Les premiers réflexes après une agression

Un guide simple pour vous protéger, préserver les preuves et faire valoir vos droits.

DANS CE LIVRET

02 Reconnaître les violences
03 Le violentomètre
04 Les 5 premiers réflexes
05 Conserver l'ensemble des éléments
06 Les numéros utiles

Maître Solenn BERNARD
Avocate au Barreau de Marseille
bernard-avocate.fr

Reconnaître les violences

Les violences ne se limitent pas aux coups. Elles prennent plusieurs formes, souvent cumulées, et peuvent venir d'un partenaire, d'un ex, d'un proche, d'un collègue ou d'un inconnu.

Physiques
Bousculer, gifler, frapper, étrangler, enfermer.

Sexuelles
Viol, attouchements, actes imposés. Sans consentement, c'est une violence, même en couple.

Psychologiques
Dénigrer, humilier, faire culpabiliser, contrôler vos sorties, vous isoler.

Verbales
Insultes, cris, menaces, chantage. Les mots aussi blessent.

Économiques
Confisquer vos papiers ou votre salaire, vous empêcher de travailler.

Cyberviolences
Harcèlement en ligne, géolocalisation, diffusion ou menace de diffusion d'images intimes.

Savoir identifier : est-ce que l'on...

- vous impose des relations sexuelles
- vous appelle sans arrêt
- vous humilie
- contrôle vos sorties
- suit votre position GPS
- vous insulte
- vous gifle
- vous enferme
- vous rabaisse

Si vous vous reconnaissez dans une seule de ces situations, vous êtes concernée.

Rien ne justifie la violence.

Ni l'alcool, ni la jalousie, ni la colère, ni « un repas pas prêt ». Ce n'est pas votre faute, et cela arrive dans tous les milieux.

Le violentomètre

Votre relation est-elle saine ? Situez ce que vous vivez sur cette réglette. Plus on descend, plus le danger est grand.

Relation saine : profitez

Votre partenaire…

- respecte vos choix et vos goûts
- accepte vos ami·es et votre famille
- vous fait confiance
- est fier·e de vous
- respecte votre intimité
- respecte votre « non »

Vigilance : dites stop !

Votre partenaire…

- vous fait du chantage si vous refusez
- se moque de vous en public
- est jaloux·se en permanence
- contrôle vos sorties, vos tenues
- fouille votre téléphone
- vous éloigne de vos proches
- menace de se faire du mal si vous partez
- vous rabaisse sans cesse

Danger : protégez-vous, demandez de l'aide

Votre partenaire…

- vous insulte, vous menace
- vous bouscule, vous gifle, vous frappe
- vous oblige à des actes sexuels
- vous empêche de sortir, vous enferme
- menace de diffuser des photos intimes
- menace de vous tuer ou de tuer vos proches

⚠ En danger immédiat : appelez le **17** ou le **112**. Vous ne pouvez pas parler ? Envoyez un SMS au **114**.

Inspiré de l'outil « Violentomètre » diffusé dans le cadre des campagnes publiques de lutte contre les violences faites aux femmes.

Les 5 premiers réflexes

À faire le plus tôt possible, que vous ayez déjà porté plainte ou non. Vous pouvez avancer à votre rythme.

1

Faites constater vos blessures

Chez votre médecin généraliste, aux urgences ou à l'unité médico-judiciaire. Demandez un **certificat médical** qui décrit **toutes** vos blessures, même légères, ainsi que votre état psychologique.

2

Conservez tous les éléments

Messages, vidéos, photos, échanges avec vos proches au sujet des faits. Ne supprimez rien, même ce qui vous fait mal. **Détails page 05.**

3

Notez le déroulé des faits

Tant que vos souvenirs sont frais : la chronologie, les dates et heures, les lieux, les paroles prononcées, les personnes présentes. Datez votre note.

4

Contactez les témoins

Récupérez le nom et les coordonnées de chacun : ceux qui ont vu ou entendu, mais aussi les proches à qui vous vous êtes confiée.

5

Consultez une avocate

Pour ne pas être seule tout au long de la procédure : préparer la plainte, vous protéger, faire reconnaître vos préjudices.

♡ Vous n'êtes pas obligée de tout faire seule ni tout de suite. Chaque étape compte.

Conservez l'ensemble des éléments

Chaque élément peut compter. Gardez tout, même ce qui vous semble sans importance.

Messages

SMS, mails, réseaux sociaux

Appels

Messages vocaux, journal d'appels

Photos

Blessures, lieux, objets cassés

Vidéos

Enregistrements, vidéos des faits

Confidences

Échanges avec vos proches sur les faits

Documents médicaux

Certificats, ordonnances, arrêts de travail

Factures

Soins, réparations, frais engagés

Vêtements

Portés lors des faits, non lavés

Les bons gestes

- Faites des captures d'écran où l'on voit **la date, l'heure et l'expéditeur**.
- Ne supprimez rien et ne bloquez pas le numéro avant d'avoir tout sauvegardé.
- Envoyez une copie sur une adresse mail que l'auteur ne connaît pas, ou confiez-la à une personne de confiance.
- Changez vos mots de passe si l'auteur a pu accéder à votre téléphone ou à vos comptes.

À mettre en lieu sûr, si vous devez partir

Copies de vos papiers d'identité et de ceux de vos enfants, livret de famille, carte Vitale, avis d'imposition, bulletins de salaire, quelques vêtements, et vos preuves.

Vous n'êtes pas responsable. Demandez de l'aide.

En parler, c'est déjà se protéger. Des professionnels sont là pour vous écouter, gratuitement et sans jugement.

17 / 112 — **Danger immédiat**
Police secours, urgences

114 — **Par SMS**
Si vous ne pouvez pas parler

3919 — **Violences Femmes Info**
Écoute gratuite et anonyme

119 — **Enfance en danger**
Si des enfants sont exposés

ÊTRE ACCOMPAGNÉE

Maître Solenn BERNARD
Avocate au Barreau de Marseille
246 rue Paradis, 13006 Marseille
06 10 40 45 93
bernard-avocate.fr