

**125  
ET  
1 APRÈS**

**x**

**ba&sh**

## **BA&SH, UNE SAFE PLACE\***

Chez ba&sh, nous plaçons les femmes au cœur de notre vision, nous avons toujours voulu créer une communauté de femmes fortes et solidaires.

Qu'il s'agisse de soutenir l'entrepreneuriat, l'éducation ou la santé, la maison a été pionnière dans le déploiement d'actions concrètes pour rendre le quotidien des femmes plus joyeux, leur donner l'énergie d'avancer, de gagner les combats, trouver chaque jour des solutions.

Depuis 2023, la maison s'engage sur le sujet des violences faites aux femmes aux côtés de l'association 125 et Après qui accompagne les femmes victimes de violences.

Nous mettons à votre disposition le test « Suis-je victime de violences ? » permettant de mieux comprendre et mesurer votre situation, dans un cadre discret et confidentiel.

Les violences conjugales peuvent prendre différentes formes : psychologiques, physiques, financières, sexuelles ou matérielles. Sortir de ces violences commence par une prise de conscience.

### **NOS ÉQUIPES SONT LÀ POUR VOUS.**

Chez ba&sh, nous nous engageons à offrir un environnement sûr et inclusif. Nos équipes ont été formées par l'association 125 et Après pour vous écouter et vous orienter, en toute bienveillance et confidentialité.

### **BA&SH S'ENGAGE À ÊTRE UNE SAFE PLACE**

Avec ce projet, ba&sh réaffirme sa volonté d'être une marque qui agit pour ses clientes, ses collaboratrices et plus globalement pour la cause féminine. Découvrez sur notre site les actions concrètes que nous menons pour lutter contre les violences conjugales et soutenir toutes les personnes concernées.

**IMPORTANT** - Le contenu du test aborde des sujets sensibles et pourrait contenir des éléments susceptibles de réveiller des traumatismes personnels. Si cela est le cas, nous vous encourageons à chercher le soutien dont vous avez besoin, nous sommes là pour vous accompagner.

Ce test a été développé par l'association 125 et Après

\*Safe place : espace sécurisé

## **BA&SH, A SAFE PLACE\***

At ba&sh, women are at the heart of our vision.

Whether through support for entrepreneurship, education, or health, we have long led concrete initiatives to support women in their lives and their challenges.

Since 2023, ba&sh has been committed to tackling violence against women, in partnership with the association 125 et Après. We provide access to the self assessment test "Am I experiencing abuse?" to help you better understand and assess your situation, in a discreet and confidential setting.

Domestic abuse can take many forms, psychological, physical, financial, sexual, or material. Leaving abuse begins with awareness.

### **OUR TEAMS ARE HERE FOR YOU**

At ba&sh, we are committed to offering a safe and inclusive environment.

Our teams have been trained by the association 125 et Après to listen and guide you with care and full confidentiality.

### **BA&SH IS COMMITTED TO BEING A SAFE PLACE**

Through this initiative, ba&sh reaffirms its commitment to being a brand that acts for its customers, its teams, and the wider cause of women's rights.

Discover on our website the concrete actions we are taking to combat violence against women and support everyone affected.

**IMPORTANT** - The content of this test addresses sensitive topics and may trigger personal trauma. If this happens, we encourage you to seek the support you need. We are here to support you.

This test was developed by the association 125 et Après.

\*Safe place means a protected and supportive space.

---

# Test : « Suis-je victime de violences ? »

(Temps 10 minutes)

**English**

**German**

**Version si vous êtes  
un homme victime**

**Mandarin**

**Spanish**

**Polish**

**Créole**

1

***La vie est belle...***

Si on sait ce qui est bon pour nous.

***Aimer c'est ce qu'il y a de plus beau...***

Si cet amour ne fait pas mal.

***La vie ne m'apprend rien...***

Si j'avance en me voilant la face.

Les idées reçues ont la peau dure et s'y accrocher nous rend plus malheureux que le malheur lui-même.

Alors autant faire avec le réel.

2

On peut chercher à comprendre un partenaire violent, essayer de le freiner... Le plus efficace est de **COMPTER SUR SOI-MEME**. Ce n'est pas facile, mais la réalité, c'est que face à la violence que l'on subit, on est seule.

La seule à pouvoir réagir et à tenir sur la distance.

Même quand on croit que ce que l'on vit n'est pas « si grave », en réalité, souvent, on est déjà en danger. Plus de 60% des femmes mortes de la violence de leur compagnon ou ex n'avaient jamais subi de violence physique. Elles étaient comme toi, de tous les milieux, de tous les profils, de toutes les communautés.

De même, **TOUS** les accusés n'auraient **JAMAIS** pensé être capable de commettre un meurtre 1h avant le drame...

Dans bien des cas, le basculement vers l'irréparable n'est **PAS PREVISIBLE**.

Tout ce que l'on peut faire quand on sent bien que quelque chose ne va pas dans une relation de couple, c'est accepter la réalité et préparer à son rythme un départ en sécurité vers une vie meilleure.

5

Dans ce questionnaire, si tu réponds «**non**» à chaque question de chaque partie, tu es négative à la violence. Profite de cette belle relation.

Si tu as répondu «**oui**», alors il y a sûrement de la toxicité dans ton couple et à terme, un danger.



Près d'1 femme sur 5 subira des violences au sein de son couple au cours de sa vie. Elles sont 27% à avoir subi des violences psychologiques.



A chaque question, il faut répondre seule, au calme, par oui ou par non. Et se souvenir qu'on le fait **POUR SOI-MEME**.

## Début du test

### Partie 1 : VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES

AU COURS D'UNE DISPUTE	Oui	Non
Prononce-t-il à ton encontre des insultes ou qualificatifs qui te choquent ?		
As-tu déjà hésité ou renoncé à contacter des amis par peur de le mettre en colère ?		
As-tu besoin de son aval pour t'exprimer sur certains sujets ou devant certaines personnes ?		
As-tu déjà eu très peur de ses réactions ? As-tu déjà eu l'impression que ses réactions notamment dans vos disputes étaient disproportionnées ? (t'es-tu déjà demandé s'il était fou ?)		
As-tu déjà renoncé à porter certains vêtements, à te maquiller, mettre du vernis ou autres accessoires d'apparence par peur des conséquences (reproches, disputes, etc)		
Quand tu n'es pas avec lui, dois-tu lui dire où tu es, où tu vas, avec qui et quand tu rentres ?		
Éprouves-tu une forte culpabilité quand tu fais des choses, dis des choses, portes des choses sans son accord ?		
As-tu déjà eu peur pour tes enfants directement ou indirectement ?		
Te sens-tu isolée ? Cet isolement est-il consenti pour t'éviter des reproches, des disputes ou des punitions ?		
Utilise-t-il la religion pour te contraindre à faire des choses avec lesquelles tu n'es pas totalement d'accord et que tu acceptes par peur ?		
Te sens-tu surveillée par ton compagnon ?		



60% des victimes de féminicide n'avaient jamais subi d'atteinte physique avant le jour de leur mort.  
Le seul point commun entre les victimes est la violence psychologique.

## Partie 1 : VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES

	Oui	Non
A-t-il déjà été menaçant envers un animal de compagnie en ta présence?		
A-t-il déjà conditionné son amour à des choses que tu dois faire ou cesser de faire ? Avec lesquelles tu n'es pas en accord ?		
T'a-t-il menacé de se suicider si tu le quittais ou montré qu'il en serait capable ?		
Te sens-tu dévalorisée à ses côtés (humiliée, reprise en public, etc) ?		
Te fait-il comprendre qu'il est plus fort que toi et que c'est lui qui décide ? As-tu d'ailleurs la possibilité de ne pas être d'accord avec lui sans conséquence ?		
Est-ce qu'il justifie ses réactions disproportionnées par la prise de substances (haschich, cocaïne, médicaments) ou d'alcool ?		
Durant les disputes, quand vous n'êtes pas ensemble, t'envoie-t-il un trop grand nombre de messages ou d'appels ? Te sens-tu harcelée ?		
Est-ce qu'il surveille tes réseaux sociaux et/ou ton téléphone et/ou tes mails etc.?		
Est-ce que dans les disputes ou suite aux disputes il te fait douter de ton ressenti quitte à te faire croire que tu es folle, que tu inventes, que tu exagères ?		



Si tu as répondu « **Oui** » à l'une de ces questions, tu as été ou es peut-être victime de violences psychologiques qui, selon la loi, sont aussi graves et dangereuses que des violences physiques.

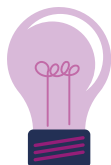
« La violence commence quand il n'y a plus d'échange possible. » **Maitre Bouillon**

**Partie 2 : VIOLENCES PHYSIQUES**

	Oui	Non
T'a-t-il déjà bousculée ou poussée brutalement ?		
T'a-t-il déjà pincée fortement ?		
T'a-t-il déjà serrée très fortement les bras, les poignets ou le cou ? As-tu déjà eu des traces de bleus sur les bras ?		
T'a-t-il déjà tiré les cheveux ?		
T'a-t-il déjà frappée ? (Même une petite tape...)		
T'a-t-il déjà giflée ? (Même une petite gifle...)		
T'a-t-il déjà plaquée contre un mur ?		
T'a-t-il déjà menacée avec une arme ?		
T'a-t-il déjà cassé un membre ?		
A-t-il déjà pris les clefs en t'empêchant de sortir de chez vous ?		



Si tu as répondu « **Oui** » à l'une de ces questions, tu as été ou es confrontée à de la violence physique, ce qui est sérieux et potentiellement dangereux.



37% des femmes  
ont subi des rapports  
sexuels non-consentis.

**125 ET APRÈS**

copyright ©

### Partie 3 : VIOLENCES SEXUELLES

	Oui	Non
T'a-t-il déjà pénétrée sexuellement sans ton accord ?		
Aime-t-il quand vos rapports te font mal quand bien même tu n'aimes pas cela ? Prend-il soin d'ailleurs de te demander s'il te fait mal pendant les rapports ?		
Te sens-tu parfois obligée de faire l'amour pour qu'il ne te reproche pas de le frustrer ?		
Acceptes-tu certaines positions pour éviter les disputes ou reproches ?		
Est-il dévalorisant dans l'intimité ?		
Te sens-tu humiliée pendant ou après l'amour ?		
Dans l'intimité, as-tu peur de faire valoir ton désir ? De partager tes fantasmes ?		
Te reproche-t-il tes performances quand il ne bande pas assez ou qu'il n'éjacule pas ?		
Durant vos rapports, t'insulte-t-il sans t'avoir demandé si cela te convenait ?		
Te donne-t-il des claques, des fessées, t'étrangle-t-il pendant l'acte sexuel sans t'avoir d'abord demandé librement si tu étais d'accord ?		
Conditionne-t-il le fait de faire un enfant à un comportement que tu dois avoir, des conditions que tu dois remplir et que tu estimes injustes ?		



Si tu as répondu « **Oui** » à l'une de ces questions, tu as été ou es peut-être victime de violences sexuelles qui, selon la loi, sont aussi graves et dangereuses que des violences physiques.

## Partie 4 : VIOLENCES ÉCONOMIQUES ET ADMINISTRATIVES

	Oui	Non
Dois-tu lui demander l'autorisation de disposer de ton argent comme tu l'entends ? Au risque de subir des conséquences si tu désobéis ?		
Dois-tu lui demander l'autorisation de disposer de tes papiers et biens comme tu le souhaites ?		
Dépends-tu de lui financièrement et cela est-il un problème au quotidien ? (Dois-tu te justifier, te fais-tu disputer si tu t'achètes des choses sans lui avoir demandé)		
Fait-il peser sur toi la responsabilité financière du foyer sous la contrainte (chantage, mensonge, aveuglement volontaire) ?		
Es-tu limitée dans ta carrière professionnelle pour satisfaire à ses conditions ?		
Est-ce toujours lui qui prend les décisions pour la famille même si tu n'es pas d'accord ?		
As-tu peur de donner ton avis sur les projets familiaux ?		
A-t-il son mot à dire dans tes choix professionnels ou tes décisions de santé ? (Pilule, préservatif, stérilet, grossesse)		
Émet-il des réserves quant à tes projets ? (Passer le permis, monter une boîte, reprendre des études)		



Si tu as répondu « **Oui** » à l'une de ces questions, tu es probablement victime de violences économiques et administratives qui, selon la loi, sont aussi graves et dangereuses que des violences physiques.

**Partie 5 : VIOLENCES MATÉRIELLES**

	Oui	Non
Durant les disputes, lance-t-il violemment des objets sur toi ou dans ta direction pour te faire peur ?		
A-t-il déjà déchiré tes vêtements, jeté ou détruit des objets auxquels tu tenais ?		
A-t-il déjà frappé sur le mur à côté de toi pour « ne pas te frapper, toi » ?		
A-t-il déjà cassé des objets devant toi pour exprimer sa colère ?		
T'a-t-il déjà enfermée dans une pièce sans que tu puisses sortir ?		
T'a-t-il déjà empêchée de rentrer chez toi pour te punir ?		
As-tu l'impression qu'il fait dépendre sur toi sa survie sociale, psychologique, et/ou physique ? (« Si tu pars, je n'aurais plus d'amis, ma dépression / ma maladie va empirer... »)		



Si tu as répondu « **Oui** » à l'une de ces questions, tu as été ou es peut-être victime de violences matérielles qui s'apparentent à des violences physiques et/ou psychologiques dans ton couple.

# BILAN

Tu as répondu « Non » à chaque question de chaque partie, ton couple évolue sur des bases saines. Profite de cette belle relation.

Si tu as répondu oui, alors **il y a peut-être de la toxicité dans ton couple et, à terme, un danger potentiel.**

Répondre « **Oui** » n'est pas une preuve de culpabilité. La présence de la peur au quotidien et la répétition de certains faits auxquels vous avez répondu OUI, **sont des preuves de violence.**

Là, normalement, tu doutes.

**Tu te dis que les féminicides, les violences dangereuses, ça ne peut pas vous arriver à vous.**

C'est faux.

Lorsque l'on interroge les familles de victimes et de bourreaux, elles sont unanimes et n'auraient jamais pensé qu'un tel drame pourrait les concerner...

**Tu te dis que sans toi il souffrira trop et que tu ne peux pas lui faire ça.**

C'est faux.

Si tu veux l'aider, pars, il n'y a qu'ainsi qu'il pourra prendre conscience de son problème et donc se soigner. Il a besoin d'un médecin. Tu ne peux pas jouer ce rôle, ça ne l'aide pas.

**Tu te crois à l'abri parce que tu n'as pas été frappée ou juste une fois.**

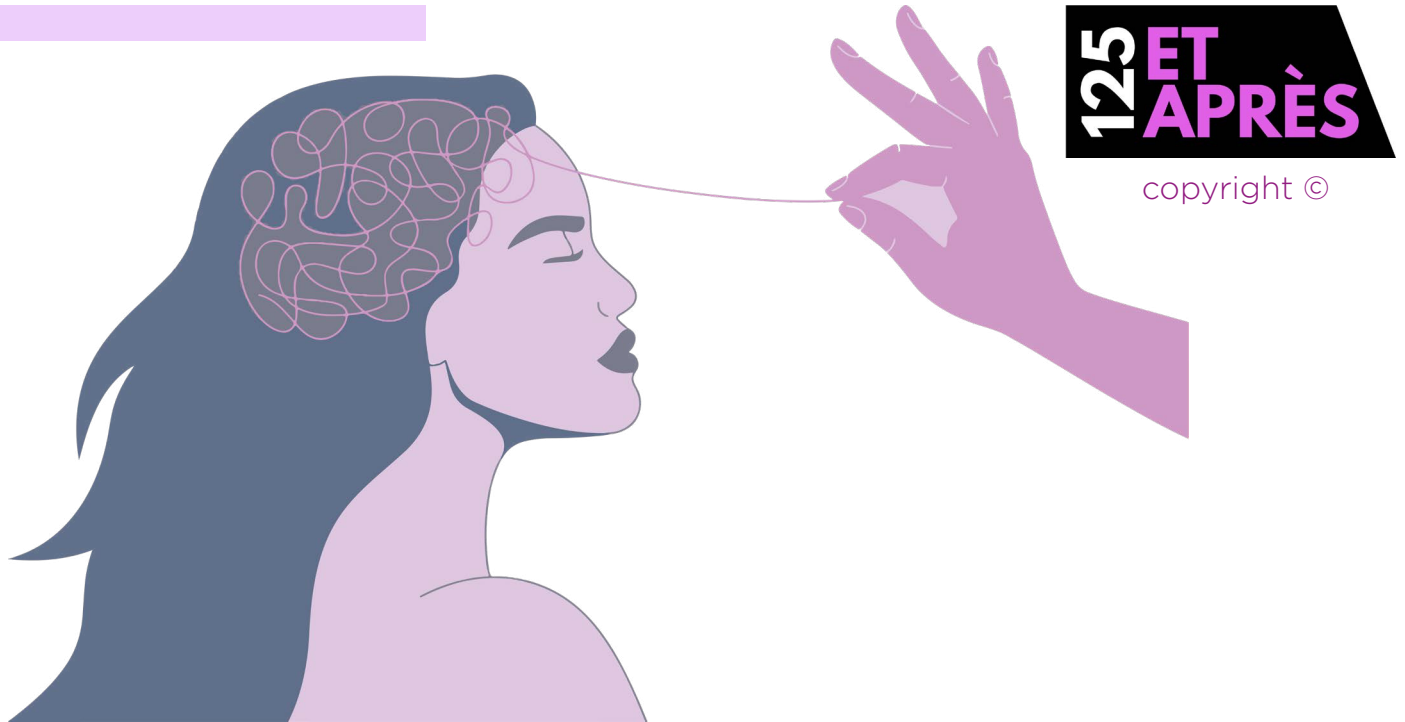
C'est faux.

Tu es en danger. Ne prends pas ce risque pour toi, pour tes enfants si tu en as, et même pour lui. Être un meurtrier n'est pas ce que tu lui souhaites de devenir. La violence psychologique est le seul point commun entre toutes les victimes de Féminicides.

**Tu te dis que personne ne t'aimera comme lui, que votre histoire est unique, que tes enfants méritent de fréquenter leur père, que ce n'est pas le bon moment, que seule tu n'y arriveras pas...**

C'est faux.

Un père n'est pas un bon père quand il fait souffrir la mère de ses enfants. Pire encore, 30% des enfants témoins de violences intrafamiliales seront victimes. 30% seront bourreaux.



- Près d'1/4 des hommes de 25 à 34 ans estiment qu'être violent permet de se faire respecter.
- 40% des hommes trouvent normal que les femmes s'arrêtent de travailler pour s'occuper de leurs enfants.
- En France, chaque année, plus de 210 000 femmes sont victimes de violences conjugales et près de 400 000 enfants sont victimes de ces violences par ricochet. Seules 18 % d'entre elles portent plainte, ce taux descendant à 2 % pour les 40 000 femmes victimes de viols conjugaux.

## BILAN

### Alors, que faire ?

D'abord sache que tu n'es pas seule. Près d'1 femme sur 5 a subi, subi ou subira des violences dans son couple en France au cours de sa vie.

Nous sommes désolées que tu aies à vivre ça. Sache aussi qu'une vie meilleure, paisible et douce est possible et que tu **VAS Y ARRIVER** si tu t'en donnes la possibilité.

Pour cela, un jour, il faudra partir.  
Même si c'est dur.

Prépare **TON PLAN A TOI, CELUI QUI TE CORRESPOND**, et quand tu pars, ne reviens plus. C'est quand elles s'en vont que les femmes sont le plus en danger de mort par leur conjoint ou ex-conjoint.

Mais si tu restes, tu es **AUSSI** en danger de mort car l'emprise et la coercition conjugale tuent à petit feu, de l'intérieur. **Des milliers de femmes chaque année.**

# C COMMENT FAIRE ?

**ATTENTION** si tu es en **DANGER DE MORT IMMÉDIAT**, enfuis-toi et appelle la police (17 ou 112).

Essaie de prendre tes papiers d'identité et ceux des enfants et pars sans dire où tu es. Débranche ton portable, ne poste rien sur les réseaux sociaux et n'utilise pas de carte bleue. Tu ne dois pas être localisée. Va tout de suite au commissariat ou à la gendarmerie.

Si la situation ne va pas mais que, dans l'absolu, elle est quand même stable alors il va falloir agir à plusieurs niveaux.

## 1 - SE VOIR ET ÊTRE VUE

Le sentiment de solitude est paralysant. Le regard et le soutien extérieur ouvrent les perspectives vers d'autres possibles.

Il faut donc sortir peu à peu de l'isolement

Parle à une ou plusieurs amies qui ne jugent pas et t'aiment sincèrement. Parle de tes émotions, parle de choses qui te font du bien et ose dire quand tu as juste besoin d'une présence. Remercie celles et ceux qui t'accompagnent, la gratitude fait du bien.

