



Mesures d'autoprotection pour les femmes



Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

mossos d'esquadra





La violence machiste au sein du couple consiste en une violence physique, psychologique, sexuelle ou financière, exercée contre une femme et perpétrée par l'homme qui est ou a été le conjoint de celle-ci ou par la personne qui a ou a eu des liens affectifs similaires avec celle-ci.

Loi 5/2008 du 24 avril sur le droit des femmes à éradiquer la violence machiste

SI VOTRE PARTENAIRE SENTIMENTAL...

SACHEZ QUE...

- › Vous appelle ou vous envoie des messages sans cesse
- › Vous demande des explications sur tout

Ce sont là des stratégies de contrôle

- › Il n'aime pas que vous fréquentiez vos amies ou que vous voyiez votre famille

Ce sont là des attitudes qui provoquent
l'isolement

- › Il vous insulte ou vous humilie
- › Il vous menace de prendre vos enfants

Ce sont là des actions d'intimidation

- › Il vous a frappé ou vous a bousculé
- › Il vous a obligé à avoir des relations sexuelles

Ces conduites sont des agressions

- › Les situations personnelles telles que perte d'emploi, problèmes financiers ou consommation d'alcool ou de drogues peuvent favoriser la violence mais **n'en sont pas la cause.**
- › La violence machiste n'est pas une question privée, **vous avez le droit d'être écoutée, aidée et protégée.**

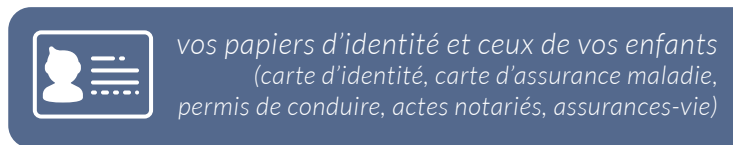
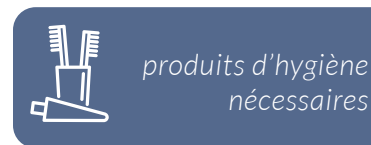
SI VOUS COHABITEZ AVEC L'AGRESSEUR

Planifiez votre sécurité

- Expliquez votre situation à vos proches.
- Demandez aux voisins en qui vous avez confiance d'alerter la police s'ils entendent du chahut.
- Dénoncez n'importe quel type de violence, qu'elle soit physique ou verbale. Garder en secret la violence ne fait que protéger l'agresseur et rendre votre protection et celle de vos enfants plus difficiles.
- Ayez toujours le téléphone d'urgence 112 en tête.
- Concevez et mettez en place un plan de fuite:
 - ▶ Tenez informées les personnes de confiance dont vous aurez besoin et qui pourront vous aider au cas où vous auriez à partir précipitamment.
 - ▶ Préparez une valise avec le minimum indispensable pour vous et vos enfants et laissez-la si possible chez une personne de confiance hors de chez vous.



Kit d'urgence pour vous et vos enfants



S'IL SE PRODUIT UNE AGRESSION

pendant l'agression

- **Demandez de l'aide au téléphone d'urgence 112.**
- Si vous vous sentez en danger, **quittez** immédiatement le domicile.
- Si vous ne pouvez pas quitter le domicile, **isolez-vous dans une pièce** où vous pouvez vous enfermer et criez pour que les voisins vous entendent.
- N'allez pas dans des pièces où il y a des objets dangereux (par exemple, la cuisine ou le garage).
- Si vous n'avez pas pu vous réfugier, faites le maximum de bruit et **criez** pour alerter les voisins.
- Protégez à tout moment les **parties vitales** de votre corps (tête, cou et poitrine) à l'aide d'un objet ou avec les mains



Après l'agression

- **Appelez immédiatement le 112 et demandez de l'aide.**
- Si l'auteur de l'agression a quitté le domicile, fermez la porte à clé et laissez celle-ci dans la serrure, fermez les fenêtres et autres issues éventuelles.
- Si vous avez quitté le domicile, **cherchez un lieu sûr ou fréquenté** et attendez l'arrivée de la police ou de l'ambulance.
- **Allez dans un centre médical** et n'oubliez pas de conserver les certificats médicaux qui vous seront fournis suite à l'épisode de violence.
- Si vous avez subi une **agression sexuelle** ou un **abus sexuel**, allez dans un centre hospitalier où vous serez examinée. Conservez les vêtements que vous portiez au moment de l'agression et ne vous douchez pas, ne buvez pas d'eau, ne vous lavez pas les dents et ne faites pas de gargarismes, ne faites rien qui puisse détruire les éventuels éléments de preuve de l'agression que vous avez subie.

