 80**

## Si vous vous inquiétez pour vos enfants

### • Les centres de Protection Maternelle et Infantile (PMI)

Ils proposent gratuitement conseils et consultations aux mères (suivi pré et post-grossesse) et aux enfants de moins de 6 ans.

Les PMI à Épinay-sur-Seine :

• PMI des Presles - 17 rue de la Justice

**Tél. : 01 71 29 21 05**

• PMI du Centre-ville - 73 rue de Paris

**Tél. : 01 71 29 23 20**

• PMI Caillebotte - 10 rue Gustave Caillebotte

**Tél. : 01 71 29 52 54**

• PMI d'Orgemont - 120 rue d'Orgemont

**Tél. : 01 71 29 43 35**

→ Ouvertes du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

• **Centre médico-psychologique pour enfants et adolescents (CMP)**

Accueil, consultations et orientation des enfants et adolescents en difficulté psychologique.

29 rue Félix Merlin - 93800 Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 41 68 20 13**

→ Du lundi au vendredi de 9h à 17h.



**EN SEINE-SAINT-DENIS**

**SOS Femmes 93**

Association spécialisée dans l'accompagnement des femmes victimes de violences conjugales.

Service d'écoute téléphonique

**Tél. : 01 48 48 62 27** (du lundi au vendredi de 14 h à 17 h)

Lieu d'accueil et d'orientation

→ Du lundi au jeudi de 10h à 13h à Bondy.

**Tél. : 01 48 02 00 95**

**Pow'Her**

Pour les 15-25 ans

**Tél. : 01 71 29 50 02**

Mail : [lao@associationfit.org](mailto:lao@associationfit.org)

## **Mouvement français pour le planning familial (MFPF 93)**

Accueil et information sur la sexualité, l'interruption volontaire de grossesse, la contraception, le dépistage des infections sexuellement transmissibles, les agressions sexuelles, les violences conjugales.

3 rue Édouard Vaillant - 93200 Saint-Denis

**Tél. : 01 55 84 04 04**

**Numéro vert : 0 800 08 11 11**



## **AU NIVEAU NATIONAL**

## **Plateforme nationale de signalement des violences conjugales, sexuelles ou sexistes**

<https://www.service-public.fr/cmi>

## **Visiophonie, tchat, SMS**

**Tél. : 114**

7j/7 et 24h/24 (dispositif pour les personnes sourdes ou malentendantes).

## **Demande d'aide financière d'urgence**

Caf.fr / aide d'urgence pour les victimes de violences conjugales.

Ce soutien financier doit permettre à la victime de s'éloigner physiquement de l'auteur des violences et faire face aux dépenses immédiates en attendant de trouver des solutions durables.

## **Déménagement d'urgence**

L'association « Une Voix pour Elles » réalise des déménagements d'urgence.

<https://www.unevoixpourelles.com>

## **NUMÉROS UTILES** (*écoute, information, orientation*)

### **Violences Femmes Info**

*(numéro national unique d'écoute)*

**Tél. : 3919** (appel gratuit)

### **Collectif féministe contre le viol**

**Numéro vert : 0 800 05 95 95**

### **Sites internet utiles**

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

[www.federationgams.org](http://www.federationgams.org)

[www.cfcv.asso.fr](http://www.cfcv.asso.fr)

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

[www.noustoutes.org](http://www.noustoutes.org)

# ANNEXE

---



## MODÈLE DE LETTRE POUR PORTER PLAINTE

[Prénom][Nom]

[Adresse]

[Code postal][Ville]

À l'attention du Procureur de la République  
Près du Tribunal Judiciaire de Bobigny  
93000 Bobigny

À [Ville], le [date]

Objet : violence conjugale, maltraitance

**Madame/Monsieur** le Procureur de la République,

Je soussigné [nom prénom], demeurant [adresse], souhaite par la présente déposer plainte entre vos mains contre mon mari/partenaire [nom prénom] pour violences conjugales.

En effet, je suis victime, depuis plusieurs mois maintenant de [décrire les faits en précisant les blessures et éventuelles séquelles, les témoins des faits, si des mains courantes ont été déposées, si votre mari/partenaire est en situation de récidive].

C'est pourquoi, **Madame/Monsieur** le Procureur de la République, je souhaite porter plainte et vous saurais gré de bien vouloir donner suite à cette affaire.

Dans l'attente d'une réponse rapide, je vous prie d'agréer, **Madame/Monsieur**, l'expression de ma plus haute considération.

*Joindre à la lettre tout document utile à l'appréciation du dossier (témoignages, certificats médicaux, plaintes, signalements).*



**Ville d'Épinay-sur-Seine**  
Service prévention  
7 rue Mulot - 93800 Épinay-sur-Seine  
Tél. : 01 49 71 98 82 - 01 49 71 42 71  
[www.epinay-sur-seine.fr](http://www.epinay-sur-seine.fr)