Parle à tes collègues et/ou ton employeur pour éviter la double peine d'être considérée comme inapte à ta fiche de poste alors que tu es une guerrière qui fait ce qu'elle peut pour mener tout de front... Tu seras redirigée vers les personnes référentes en interne ou en externe et tu trouveras de l'aide au quotidien.

Parle de ta situation à des professionnels : médecin, assistante sociale, avocat qui pourront par la suite attester avoir été informés de ta situation.

Contacte l'UNFF ou n'importe quelle association près de chez toi. Voici les associations locales pouvant apporter informations, soutien et accompagnement aux victimes, à leur entourage et aux professionnels :

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/associations-de-lutte-contre-les-violences-sexistes-et-sexuelles/associations>

## 2 - SE RÉPARER

La violence s'imisce toujours dans les failles. Pour échapper à la violence, en sortir, il faut donc les combler, qu'elles ne puissent plus trouver de prise en nous.

Chaque jour, regarde-toi dans ton miroir, regarde au plus profond de toi-même et dis-toi des mots gentils. Envoie-toi de l'amour, cajole-toi, encourage-toi. Tu es ta 1ère aide. La petite fille en toi a besoin que tu la sauves. Elle a besoin que tu deviennes cette femme forte qui va lui offrir la vie qu'elle espérait.

Fais du sport, quand le corps est plus fort on est plus fort.

Fais-toi masser, laisse-toi prendre dans les bras par des amies, établis des contacts physiques bienveillants : on a besoin de contacts doux pour lutter contre la peur, d'être touchés, de sentir physiquement une main tendue.

### **Contacte un.e médecin, un.e psychiatre, un.e professionnel.le de santé.**

Un professionnel peut te parler, même par téléphone et t'aider à sortir de l'emprise et/ou de la coercition dans laquelle tu vis. Il ou elle pourra te prescrire éventuellement un traitement pour t'épauler. La dépression est un phénomène chimique, parfois un contrepoids médicamenteux libère d'une culpabilité inutile ou d'un état émotionnel qui t'empêche d'agir.

Lis, regarde des films, des tableaux, apprends à retrouver ton propre goût, ta propre émotion. Ta propre vibration.  
Tu dois retrouver qui tu es.

Fabrique-toi une bulle mentale où ses cris et reproches ne t'abîment plus. Pour cela la méditation, la thérapie peuvent t'aider. Il y a plein de méditations courtes et gratuites sur YouTube en tapant méditation de pleine conscience.

**Impact des violences psychologiques** selon le Dr Muriel Salmona :  
Elles sont un facteur de risque important de dépressions, de suicides, de troubles alimentaires, cardio-vasculaires, immunitaires, neurologiques, endocriniens, gynéco-obstétricaux, de conduites addictives et nourrissent une prédisposition à subir de nouvelles violences.

## 3 - SE PRÉPARER

Note ce qui se passe, les disputes, les agressions, les absurdités. Prends des photos des traces. Enregistre en audio avec l'application dictaphone de ton smartphone les disputes. Tu en auras besoin pour te prouver que ça a existé et pour te défendre ensuite. Il peut arriver malheureusement que des disputes mènent à une violence que l'agresseur regrette et qui choque la victime. La répétition est alors un élément à prendre en compte, surtout si la personne en face n'a pas pris conscience de la gravité de son geste. Noter est la seule manière de mesurer l'ampleur de la violence au quotidien.

Commence à préparer ton départ dans ta tête : calcule l'argent dont tu as besoin réfléchis à comment l'obtenir, et mets-le peu à peu de côté, en liquide.

Trouve un endroit sécurisé et secret où aller quand tu partiras. Trouve un prétexte pour t'en aller, une fête familiale, un voyage professionnel, à toi d'imaginer ce qui pourra convenir, tu le connais mieux que quiconque.

Rassemble peu à peu les papiers dont tu auras besoin : état civil de TOUS les membres de la famille y compris les siens à lui, attestation de sécurité sociale et carte de mutuelle, carnets de santé des enfants surtout les pages de vaccination, livrets de famille, actes de mariage, de propriété, permis de conduire, assurances, banque, papier du véhicule... Tu peux les photographier au fur et à mesure, créer une adresse mail secrète et garder les documents dans un drive ou cloud dont tu es la seule à avoir accès.

Liste ce qu'il te faudra d'essentiel en partant : tenue de rechange pour femme et enfants, nécessaire d'hygiène, couches, biberons, lait...

Informe 2 personnes de confiance de ton entourage de ton projet et établis un code de surveillance : par exemple, si tu écris « pense à me rapporter mon sac beige », c'est que ça ne va pas, etc. Crée un raccourci d'appel pour ces personnes ainsi que pour la police ou la gendarmerie selon ce qui est le plus proche.

## 4 - REMPLIR SON CAPITAL COURAGE

Tu peux lire *125 et des milliers*, ça te donnera de la force et te permettra peut-être de comprendre mieux ce que tu vis puis comment en sortir. À la fin, il y a des numéros d'avocats spécialisés qui te conseilleront gratuitement avec l'aide juridictionnelle.

Cherche un objet qui te rassure, qui t'inspire et garde-le toujours sur toi. Ça peut être une photo. Pour de nombreuses femmes qui nous écrivent et s'en sortent, cet objet est le livre *125 et des milliers* parce que, derrière, il y a des étoiles...

Cultive ta spiritualité pour te raccrocher à un chemin, une croyance qui donne du sens à ton chemin de libération.

Nourris-toi aussi de celles, très nombreuses, qui s'en sont sorties, de leur parcours, de ce qui les a sauvées.

Dis-toi qu'en te sauvant, tu sauves tes enfants de cette enfance mais aussi de futures relations dangereuses pour eux. En acceptant l'inacceptable pour toi, tu peux les laisser penser que l'inacceptable est normal. En devenant un exemple qui dit non, tu continues la chaîne de celles qui illustrent qu'un après joyeux est possible.

## 5 - CHOISIR LA VIE

Quand tu seras prête, pars.

Va au commissariat, dépose ta plainte et ne reviens plus.

Tu ne réponds plus, tu ne dis pas où tu es jusqu'à ce que la situation soit sécurisée. Tant pis si tu as oublié quelque chose.

L'UNFF nous rappelle de :

- Demander les récépissés au commissariat
- Désactiver la géolocalisation de ton téléphone et d'éteindre **TOUS** tes réseaux sociaux. Surtout ne publie plus rien tant que tu sais qu'il te cherche.
- N'utilise pas ta carte bleue, ne dis à personne qui le connaît où tu es.
- Emmène ton téléphone chez ton opérateur mobile, afin de vérifier la présence d'un logiciel espion (démarche gratuite) et ton véhicule chez un garagiste ou un centre auto, afin de faire vérifier l'absence d'un traceur GPS (cachettes plébiscitées ; derrière les phares, sous le cache de batterie, derrière les jantes, tous les vides poches dans le soufflet du pommeau de vitesse...) Tout cela te semble sûrement disproportionné, mais tu ne sais pas à quel point nombre de drames surviennent à cause de ça...

**ATTENTION**, si un logiciel espion ou un traceur GPS est repéré,  
**SURTOUT NE LE RETIRE PAS !**

Au contraire, fais-le constater immédiatement par la police ou la gendarmerie.

- Pour rappel : le code pénal article 226-1 punit d'un an d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende le fait de porter atteinte à l'intimité de la vie privée d'autrui. Ces mêmes peines sont applicables à l'interception des télécommunications ou à l'installation d'appareil à cette fin (art 226-3)

Contacte un/ton avocat et demande l'aide juridictionnelle. Si tu n'en connais pas, tu peux demander conseil auprès des associations d'aide aux victimes de violences.

Va dans un magasin, achète-toi une jolie tenue, prends soin de toi, fais-toi plaisir. Ta nouvelle vie commence et tu vas avoir besoin d'encore pas mal de force et d'énergie avant d'avoir la paix. Mais déjà tu vas te sentir fière et joyeuse. Et tu verras, c'est merveilleux.

Avant ce départ, prends le temps, un mois, un an, mais ne lâche pas ta propre main.

Entoure-toi.  
Cette vie est la tienne.  
Tu en es capable.  
Tu vas y arriver.



# B BON À SAVOIR

- Un policier ou gendarme n'a pas le droit de refuser une plainte : article 15-3 du code de procédure pénale.
- Tu as désormais le droit de porter plainte avec ton avocat à tes côtés.
- Si tu es mariée, tu as un devoir de communauté de vie envers ton conjoint. En principe, tu ne peux pas quitter le logement de la famille. A défaut, tu risques d'**être accusée d'abandonner le domicile** conjugal. Il faut déposer une main-courante ou une plainte au commissariat/gendarmerie pour indiquer les raisons du départ (violences conjugales) afin d'annuler toute accusation de la sorte.
- L'aide juridictionnelle n'est pas toujours acceptée par les avocats mais elle concerne chaque victime de crime pénal sans condition de ressources. Fais-en la demande pour ne pas avoir de trop lourds frais à payer.
- Le délai maximal d'instruction pour une ordonnance de protection est 6 jours.
- La loi te permet de te domicilier au commissariat ou à la gendarmerie pour ne pas exposer ton adresse.

[125etapres.org](https://125etapres.org)-----[contact@125etapres.org](mailto:contact@125etapres.org)

**UNFF** : Union Nationale des Familles de Féminicide

**T13RS** : Application modératrice

**Help'US** : Cellule de sécurité à un clic de vous, déclenchez une alerte et help'us s'occupe du reste

**App-Elles** : Application solidaire des victimes et témoins de violences sexistes et sexuelles

**Le 3919** : Femmes Violences Information, anonyme et gratuit, joignable de 9h00 à 21h00 7j/7, animé par l'association FNSF



Test réalisé avec le soutien de **l'UNFF** (Union nationale des familles de féminicides) et **La Maison des femmes** dirigées par Ghada Hatem, le dr Gilles Lazimi, médecin, membre du HCE du CFCV et de **SOS femmes 93**, directeur du Centre Municipal de santé de Romainville, de Nathalie Coudray (bâtisseuse d'Estime et révélatrice du Soi), et Dr Marie-Pierre GLAVIANO-CECCALDI Vice-Présidente du Conseil National de **l'Ordre des Médecins** Présidente du Comité National des Violences Intra Familiale.



# Test : “Am I a victim of violence ?”

(10 minutes)

1

***Life is beautiful...***

If we know what's good for ourselves.

***To love is the most beautiful thing...***

If this love doesn't hurt.

***Life doesn't teach me anything...***

If I walk with a veil in front of my eyes. Stereotypes are hard to get rid of, but clinging on to them makes us more unhappy than unhappiness itself. So let's deal with the real.

2

We can always attempt to understand violent men, try to hold them back... but in the present moment, **RELYING ON YOURSELF** is the only efficient solution. It is not easy, but the truth of the matter is that you are alone in the face of violence. The only person who has the power to react and take the necessary steps, is you.

Even when someone thinks that what they are living is not "that big of a deal", in the majority of cases, they are actually already in danger. More than 60% of women found dead at the hands of their partner had never suffered any previous physical violence. They are like you, from any background, of any type, from any community.

And one hour before the act, **NONE** of the accused perpetrators would EVER have thought themselves capable of committing murder.

The lead-up to the irreparable is **NOT PREDICTABLE**. The only thing you can do when you feel that something is wrong in your relationship is to accept that reality and safely begin to prepare your escape towards a better life.

5

For each question, answer it alone, in a comfortable place, with a yes or a no. Remember, you are doing this **FOR YOU**.



Nearly 1 in 5 women will experience violence within the couple during his life. 27% of them have suffered psychological violence.

# F

For each question, answer it alone, in a comfortable place, with a yes or a no. Remember, you are doing this **FOR YOU**.

## Test begins here

### Part 1 : PSYCHOLOGICAL VIOLENCE

<b>DURING A FIGHT :</b>	<b>Yes</b>	<b>No</b>
Does he monitor your social media and/or phone and/or messages, etc?		
Do you feel demeaned when you're with him ? (Has he ever humiliated or belittled you in public ? )		
Do you need his approval to speak on certain matters or in front of certain people ?		
Does he make it clear to you that he is stronger than you and that he is the one who decides ?		
Does he blame / justify his disproportionate reactions on / with substances (drugs, medication...) or alcohol ?		
During fights when you are apart, does he call and/or text you an excessive number of times ? Do you feel harassed ?		
Has he ever been violent on an domestic animal in front of you ?		
During or after fights, does he make you doubt your experience of it, even make you think you're crazy, making it up or exaggerate the situation?		



If you answered « **Yes** » to any of these questions, you may have been or may be the victim of psychological violence, which, according to the law, is as serious and dangerous as physical violence.



60% of victims of femicide had never suffered of physical harm before the day of their death. The only thing the victims have in common is violence psychological.

**Part 1 : PSYCHOLOGICAL VIOLENCE**

	Yes	No
Does he use insults or names that upset you ?		
Have you ever hesitated or stopped reaching out to or seeing friends because you didn't want to risk making him upset or angry ?		
Have you ever refrained from wearing certain clothes, putting on makeup, nail polish or other visible accessories to avoid reproaches or a fight? ?		
When you are not with him, do you have to tell him where you are, where you're going, with who and when you'll be back ?		
Do you feel very guilty when you do, say, or wear things without his approval ?		
Have you ever felt scared for your children, directly or indirectly ?		
Do you feel isolated ?		
Do you feel watched by your partner ?		
Has he ever expressed his love as conditional on you doing or stopping doing certain things ?		
Has he ever threatened to commit suicide, or made it clear that he would be capable of it if you left him ?		

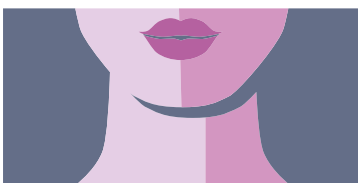


If you answered « **Yes** » to any of these questions, you may have been or may be the victim of psychological violence, which, according to the law, is as serious and dangerous as physical violence.

« Violence begins when there is no longer possible exchange. » **Lawer Bouillon**

**Part 2 : PHYSICAL VIOLENCE**

<b>DURING A FIGHT :</b>	<b>Yes</b>	<b>No</b>
Has he ever pushed you ?		
Has he ever pinched you hard ?		
Has he ever held your arm, wrist or neck too hard? Have you ever had bruises ?		
Has he ever pulled your hair ?		
Has he ever hit you ? Even a small blow...		
Has he ever slapped you ? Even a small smack...		
Has he ever pushed you up against a wall ?		
Has he ever threatened you with a weapon ?		
Has he ever broken something in your body ?		
Has he ever taken the keys, leaving you locked at home ?		



If you answered « **Yes** » to any of these questions, you may have been or may be the victim of psychological violence, which, according to the law, is as serious and dangerous as physical violence.



37% of women have undergone reports non-consensual sexual activity.

**Part 3 : SEXUAL VIOLENCE**

	Yes	No
Has he ever penetrated you sexually without your consent ?		
Does he like it when sex hurts you even though you don't like it ? Does he even ask you what you feel ?		
Do you sometimes feel obligated to have sex so he doesn't accuse you of frustrating him ?		
Do you accept certain positions to avoid fights or reproaches ?		
Is he degrading in the bedroom ?		
Do you feel humiliated before or after intimacy ?		
Are you scared of his reaction if you share your fantasies ?		
Does he blame you when he cannot get an erection or ejaculate ?		
During intimacy, does he insult you without asking ?		
During intimacy, does he slap your face or body, or choke you without first asking if you are okay with it ?		
Does he make having a child a condition you must fulfill even though you feel it's unfair ?		



If you answered « **Yes** » to any of these questions, you may have been or may be the victim of psychological violence, which, according to the law, is as serious and dangerous as physical violence.

**Part 4 : ECONOMIC AND ADMINISTRATIVE VIOLENCE**

	Yes	No
Can you freely use your money as you would like ?		
Can you freely use your personal documents?		
Do you need his consent to spend your own money ?		
Do you depend on him financially, and is this a daily problem ? (Do you have to justify yourself, does he start a fight if you bought things without asking him ? )		
Does he depend on you financially? does he push you to support all the financial responsibility for your home ?		
Are you limited in your professional career to satisfy his conditions ?		
Is he always the one to make decisions for the family even if you disagree ?		
Are you afraid to speak your mind up ?		
Does he have a say in your professional choices or health decisions (the pill, condom, IUD, pregnancy) ?		
Does he express concerns about your plans or endeavors ? (Getting your driver's license, starting a business, going back to school...)		



If you answered « **Yes** » to any of these questions, you may have been or may be the victim of psychological violence, which, according to the law, is as serious and dangerous as physical violence.

**Part 5 : MATERIAL VIOLENCE**

	Yes	No
Has he ever thrown objects in your direction in order to scare you during your fights ?		
Has he ever ripped your clothes, thrown or destroyed objects you cared about ?		
Has he ever hit the wall next to you « to not hit you » ?		
Has he ever broken things in front of you to express his anger ?		
Has he ever locked you in a room without you being able to get out ?		
Has he ever prevented you from coming / going home as a punishment ?		
Do you have the impression that he is making his survival depend on you ? Social, psychological, and/or physical ? (if you leave, I would no longer have friends, my depression, my illness will to get worse...)		



If you answered « **Yes** » to any of these questions, you may have been or may be the victim of psychological violence, which, according to the law, is as serious and dangerous as physical violence.

# R RESULT



copyright ©

If you answered no to every question of every part, you have tested negative for violence. Enjoy this beautiful relationship.

If you answered yes, then **there is probably toxicity in your relationship and ultimately, danger.** Answering « Yes » is not proof of guilt. The presence of fear on a daily basis and the repetition of certain events to which you answered YES **are proof of violence.** Right now, you must be doubting this.

**You think that femicide and/or dangerous violence, can't possibly happen to you**  
This is false. When we ask the families of both victims and perpetrators, they are unanimous. They never thought that such a tragedy could involve them.

**You think that, without you, he will suffer too much and you can't do that to him.**  
This is false. When we ask the families of both victims and perpetrators, they are unanimous. They never thought that such a tragedy could involve them.

**You think you're safe because you haven't been hit, or only once.**  
This is false. You are in danger. Do not take that risk for yourself, or for your children if you have any, and even for him. Being a murderer is not what you want him to become. Psychological violence is the only thing all femicides have in common.

**You think that no one will love you like he does, that your story is unique, that your children deserve to be with their father, that it is just a rough patch, that now is not the right time to leave, that you can't do it alone...**  
This is false. A father is not a good one when he makes his children's mother suffer. Worse still, 30% of children who witness domestic violence will be victims of it themselves, 30% will be perpetrators.

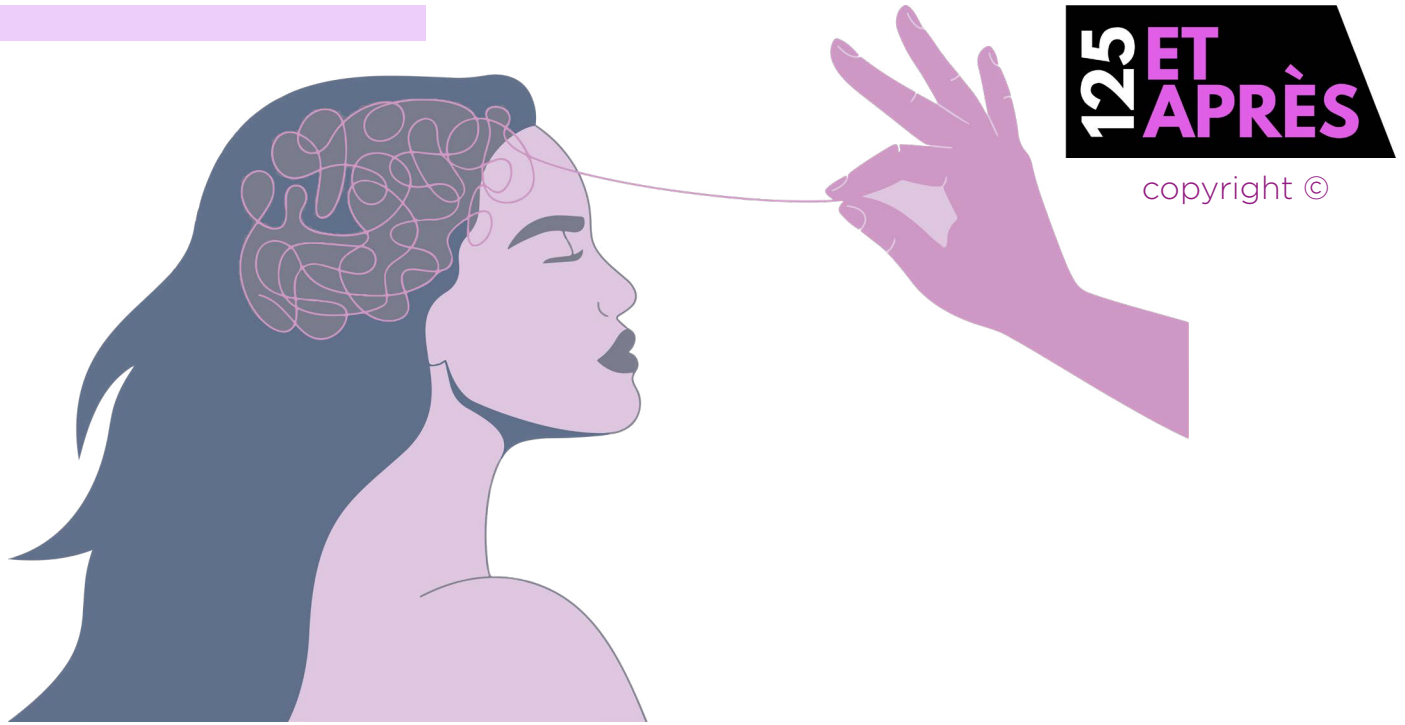
## So, what's next ?

