

## 1/ TENSION

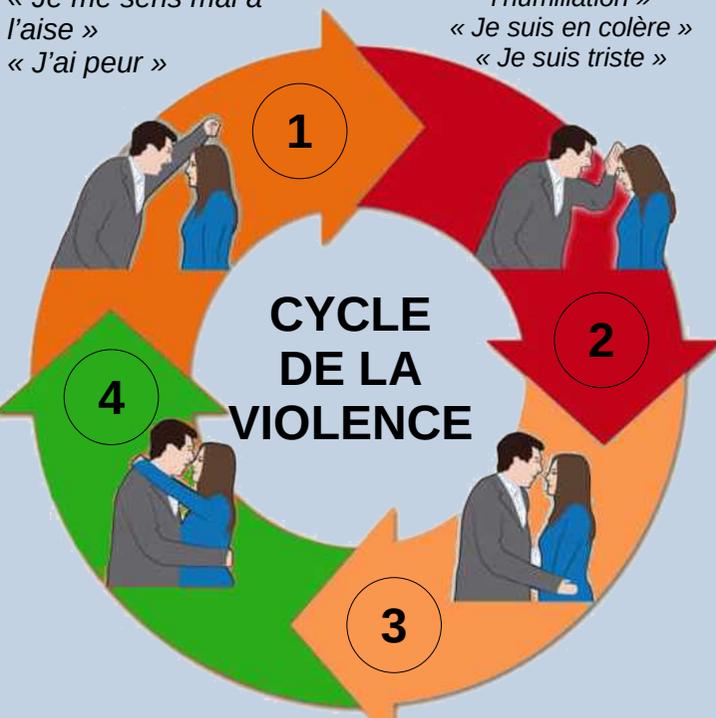
Silence, bouderie, gestes brusques, regards noirs, intimidations, mauvaise humeur, irritabilité.

« Il va se passer quelque chose »  
« Je me sens mal à l'aise »  
« J'ai peur »

## 2/ CRISE

Violence verbale  
Violence sexuelle  
Violence physique  
Violence psychologique

« J'ai honte »  
« Je ressens de l'humiliation »  
« Je suis en colère »  
« Je suis triste »



## 4/ RÉCONCILIATION

Fait des promesses  
Souhaite oublier l'incident  
Fait tout pour se faire pardonner (cadeaux, sexe)

« Je lui donne une chance »  
« Je dois l'aider à changer »  
« Ses promesses me touchent »

## 3/ JUSTIFICATION

Rejet de la faute sur l'autre  
Minimise ou nie ce qui s'est passé  
Trouves des justifications extérieures

« Je comprends ses excuses »  
« Je me sens responsable »  
« Je focalise sur ses émotions »  
« Je doute de mes perceptions »

VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN DE VIOLENCES, APPELEZ LE

**3919**

**VIOLENCES CONJUGALES**  
en Charente

**08 00 16 79 74** 24h/24 - 7j/7

J'ose en parler

## EN CAS D'URGENCE

717 ET 24/24  
Compasez le

**17**

## GENDARMERIE



**JARNAC** 05-45-81-45-73

**COGNAC** 05-45-82-01-86

**SÉGONZAC** 05-45-83-40-09

**BARBEZIEUX** 05-45-78-17-49

Vous pourrez être mis en relation avec **France victimes 16**



Vous êtes  
**victime, témoin ou professionnel,**  
scanner le QR code

**ARRÊTONS  
LES  
VIOLENCES**



## La violence verbale et psychologique

Elle consiste à dénigrer, humilier, rabaisser la victime, pouvant conduire à la perte de son identité ou de l'estime d'elle-même.

## La violence physique

Il s'agit de l'ensemble des atteintes physiques au corps de l'autre : gifle, coup de poing, de pieds, menace ou utilisation d'une arme...

## La violence sexuelle

La victime peut être amenée à subir des relations sexuelles sous la contrainte ou la menace, à subir des pratiques sexuelles non désirées...

## La violence économique

Elle s'exerce par un contrôle financier de la victime (la priver de ressources, lui interdire d'exercer un emploi, lui prendre son salaire ou ses allocations...).

## La violence administrative

Elle consiste à priver la victime de ses papiers (titre de séjour, passeport, carte d'identité...).



## VOUS PROTÉGER

Demander de l'aide pour **sortir de l'isolement**, des moyens existent pour vous protéger et préparer au mieux votre départ. Vous pouvez en parler à une personne de confiance, mais également à une **association** ou aux services de la **gendarmerie**.



### Prévoir votre départ

- Noter dans votre téléphone ou apprendre par cœur les numéros de téléphone tels que **police, gendarmerie, SAMU, N°vert «Violences Conjugales»**.



- Identifier les personnes qui peuvent vous venir en aide en cas d'urgence et convenir d'un **code de communication** avec elles pour prévenir les services de police ou de gendarmerie

- **Informez les enfants** sur la conduite à tenir (se réfugier chez les voisins, sortir du domicile pour appeler la police...).



- **Préparer un sac de départ**, documents importants, somme d'argent, linge, double des clés de maison, voiture).

## CONSULTER

### Consulter un médecin

Il s'agit d'un professionnel qui saura vous écouter en toute confidentialité et vous orienter. **Faites un examen médical** le plus rapidement possible, à l'**hôpital** ou chez le **médecin**.



### Le certificat médical

Un certificat médical n'est pas indispensable pour déposer une plainte, mais c'est un **élément de preuve** très utile. Il permet de constater des violences physiques mais aussi des violences psychologiques. Il peut mentionner une Incapacité Totale de Travail, dite ITT. C'est un élément important dans la qualification des faits de violences et pour déterminer les sanctions encourues par l'agresseur.



## PORTER PLAINTE

### Rassembler les preuves

Il faut réunir tous les éléments vous permettant de démontrer la violence dont vous avez été victime de la part de votre compagnon ou compagne (SMS, appels téléphoniques, capture d'écran, photos des blessures...)



### Porter plainte

**Engager des poursuites judiciaires est un des moyens de mettre fin aux violences.**

- Pour déposer plainte, la victime doit se rendre dans un commissariat ou la gendarmerie de son choix.
- A l'issue des déclarations, un procès verbal est dressé, que la victime doit relire et signer.
- Ensuite la plainte est transmise au procureur de la république, à qui il revient de prendre une décision sur les suites à donner.