



PRÉPARER SON DÉPART EN SÉCURITÉ

Partir n'est pas simple. Cela demande du courage, du temps, et souvent de la préparation.

Tu as le droit de partir à ton rythme, sans précipitation, et de te protéger sans te mettre en danger.

1. AVANT TOUT : TA SÉCURITÉ

Si tu sens que le danger est immédiat,

- ➔ Ne prépare rien, pars dès que possible vers un lieu sûr (voisin·e, commissariat, pharmacie, lieu public...).
 - ⚠ Ne préviens pas la personne violente.
 - ➔ Et n'utilise pas ton téléphone personnel si elle peut y accéder.
-

2. SI TU PEUX PRÉPARER TON DÉPART

Voici une liste d'éléments qui peuvent t'aider à anticiper sans attirer l'attention :

Documents importants

- Pièce d'identité, passeport, carte Vitale
- Livret de famille, papiers d'enfants
- Ordonnances, certificats médicaux
- Titres de propriété, bail, bulletins de salaire, RIB
- Dossier médical, documents scolaires

- ➔ Tu peux les photocopier, les scanner ou les envoyer à une personne de confiance.
- ➔ Tu peux aussi les sauvegarder en toute sécurité sur Mémo de Vie (outil confidentiel et gratuit).



Objets essentiels

- Clés (domicile, voiture)
- Téléphone (si possible un autre que celui partagé)
- Carte bancaire, argent liquide
- Médicaments indispensables
- Vêtements de rechange, chargeur, trousse de toilette

!! Prépare un petit sac discret, que tu peux cacher dans un endroit sûr (chez un·e ami·e, au travail, etc.).

3. OÙ ALLER ?

Tu n'as pas besoin d'avoir un "plan parfait". L'important est d'avoir au moins un endroit sûr où te réfugier temporairement.

Quelques options :

- Chez un·e ami·e ou un membre de ta famille de confiance
- Dans un hôtel ou un hébergement d'urgence
- En appelant le **115** (hébergement d'urgence)
- En contactant une association locale via le **3919** ou **france-victimes** au 116 000 ou sur france-victimes.fr.

⚠ Ne donne jamais ta nouvelle adresse à la personne violente, même indirectement.

💡 Si tu ne sais pas où aller, des solutions d'hébergement d'urgence peuvent exister selon ta situation et ton territoire. Les associations spécialisées, le 115 ou les services de secours pourront t'aider à trouver une solution adaptée.



4. SÉCURITÉ NUMÉRIQUE

La surveillance passe souvent par le téléphone, les réseaux ou la géolocalisation.

Vérifie :

- Les mots de passe (change-les si possible)
- Les réseaux sociaux (désactive la localisation)
- Les appareils connectés (partage de position, comptes communs)
- Ton historique de navigation (efface-le si tu fais des recherches d'aide)

➔ Tu peux consulter la fiche “Plan de sécurité personnel” pour plus de détails.

5. APRÈS LE DÉPART

Même une fois parti·e, il est normal de ressentir peur, culpabilité, tristesse ou doute. Ces émotions ne signifient pas que tu as eu tort. Elles font partie du traumatisme et du lien d'emprise.

Tu peux :

- Te faire accompagner par une association
 - Consulter un·e professionnel·le de santé ou un·e psy formé·e aux violences
 - Noter tes ressentis dans ton carnet personnel (voir “Documents utiles”)
-

6. À RETENIR

- Partir n'est pas trahir.
- Tu as le droit de te protéger sans attendre d'être “prêt·e”.
- Même un petit pas est déjà une victoire.
- Tu mérites d'être en sécurité.



Numéros utiles

- **17 / 114 / 112** — Urgences
- **3919** — Violences Femmes Info
- **119** — Enfance en danger
- **116 006** — France Victimes
- **115** — Hébergement d'urgence
- **3133** — Personnes vulnérables (personnes âgées et personnes handicapées)
- **3114** — Prévention du suicide

 arretonslesviolences.gouv.fr