First, know that you are not alone.

Close to one in five women has suffered, suffers or will suffer from violence in her relationship during her life. We're sorry you have to go through this.

Please also know that a better, gentler, more peaceful life is possible, and that you'll **GET THERE** if you give yourself the chance. To do that, one day, you'll have to leave. Even if it's hard.

Make **YOUR PLAN, THE ONE THAT FITS YOU**, and when you leave, do not go back. It's when leaving that women are most in danger of being killed by their partner or ex-partner. But if you stay, you're **ALSO** in mortal danger, because domestic domination and coercion kill slowly, from the inside. Thousands of women every year.



- Nearly 1/4 of men aged 25 to 34 believe that being violent allows them to be respect.
- 40% of men think it's normal for women to take time off work to look after their children.
- In France, over 210,000 women are victims of domestic violence every year, and almost 400,000 children are indirectly affected. Only 18% of these women file a complaint, and this rate drops to 2% for the 40,000 women who are victims of marital rape.

## R RESULT

### So, what's next?

First, know that you are not alone.

Close to one in five women has suffered, suffers or will suffer from violence in her relationship during her life. We're sorry you have to go through this.

Please also know that a better, gentler, more peaceful life is possible, and that you'll **GET THERE** if you give yourself the chance.

To do that, one day, you'll have to leave.  
Even if it's hard.

Make **YOUR PLAN, THE ONE THAT FITS YOU**, and when you leave, do not go back. It's when leaving that women are most in danger of being killed by their partner or ex-partner.

But if you stay, you're **ALSO** in mortal danger, because domestic domination and coercion kill slowly, from the inside. Thousands of women every year.

# Y YOUR SOLUTIONS

**CAUTION** if you are in **IMMEDIATE DANGER OF DEATH**, escape now and call the police.

Try to take your and your children's' official documents, and, leave without saying where you are going.  
Turn off your phone, don't post anything on social media and don't use your credit card. You must not be located.  
Go straight to the police station.

If the situation isn't okay but, absurdly, is still stable, then you'll need to act on several levels.

## 1 - SEE YOURSELF AND BE SEEN

Loneliness is paralyzing. Being seen and supported by others opens up your horizons towards other possibilities. You need to break out of your isolation gradually.

Talk to one or more friends who won't judge and who genuinely love you. Talk about your emotions, talk about things that make you feel good, and dare to say when you just need someone to be there for you. Thank those who are with you - gratitude feels good.

Talk to your colleagues and/or employer to avoid the double whammy of being considered unfit for your job even though you're a warrior who's doing everything she can to keep up... You'll be redirected to the right people, internally or externally, and you'll find help on a daily basis.

Talk to professionals : doctors, social workers, lawyers, etc... who will be able to attest that they have been informed of your situation.

Contact the UNFF or any other association near you. You can locate them free of charge on the map of the App-Elles app. (Only applicable in France, but similar resources exist elsewhere.) PLEASE Help us to construct this database, send us resources to [contact@125etapre.org](mailto:contact@125etapre.org)  
<https://arretonslesviolences.gouv.fr/associations-de-lutte-contre-les-violences-sexistes-et-sexuelles/associations>

## 2 - REPAIRING

Violence always creeps into vulnerable places in our minds and negative thinking can take hold of us. To help us escape violence, replace negative thought patterns with positive ones.

Every day, look at yourself in the mirror, look deep inside yourself and say kind words to yourself. Love yourself, hold yourself, encourage yourself. You are your own resource. The little girl inside you needs you to save her. She needs you to become the strong woman who will give her the life she's been hoping for.

Get exercise: when your body is stronger, you're stronger.

Get a massage, let yourself be hugged by friends, welcome friendly physical contact: we need gentle contact to fight the fear, to be touched, to physically feel a hand outstretched.

**Contact a psychiatrist.** A professional can talk to you, even over the phone, and help you break free from the hold and/or coercion in which you live. They can also prescribe a treatment to support you. Depression is a chemical phenomenon, and sometimes a chemical remedy can free you from unnecessary guilt or a paralyzing emotional state.

Read, watch movies, do paintings, look at paintings, learn to rediscover your own taste, your own emotions. Your own vibration.  
Rediscover who you are.

Create a mental bubble where his yells and reproaches no longer harm you. Meditation and therapy can help. You can find lots of free short meditations on YouTube by typing in «mindfulness meditation».

### **Impact of psychological violence** according to Dr Muriel Salmona :

They are a major risk factor for depression, suicide, eating disorders, cardiovascular disorders, immune disorders, neurological disorders, endocrine disorders, gynecological disorders, addictive behaviors and a predisposition to further violence.

## 3 - PREPARING

Start taking notes of what has happened and what is happening : the fights, the assaults, the nonsense. Take photos of the proof. Record arguments as voice notes on your smartphone's app. You'll need it to prove to yourself that it happened, and to defend yourself later.

Start planning your departure in your head: calculate the money you need, work out how to get it, and gradually put it aside in cash.

Find a safe and secret place where you'll go when you leave. Find an excuse to go away - a family celebration, a business trip, whatever you can think of - you know best.

Little by little, assemble all the documents you'll need : identity documents for ALL family members, including him, social security certificates and health insurance cards, children's health records, especially vaccination records, family record books, marriage and property deeds, driver's license, insurance, bank, vehicle registration papers, etc... You can photograph them as you go, set up a secret e-mail address and store the documents in the drive only you have access to.

List the essentials you'll need when you leave: a change of clothes for you and your children, hygiene essentials, diapers, baby bottles, milk...

Inform two trusted people in your entourage of your plan and establish a code: for example, if you write «remember to return my beige bag», it means "I'm not doing well", etc. Create a call shortcut for these people, as well as for the closest police station.

## 4 - FILING UP YOUR COURAGE TANK

You can read *125 et des milliers* (by Sarah Barukh, HarperCollins, 2023, French edition), which will give you strength and perhaps enable you to better understand what you're going through and then get out of it. At the end of the book, you'll find the phone numbers of specialized lawyers who will advise you with legal aid free of charge.

Look for something that reassures and inspires you, and keep it with you at all times. It could be a photo. For many of the women who write to us and get through it, this object is *125 et des milliers*, because in it is a whole world.

Cultivate your spirituality to hold on to your path, a belief that will give you the sense of your liberation. Nourish yourself from the many, many women who have made it through, their journey, what saved them.

Know that by saving yourself, you're saving your children from that childhood, but also from future relationships that could be dangerous for them. By accepting the unacceptable for yourself, you let them think that the unacceptable is normal. By becoming an example of someone who says no, you become one of those who shows that a happy afterlife is possible.

## 5 - CHOOSING LIFE

When you're ready, leave.

Go to the police station, lodge your complaint and don't come back.

Don't answer him, don't say where you are until you're sure you are safe.

Don't worry if you've left something behind.

Don't forget to :

- Ask the police station for receipts
- Deactivate your phone's geolocation and switch off **ALL** your social media. Most importantly, don't post anything as long as you know he's looking for you.
- Don't use your credit card
- Take your phone to your mobile operator to check for the presence of spyware (free of charge) and your car to a garage or car center, to check for the absence of a GPS tracker (popular hiding places: behind the headlights, under the battery cover, behind the rims, all the pockets in the gear shift boot...). All this may seem disproportionate to you, but the number of tragedies that occur because of it is unimaginable...

**WARNING**, if you find spyware or a GPS tracker, **DO NOT REMOVE IT !**

On the contrary, report it immediately to the police.

- As a reminder: Article 226-1 of the French Penal Code punishes anyone who violates the privacy of another person with one year's imprisonment and a fine of 45,000 euros. The same penalties apply to the interception of telecommunications or the installation of equipment for this purpose (art 226-3).

Contact your lawyer and ask for legal aid. If you don't know any lawyer, seek advice from any victim of violence associations.

Go to a store, buy yourself a nice outfit, take care of yourself, treat yourself. Your new life is beginning, and you're going to need a lot more strength and energy before you find peace. But you're already going to feel proud and happy. And you'll see, it's wonderful.

Before you leave, take your time - a month, a year - but don't give up.

Surround yourself with people you love.

This life is yours.

You can do it.

You'll make it.

# G GOOD TO KNOW

As it is a this test was made for the French country, the information below could not be applicable on your territory. Nevertheless, if you wish to help us to full fill this part with the correct information for your countries, please contact us to [contact@125etapres.org](mailto:contact@125etapres.org).

- A police officer does not have the right to refuse a complaint : article 15-3 of the code of criminal procedure.
- You have the right to have your lawyer present when lodging a complaint.
- Legal aid is not always accepted by lawyers, but it applies to every victim of a criminal offense, regardless of means. Apply for it to avoid as many costs as possible.
- The maximum time limit for a restraining order is 6 days.
- The law authorizes you to designate your address as the police station so you don't have to give your new one.

You can contact us on : [www.125etapres.org](http://www.125etapres.org) and [contact@125etapres.org](mailto:contact@125etapres.org)

Some global association can help you to find some support :

[Soroptimist](#)

[ZONTA international](#)

[ONU Women](#)



Test carried out with the support of the **UNFF** (National Union of Families of Femicides) and **The House of Women** led by Ghada Hatem, Dr. Gilles Lazimi, doctor, member of the HCE of the CFCV and **SOS femmes 93**, director of the Municipal Health Center of Romainville, by Nathalie Coudray (builder of Esteem and revealer of the Self), and Dr Marie-Pierre GLAVIANO-CECCALDI Vice-President of the National Council of the **Order of Doctors** President of the National Committee for Intra-Family Violence.



# Test : „ Czy jestem ofiarą przemocy ? ”

(czas trwania 10 minut)

1

**Życie jest piękne...**

Pod warunkiem, że wiemy co dla nas jest dobre.

**Kochać to jest to co jest najpiękniejsze....**

Jeśli ta miłość nie boli.

**Nie nauczę się życia...**

Jeśli idę przez nie zamykając oczy.

Ciężko pozbyć się stereotypów ale przywiązywanie się do nich unieszczęśliwia nas jeszcze bardziej niż nieszczęście.

Więc lepiej działać w realu.

2

Możemy zawsze próbować zrozumieć partnera przemocowca, próbować Go zatrzymać... najskuteczniej jest jednak **LICZYĆ NA SIEBIE**. Nie jest to proste, ale prawda jest taka, że w obliczu przemocy której doznajemy, jesteśmy same. Same możemy zareagować i przełamać tę barierę.

Nawet jeśli myślimy, że to co przeżywamy nie jest „takie straszne”, w rzeczywistości, często, jesteśmy już w niebezpieczeństwie. Ponad 60% kobiet które zmarły na skutek przemocy od strony partnera lub „ex” nigdy wcześniej nie doznały przemocy fizycznej. Niczym się nie różniły od Ciebie : były z różnych środowisk, o różnych profilach, z różnych społeczności.

Mało tego, **ŻADEN** z oskarżonych **NIGDY** nie pomyślał, że mógłby popełnić morderstwo godzinę przed dramatem....

W wielu przypadkach, nieodwracalne jest **NIEPRZEWIDYWALNE**.

To co możemy zrobić jak czujemy, że coś jest nie tak w naszym związku to zaakceptować prawdę i przygotowywać w swoim tempie bezpieczne odejście do lepszego życia.

5

W tym kwestionariuszu, jeśli odpowiesz „ **nie** ” na wszystkie pytania z każdej części, to znaczy, że nie jesteś ofiarą przemocy. Wyciągaj co najlepsze z tego związku.

Jeśli odpowiesz „ **tak** ”, jest najpewniej jakiś rodzaj toksyczności w twoim związku prowadzący do niebezpieczeństwa.



1 na 5 kobiet pada ofiarą przemocy w swoim związku podczas całego życia.  
27% kobiet doświadcza przemocy psychicznej.

N

Na każde pytanie należy odpowiedzieć samodzielnie, w spokoju, zaznaczając tak albo nie. I pamiętaj, że robisz to **DLA SIEBIE**.

## Początek testu

### Część 1 : PRZEMOC PSYCHICZNA

PODCZAS KŁÓTNI	Tak	Nie
Czy obraża Cię lub używa słów nie cenzuralnych ?		
Czy zdarzyło Ci się zrezygnować lub unikać kontaktu ze znajomymi bo bałaś się Go zdenerwować ?		
Czy potrzebujesz jego aprobaty żeby wypowiadać się na niektóre tematy lub w towarzystwie niektórych osób ?		
Czy bałaś się bardzo jego reakcji ? Czy miałaś już wrażenie, że jego reakcje zwłaszcza podczas waszych kłótni były nieproporcjonalne ? (zastanawiałaś się czy aby nie zwariował ?)		
Czy kiedyś zrezygnowałaś z noszenia jakiś ubrań, z makijażu, z malowania paznokci lub innych atrybutów piękności bo bałaś się zarzutów lub kłótni ?		
Jak nie jesteś z Nim, czy musisz mu mówić gdzie jesteś, gdzie idziesz, z kim i kiedy wracasz ?		
Czy czujesz się winna jak robisz jakieś rzeczy, mówisz jakieś rzeczy, nosisz rzeczy bez jego zgody ?		
Czy bałaś się o dzieci pośrednio lub bezpośrednio ?		
Czy czujesz się odizolowana ?		
Czy czujesz się gorsza w jego obecności ? Czy obraził Cię lub upomniał w towarzystwie ?		
Czy czujesz się pilnowana przez partnera ?		



60 % ofiar zabójstw nie doświadczyło nigdy przemocy fizycznej przed dniem śmierci.  
Jedyny wspólny mianownik to przemoc psychiczna.

**125 ET APRÈS**

copyright ©

## Część 1 : PRZEMOC PSYCHICZNA

	Tak	Nie
Czy groził w Twojej obecności zwierzęciu domowemu ?		
Czy uzależniał swoją miłość od rzeczy które masz robić lub nie robić ?		
Czy groził, że się zabije jeśli odejdziesz od Niego lub pokazał, że może to zrobić ?		
Czy czujesz się upokarzana przez Niego (poniżana, pouczana w towarzystwie itd.) ?		
Czy potrzebujesz jego aprobaty żeby wypowiadać się na różne tematy lub w obecności niektórych osób ?		
Czy daje Ci do zrozumienia, że jest silniejszy od Ciebie i, że to On decyduje ?		
Czy tłumaczy swoje nieproporcjonalne zachowania zażywaniem substancji typu haszysz, kokaina, leki lub alkohol ?		
Podczas kłótni, jak nie jesteście razem, wysyła Ci nieproporcjonalnie dużo wiadomości lub dzwoni ? Czy czujesz się zaszczuta ?		
Czy sprawdza twoje media społecznościowe i/lub telefon i/lub maile itd. ?		
Czy podczas kłótni lub na skutek kłótni, poddaje pod wątpliwość twoje uczucie próbując Ci udowodnić, że jesteś wariatką, że wymyślasz, że przesadzasz ?		

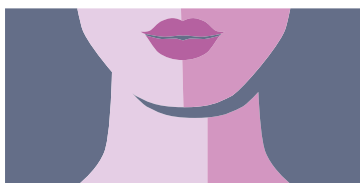


Jeśli odpowiedziałaś „**TAK**” na jedno z tych pytań, jesteś lub byłaś najprawdopodobniej ofiarą przemocy psychicznej, która zgodnie z prawem, jest równie poważna i niebezpieczna jak przemoc fizyczna.

„Przemoc zaczyna się wtedy kiedy wymiana  
nie jest już możliwa” **Prawnik Bouillon**

## Część 2 : PRZEMOC FIZYCZNA

	Tak	Nie
Czy kiedyś Cię potrącił lub popchnął gwałtownie ?		
Czy kiedyś mocno Cię uszczypnął ?		
Czy kiedyś ścisnął Ci mocno ręce, nadgarstki lub szyję ? Czy miałaś kiedyś siniaki na rękach ?		
Czy kiedyś Cię pociągnął za włosy ?		
Czy kiedyś Cię pobił ? ( nawet lekko...)		
Czy uderzył Cię w twarz ? ( nawet lekko...)		
Czy przyparł Cię do ściany ?		
Czy groził Ci bronią ?		
Czy złamał Ci jakąś część ciała ?		
Czy zabrał Ci klucze uniemożliwiając Ci wyjście z domu ?		



Jeśli odpowiedziałaś „**TAK**” na jedno z tych pytań, jesteś lub byłaś najprawdopodobniej ofiarą przemocy psychicznej, która zgodnie z prawem, jest równie poważna i niebezpieczna jak przemoc fizyczna.



37 % kobiet odbyło stosunek seksualny bez zgody.

### Część 3 : PRZEMOC SEKSUALNA

	Tak	Nie
Czy kiedykolwiek doprowadził Cię do obcowania płciowego bez twojej zgody ?		
Czy lubi jak wasze stosunki seksualne są dla Ciebie bolesne nawet jak tego nie lubisz? Czy pyta Cię czy odczuwasz ból podczas stosunków ?		
Czy czujesz się czasem zobowiązana do odbycia stosunku żeby nie zarzucił Ci, że przez Ciebie jest sfrustrowany?		
Czy zgadzasz się na pewne pozycje żeby uniknąć awantur i zarzutów ?		
Czy w sytuacjach intymnych Cię poniża ?		
Czy czujesz się upokorzona w trakcie stosunku lub po ?		
W sytuacjach intymnych, czy boisz się zasygnalizować mu twoje fantazje ?		
Czy wini Cię jeśli nie dochodzi do erekcji lub do ejakulacji ?		
Czy podczas stosunku, obraża Cię bez pytania czy Ci to odpowiada ?		
Czy policzkuje Cię, daje klapsy, poddusza podczas stosunku seksualnego bez uprzedniego zapytania czy zgadzasz się na to ?		
Czy uzależnia fakt zrobienia dziecka od zachowania które powinnaś mieć, warunków które powinnaś spełniać nawet jeśli uważasz, że nie jest to sprawiedliwe?		



Jeśli odpowiedziałaś „**TAK**” na jedno z tych pytań, jesteś lub byłaś najprawdopodobniej ofiarą przemocy psychicznej, która zgodnie z prawem, jest równie poważna i niebezpieczna jak przemoc fizyczna.

## Część 4 : PRZEMOC EKONOMICZNA I ADMINISTRACYJNA

	Tak	Nie
Czy musisz prosić Go o zgodę w dysponowaniu swoimi pieniędzmi ?		
Czy musisz prosić Go o zgodę w dysponowaniu swoimi dokumentami ?		
Czy potrzebujesz jego zgody żeby wydawać swoje pieniądze ?		
Czy jesteś od Niego uzależniona finansowo i czy jest to problem na co dzień ? (Czy musisz się tłumaczyć, czy jest kłótnia jeśli kupisz jakieś rzeczy bez Jego zgody ?)		
Czy na Tobie ciąży cała odpowiedzialność finansową domu ?		
Czy czujesz się ograniczona w sferze zawodowej żeby sprostać Jego wymaganiom ?		
Czy zawsze On podejmuje decyzje dotyczące waszej rodziny nawet jeśli się na to nie zgadzasz ?		
Czy boisz się wyrażać swoje zdanie ?		
Czy ma coś do powiedzenia na temat twojej kariery zawodowej lub twoich decyzji dotyczących twojego zdrowia ? (antykoncepcja, prezerwatywa, IUD, ciąża)		
Czy ma zastrzeżenia do twoich planów ? (zdać prawo jazdy, założyć firmę, wrócić na studia)		



Jeśli odpowiedziałaś „**TAK**” na jedno z tych pytań, jesteś lub byłaś najprawdopodobniej ofiarą przemocy psychicznej, która zgodnie z prawem, jest równie poważna i niebezpieczna jak przemoc fizyczna.

