



APRÈS AVOIR PARLÉ : QUE VA-T-IL SE PASSER ?

Parler, c'est un pas immense.

Ce qui vient ensuite peut parfois être flou, lent, ou déstabilisant.
Cette fiche t'aide à comprendre ce qui peut arriver, pour ne pas te
sentir perdu·e ou trahi·e.

1. PARLER, C'EST DÉJÀ AGIR

Même si rien ne change tout de suite, le fait d'en parler a du poids.

Cela permet à d'autres de t'aider, de noter ce que tu vis, et parfois d'engager une protection plus tard.

↳ Le temps de la protection n'est pas toujours celui de la justice. Mais ta parole reste précieuse.

2. SELON À QUI TU AS PARLÉ

À un·e professionnel·le de santé

Il ou elle peut :

- Examiner ton état de santé (physique et psychologique), qu'il y ait ou non des lésions visibles.
- Rédiger un certificat médical décrivant les constatations
- Te proposer un accompagnement ou t'orienter vers une structure d'aide

⚠ Le/ la professionnel·le est soumis·e au secret médical.
En principe, rien ne sera transmis sans ton accord.
Toutefois, la loi prévoit des exceptions en cas de danger grave et immédiat, de minorité ou de vulnérabilité.



À une association ou une ligne d'écoute

Ils peuvent : ↪

- Écouter sans te juger
- Expliquer tes droits et les démarches possibles
- T'aider à te protéger (hébergement, accompagnement juridique, psy, social)
- Te soutenir si tu veux porter plainte ou faire un signalement

➔ Tu n'as aucune obligation d'engager une procédure.

À la police, la gendarmerie ou le procureur

- Ils peuvent enregistrer ta plainte ou ta main courante
- Une enquête peut être ouverte
- Tu peux être entendue plusieurs fois
- Tu as le droit d'être accompagné-e (par un-e avocat-e, un proche, une association)

➔ Tu peux demander à être accompagné-e par une personne de confiance lorsque cela est possible.

A un.e avocat.e :

Il/elle peut t'expliquer tes droits, les démarches possibles (porter plainte, demander une ordonnance de protection, saisir le juge, etc.) et t'aider à choisir la solution qui te convient.

Si tu décides d'engager une procédure, il utilisera les informations nécessaires à la défense de tes intérêts, en concertation avec toi.

Tu peux lui raconter les faits, montrer des documents ou poser des questions en toute confidentialité.

➔ Tout ce que tu lui confies est couvert par le secret professionnel. L'avocat ne peut pas révéler ce que tu lui as confié sans ton accord.



3. CE QUE TU PEUX RESSENTIR APRÈS

Beaucoup de personnes se sentent vidées, confuses ou coupables après avoir parlé. C'est normal.

Ton corps et ton esprit essaient de gérer une peur ancienne.

Il est fréquent de :

- Avoir envie de revenir en arrière
- Douter de sa parole
- Se sentir triste ou épuisé-e
- Craindre les conséquences

Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais une réaction au trauma.

4. CE QUE TU PEUX FAIRE ENSUITE

- Te reposer, même un peu
- Écrire ce que tu ressens ou ce qui a été dit
- Demander un suivi (psy, association, médecin, juriste...)
- Garder les preuves de tes démarches (dates, noms, documents)
- T'entourer de personnes bienveillantes

➔ Le carnet de suivi personnel peut t'aider à garder une trace sans te surcharger.



5. À RETENIR

- Tu as eu du courage.
 - Même si la suite est difficile, ta parole compte.
 - Tu n'as pas à tout faire seul-e.
 - Tu peux demander de l'aide à chaque étape, sans avoir à tout recommencer.
 - Et surtout : tu restes libre de choisir la suite.
-



Numéros utiles



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



arretonslesviolences.gouv.fr