SI VOUS SOUHAITEZ ROMPRE LA RELATION

- › **Ne dévoilez jamais à l'agresseur votre intention de rompre la relation** jusqu'à ce que vous ayez mis en place les conditions basiques de sécurité pour éviter une situation de risque dans la cohabitation.
- › **Informez-vous auprès des services sociaux ou services spécialisés** (services d'information et d'accueil aux femmes et services d'intervention spécialisée), où vous pourrez bénéficier d'un soutien psychologique et social et d'un conseil juridique.
- › Vous devez avoir **un lieu sûr où aller vivre**; si vous n'en trouvez pas, adressez-vous aux services sociaux de la commune où vous êtes inscrite ou à la police afin qu'ils vous cherchent un lieu d'accueil.

SI VOUS NE COHABITEZ PLUS AVEC L'AGRESSEUR

- › N'acceptez **JAMAIS** de rester seule avec l'agresseur ou d'aller à un endroit « plus tranquille » pour discuter.
- › Utilisez toutes les **mesures de sécurité** à votre portée (par exemple, système d'alarme, changement de serrure de la porte, renforcement de la fermeture des fenêtres...).
- › **Inspectez les environs** en sortant de chez vous et du travail pour vous assurer que l'agresseur ou son véhicule ne sont pas là.
- › Utilisez la fermeture centralisée de la voiture et, pendant les trajets, vérifiez dans le rétroviseur que vous n'êtes pas suivie.
- › **Évitez les routines** habituelles ou les lieux que vous fréquentiez avec l'agresseur.

SÉCURITÉ SUR INTERNET ET

LES RÉSEAUX SOCIAUX

Utilisation du téléphone fixe ou portable

- **Coupez toute communication** (messages, whatsapp, courrier électronique) avec l'agresseur. N'effacez pas les messages reçus, ils peuvent servir dans la procédure judiciaire.
- **Ne répondez** ni aux appels ni aux messages de numéros inconnus.
- Si possible, changez le numéro de votre téléphone portable et donnez-le seulement aux personnes de confiance.
- Notez les numéros inconnus et le jour et l'heure des appels, sans effacer les appels perdus ou les messages.
- Si vous pensez que l'agresseur a pu manipuler votre téléphone portable, reformatez-le pour éviter qu'il ne puisse vous contrôler à l'aide d'un programme externe.

Utilisation d'internet et des réseaux sociaux

- Verrouillez l'ordinateur à l'aide d'un **mot de passe**.
- **Changez les mots de passe** de tous les services que vous avez activé (courrier, réseaux sociaux, banque électronique, etc.).
- **Revoyez le degré de confidentialité** que vous utilisez sur les réseaux.
- Éliminez ou bloquez les contacts communs qui peuvent lui fournir des renseignements.
- Si vous avez besoin de garder l'anonymat, radiez-vous de tous les profils et ouvrez-en de nouveaux.
- Si vous avez des courriers électroniques et des messages de l'agresseur sur les réseaux sociaux, faites des captures d'écran pour pouvoir les présenter comme preuves de violence.
- **N'affichez ni données personnelles ni photos ni commentaires** indiquant exactement où vous vous trouvez, les lieux que vous fréquentez, vos sorties et horaires, etc.

S'IL Y A DES ENFANTS

- › Expliquez-leur que **la violence ne peut en aucun cas être admise et que rien ne la justifie.**
- › Expliquez-leur que, s'il se produit un épisode de violence, **ils doivent se protéger et ne doivent pas s'interposer.**
- › Vous pouvez établir un **mot clé** pour qu'ils comprennent, en cas de risque, qu'ils doivent aller chercher de l'aide.
- › **Si vous décidez de partir, faites-le toujours avec vos enfants**, cela n'affectera en rien l'obtention du droit de garde.

EN CAS DE PLAINTE

- › **Vous pouvez porter plainte** dans un commissariat de Mossos d'Esquadra, à la Police Locale ou directement au parquet, aux tribunaux de violence sur la femme ou aux tribunaux de garde.
- › Vous avez droit à un **conseil juridique** spécialisé, désigné d'office, ou le droit de désigner votre propre avocat.
- › Au moment de déposer la plainte, les Mossos d'Esquadra feront une évaluation policière du risque afin d'établir un **suivi et des mesures de protection policières.**
- › Une fois la plainte transmise au tribunal compétent, la procédure **judiciaire sera entamée.**



900 900 120
Contra la violència
masclista Atenció 24 h

interior.gencat.cat/victimesviolencia

Téléphone:

Personne qui vous a pris en charge:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

mossos d'esquadra
■ ■ ■ ■

900 900 120

**Contra la violència
masclista**

Atenció 24 h

112

emergències