## Część 5 : PRZEMOC MATERIALNA

	Tak	Nie
Czy rzucił gwałtownie jakimś przedmiotem w Ciebie lub w twoim kierunku żeby Cię przestraszyć podczas kłótni ?		
Czy podarł twoje ubrania, rzucił lub zniszczył rzeczy które były dla Ciebie ważne ?		
Czy uderzył w ścianę obok Ciebie żeby „Ciebie nie uderzyć” ?		
Czy rozbił jakieś rzeczy w twojej obecności żeby wyrazić swoją złość ?		
Czy zamknął Cię w jakimś pomieszczeniu bez możliwości wyjścia ?		
Czy uniemożliwił Ci wejście do domu żeby Cię ukarać ?		
Czy masz wrażenie, że uzależnia od Ciebie swoje przeżycia społeczne, psychologiczne i / lub fizyczne ? (jeśli odejdziesz, stracę znajomych, moja depresja, moja choroba się pogorszy...)		



Jeśli odpowiedziałaś „**TAK**” na jedno z tych pytań, jesteś lub byłaś najprawdopodobniej ofiarą przemocy psychicznej, która zgodnie z prawem, jest równie poważna i niebezpieczna jak przemoc fizyczna.

# BILANS



copyright ©

Odpowiedziałaś nie na wszystkie pytania z każdej części, twój związek jest zbudowany na zdrowych fundamentach. Ciesz się tym związkiem.

Jeśli odpowiedziałaś tak **istnieje być może toksyczność w twoim związku i na dłuższą metę może to być niebezpieczne.**

Odpowiedzieć « **TAK** » nie jest równoznaczne z winą. Obecność strachu na co dzień i powtarzalność niektórych faktów na które odpowiedziałaś TAK

**świadczą o przemoc.**

W tym momencie masz wątpliwości.

**Myślisz sobie, że zabójstwa na kobietach, niebezpieczna przemoc, nie mogą się Wam zdarzyć.**

To nie prawda.

Jeśli chcesz Mu pomóc, odejź, tylko w ten sposób zda sobie sprawę ze swojego problemu i potrzeby leczenia. Potrzebuje lekarza. Nie możesz nim być.

To mu nie pomoże.

**Uważasz, że jesteś bezpieczna bo nie uderzył Cię albo zrobił to tylko raz.**

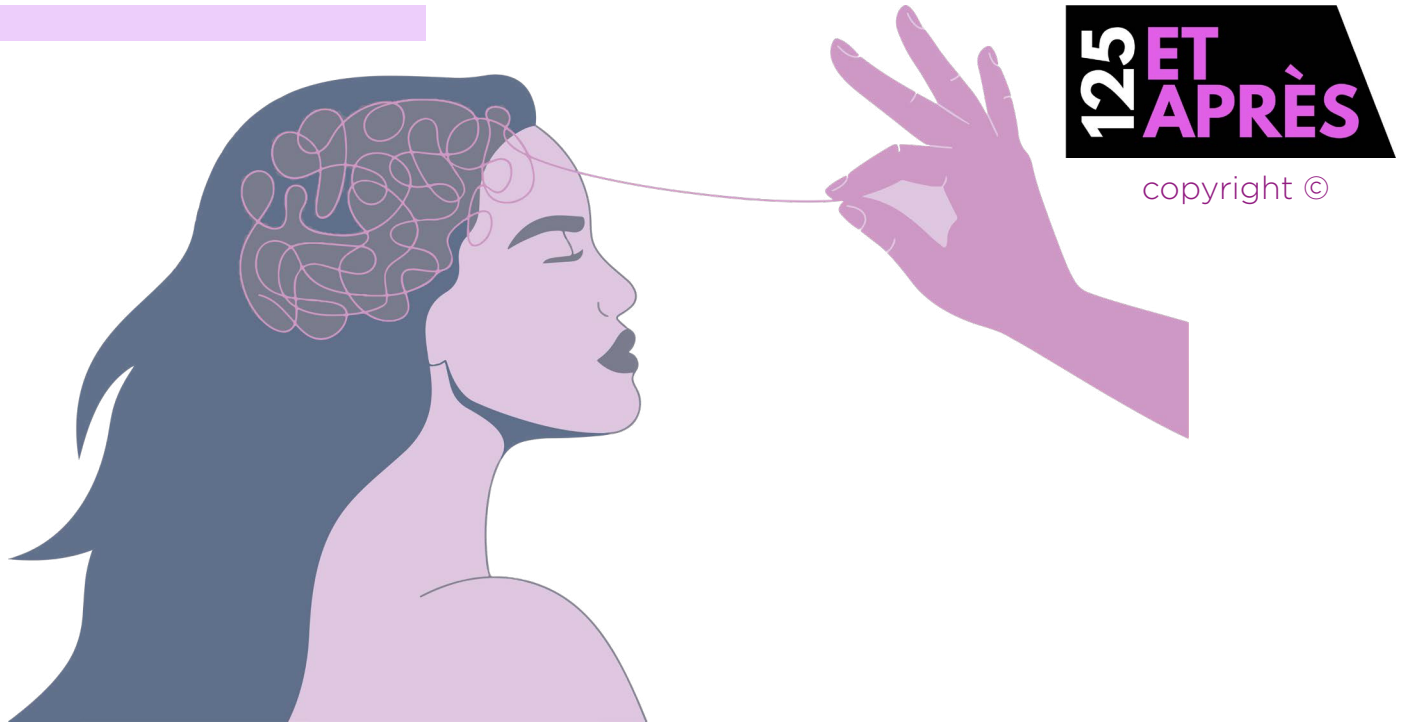
To nie prawda.

Jesteś w niebezpieczeństwie. Nie podejmuj tego ryzyka w stosunku do siebie, do dzieci i nawet do Niego. Stać się zabójcą to nie to co chciałybyś dla Niego. Przemoc psychologiczna to jedyny punkt zaczepienia pomiędzy ofiarami zabójstw wśród kobiet.

**Mówisz sobie, że nikt Cię nie pokocha tak jak On, że wasza historia jest wyjątkowa, że dzieci potrzebują ojca, że to nie jest dobry moment, że sama sobie nie poradzisz...**

To nie prawda.

Ojciec nie jest dobrym ojcem jeśli przez Niego cierpi matka Jego dzieci. Jeszcze gorzej: 30 % dzieci które były świadkami przemocy w rodzinie będą w przyszłości ofiarami a 30 % katami.



- Prawie 1/4 mężczyzn w wieku od 25 do 34 lat uważa, że przemoc buduje respekt.
- 40 % mężczyzn uważa, że kobiety powinny przestać pracować żeby zająć się dziećmi.
- We Francji, co roku, ponad 210. 000 kobiet jest ofiarą przemocy domowej i w rezultacie około 400.000 dzieci jest ofiarą tej przemocy. Tylko 18% kobiet zgłasza fakt, że były ofiarami przemocy a ten procent spada do 2 % jeżeli chodzi o 40.000 kobiet które były ofiarami gwałtu w małżeństwie.

# BILANS

## Co w takiej sytuacji zrobić?

Wiedz, że nie jesteś w tej sytuacji sama.

We Francji, podczas swojego życia, 1 kobieta na 5 była, jest lub będzie ofiarą przemocy w swoim związku. Jest nam niezmiernie przykro, że to Cię spotyka. Wiedz, że lepsze życie, spokojne i łagodne jest możliwe i, że **UDA CI SIĘ** jeśli dasz sobie taką możliwość.

Dlatego, któregoś dnia, trzeba będzie odejść.  
Nawet jeśli jest to trudne.

Przygotuj **PLAN, TEN KTÓRY CI ODPOWIADA**, i jak odejdiesz nie wracaj. Kobiety które odchodzą są w śmiertelnym niebezpieczeństwie ze strony mężonka lub ex - mężonka.

Ale jeśli zostaniesz, jesteś **RÓWNIEŻ** w śmiertelnym niebezpieczeństwie ponieważ domowa dominacja i kontrola zabija powoli od wewnątrz. **Tysiące kobiet co roku.**

# CO ZROBIĆ ?

**UWAGA** jeśli **TWOJE ŻYCIE JEST BEZPOŚREDNIO ZAGROŻONE**, uciekaj i zgłoś się na policję ( 17 lub 112).

Spróbuj zabrać dokumenty tożsamości swoje i dzieci i odejdz nie mówiąc gdzie idziesz. Wyłącz komórkę, nie łącz się z mediami społecznościowymi i nie używaj karty płatniczej. Nie możesz zostać zlokalizowana. Udaj się natychmiast na policję.

Jeśli sytuacja nie jest bezpieczna ale absurdalnie jest stabilna trzeba będzie zareagować na wielu płaszczyznach.

## 1. WIDZIEĆ SIĘ I BYĆ WIDZIANĄ

Poczucie osamotnienia jest paraliżujące. Spojrzenie i wsparcie zewnętrzne otwiera perspektywę innych możliwości. Trzeba powoli wyjść z izolacji.

Porozmawiaj z jedną lub kilkoma koleżankami które nie będą Cię oceniać i które naprawdę Cię lubią. Porozmawiaj o emocjach, porozmawiaj o rzeczach które Ci przynoszą ulgę i powiedz jak tylko po prostu potrzebujesz ich obecności. Podziękuj tym którzy są przy Tobie, podziękowania zawsze są mile widziane.

Porozmawiaj z kolegami i/ lub z twoim pracodawcą żeby uniknąć podwójnej kary, że nie jesteś zdolna do pracy a Ty jesteś walcząca i robisz wszystko co możesz żeby wszystkiemu sprostać... Zostaniesz przekierowana do odpowiednich osób wewnętrznych lub zewnętrznych i otrzymasz codzienną pomoc.

Porozmawiaj o twojej sytuacji z profesjonalistami: lekarzem, pracownikiem socjalnym, adwokatem którzy w przyszłości będą mogli poświadczyć, że wiedzieli o twojej sytuacji.

Skontaktuj się z UNFF lub jakimkolwiek stowarzyszeniem które znajduje się koło Ciebie. Lista lokalnych stowarzyszeń które mogą udzielić informacji, wsparcia ofiarom, ich otoczeniu i specjalistów:

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/associations-de-lutte-contre-les-violences-sexistes-et-sexuelles/associations>

## 2 · NAPRAWIĆ SIĘ

Przemoc zawsze wkrada się do wrażliwych miejsc. Żeby uniknąć przemocy, wyjść z tej spirali, trzeba zapełnić te miejsca, żeby nie zawładnęły nami.

Codziennie, spojrzysz w lustro, zajrzyj w głąb siebie i powiedz sobie miłe rzeczy. Pokochaj się, przytul się, dodaj sobie otuchy. Jesteś swoją pierwszą pomocą. Mała dziewczynka w Tobie potrzebuje żebyś Ją uratowała. Potrzebuje żebyś stała się tą silną kobietą która Jej zaoferuje życie o którym marzyła.

Uprawiaj sport, jak ciało jest silniejsze jesteście silniejsi.

Daj się wymasować, daj się obejmować przez koleżanki, nawiąż życzliwe kontakty fizyczne: mamy potrzebę delikatnych kontaktów żeby walczyć z lękiem, być dotykany, czuć fizycznie wyciągniętą rękę.

### **Skontaktuj się z lekarzem, psychiatrą, profesjonalistą ds. zdrowia.**

Profesjonalista może z Tobą porozmawiać, nawet przez telefon i pomóc Ci wyjść z domowej dominacji i kontroli w której żyjesz. Specjalista przepisze Ci ewentualnie leczenie które Ci pomoże. Depresja jest fenomenem chemicznym, czasami przeciw waga lekarska uwalnia od niepotrzebnego poczucia winy lub stanu emocjonalnego który nie pozwala Ci na działanie.

Czytaj, oglądaj filmy, obrazy, naucz się odnajdywać swój własny gust, odnajduj własne emocje, swoją własną wibrację. Musisz odnaleźć kim jesteś.

Stwórz sobie bańkę mentalną w której jego krzyki i zarzuty nie będą już Cię dotykać. W tym mogą Ci pomóc medytacja i terapia. Jest dużo medytacji krótkich i darmowych na Youtube klikając medytacja w pełnej świadomości.

### **Wpływ przemocy psychologicznej według le Dr Muriel Salmona :**

Przemoc psychologiczna niesie za sobą duży czynnik ryzyka depresji, samobójstw, zaburzeń żywienia, zaburzeń układu krążenia, odpornościowych, neurologicznych, endokrynologicznych, ginekologicznych i położniczych, uzależnień i predyspozycje do nowej przemocy.

### 3 - PRZYGOTOWAĆ SIĘ

Zapisuj co się dzieje, kłótnie, agresje, absurdy. Rób zdjęcia śladów. Nagraj za pomocą smartfona kłótnie. Będziesz tego potrzebować żeby udowodnić sobie, że to się wydarzyło i żeby się bronić później.

Zacznij przygotowywać odejście w głowie: wylicz pieniądze które potrzebujesz, pomyśl jak je zdobyć i odkładaj gotówkę.

Znajdź bezpieczne i tajne miejsce gdzie będziesz mogła pójść jak odejdziesz. Znajdź pretekst żeby odejść, święto rodzinne, wyjazd służbowy, Ty musisz wymyśleć co będzie odpowiednie, Ty Go znasz najlepiej.

Zgromadź powoli wszystkie dokumenty które potrzebujesz:

Akty urodzenia WSZYSTKICH członków rodziny także Jego, zaświadczenia ZUS i ubezpieczenia, książeczki zdrowia dzieci a zwłaszcza część dotycząca szczepień, akt ślubu, akt własności, prawo jazdy, dokumenty bankowe, papiery samochodowe... możesz wykonać zdjęcia, stworzyć tajny adres mail i zachować wszystkie dokumenty w jednym miejscu za pomocą pamięci przenośnej lub chmury do której tylko Ty masz dostęp.

Zrób listę rzeczy niezbędnych odchodząc: zmiana ubrań dla siebie i dzieci, niezbędnik przyborów higienicznych, pieluszki, butelki, mleko...

Poinformuj 2 zaufane osoby z twojego otoczenia o twoim planie i ustal kod monitoringu: np. jak napiszesz” pamiętaj o oddaniu mojej beżowej torby” to znaczy, że nie jest dobrze, itd. Stwórz skrócony system połączeń dla tych osób i dla policji.

### 4 - UZUPEŁNIĆ KAPITAŁ ODWAGI

Możesz przeczytać *125 et des milliers*, , da Ci to siłę i pozwoli Ci być może lepiej zrozumieć to co przeżywasz i jak z tego wyjść. Na końcu znajdują się numery do adwokatów którzy udzielą Ci darmowej konsultacji prawnej.

Znajdź przedmiot który Cię uspokaja, który Cię inspiruje i miej go zawsze przy sobie. Może to być zdjęcie. Dla dużej ilości kobiet które do nas piszą i wyszły z tego, ten przedmiot to książka *125 et des milliers* bo z tyłu są gwiazdy...

Pielęgnuj swoją duchowość żeby wyznaczyć sobie drogę, wierzenie które nada sens twojej drodze do wyzwolenia. Czerp z doświadczeń innych kobiet, bardzo licznych, które z tego wyszły, z ich drogi, tego co je uratowało.

Powiedz sobie, że odchodząc, ratujesz dzieci z tego dzieciństwa ale również z przyszłych związków niebezpiecznych dla nich. Zgadając się na to co nie jest akceptowalne dla Ciebie, możesz je pozostawić w przekonaniu, że nie akceptowalne jest normalne. Stając się przykładem który mówi nie, przedłużasz łańcuszek tych które pokazały, że szczęśliwe po jest możliwe.

## 5 - WYBRAĆ ŻYCIE

Jak będziesz gotowa, odejdz.

Idź na policję, złóż zeznanie i nie wracaj.

Nie odpowiadaj, nie mów gdzie jesteś aż sytuacja będzie bezpieczna. Trudno jeśli coś zapomniałaś.

UNFF przypomina nam żeby :

- Poprosić policję o potwierdzenia złożonych zeznań.
- Wyłączyć geolokalizację w telefonie i wyłączyć **WSZYSTKIE** media społecznościowe. Nic nie publikuj jeśli wiesz, że Cię szuka.
- Nie używać kart kredytowych, nie mówić nikomu kto Go zna gdzie się znajdujesz.
- Oddać telefon operatorowi żeby sprawdzić czy nie ma pluskwy szpiegowskiej (usługa darmowa); oddać samochód do przeglądu żeby sprawdzić czy nie ma lokalizatora GPS (ulubione miejsca w którym może się znajdować : za światłami, akumulatorem, felgami, w skrzyni biegów.. ). Wszystko to wydaje Ci się zapewne przesadzone ale nie wiesz ile dramatów może wyniknąć z takich powodów...

**UWAGA**, jeśli zauważysz pluskwę szpiegowską lub lokalizator GPS, **NIE WYCIĄGAJ GO POD ŻADNYM POZOREM !**

Zgłoś to niezwłocznie na policję.

- Dla przypomnienia: kodeks karny artykuł 226-1 ustanawia karę roku więzienia i 45 000 EUR grzywny za naruszenie prywatności. Podobne kary są stosowane w przypadku przechwytywania danych telekomunikacyjnych lub instalację sprzętów do tego przeznaczonych ( art. 226-3).

Skontaktuj się z adwokatem i poproś o pomoc prawną. Jeśli nie znasz adwokata, możesz poprosić o pomoc stowarzyszenia które pomagają ofiarom przemocy domowej.

Idź do sklepu i kup sobie jakieś ładne ubranie, zadbaj o siebie, zrób sobie przyjemność. Twoje nowe życie się zaczyna i będziesz potrzebować dużo sił i energii zanim doznasz spokoju. Ale już poczujesz się dumna i radosna. I zobaczysz to będzie niesamowite.

Przed odejściem, daj sobie czas, miesiąc, rok ale nie rezygnuj,  
Otaczaj się ludźmi  
To życie jest twoje  
Możesz to zrobić  
Uda Ci się



# D DOBRZE WIEDZIE

- Policjant nie może odmówić przyjęcia skargi : artykuł 15-3 kodeksu procedury karnej.
- Możesz złożyć skargę w obecności adwokata.
- Jeśli jesteś w związku małżeńskim, masz obowiązek wspólnego życia z mężem. W zasadzie, nie możesz opuścić ogniska domowego. W przeciwnym wypadku, możesz być oskarżona o **opuszczenie ogniska domowego**. Trzeba poręczyć lub złożyć skargę na policji żeby wyjaśnić powody odejścia ( przemoc domowa) aby uniknąć jakichkolwiek zarzutów w tym kierunku.
- Pomoc prawna nie zawsze jest przyjmowana przez adwokatów ale ona dotyczy każdej ofiary przestępstwa bez względu na dochody. Poproś o pomoc prawną żebyś nie musiała ponosić za wysokich kosztów.
- Maksymalny termin wydania zakazu zbliżania się wynosi 6 dni.
- Prawo umożliwia Ci podanie jako miejsca zamieszkania adres posterunku policji żeby nie ujawniać twojego nowego adresu.

[125etapres.org](http://125etapres.org)-----[contact@125etapres.org](mailto:contact@125etapres.org)

## UNFF

**HeHop** : Zachować i zabezpieczyć dokumenty

**App-Elles** : poinformować bliskich + skontaktować się z odpowiednimi służbami, stowarzyszeniami i pomocą do dyspozycji wokół Was.

