



PLAN DE SÉCURITÉ PERSONNEL

Un outil discret pour anticiper, se protéger et agir à son rythme.

Ce document t'aide à réfléchir à des solutions possibles en cas de danger ou de montée de tension.

Tu peux le remplir seul·e, avec une association ou un·e professionnel·le de confiance.

Garde-le dans un endroit sûr.

Ne le partage jamais sans ton consentement.

1 MES CONTACTS DE CONFIANCE

Personnes que je peux prévenir en cas de danger ou si j'ai besoin d'aide.

Nom — Téléphone : _____

Nom — Téléphone : _____

Nom — Téléphone : _____

Choisir des personnes sûres, non liées à l'auteur des violences.

2 NUMÉROS IMPORTANTS

☎ **17 / 112** — Urgences

💬 **114** (SMS) — Urgences si tu ne peux pas parler

☎ **115** — Hébergement d'urgence

☎ **3919** — Violence Femmes Info

☎ **116 006** — France Victimes

☎ **119** — Enfance en danger



3 MES SIGNAUX D'ALERTE

Premiers signes qu'une situation peut devenir dangereuse.

Exemples : ton sec, agitation, hausse du volume de voix, alcool, jalousie, disputes récurrentes...



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

4 LIEUX OÙ JE PEUX ALLER RAPIDEMENT

(Cocher ou compléter)



☐ Chez un proche fiable :

☐ Lieu public (supermarché, pharmacie, gare...)

☐ Commissariat / gendarmerie le plus proche

☐ Centre d'hébergement / appeler le 115

☐ Autre :



5 OBJETS IMPORTANTS À PRÉPARER

À prendre uniquement si c'est sans danger :

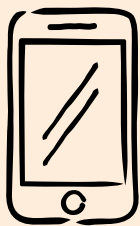


- ☐ Téléphone + chargeur
- ☐ Carte d'identité / passeport
- ☐ Carte vitale / ordonnances / médicaments
- ☐ Livret de famille / documents des enfants
- ☐ Moyens de paiement
- ☐ Preuves (captures, certificats, photos, messages...)
- ☐ Clés (logement / voiture)

Tu peux préparer un sac discret caché ailleurs si tu te sens en danger.

6 SÉCURITÉ NUMÉRIQUE

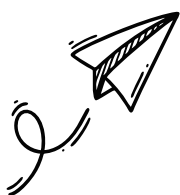
À faire dès que possible :



- ☐ Changer les mots de passe importants
- ☐ Vérifier que la localisation n'est pas partagée
- ☐ Effacer l'historique après une recherche d'aide
- ☐ Vérifier l'absence de logiciels espions
- ☐ Créer une adresse mail sûre si besoin

Consulter la fiche pratique "Effacer historique", "Sécuriser ses comptes"

7 MESSAGE SOS (FACULTATIF)



Message prêt à envoyer en cas de danger :

"Je suis en danger. Appelle la police. Mon adresse :



8 PLAN EN CAS D'URGENCE

En situation de danger immédiat :



Quitter la pièce si possible



Éviter les pièces avec objets dangereux (cuisine, garage)



Sortir du logement



Aller vers un lieu sûr



Appeler 17 / envoyer un SMS au 114



Prévenir un contact de confiance

9 MES BESOINS ACTUELS

(Optionnel — aide à clarifier ta situation)



- ☐ Sécurité / hébergement
- ☐ Soutien psychologique
- ☐ Aide juridique
- ☐ Accompagnement social
- ☐ Comprendre mes droits
- ☐ Autre :

MENTIONS IMPORTANTES

Tu n'es pas responsable des violences.

Tu n'as pas à avoir honte d'avoir un plan de sécurité.

Il n'est pas obligatoire de tout remplir.

Ce plan n'est pas fait pour te presser, mais pour t'aider à garder des repères.