**3919** : Kobiety, przemoc, informacje, anonimowo i bezpłatnie, od 09.00 do 21.00; 7/7, stowarzyszenie FNSF



Test został sporządzony przy pomocy **UNFF** (stowarzyszenie narodowe rodzin dotkniętych zabójstwami kobiet) i **La Maison des femmes** pod przewodnictwem Ghada Hatem, doktora Gilles Lazimi, u Kobiet pod przewodnictwem Ghada Hatem, doktora Gilles Lazimi, c **SOS femmes 93**, dyrektora Centrum zdrowia w Romainville, Nathalie Coudray ( coach ds szacunku i odnajdywania siebie) i Doktor Marie - Pierre Glaviano- Ceccaldi, Vice Prezydentki Krajowej Rady Izby Lekarskiej, Prezydentki Krajowej Rady ds. przemocy wewnątrz rodzinyet Dr Marie-Pierre GLAVIANO-CECCALDI

---

# 自测： 我是 暴力的 受害者吗？

(时间 10 分钟)

作者: Sarah Barukh  
翻译: Alian (阿莲)

## 自测：“我是暴力的受害者吗？”

125 ET APRÈS

copyright ©

# 1

生活是美好的.....  
如果我们知道什么是对我们好的。  
爱是最美丽的.....  
如果这个爱不是让人痛苦的。  
生活是不会教会我们什么的.....  
如果我们继续自欺欺人的。  
接受那些纠缠我们的、陈旧的观念，这比不幸本身更不幸。  
因此，我们不如面对现实。

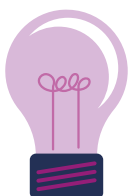
# 2

我们可以试着理解一个暴力的伴侣，试着阻止他.....然而最有效的办法是自力更生。这并不容易，但现实是，面对暴力时，你只有自己。  
只有自己能起来反抗并坚持下去。  
即使我们觉得自己的遭遇并不“如此严重”，但实际上我们往往已经处于危险之中。在因伴侣或前男友的暴力行为而死亡的女性中，超过60%的人从未经历过身体上的暴力。她们和你一样，来自各个领域、有着各种背景、存在于各个群体。  
同样，所有被告在惨剧发生前一小时，都不会想到自己会犯下谋杀罪.....  
在许多情况下，不可挽回的事发生是不可预见的。  
当我们在一段关系中感觉到了问题时，我们能做的就是接受现实，并按照自己的情况做好准备，安全地离开，向更美好的人生。

# 5

在这份问卷中，如果您对每个部分的每个问题的答案都是“否”，则表示你不是暴力受害者。那就好好享受这段美好的关系吧！

如果你的答案是“是”，那么你们的关系中肯定有“毒”，久而久之，就会产生危险。



大约5个女性中就有1个会在一生中受到家庭暴力。其中27%受到的是精神暴力。

## 接下来...



每个问题都必须独自在安静的地方回答:是或否。  
记住, 这是为自己做的。

## 测试开始

### 第 1 部分:精神暴力

在争论期间	是	否
他是否使用过侮辱性或攻击性的话?		
您是否曾经因为害怕激怒他, 而犹豫不决或放弃联系朋友?		
在某些话题上或在某些人面前表达自己时, 您需要得到他的认可吗?		
你很害怕过他的反应吗? 你是否曾觉得他的反应, 尤其是你们争吵时他的反应, 是过激的?(你有没有自问过他是不是疯了?)		
您是否已经放弃了化妆、涂指甲油、穿着某些衣物或佩戴其它饰物, 因为害怕因此产生的后果(如:责备、争吵等)?		
当你不和他在一起时, 你是否必须告诉他:你在哪里, 你要去哪里, 和谁在一起, 什么时候回家吗?		
当你在未经他们同意的情况下做了什么事、说了什么话或穿戴了什么时, 你是否会有强烈的负罪感?		
您是否直接或间接为您的孩子们担心过?		
你是否感到封闭?而这种封闭是为了避免责备、争吵或惩罚吗?		
他是否利用宗教迫使你做一些你并不完全同意, 但却因为害怕而接受了的事情?		
您是否觉得被伴侣监视着?		



60%的女性受害者直到她们遇害之前，从未受过肢体上的伤害。  
受害者之间唯一的共同点就是受到过精神暴力。

## 第 1 部分:精神暴力

	是	否
他有没有当着你的面威胁过宠物?		
他是否曾经以爱的名义要求你去做或不做一些事情，而有些是你不情愿的?		
他是否威胁过如果你离开他，他就会自杀，或者表示他会自杀?		
和他在一起时，你觉得自己被贬低了吗? (羞辱、公众场合的被掌控等)?		
在某些话题上或在某些人面前表达自己时，您需要得到他的认可吗?		
他是否想让你明白他比你强大，他说了算?你是否可以不同意他而不会有什么后果吗?		
他是否以吸食毒品(大麻、可卡因、药品)或酗酒为自己的过激反应而辩解过?		
在争吵期间，当你们不在一起时，他是否给你发了无数的信息或打了无数的电话?您是否感到被骚扰?		
它是否监控你的社交网络和/或手机和/或电子邮件等?		
在争吵中或争吵后，他是否会让你怀疑自己的世界观，甚至让你觉得自己疯了、胡编乱造、夸大其词?		



**如果你对其中任何一个问题的答案是“是”，你已经或可能是精神暴力的受害者了。  
根据法律，其严重性和危险性不亚于身体上的暴力。**

“暴力始于不再有可能的交流。”—— Maitre Bouillon

## 第 2 部分:身体暴力

	是	否
他有没有粗暴地推搡过你?		
他有没有用力掐过你?		
他是否曾紧紧地握(扼)过你的手臂、手腕或脖子? 您的手臂上有过瘀伤吗?		
他有没有扯过你的头发?		
他打过你吗?		
他扇过你耳光吗?		
他有没有把你按到过墙上?		
他有没有用武器威胁过你?		
他有没有让你骨折过?		
他有没有拿走钥匙阻止你出门?		



如果你对其中任何一个问题的答案是“是”，那么你就曾遭受过或面临身体暴力，这是严重的和潜在的危险。



37%的女性  
遭受过  
未经同意的性行为。

### 第 3 部分:性暴力

	是	否
他是否在未经你同意的情况下和你有过性行为?		
性爱时,他是否喜欢弄疼你,即使你不喜欢? 性爱时他会问你痛不痛吗?		
你是否有时觉得必须做爱,以免他责怪你拒绝他?		
您接受某些体位是为了避免争吵或责备吗?		
在亲热中,他是否让别人觉得自己卑贱?		
在性生活中或性生活后,您是否感到过被羞辱?		
在亲热时,你是否害怕表达自己的欲望?害怕分享你的幻想?		
当他不够硬或没有射时,他会责备你的表现吗?		
在你们的性生活中,他是否随意就侮辱你?		
在性爱中,他是否会给你耳光、打你屁股或掐你脖子,而不先问你是否同意?		
他是否以你必须有一个什么态度、满足一些你认为不公平的条件作为生孩子的前提?		



如果你对其中任何一个问题的回答是“是”、  
你曾经是或可能是性暴力的受害者。  
根据法律,这些行为与身体暴力一样严重和危险。

## 第 4 部分:经济和管理暴力

	是	否
你必须征得他的允许才能随意处置你的钱吗? 不服从会有风险吗?		
你是否必须征得他的允许, 才能随意使用你的证件和财产?		
你在经济上依赖他, 这在日常生活中是个成问题的事吗? (你必须证明这一点, 如果你不问他就买东西, 你就会被骂。)		
在胁迫(要挟、欺骗、装糊涂)之下, 家庭经济责任会让你有重负之感吗?		
为了满足他的条件, 你的职业生涯是否受到了限制?		
在家里, 即使你不同意, 也总是他做决定吗?		
你害怕就家庭计划发表你的意见吗?		
他对你的职业选择或健康决定(避孕药、避孕套、宫内节育器、怀孕)发表过意见吗?		
他对你的计划有什么保留意见吗?(驾照、创业、重返校园)		



如果你对其中任何一个问题的答案是“是”、你可能是经济和管理暴力的受害者, 根据法律, 这种暴力与身体暴力一样严重和危险。

## 第 5 部分:物质上的暴力

	是	否
争吵时，他是否会向你或你的方向粗暴地扔东西吓唬你？		
他有没有撕破过你的衣服？扔掉或毁坏过你拥有的东西？		
他有没有捶打过你旁边的墙壁而警示你？		
他有没有在你面前摔过东西来表达他的愤怒？		
他有没有把你锁在房间里不让你出去？		
他有没有为了惩罚你而不让你进门？		
你是否觉得他在社交、心理和/或身体上的生存都依赖于你（如果你离开，我就没有朋友了，我的抑郁和疾病会变得更糟... ..）？		



如果你对其中任何一个问题的答案是“是”，你曾经是或可能是物质暴力的受害者，这种暴力与你们之间的身体或精神暴力的性质相同。

# B 总结

你对每个部分的每个问题都回答了“否”，你们的关系在健康的基础上发展。  
那就好好享受这段美好的关系吧！

如果你的回答是“是”，那么在你们的关系中可能有“毒”。  
终将是潜在的危險。

回答“是”并不是说你有罪，而每天都在的恐惧、那些你回答“是”的行为的重演，  
是暴力的证据。  
那，通常，你疑惑。

你告诉自己杀害女性、危险的暴力，  
这些不会发生在你身上。

并非如此。

当我们询问受害者和肇事者的家属时，他们一致认为，他们从未想过这样的悲剧会  
与他们有关.....

你告诉自己，没有你，他将承受太多痛苦，你不能  
这样对他。

并非如此。

如果你想帮他，那就离开吧，因为只有这样他才能意识到自己的问题所在，才能  
好起来。他需要医生。你不能扮演这个角色，这对他没有任何帮助。

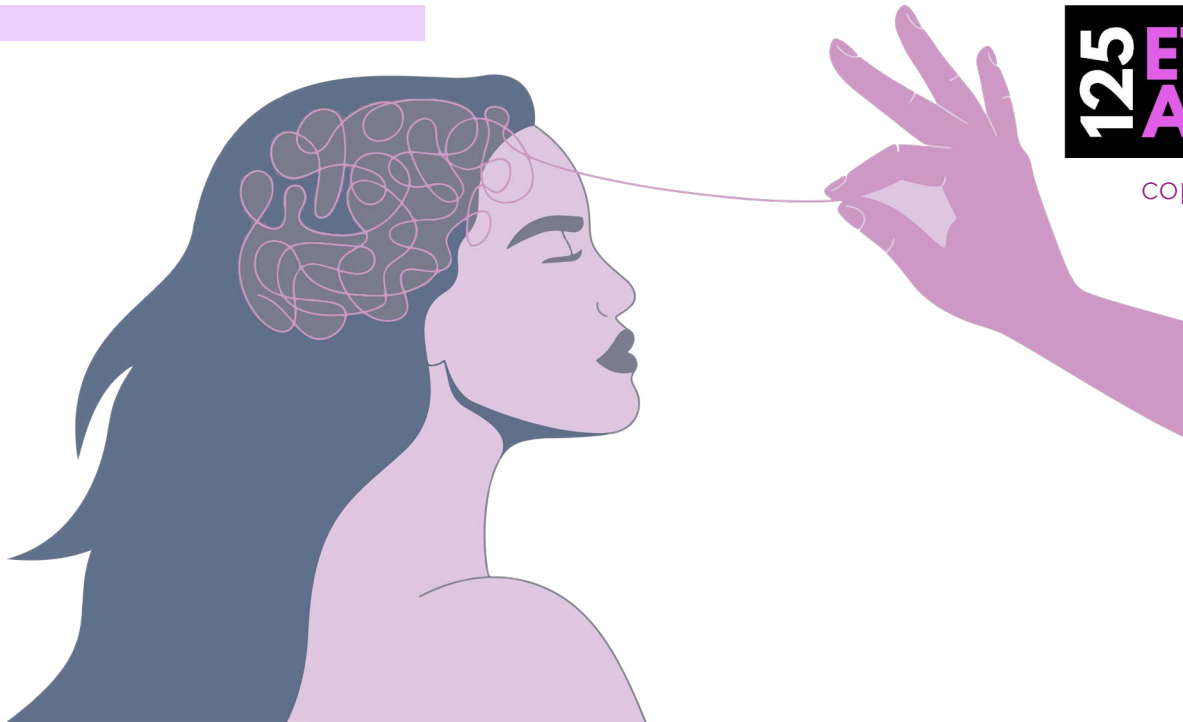
你认为你很安全，因为你没有被打  
或者只有一次。

并非如此。你处在危險中。为了你自己，为了你的孩子(如果你有)，甚至为了他，  
不要冒这个险。你不希望他成为杀人犯。精神暴力是所有女性凶杀案受害者唯一的  
共同点。

你告诉自己，没有人会像他那样爱你，  
你们的故事是独一无二的，你的孩子们需要经常见到他们的父亲，  
现在还不是时候，  
你自己一个人不行.....

并非如此。让孩子的母亲受苦的父亲不是好父亲。

更糟糕的是，30%的家庭暴力的儿童目击者将成为受害者，30%将成为施暴者。



- 近1/4的25至34岁男性认为:暴力能让他们赢得尊重。
- 40%的男性认为女性辞职照顾孩子是正常的。
- 在法国, 每年有超过21万名女性成为暴力受害者。近40万名儿童是此类暴力行为的间接受害者, 其中只有18%的儿童提出了申诉, 而在40000名婚内强奸的女性受害者中, 这一比例下降到了2%。

## B 总结

那么, 我们能做些什么呢?

首先, 你并不是一个人。在法国, 近五分之一的妇女在其一生中曾经、正在或将要遭受家庭暴力。我们很遗憾你或许要经历这些。你也应该知道: 更好的、平静的和甜蜜的生活是可能的, 只要你给自己机会, 你就会实现。

为此, 总有一天, 你必须得离开。即使很艰难。

制定适合自己的计划, 离开后就不要再回来。离开时, 女性最有可能被伴侣或前伴侣杀害。

但是, 如果你留下来, 你也会面临致命的危险, 因为婚姻的控制和胁迫会从内部慢慢杀死你。每年都有成千上万的女性死于这种情况。

## 该怎么做？

注意，如果你眼前就处于死亡的危险中，请逃离并报警(17 或 112)。尽量带上你和你孩子们的身份证件，然后不告而别。关掉手机，不要在社交网络上发布任何信息，不要使用信用卡。一定不能让人找到你。直接去警察局或宪兵队！

如果情况不妙，但荒谬的是情况仍然稳定，那么我们就需要在多个层面采取行动。

### 1 - 看见自我和被别人看见

孤独的感觉让人麻木不仁。外界的关注和支持打开了通向其它可能性的大门。因此，我们需要逐步地走出孤立的状态。

和一个或几个不对你品头论足、真心爱你的朋友谈谈心。谈谈你的感情，谈谈让你感觉舒服的事情。当你只是需要一个陪伴时，请大胆说来。感谢那些陪伴你的人，感恩也让我们身心愉快。

与您的同事和/或雇主沟通，以避免双重打击，也就是你被认为不能胜任你的工作的又一打击，即使你已经是一个竭尽全力做到最好的战士.....你将被推荐给内部或外部的专业人士，那样你每天就都能得到帮助。

向专业人士讲述你的情况:医生、社会工作者、律师等，那些以后可以证明你向他们讲过你的情况的人。

联系国家受害女性家属联盟(UNFF)或你附近的任何协会。以下是可以为受害者及其家人以及专业人士提供信息、支持和帮助的当地协会:

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/associations-de-lutte-contre-les-violences-sexistes-et-sexuelles/associations>

## 2 - 自我疗愈

暴力总是乘虚而入，为了远离并摆脱暴力，我们必须自我疗愈，让暴力再也找不上我们。

每天，照照镜子，看看自己的内心深处，对自己说一些善意的话。给自己关爱，哄一下自己，鼓励自己。你是自己的第一个帮助者。你内心的小女孩需要你来拯救。她需要你成为一个坚强的女人，给她所期望的生活。

做运动，当身体更强壮时，人也会更强大。

抚慰自己、被朋友拥抱、进行友好的身体接触:我们需要温柔的接触来对抗恐惧，需要被抚摸，需要切身地感受到伸过来手。

与医生、心理医生或保健专家。

专业人士可以与你交谈，即使是通过电话;也可以帮你走出你生活中的束缚和/或胁迫。如有必要，他(她)会开出治疗处方来支持你。抑郁是一种化学现象，有时药物平衡可以让你摆脱不必要的负罪感或阻碍你采取行动的情绪状态。

阅读、看电影、欣赏画，学着找回自己的品味、自己的情感以及你自己的频率!你要找回自己。

造一个精神的泡泡，在那里面所有责备的吼叫再也伤害不到你。冥想和治疗可以帮助你做到这一点。YouTube上有很多免费的简短冥想，只需输入正念冥想即可。

Muriel Salmona博士认为的**精神暴力影响**:

它们是导致抑郁、自杀、饮食紊乱、心血管疾病、免疫力下降、神经系统疾病、内分泌失调、妇科疾病的风险因素;它们也是受暴上瘾行以及培养受暴倾向的一个因素。

## 3 - 做好准备

记录下发生的事情、争论、攻击、荒谬话及事;把伤痕拍照留下来;用手机上的录音功能录下争吵的过程。你需要用它来向自己证明发生过这样的事情,并在事后为你辩护。不幸的是,争吵有时会导致一种让施暴者后悔和让受害者震惊的暴力,那么反复发生就是一个需引起重视的要素,尤其是当对方没有意识到自己行为的严重性时。记录是衡量日常暴力程度的唯一方法。

在头脑中开始为离开做准备:计算你需要多少钱,想想如何得到这些钱,并一点一点的放到身边,要是现金。

找到一个安全、隐秘的你将要去的地点。找一个出远门的借口:家庭聚会、出差,由你来思考什么是最合适的,你比任何人更了解情况。

逐步收集您需要的证件:

所有家庭成员的身份信息(包括他的)、社保证明和补充保险卡、孩子的健康记录,尤其是疫苗接种页、户口、结婚证、房产证、驾驶证、保险合同、存折、车辆登记证等。你可以陆续把它们拍成照片,然后创建一个秘密的电子邮件地址,并将文件存储在只有你能访问的硬盘或云端。

列出你离开时的必需品:女人和孩子的换洗衣服、卫生用品、尿布、奶瓶、牛奶等。

将你的计划通知两个你周边信赖的人,并说好一个暗号,例如:如果你写下“记得把我的米色包给我”,就说明你有麻烦了,等等这样的话。为你信赖的这两个人以及警察或宪兵(取决于哪个离得最近)创建一个紧急联系方式。

## 4 - 鼓起勇气

你可以阅读《125 et des milliers》，这将会给你力量，或许还能帮助你更好地了解自己正在经历什么以及如何摆脱困境。最后，有许多专业律师可以免费为你提供法律援助。

找一个能让你感到安心和启发的东西，并将它一直带在身边，比如一张照片。对于许多写信给我们并设法度过难关的女性来说，这个东西就是《125 et des milliers》，因为在它的背后有一些星星.....

培养你的灵性，让你自己重新获得一条路，以及一个赋予你的解脱之路以意义的信念。你也可以从许多过来人那里，从她们的经历中以及拯救她们的那些中得到滋养。

告诉你自己，你拯救了自己，也就拯救了你的孩子们在童年以及未来于危险关系之中。通过你接受自己无法接受的事情，你可以让他们认为无法接受的事情是正常的。通过成为一个说“不”的榜样，你证明了幸福可能会迟到，并使之传递下去。

## 5 - 选择生活

准备好了，就走吧!

去报警，不再回来!

你不再回复，你不要说你在哪里，直到情况安全为止。如果你忘了什么东西，认倒霉算了。

国家受害女性家属联盟(UNFF)提醒我们:

- 向警察局索要回执
- 关闭手机的定位功能，关闭所有社交网络!不要发布任何信息，尤其是你知道他在找你。
- 不要使用您的信用卡，不要告诉认识他的人你的行踪。
- 将您的手机送到移动运营商哪里检查是否存在间谍软件(这是免费的)，将您的汽车送到修理厂或汽车维护中心检查是否存在 GPS 跟踪器(常见的藏匿位置:大灯后面、电池盖下面、轮辋后面、换挡手柄的所有褶皱里等)。

警告:如果检测到了间谍软件或 GPS 跟踪器，

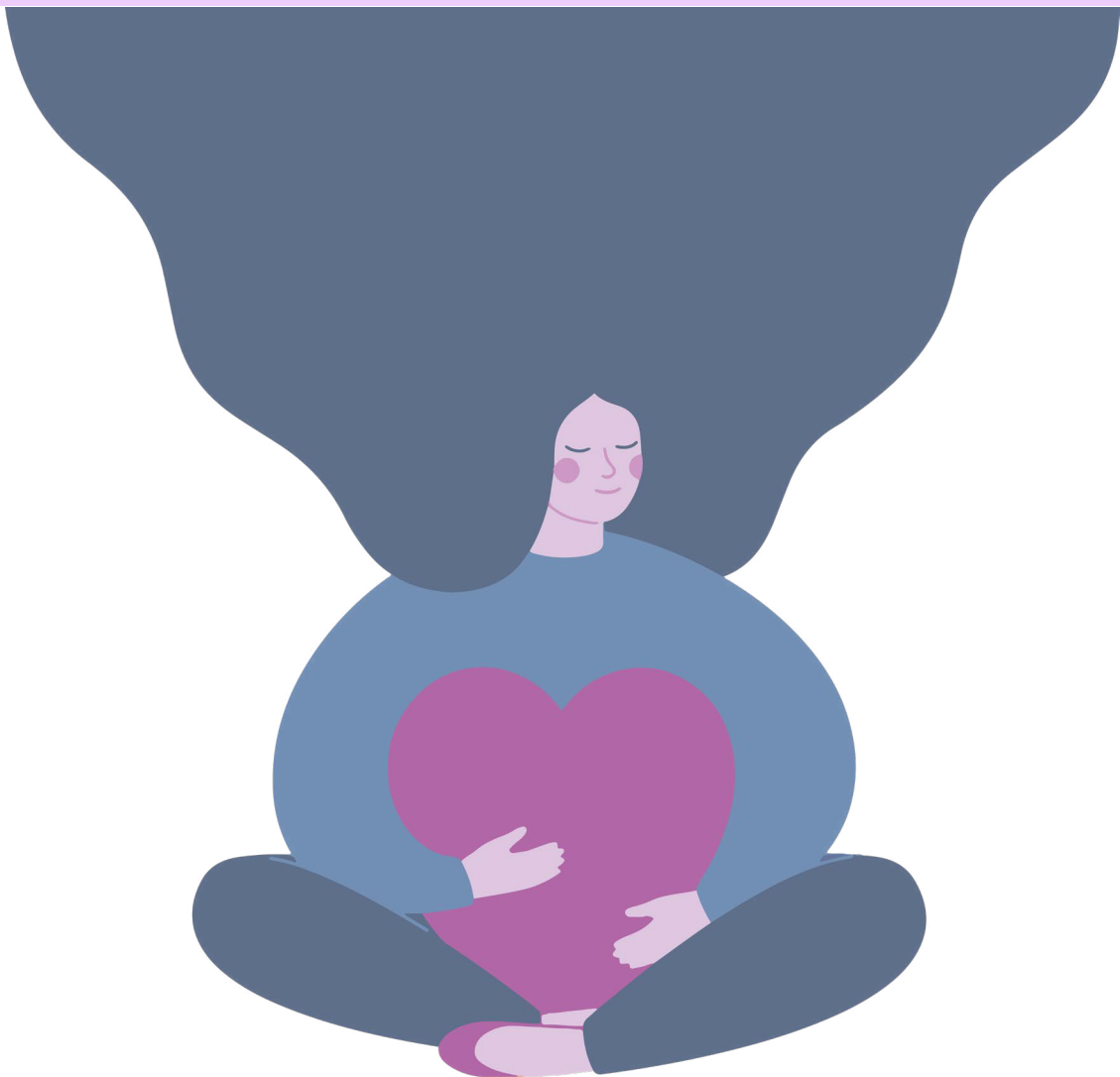
不要删除或拿下来!

相反，要立即向警察或宪兵报告。

- 需要提醒的是:《刑法典》第 226-1条规定，侵犯他人隐私，处以一年以下监禁和45000 欧元罚款。同样的刑罚也适用于电信拦截或为此目的安装设备的行为(第 226-3 条)。

联系律师并申请法律援助。如果您不认识律师，可以向帮助暴力受害者的协会寻求建议。  
去商店给自己买件漂亮衣服，照顾好自己，享受生活。你的新生活才刚刚开始，在你平静下来之前，你还需要更多的力量和能量，但你已经能感到自豪和幸福。  
你会发现，这真是太棒了。  
离开之前，慢慢来，一个月，一年，但不要放弃。

环绕着你的  
属于你的人生  
你能做到  
你会成功



# B 了解更多

- 警官或宪兵无权拒绝申诉:《刑事诉讼法》第 15-3 条。
- 你将有权在律师的帮助下提出申诉。
- 如果你已婚, 则对配偶负有同居义务。原则上, 您不能离开家庭住所。如果您离开, 就有可能被指控遗弃家庭。必须向警察局举报或提出申诉, 来说明你离开的原因(家庭暴力), 以取消所有此类指控。
- 法律援助并不总是被律师接受, 但所有刑事犯罪的受害者, 无论经济状况如何, 都可以获得法律援助。所以申请法律援助吧, 不要担心费用。
- 获得保护令最长需要6天。
- 法律允许你把警察局或宪兵队作为你的登记或通信地址, 这样你的真实地址就不会被暴露。

[125etapres.org](http://125etapres.org)-----[contact@125etapres.org](mailto:contact@125etapres.org)

## UNFF 国家受害女性家庭联盟

HeHop: 用于搜集并保护证据和文件

App-Elles: 快速向你的家人, 朋友以及您身边所有的组织和可能的专业帮助的发出警报并联系紧急救援。

3919: 针对女性暴力的信息, 匿名、免费的, 每周7天上午9点至晚上9点可以联系, 由FNSF协会负责。



本测试是在

-UNFF(国家受害女性家庭联盟)

-由Ghada Hatem领导的La Maison des femmes(女性之家)的Gilles Lazimi博士、医生、HCE 和 CFCV 以及 SOS femmes 93成员、Romainville医疗中心和Nathalie Coudray(尊重建立者和自我启示者)主任

-Marie-Pierre GLAVIANO-CECCALDI博士、国家医生协会理事会副主席、国家家庭内部暴力委员会主席支持之下完成。

---

# Test : « Bin ich Opfer von Gewalt? »

(Zeit 10 Minuten)

1

**Das Leben ist schön...**

Wenn wir wissen, was gut für uns ist.

**Lieben ist das Alleschönste ...**

Wenn diese Liebe nicht weh tut.

**Das Leben hält nichts für mich bereit ...**

Wenn ich mich selbst verleugne.

Gewohnheiten halten sich beständig und das Festhalten an ihnen macht uns

unglücklicher als das Unglück selbst.

So kann man nichts verändern.

2

Man kann versuchen einen gewalttätigen partner zu verstehen, versuchen, ihn zu bremsen ...

Am effektivsten ist es, bei sich selbst zu bleiben. Es ist nicht einfach, aber die Realität ist, dass man angesichts der Gewalt, die man erfährt, allein ist, und die einzige Person, die auf lange Sicht etwas verändern kann, bist du !

Selbst wenn man glaubt, dass das, was man erlebt, nicht so schlimm ist, ist man in Wirklichkeit oft schon in Gefahr. Über 60% der Frauen, die durch die Gewalt ihrer Partner oder Ex-Freunde starben, hatten nie körperliche Gewalt erfahren. Sie waren wie du, aus allen Gesellschaftsschichten, hatten unterschiedliche Religion und/oder Bildungsabschlüsse.

Ebenso hätten **ALLE** Angeklagten, 1 Stunde vor der Tat **NIEMALS** gedacht, dass sie in der Lage wären, einen Mord zu begehen...

In vielen Fällen ist das Umkippen in das Unwiederbringliche **NICHT VORHERSEHBAR**. Alles, was man tun kann, wenn man spürt, dass in einer Partnerschaft etwas nicht stimmt, ist, die Tatsache zu akzeptieren und in seinem eigenen Tempo, Schritt für Schritt, einen sicheren Aufbruch in ein besseres Leben vorzubereiten.

5

Wenn du in diesem Fragebogen jede Frage in jedem Teil mit «Nein» beantwortest, gibt es keine Gewalt in deiner Beziehung. Genieße sie.

Wenn du mit «Ja» geantwortet hast, dann gibt es in deiner Beziehung eine gewisse Gewaltbereitschaft, die gefährlich werden kann.



Etwa eine von fünf Frauen wird im Laufe ihres Lebens Gewalt in der Partnerschaft erfahren. 27 % der Frauen haben psychische Gewalt erlebt.

**UND DANACH**



Beantworte die Fragen ganz in Ruhe  
Nimm dir Zeit  
Antworte mit JA oder NEIN und schenke die  
Aufmerksamkeit nur dir selbst.



copyright ©

**Beginn des Tests**

**Teil 1 : PSYCHOLOGISCHE GEWALT**

<b>WÄHREND EINES STREITS</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Beleidigt er dich oder fallen Worte, die dich schockieren, bzw. erschrecken ?		
Hast du jemals gezögert oder darauf verzichtet, Freunde zu kontaktieren, weil du Angst hattest, ihn zu verärgern ?		
Brauchst du seine OK, um dich zu bestimmten Themen oder vor anderen Leuten zu äußern ?		
Hast du jemals Angst davor gehabt wie er reagieren würde ? Hattest du jemals das Gefühl, dass seine Reaktionen insbesondere bei euren Streitigkeiten unverhältnismäßig waren (hast du dich jemals gefragt, ob er verrückt ist?) ?		
Hast du schon einmal darauf verzichtet, bestimmte Kleidungsstücke zu tragen, dich zu schminken, Nagellack aufzutragen oder andere Accessoires für dein Aussehen zu verwenden, weil du Angst vor den Konsequenzen hast (Vorwürfe, Streit usw.)		
Wenn du nicht bei ihm bist, musst du ihm dann sagen, wo du bist, wohin du gehst, mit wem du dich triffst und wann du zurückkommst ?		
Verspürst du starke Schuldgefühle, wenn du ohne seine Zustimmung Dinge tust, sagst oder trägst ?		
Hast du jemals direkt oder indirekt Angst um deine Kinder gehabt ?		
Fühlst du dich isoliert ? Und nimmst du das in Kauf, um dich vor Vorwürfen, Streit oder Bestrafung zu schützen ?		
Begründet er manches, zu dem er dich zwingt mit der Religion und akzeptierst du das aus Angst ?		
Fühlst du dich von deinem Partner überwacht ?		



60% der Opfer von Feminizid hatten vor dem Tag ihres Todes nie körperlichen Schaden erlitten.  
Die einzige Gemeinsamkeit zwischen den Opfern ist die psychische Gewalt.

**Teil 1 : PSYCHOLOGISCHE GEWALT**

	Ja	Nein
Hat er jemals ein Haustier in deiner Gegenwart bedroht ?		
Hat er seine Liebe jemals an Dinge geknüpft, die du tun oder unterlassen sollst, womit du aber nicht einverstanden warst ?		
Hat er dir gedroht, sich umzubringen, wenn du ihn verlässt, oder gezeigt, dass er dazu in der Lage wäre ?		
Fühlst du dich in seiner Nähe abgewertet (gedemütigt, in der Öffentlichkeit zurechtgewiesen etc.) ?		
Brauchst du ihre Zustimmung, um dich zu bestimmten Themen oder vor bestimmten Personen zu äußern ?		
Gibt er dir zu verstehen, dass er dir überlegen ist als du und dass er die Entscheidungen trifft? Hast du überhaupt die Möglichkeit, ohne Konsequenzen mit ihm nicht einverstanden zu sein ?		
Rechtfertigt er sein Benehmen durch die Einnahme von Substanzen (Haschisch, Kokain, Medikamente) oder Alkohol ?		
Wenn ihr gestritten habt, aber nicht zusammen seid, überhäuft er dich mit Anrufen, Mails, Nachrichten? Fühlst du dich belästigt ?		
Überwacht er deine sozialen Netzwerke und/oder dein Telefon und/oder deine E-Mails usw. ?		
Lässt er dich im Streit oder nach einem Streit an deinen Gefühlen zweifeln und lässt dich glauben, dass du verrückt bist, dass du dir etwas ausdenkst, dass du übertreibst ?		



Wenn du eine dieser Fragen mit «**Ja**» beantwortet hast, warst oder bist du möglicherweise Opfer von psychischer Gewalt, die laut Gesetz genauso schlimm und gefährlich ist wie körperliche Gewalt.

«Gewalt beginnt, wenn kein Austausch mehr möglich ist». **Maitre Bouillon**

**Teil 2: KÖRPERLICHE GEWALT**

	Ja	Nein
Hat er dich jemals geschupst oder grob gestoßen ?		
Hat er dich schon einmal stark gezwickt ?		
Hat er dich jemals sehr fest an den Armen, Handgelenken oder am Hals gedrückt ? Hast du jemals blaue Flecken an deinen Armen gehabt ?		
Hat er dich jemals an den Haaren gezogen ?		
Hat er dich jemals geschlagen ? (Auch nur ein kleiner Klaps...)		
Hat er dich jemals geohrfeigt ? (Auch nur eine kleine Ohrfeige...)		
Hat er dich schon einmal gegen eine Wand gedrückt ?		
Hat er dich jemals mit einer Waffe bedroht ?		
Hat er dir jemals ein Körperteil gebrochen ? Hat er dich schon einmal ernsthaft verletzt ?		
Hat er dir jemals die Schlüssel weggenommen, so dass er dich daran gehindert hat, das Haus zu verlassen ?		



Wenn du eine dieser Fragen mit «**Ja**» beantwortet hast, warst oder bist du mit körperlicher Gewalt konfrontiert, was ernst zu nehmen und potenziell gefährlich ist.



37% der Frauen  
haben unfreiwilligen  
Geschlechtsverkehr erlebt.



copyright ©

### Teil 3 : SEXUELLE GEWALT

	Ja	Nein
Hat er dich jemals ohne deine Zustimmung sexuell penetriert ?		
Mag er es, wenn dir der Geschlechtsverkehr weh tut, obwohl du es nicht magst ? Ist es ihm wichtig, dich zu fragen, ob er dir beim Sex weh tut ?		
Fühlst du dich manchmal gezwungen, Sex zu haben, damit er dir nicht vorwirft, dass du ihn frustrierst ?		
Akzeptierst du bestimmte Positionen, um Streit oder Vorwürfe zu vermeiden ?		
Ist er in der Intimität abwertend ?		
Fühlst du dich während oder nach dem Sex erniedrigt ?		
Hast du in der Intimität Angst davor, deine Lust zu zeigen ? Deine Fantasien zu teilen ?		
Macht er es dir zum Vorwurf, wenn er keinen ausreichenden Ständer bekommt oder nicht ejakuliert ?		
Beleidigt er dich während eures Geschlechtsverkehrs, ohne dich vorher zu fragen, ob das für dich in Ordnung ist ?		
Gibt er dir während des Geschlechtsverkehrs Ohrfeigen, Prügel oder würgt dich, ohne dich vorher gefragt zu haben, ob du damit einverstanden bist ?		
knüpft er das Kinderkriegen an ein Verhalten, das du an den Tag legen musst, an Bedingungen, die du erfüllen musst und die du als ungerecht empfindest ?		



Wenn du eine dieser Fragen mit «**Ja**» beantwortet hast, warst oder bist du möglicherweise Opfer von sexueller Gewalt, die laut Gesetz genauso schlimm und gefährlich ist wie körperliche Gewalt.

**Teil 4 : WIRTSCHAFTLICHE UND ADMINISTRATIVE GEWALTEN**

	Ja	Nein
Musst du ihn um Erlaubnis bitten, über dein Geld so zu verfügen, wie du es möchtest ? Auf die Gefahr hin, dass es Konsequenzen hat, wenn du nicht gehorchst ?		
Musst du ihn um Erlaubnis bitten, über deine Dokumente und dein Eigentum so zu verfügen, wie du es möchtest ?		
Bist du finanziell von ihm abhängig und ist das ein Problem im Alltag ? (Musst du dich dafür rechtfertigen, Wirst du beschimpft, wenn du dir Dinge kaufst, ohne ihn gefragt zu haben ?)		
Wälzt er die finanzielle Verantwortung für den Haushalt (Erpressung, Lügen, absichtliche Blindheit) auf dich allein ab ?		
Behindert er deiner beruflichen Laufbahn, um seine Bedingungen zu erfüllen ?		
Ist er immer derjenige, der die Entscheidungen für die Familie trifft, auch wenn du nicht damit einverstanden bist ?		
Hast du Angst, deine Meinung zu zukünftigen Plänen zu äußern ?		
Hat er ein Mitspracherecht bei deiner Berufswahl oder deinen gesundheitlichen Entscheidungen (Pille, Kondom, Spirale, Schwangerschaft) ?		
Hat er Vorbehalte gegen deine Pläne? (Führerschein machen, eine Firma gründen, wieder zur Schule/Uni gehen)		



Wenn du eine dieser Fragen mit «**Ja**» beantwortet hast, bist du wahrscheinlich Opfer von wirtschaftlicher und administrativer Gewalt, die laut Gesetz genauso schwerwiegend und gefährlich ist wie körperliche Gewalt.

**Teil 5 : Materielle Gewalt**

	Ja	Nein
Wirft er während eines Streits heftig mit Gegenständen nach dir oder in deine Richtung, um dich zu erschrecken ?		
Hat er jemals deine Kleidung zerrissen oder Gegenstände, die dir wichtig waren, weggeworfen oder zerstört ?		
Hat er jemals an die Wand neben dir gehauen, um «dich nicht zu schlagen» ?		
Hat er jemals vor deinen Augen Gegenstände zerbrochen, um seine Wut auszudrücken ?		
Hat er dich jemals in einem Raum eingesperrt, ohne dass du herauskommen konntest ?		
Hat er dich jemals zur Strafe daran gehindert, wieder ins Haus oder in die Wohnung zu kommen ?		
Hast du den Eindruck, dass er sein soziales, psychologisches und/oder physisches Überleben von dir abhängig macht? («Wenn du weggehst, habe ich keine Freunde mehr, meine Depression / Krankheit wird schlimmer...»)		



Wenn du eine dieser Fragen mit «**Ja**» beantwortet hast, warst oder bist du möglicherweise Opfer von materieller Gewalt, die auf physische und/oder psychische Gewalt in deiner Ehe hinausläuft.

# BILANZ

Du hast auf jede Frage in jedem Teil mit «Nein» geantwortet, entwickelt sich deine Beziehung auf einer gesunden Grundlage. Genieße diese schöne Beziehung.

Wenn du mit «Ja» geantwortet hast, **dann lauert in deiner Partnerschaft eine potenzielle Gefahr.**

Die Antwort «JA» weist keine Schuld zu, beschreibt aber Situationen von Angst und Zwang im Alltag, die objektivierbar auf dem Begriff Gewalt hinauslaufen. In diesem Moment zweifelst du normalerweise.

**Du sagst dir, dass Feminizid, gefährliche Gewalt, das kann dir nicht passieren.**

Das stimmt nicht.

Wenn man die Familien von Opfern und Tätern befragt, sind sie sich einig und hätten nie gedacht, dass ein solches Drama sie betreffen könnte...

**Du sagst dir, dass er ohne dich zu sehr leiden wird und dass du ihm das nicht antun kannst.**

Das ist nicht wahr.

Wenn du ihm helfen willst, dann geh. Nur so kann er sich seines Problems bewusst werden und sich somit selbst heilen. Er braucht einen Arzt. Du kannst diese Rolle nicht spielen, das hilft ihm nicht.

**Du glaubst, dass du sicher bist, weil du nicht geschlagen wurdest oder nur einmal geschlagen wurdest.**

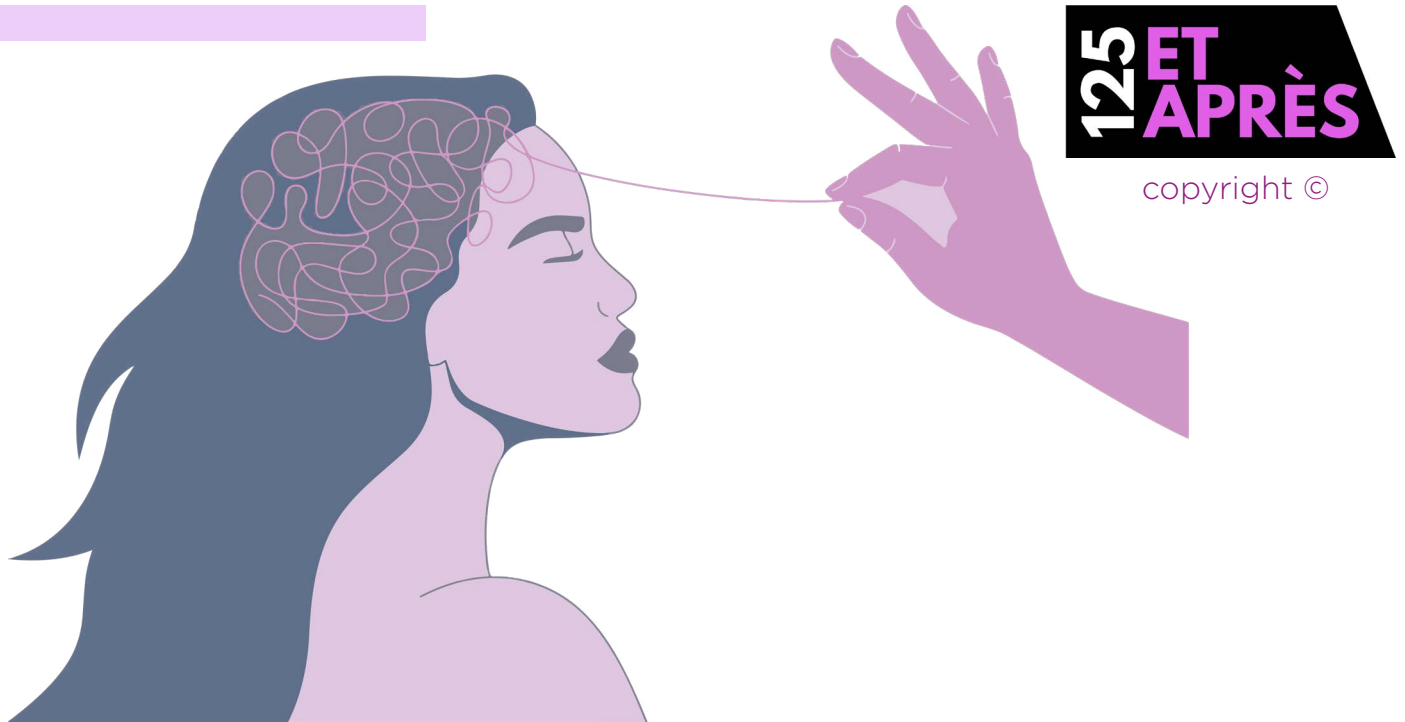
Das ist nicht wahr.

Du bist in Gefahr. Gehe dieses Risiko nicht ein - für dich, für deine Kinder, falls du welche hast, und sogar für ihn. Ein Mörder zu sein, ist nicht das, was du ihm wünschst. Psychische Gewalt ist die einzige Gemeinsamkeit, die alle Opfer von Feminiziden haben.

**Du sagst dir, dass niemand dich so lieben wird wie er, dass deine Geschichte einzigartig ist, dass deine Kinder es verdienen mit ihrem Vater zusammen zu sein, dass es nicht der richtige Zeitpunkt ist, dass du es alleine nicht schaffen wirst....**

Das stimmt nicht.

Ein Vater ist kein guter Vater, wenn er die Mutter seiner Kinder leiden lässt. Schlimmer noch: 30 % der Kinder, die Zeugen von häuslicher Gewalt werden, werden Opfer. 30 % werden zu Tätern.



- Fast 1/4 der 25- bis 34-jährigen Männer glauben, dass man sich mit Gewalt Respekt verschaffen kann.
- 40% der Männer finden es normal, dass Frauen aufhören zu arbeiten, um sich um ihre Kinder zu kümmern.
- In Frankreich werden jedes Jahr mehr als 210.000 Frauen Opfer von Gewalt in der Ehe und fast 400.000 Kinder werden indirekt Opfer dieser Gewalt. Nur 18% der Frauen erstatten Anzeige, bei den 40.000 Frauen, die Opfer von Vergewaltigungen in der Ehe werden, liegt die Quote bei 2%.

# BILANZ

## Also, was tun ?

Zunächst solltest du wissen, dass du nicht allein bist. Fast eine von fünf Frauen in Frankreich hat im Laufe ihres Lebens Gewalt in der Partnerschaft erlebt, erlebt sie oder wird sie erleben. Es tut uns leid, dass du das erleben musst. Du solltest auch wissen, dass ein besseres, friedliches und sanftes Leben möglich ist und dass du **ES ERREICHEN WIRD**, wenn du dir die Möglichkeit dazu gibst.

Um das zu tun, musst du eines Tages gehen.

Auch wenn es schwer ist.

Bereite Deinen eigenen Plan vor, DEN Plan, der zu Dir passt, und wenn Du gehst, komm nicht mehr zurück. Wenn du gehst, ist die Bedrohung durch deinen Ehepartner oder Ex-Partner am Größten.

Aber wenn du bleibst, bist du AUCH in Lebensgefahr, denn die eheliche Umklammerung und der eheliche Zwang töten langsam, von innen heraus. **Tausende von Frauen jedes Jahr.**

# W **WIE GEHT DAS ?**

**ACHTUNG** wenn du in **AKUTER LEBENSGEFAHR** bist, fliehe und rufe die Polizei (110) Versuche, deinen Ausweis und die Ausweise der Kinder mitzunehmen und gehe, ohne zu sagen, wo du bist. Schalte dein Handy aus, poste nichts in sozialen Netzwerken und benutze keine Kreditkarte. Du darfst nicht geortet werden. Gehe sofort zur Polizeistation oder zur Gendarmerie.

Wenn die Situation nicht in Ordnung ist, aber dennoch absolut stabil, dann musst du auf mehreren Ebenen handeln.

## **1 - SICH BEOBACHTEN UND GEGEHEN WERDEN**

Das Gefühl der Einsamkeit ist lähmend. Der Blick und die Unterstützung von außen öffnen die Perspektive auf andere Möglichkeiten. Daher muss man sich nach und nach aus der Isolation befreien.

Sprich mit einer oder mehreren Freundinnen, die dich nicht verurteilen und dich aufrichtig lieben. Sprich über deine Gefühle, rede über Dinge, die dir gut tun, und trau dich zu sagen, wenn du einfach nur jemanden bei dir haben möchtest. Bedanke dich bei den Menschen, die dich begleiten, Dankbarkeit tut gut. fühlt sich gut an.

Sprich mit deinen Kollegen und/oder deinem Arbeitgeber, um zu vermeiden, als ungeeignet für deine Stellenbeschreibung angesehen zu werden, obwohl du kämpfst und tust, was du kannst, um alles unter einen Hut zu bringen... Du wirst intern oder extern an die richtigen Bezugspersonen weitergeleitet und findest dort Hilfe im Alltag.

Sprich mit Fachleuten über deine Situation: Arzt, Sozialarbeiter, Anwalt, die später bestätigen können, dass sie über deine Situation informiert wurden.

Wende dich an die UNFF oder eine andere Organisation in deiner Nähe. Hier sind die lokalen Vereinigungen, die Informationen, Unterstützung und Begleitung für Opfer, ihre Angehörigen und Fachleute anbieten können:

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/associations-de-lutte-contre-les-violences-sexistes-et-sexuelles/associations>

## 2 - SICH SELBST REPARIEREN

Gewalt dringt immer über eine Schwachstelle ein. Um der Gewalt zu entkommen, aus ihr auszubrechen, muss man sie also verschliessen, damit es keine Eintrittspforte für die Gewalt mehr geben kann.

Schau jeden Tag in den Spiegel, schau tief in dich hinein und sag dir nette Worte. Schicke dir Liebe, kuschle mit dir, ermutige dich. Du bist deine erste Hilfe. Das kleine Mädchen in dir muss von dir gerettet werden. Sie braucht es, dass du zu dieser starken Frau wirst, die ihr das Leben schenkt, das sie sich erhofft hat.

Treibe Sport, wenn der Körper stärker ist, ist man auch stärker.

Lass dich massieren, von Freundinnen in den Arm nehmen, nimm wohlwollenden Körperkontakt auf: Wir brauchen sanfte Berührungen, um die Angst zu bekämpfen, wir brauchen Berührungen, wir brauchen das körperliche Gefühl einer ausgestreckten Hand.

### **Kontaktiere einen Arzt, einen Psychiater oder eine andere Fachkraft im Gesundheitswesen.**

Eine Fachkraft kann mit dir sprechen, auch am Telefon, und dir helfen, aus der Umklammerung und/oder dem Zwang, in dem du lebst, auszubrechen. Er oder sie kann dir eventuell eine Behandlung verschreiben, um dich zu unterstützen. Depressionen sind ein chemisches Phänomen, manchmal befreit ein medikamentöses Gegengewicht von unnötigen Schuldgefühlen oder einem emotionalen Zustand, der dich am Handeln hindert.

Lies, sieh dir Filme und Bilder an, lerne, deinen eigenen Geschmack und deine eigene Emotion wiederzufinden. Deine eigene Schwingung.  
Du musst wiederfinden, wer du bist.

Baue dir eine mentale Blase, in der ihre Schreie und Vorwürfe dich nicht mehr beschädigen. Dabei können dir Meditation und Therapie helfen. es gibt viele kurze, kostenlose Meditationen auf YouTube, wenn du Achtsamkeitsmeditation eingibst.

### **Auswirkungen psychologischer Gewalt laut Dr. Muriel Salmona :**

Sie sind ein wichtiger Risikofaktor für Depressionen, Suizide, von Ess-, Herz-Kreislauf-, Immun-, neurologischen, endokrinen, gynäkologisch-geburtshilflichen Störungen, Suchtverhalten und nähren eine Prädisposition, weitere Gewalt zu erleiden.

## 3 - SICH VORBEREITEN

Notiere, was passiert, Streitigkeiten, Aggressionen, Absurditäten. Mache Fotos von den Spuren. Nimm mit der Diktiergerät-App deines Smartphones die Streitereien als Audio auf. Du brauchst sie, um dir zu beweisen, dass es sie gegeben hat, und um dich später zu verteidigen. Es kann leider vorkommen, dass Streitigkeiten zu Gewalt führen, die der Täter bereut und die das Opfer schockiert. Die Wiederholung ist dann ein Faktor, den es zu berücksichtigen gilt, vor allem, wenn das Gegenüber sich der Schwere seiner Tat nicht bewusst ist. Notieren ist die einzige Möglichkeit, das Ausmaß der Gewalt im Alltag zu ermessen.

Beginne in deinem Kopf mit den Vorbereitungen für deine Abreise: Berechne das Geld, das du brauchst, überlege, wie du es bekommen kannst, und lege es nach und nach in bar zur Seite.

Finde einen sicheren und geheimen Ort, an den du gehen kannst, wenn du gehst. Finde einen Vorwand, um wegzugehen, eine Familienfeier, eine Geschäftsreise, du kannst dir ausdenken, was passen könnte, du kennst ihn am besten.

Sammele nach und nach alle Papiere, die du brauchen wirst:  
Familienstand ALLER Familienmitglieder einschließlich seiner eigenen, Sozialversicherungsbescheinigung und Krankenkassenkarte, Gesundheitspässe der Kinder, vor allem die Impfseiten, Familienstammbücher, Heiratsurkunden, Eigentumsurkunden, Führerschein, Versicherungen, Bank, Fahrzeugpapiere... Du kannst sie nach und nach abfotografieren, eine geheime E-Mail-Adresse einrichten und die Dokumente in einem Drive oder einer Cloud aufbewahren, auf die nur du Zugriff hast.

Liste die wichtigsten Dinge auf, die du bei deiner Abreise benötigst: Ersatzkleidung für Frau und Kind, Hygieneartikel, Windeln, Fläschchen, Milch...

Informiere 2 Vertrauenspersonen aus deinem Umfeld über dein Vorhaben und lege einen Überwachungscode fest: Wenn du z. B. schreibst «Denk daran, mir meine beigefarbene Tasche zurückzubringen», ist etwas nicht in Ordnung usw. Erstelle eine Anrufabkürzung für diese Personen sowie für die Polizei oder Gendarmerie, je nachdem, was am nächsten liegt.

## 4 - SEIN MUT-KAPITAL AUFFÜLLEN

Du kannst das Buch *125 und tausende* esen, das wird dir Kraft geben und dir vielleicht helfen, besser zu verstehen, was du durchmachst und dann, wie du da rauskommst. Am Ende stehen Nummern von spezialisierten Anwälten, die dich kostenlos über Prozesskostenhilfe beraten.

Suche nach einem Gegenstand, der dich beruhigt, der dich inspiriert und trage ihn immer bei dir. Das kann ein Foto sein. Für viele Frauen, die uns schreiben und es schaffen, ist dieser Gegenstand das Buch *125 und Tausende* weil dahinter Sterne sind ... Pflege deine Spiritualität, um dich an einen Weg, einen Glauben zu klammern, der deinem Befreiungsweg Sinn verleiht.

Es gibt viele Menschen, die es geschafft haben, ihren Weg zu gehen und sich zu retten.

Sag dir, dass du, indem du dich selbst rettetest, deine Kinder vor dieser Kindheit, aber auch vor zukünftigen Beziehungen rettetest, die für sie gefährlich sind. Indem du das Unannehmbare für dich akzeptierst, lässt du sie vielleicht denken, dass das Unannehmbare normal ist. Indem du zu einem Beispiel wirst, das Nein sagt, setzt du die Kette derer fort, die veranschaulichen, dass ein fröhliches Danach möglich ist.

## 5 - SICH FÜR DAS LEBEN ENTSCHEIDEN

Wenn du bereit bist, geh.

Gehe zur Polizeiwache, reiche deine Anzeige ein und komme nicht mehr zurück.

Du antwortest nicht mehr und sagst nicht, wo du bist, bis die Situation gesichert ist.

Pech, wenn du etwas vergessen hast.

Die UNFF erinnert uns daran, :

- Auf der Polizeistation um Empfangsbestätigungen bitten.
- Deaktiviere die Geolokalisierung deines Telefons und schalte ALLE deine sozialen Netzwerke aus. Poste vor allem nichts mehr, solange du weißt, dass er nach dir sucht.
- Benutze nicht deine Kreditkarte und erzähle niemandem, der ihn kennt, wo du dich aufhältst.
- Bring dein Handy zu deinem Mobilfunkanbieter, um es auf Spyware überprüfen zu lassen (kostenlos) und dein Auto zu einer Werkstatt oder einem Autozentrum, um es auf GPS-Tracker überprüfen zu lassen (beliebte Verstecke; hinter den Scheinwerfern, unter der Batterieabdeckung, hinter den Felgen, in allen Taschen im Schaltknäufel...). All das erscheint dir sicher unverhältnismäßig, aber du weißt nicht, wie viele Dramen sich deswegen ereignen...

**ACHTUNG :** Wenn Spyware oder ein GPS-Tracker gefunden wird, **VOR ALLEM NICHT ENTFERNEN !** Im Gegenteil, lass dies sofort von der Polizei oder Gendarmerie feststellen.

- Zur Erinnerung: Nach Artikel 226-1 des Strafgesetzbuchs droht ein Jahr Haft und ein Jahr Geldstrafe. mit 45 000 Euro Bußgeld die Verletzung der Intimsphäre eines anderen. Die gleichen Strafen gelten für die Überwachung des Telekommunikationsverkehrs oder die Installation von Geräten zu diesem Zweck (Art. 226-3).

Kontaktiere einen Anwalt/eine Anwältin und beantrage Prozesskostenhilfe. Wenn du keinen kennst, kannst du dich von Vereinen beraten lassen, die Opfern von Gewalt helfen.

Geh in ein Geschäft, kaufe dir ein schönes Outfit, kümmere dich um dich selbst, gönne dir etwas Gutes. Dein neues Leben beginnt und du wirst noch eine Menge Kraft und Energie brauchen, bevor du deine Ruhe hast. Aber schon jetzt wirst du dich stolz und fröhlich fühlen. Und du wirst sehen, es ist wunderbar.

Vor diesem Aufbruch nimm dir Zeit, einen Monat, ein Jahr, aber lass von deinem Vorhaben nicht ab.

Umgib dich selbst.  
Dieses Leben ist dein Leben.  
Du bist dazu in der Lage.  
Du wirst es schaffen. Tu en es capable.



# GUT ZU WISSEN

- Ein Polizist oder Gendarm hat nicht das Recht, eine Anzeige abzulehnen: Artikel 15-3 der Strafprozessordnung.
- Du hast nun das Recht, mit deinem Anwalt an deiner Seite eine Anzeige zu erstatten.
- Wenn du verheiratet bist, hast du eine Pflicht zur Lebensgemeinschaft gegenüber deinem Ehepartner. Grundsätzlich darfst du die Wohnung der Familie nicht verlassen. Andernfalls riskierst du, dass dir vorgeworfen wird, die Ehewohnung verlassen zu haben. Du musst eine Handreichung oder eine Anzeige bei der Polizeiwache/Gendarmerie einreichen, in der du die Gründe für deinen Auszug (häusliche Gewalt) angibst, um jegliche Anschuldigungen dieser Art zu entkräften.
- Rechtshilfe wird nicht immer von Anwälten akzeptiert, aber sie gilt für jedes Opfer eines Straftatbestandes ohne Bedürftigkeitsprüfung. Beantrage sie, damit du nicht zu hohe Kosten zu tragen hast.
- Die maximale Untersuchungsdauer für eine Schutzanordnung beträgt 6 Tage.
- Das Gesetz erlaubt dir, dich bei der Polizeistation oder der Gendarmerie anzumelden, damit du deine Adresse nicht offenlegen musst.

[125etapres.org](https://125etapres.org)-----[contact@125etapres.org](mailto:contact@125etapres.org)

[UNFF](#) : Union Nationale des Familles de Féminicide

[TI3RS](#) : Application modératrice

[Help'US](#) : Cellule de sécurité à un clic de vous, déclenchez une alerte et help'us s'occupe du reste

[App-Elles](#) : Application solidaire des victimes et témoins de violences sexistes et sexuelles

[Le 3919](#) : Femmes Violences Information, anonyme et gratuit, joignable de 9h00 à 21h00 7j/7, animé par l'association FNSF

Test réalisé avec le soutien de **l'UNFF** (Union nationale des familles de féminicides) et **La Maison des femmes** dirigées par Ghada Hatem, le dr Gilles Lazimi, médecin, membre du HCE du CFCV et de **SOS femmes 93**, directeur du Centre Municipal de santé de Romainville, de Nathalie Coudray (bâtisseuse d'Estime et révélatrice du Soi), et Dr Marie-Pierre GLAVIANO-CECCALDI Vice-Présidente du Conseil National de **l'Ordre des Médecins** Présidente du Comité National des Violences Intra Familiale.



# Test: “¿Soy víctima de violencia?”

(Tiempo: 10 minutos)

1

***La vida es bella...***

Si sabemos lo que es bueno para nosotras.

***Amar es la cosa la más bonita...***

Si este amor no duele.

***La vida no me enseña nada...***

Si avanzo engañándome a mí misma.

Las creencias populares no son realistas y aferrarse a ellas nos pone más tristes que la desgracia misma.

Entonces mejor que nos conformemos con lo real.

2

Se puede intentar comprender al compañero que me violenta, intentar frenarle, ... pero al final solamente se **CUENTA CON UNA MISMA**. No es fácil, pero en realidad, frente a la violencia que soportamos, estamos solas. La única que puede reaccionar y aguantar en la distancia para protegerse a sí misma eres tú.

Hasta cuando creemos que lo que vivimos no es ‘tan grave’, en realidad, y a menudo, ya estamos en peligro. Más del 60% de las mujeres muertas por violencia de sus compañeros o ex compañeros nunca habían sufrido violencia física. Eran como tú, de toda clase, de todos los perfiles, de todas las comunidades.

Igualmente, **TODOS** llos acusados, **NUNCA** habían pensado que serían capaces de cometer un asesinato una hora antes del conflicto. En muchas situaciones, el cambio hacia la situación irreparable, **NO es PREDECIBLE**.

Todo lo que podemos hacer cuando sentimos que algo no va bien en una relación de pareja, es aceptar la realidad y preparar, a nuestro ritmo, una salida segura hacia una vida mejor.

5

En este cuestionario, si contestas ‘no’ a todas las preguntas de cada parte, no estás sufriendo violencia. Disfruta de esa relación hermosa.

Si contestas ‘sí’, a alguna pregunta, entonces hay probablemente toxicidad y violencia en tu pareja y a la larga, es un peligro real.



Casi 1 de cada 5 mujeres sufrirá violencia en pareja durante su vida.

Son 27% las mujeres que han sufrido violencia psicológica.

Y DESPUÉS

**D**

Debes contestar cada pregunta sola, tranquilamente, y responder sí o no. También hay que recordarse que se hace **PARA UNA MISMA.**

**Inicio del test**

**PARTE 1 : VIOLENCIA PSICOLÓGICA**

<b>EN MITAD DE UNA DISPUTA</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
¿ Te habla con insultos o calificaciones que te chocan y te dañan ?		
¿ Ya has dudado o renunciado a contactar con amigos o amigas por miedo a que se enfade ?		
¿ Necesitas su autorización para expresarte sobre ciertos asuntos o delante de ciertas personas ?		
¿ Ya has tenido mucho miedo de sus reacciones ? ¿ Ya has tenido la impresión que sus reacciones especialmente en vuestras disputas fueron desproporcionadas ? ( ¿ Ya te has preguntado si él está loco ? )		
¿ Ya has renunciado a llevar cierta ropa, a maquillarte, a pintar tus uñas o a llevar otros accesorios de apariencia por miedo de las consecuencias (críticas, disputas, etc.) ?		
Cuándo no estás con él, ¿ tienes que decirle dónde estás, adónde vas, con quién estás y cuándo regresas a casa ?		
¿ Sientes un sentimiento fuerte de culpabilidad por lo que haces, dices o llevas puesto sin su consentimiento ?		
¿ Ya has tenido miedo de que esta situación afecte a tus hijos directamente o indirectamente ?		
¿ Te sientes aislada ? ¿ Este aislamiento es consentido para evitar críticas, disputas y castigos ?		
¿ Utiliza la religión para forzarte a hacer cosas con las cuales no estás completamente de acuerdo y que aceptas por miedo ?		
¿ Te sientes vigilada por tu compañero ?		



El 60% de las víctimas de femicidios no habían sufrido abuso físico antes del día de su muerte. El único punto común entre las víctimas es la violencia psicológica.

## PARTE 1 CONTINUACIÓN VIOLENCIA PSICOLÓGICA

	SÍ	NO
¿ Ya ha sido amenazador hacia una mascota en tu presencia ?		
¿ Ya ha condicionado su amor a cosas que tienes que hacer o que tienes que dejar de hacer o con las cuales no estás de acuerdo ?		
¿ Ya te ha amenazado con suicidarse si le dejabas o ha mostrado que lo podría hacer ?		
¿ Te sientes devaluada a su lado (humillada, regañada en público, etc.) ?		
¿ Necesitas su autorización para expresarte sobre ciertos asuntos o delante de ciertas personas ?		
¿ Te da a entender que él es más fuerte que tú y que solo él decide ? Últimamente ¿ Puedes no estar de acuerdo con él sin consecuencias ?		
¿ Justifica sus reacciones desproporcionadas por el uso de sustancias (hachís, cocaína, medicamentos) o de alcohol ?		
Durante las disputas, cuando no estáis juntos, ¿ te envía demasiados mensajes o llamadas ? ¿ Te sientes perseguida ?		
¿ Vigila tus redes sociales y/o tu teléfono y/o tus correos electrónicos etc. ?		
Durante o después de las disputas, ¿ te hace dudar de lo que sientes haciéndote creer que estás loca, que inventas o que exageras ?		



Si respondiste **'sí'** a una de estas preguntas, has sido o quizás eres víctima de violencias psicológicas que, según la ley, son tan graves y peligrosas como violencias físicas.

“La violencia empieza cuando ya no hay intercambio posible.” **Señora Bouillon (abogada)**

## PARTE 2: VIOLENCIAS FÍSICAS

	SÍ	NO
¿ Ya te ha empujado brutalmente ?		
¿ Ya te ha pellizcado con fuerza ?		
¿ Ya te ha apretujado los brazos, las muñecas o el cuello ? ¿ Ya has tenido marcas de cardenales en los brazos ?		
¿ Ya te ha jalado o tirado del pelo ?		
¿ Ya te ha golpeado ? (siquiera una palmadita...)		
¿ Ya te ha abofeteado ? (siquiera una bofetadita...)		
¿ Ya te ha empujado contra la pared ?		
¿ Ya te ha amenazado con arma ?		
¿ Ya te ha quebrado un miembro ?		
¿ Ya ha tomado las llaves para impedirte salir de casa ?		



Si respondiste **'sí'** a una de estas preguntas, has estado o estás expuesta a violencia física, lo cual es serio y potencialmente peligroso.



El 37% de las mujeres ha sufrido relaciones sexuales no consentidas.

**PARTE 3: VIOLENCIAS SEXUALES**

	SÍ	NO
¿ Te ha penetrado sexualmente sin tu consentimiento ?		
¿ Le gusta a él cuando te duele durante las relaciones sexuales, aunque no te guste a ti ? ¿ Te pregunta si te duele durante las relaciones sexuales y sigue ?		
¿ Te sientes a veces obligada a tener sexo para que no te reproche su frustración ?		
¿ Aceptas ciertas posturas sexuales para evitar las disputas o críticas? ¿Te denigra en la intimidad ?		
¿ Te sientes humillada durante o después del sexo ?		
¿En la intimidad, tienes miedo de hacer valer tu deseo ? ¿De compartir tus fantasías?		
¿ Te echa la culpa cuando él no puede tener una erección ni eyacular ?		
¿ Durante vuestras relaciones, te insulta sin preguntarte si estás de acuerdo ?		
¿ Te da bofetadas, nalgadas o te estrangula durante el acto sexual sin preguntarte antes si estás de acuerdo ?		
¿ Condiciona el hecho de tener un hijo al comportamiento que debes tener y a las condiciones que tienes que cumplir y que tú consideras injustas ?		



Si respondiste **'sí'** a una de estas preguntas, has sido o eres víctima de violencia sexual y psicológica que, según la ley, es tan seria y peligrosa como la violencia física.

**PARTE 4: VIOLENCIA ECONÓMICA Y ADMINISTRATIVA**

	Oui	Non
¿ Tienes que pedir permiso para disponer de tu dinero ? ¿ Tienes riesgo de sufrir consecuencias si desobedeces ?		
¿ Tienes que pedir permiso para disponer de tus documentos y bienes ?		
¿ Dependes de él financieramente ? ¿ Eso es un problema en la vida cotidiana ? (¿Tienes que justificarte o él te reprende si compras cosas sin preguntarle?)		
¿ Impone sobre ti la responsabilidad financiera del hogar bajo presión (chantaje, mentira, obcecación voluntaria) ?		
¿ Estás limitada en tu carrera profesional para cumplir sus condiciones ?		
¿ Siempre es él que toma las decisiones de familia aunque no estés de acuerdo ?		
¿ Tienes miedo de expresar tu opinión sobre los proyectos familiares ?		
¿ Tiene algo que decir sobre tus elecciones profesionales y tus decisiones de salud ? (píldora, preservativo, dispositivo intrauterino, embarazo)		
¿ Manifiesta algún desacuerdo sobre tus proyectos ? (permiso de conducir, montar un negocio, reanudar los estudios)		



Si respondiste **‘sí’** a una de estas preguntas, eres probablemente víctima de violencia económica y administrativa que, según la ley, es tan grave y peligrosa como la violencia física.

**PARTE 5 : VIOLENCIA MATERIAL**

	Oui	Non
Durante las discusiones, ¿ lanza violentamente objetos sobre ti o en tu dirección para darte miedo ?		
¿ Ha desgarrado tu ropa y/o tirado o destruido objetos que valorabas ?		
¿ Ha dado un golpe a la pared al lado de ti para “no golpearte a ti” ?		
¿ Ha roto objetos delante de ti para expresar su ira ?		
¿ Te ha encerrado en un cuarto sin que puedas salir ?		
¿ Te ha impedido volver a casa para castigarte ?		
¿ Tienes la impresión de que te hace responsable de su vida social o de su salud psicológica y/o física ? ( por ejemplo, no tiene amigos por tu culpa, y está peor de salud por tu culpa...)		



Si respondiste **‘sí’** a una de estas preguntas, quizás has sido o eres víctima de violencia material que se parece a la violencia física y/o psicológica en pareja.

# B BALANCE



copyright ©

Si respondiste 'no' a cada una de las preguntas de cada parte, tu relación de pareja está asentada sobre bases sanas.  
Disfruta de esa relación hermosa.

Si respondiste 'sí', entonces **quizás hay toxicidad en tu pareja y, a la larga un peligro potencial.**

Responder '**SÍ**' no es prueba de culpabilidad. La presencia del miedo a diario y la repetición de ciertos hechos a los que respondiste Sí, **son pruebas de violencia.** Ahora mismo, lo que suele ocurrir es que estás dudando.

**Piensas que los feminicidios, la violencia peligrosa, no puede ocurrirnos a vosotros.**

Es falso.

Cuando se pregunta a las familias de víctimas y de agresores, todas son unánimes y nunca habrían pensado que situación podría volverse tan dramática.

**Piensas que, sin ti, él sufrirá demasiado y que no puedes hacerle esto.**

Es falso.

Si quieres ayudarlo, sal de ahí, sólo así, con suerte, podrá tomar conciencia de su problema y así podrá sanar. Necesita un profesional psicólogo y también ganas de cambiar. No puedes tener este papel, contigo no puede sanar, la dinámica ya está establecida. Necesitáis contacto cero.

**Piensas que estás a salvo porque no te ha golpeado o solamente una vez.**

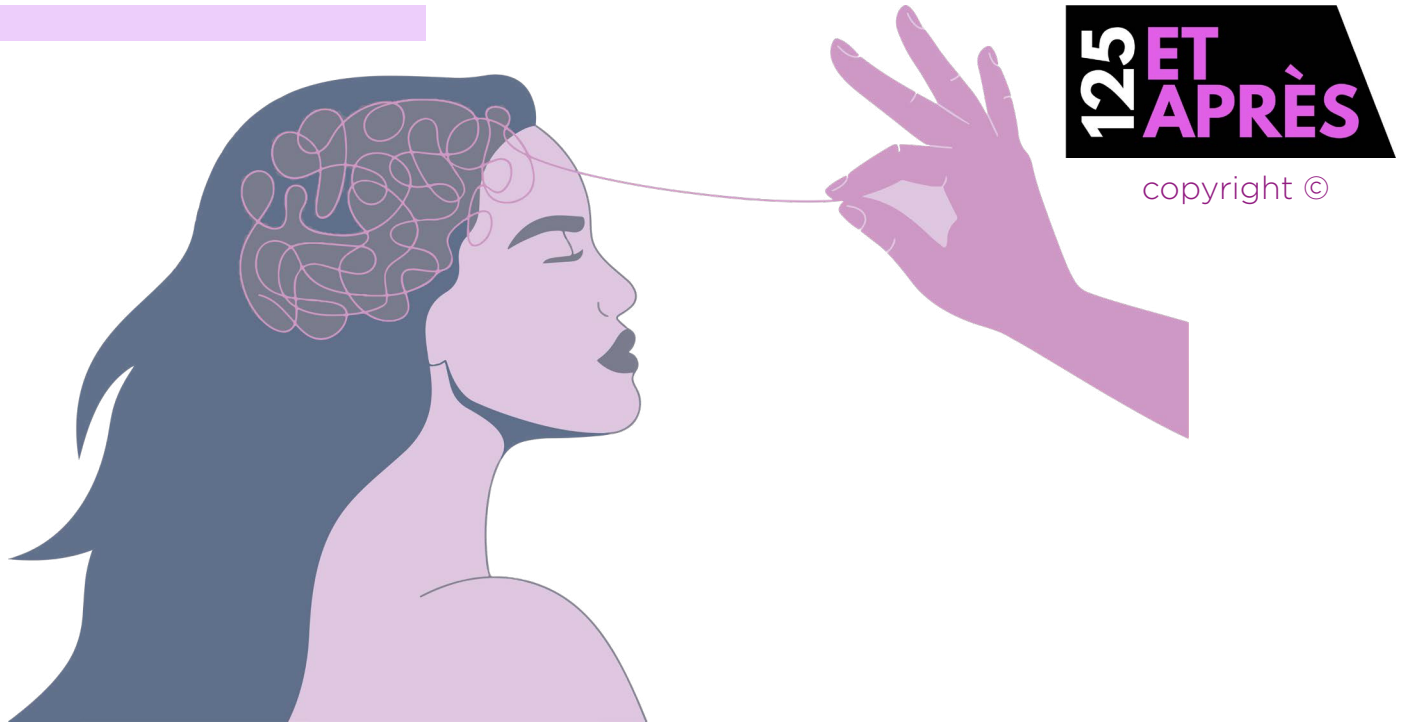
Es falso.

Estás en peligro. No corras el riesgo para ti, para tus hijos o hijas si las tienes, hasta para él. Convertirse en un asesino no es algo que le desees. La violencia psicológica es el único punto común entre todas las víctimas de feminicidios.

**Piensas que nadie va a amarte como él, que vuestra historia es única, que tus hijos e hijas merecen relacionarse con su padre, que no es un buen momento, que sola no lo podrás conseguir...**

Es falso.

Un padre no es un buen padre cuando hace sufrir la madre de sus hijos. Lo peor es que el 30% de los niños testigos de violencias intrafamiliares será víctima de violencia. El 30% serán agresores.



- Casi un cuarto de los hombres de 25 a 34 años piensa que ser violento permite ganarse el respeto.
- El 40% de los hombres piensa que es normal que las mujeres dejen de trabajar para cuidar a los niños.
- En Francia, cada año, más de 210000 mujeres son víctimas de violencia machista y casi 400000 niños son víctimas de rebote de estas violencias. Solamente el 18% de ellas presenta una denuncia y esta tasa baja hasta el 2% para las 40000 mujeres víctimas de violaciones conyugales..

## C **Conclusión**

### **Entonces, ¿ qué hacer ?**

Primero, saber que no estás sola. Casi una de cada cinco mujeres ha sufrido o sufrirá violencia de su pareja en Francia en su vida.

Lamentamos que tengas que soportar esto. También debes saber que una vida mejor, tranquila y dulce es posible y que **VAS A LOGRARLO** si te das la oportunidad.

Para eso, ese día, tendrás que irte de ahí.  
Aunque sea difícil.

Prepara **TU PLAN, UNO CON EL QUE TE SIENTAS BIEN**, y cuando te vayas, nunca vuelvas. Cuando una se va, es el momento en que las mujeres están en el máximo de peligro de ser asesinadas por su compañero o por su ex compañero sentimental. Pero si te quedas, **TAMBIÉN** estás en peligro de muerte porque el control y la coerción conyugal te matan poco a poco, desde dentro.

**Miles de mujeres cada año sufren esta situación. No estás sola.**

# Q ¿ QUÉ HACER ?

**ATENCIÓN** si estás en **RIESGO/PELIGRO DE MUERTE INMEDIATA**, escapa y llama a la policía (17 p 112).

Intenta tomar tus documentos de identidad y los de tus hijos y vete sin decir dónde estás. Desconecta tu teléfono móvil o celular, no subas nada a redes sociales, y no uses tu tarjeta. No debes estar localizable.

A continuación, ve inmediatamente a la policía.

Si la situación no empeora y se mantiene estable, entonces hay que actuar a diferentes niveles.

## 1 - VERSE Y SER VISTA

El sentimiento de soledad es paralizante. La mirada y el apoyo externo abren otras perspectivas y otras posibilidades.

Hay que salir poco a poco del aislamiento.

Parle à une ou plusieurs amies qui ne jugent pas et t'aiment sincèrement. Parle de tes émotions, parle de choses qui te font du bien et ose dire quand tu as juste besoin d'une présence. Remercie celles et ceux qui t'accompagnent, la gratitude fait du bien.

Habla con una o varias amigas que no te juzguen, y te quieran de verdad. Habla de tus emociones, habla de cosas que te hacen bien, incluso si solamente necesitas que estén contigo. Agradece a las personas que te acompañan, la gratitud hace bien.

Habla con tus compañeros/as de trabajo, y/o con tu empleador/a para evitar la angustia de pensar que puedan considerarte como inepta en el trabajo, aunque en realidad tú seas una mujer valiente que hace lo que puede para hacer frente a todo lo que le pasa. Serás redirigida a personas referentes dentro o fuera de la empresa, y estas personas podrán ayudarte en tu día a día.

Cuéntale tu situación a profesionales: médicos, trabajadores sociales, abogados, que después podrán certificar/demostrar que conocen tu situación.

Contacta con la UNFF o cualquier asociación cerca de tu domicilio. Aquí está el listado de las asociaciones locales que pueden dar información, apoyo y acompañamiento a las víctimas, a sus familiares y a los profesionales :

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/associations-de-lutte-contre-les-violences-sexistes-et-sexuelles/associations>

## 2 - REPARARSE

La violencia se inmiscuye siempre en las heridas, en los complejos. Para lograr escapar de la violencia, para salir de ahí, hay que rellenar los complejos, trabajar el auto concepto para que estemos fuertes.

Cada día, mírate en el espejo, mira en lo más profundo de ti misma, y dite palabras amables. Trátate con amor, cuídate, date ánimos. Eres tu primera ayuda. La niña dentro de ti necesita que la salves. Necesita que te conviertas en esa mujer fuerte que le ofrecerá la vida que esperaba.

Haz deporte, cuando el cuerpo está más fuerte, somos más fuertes.

Hazte masajes, déjate abrazar por tus amigas, establece contactos físicos protectores: necesitamos contactos suaves para superar el miedo, tocar y ser tocadas, sentir físicamente una mano extendida de ayuda.

### **Contacta con un médico, un psiquiatra, un profesional de la salud.**

Un profesional puede hablar contigo, incluso por teléfono, y ayudarte a salir del control y/o de la coerción en la que vives. Él o ella podrá darte un tratamiento para apoyarte. La depresión es un fenómeno químico, a veces la medicación te libera de la culpabilidad innecesaria o de un estado emocional que te impide actuar.

Lee, ve películas, obras de arte, aprende a descubrir tu propio gusto, tu propia emoción. Tu propia vibración. Debes reconectar con quién eres.

Créate una burbuja mental donde los gritos y reproches ya no te dañen. Para esto la meditación, la terapia te pueden ayudar. Hay varias meditaciones cortas y gratuitas en Youtube, escribiendo meditación en plena conciencia.

**Impactos de las violencias psicológicas** según la doctora Muriel Salmona :  
Son un factor de riesgo importante para depresiones, suicidios, trastornos alimentarios, cardiovasculares, inmunológicos, neurológicos, endocrinos, ginecológicas, obstétricas, conductas adictivas, y condicionan una predisposición a sufrir nuevas violencias.

## 3 - PREPARARSE

Toma nota de lo que sucede, las peleas, las agresiones, los malos entendidos. Saca fotos de las huellas. Graba las peleas en audio con la aplicación de grabación de tu teléfono móvil. Lo necesitaras para demostrarte a ti misma que todo eso ocurrió y para luego defenderte.

Desafortunadamente, puede suceder que las discusiones conduzcan a una violencia de la cual el agresor se arrepiente y que impacta a la víctima. La repetición es entonces un factor que debes considerar, especialmente si la persona involucrada no tiene conciencia de la gravedad de sus acciones. Tomar nota es la única forma de medir la magnitud de la violencia en la vida diaria.

Empieza a preparar la huida en tu cabeza: calcula el dinero que necesitas, piensa en cómo obtenerlo y ve apartándolo poco a poco, en efectivo.

Encuentra un lugar seguro y secreto a donde ir cuando te vayas. Inventa un pretexto para irte, un encuentro familiar, un viaje profesional, o lo que creas conveniente: tú conoces tu situación mejor que nadie.

Ve poco a poco recopilando los documentos que necesitaras : documentos de identidad de TODOS los miembros de la familia incluso los de él, certificado de seguridad social y tarjeta de seguro complementario, cartillas de vacunación de los niños, especialmente las páginas de vacunación, libros de familia, actas de matrimonio, de propiedad, licencias de conducir, seguros, información bancaria, documentos del vehículo... Puedes sacar fotos a medida que los reúnas, crear un correo electrónico secreto y guardar los documentos en un drive o cloud al que solo tú tengas acceso.

Enumera lo esencial que necesitaras al partir: ropa de cambio para mujer y niños, artículos de higiene, pañales, biberones, leche...

Informa a dos personas de confianza de tu círculo cercano sobre tu proyecto y establece un código de vigilancia: por ejemplo, si escribes «recuérdame traer mi bolso negro», significa que algo no está bien, etc. Crea una clave en tu teléfono de marcado rápido para estas personas, así como para la policía, dependiendo de lo que esté más cerca

## 4 - LLÉNATE DE VALOR

Puedes leer *125 et des milliers*, eso te dará fuerza y quizás te ayudara a entender mejor lo que estás pasando y como salir de ello. Al final del libro, hay números de teléfono de abogados especializados que te asesoraran de forma gratuita con ayuda legal.

Busca un objeto que te reconforte, que te inspira, y tenlo siempre contigo. Puede ser una fotografía. Para muchas mujeres que nos escriben y salen adelante, ese objeto es el libro *125 et des milliers* porque detrás, hay estrellas...

Cultiva tu espiritualidad para aferrarte a un camino, una creencia, que dé sentido a tu camino hacia la liberación.

Aliméntate también de historias, muy numerosas, de aquellas mujeres que han salido adelante, de sus experiencias, de lo que las salvo.

Dite a ti misma que al salvarte, salvas a tus hijos o hijas de esa infancia, pero también de futuras relaciones peligrosas para ellos y ellas. En aceptar lo inaceptable para ti, puedes hacerles creer que lo inaceptable es normal. Al convertirte en un ejemplo que dice no, continuas la cadena de aquellas que demuestran que un futuro feliz es posible.

## 5 - ELIJE LA VIDA

Cuando estés lista, vete.

Ve a la comisaria, presenta tu denuncia y no vuelvas.

No contestes, no digas donde estás, hasta que la situación sea segura.

No importa si has olvidado algo.

L'UNFF nos recuerda que hay que :

- Pedir los recibos en la comisaría.
- desactivar la geolocalización de tu teléfono y apagar **TODAS** tus redes sociales. Sobre todo, ya no publiques nada si sabes que él te está buscando.
- No uses tu tarjeta bancaria, no le digas a nadie que lo conozca donde estás.
- Lleva tu teléfono a tu operador móvil para verificar que no existe presencia de un software espía (procedimiento gratuito) y tu vehículo a un mecánico o un centro de automóviles para verificar la ausencia de un rastreador GPS (lugares comunes para ocultarlos: detrás de los faros, debajo de la cubierta de la batería, detrás de las llantas, en todos los compartimentos vacíos dentro del fuelle de la palanca de cambios). Todo esto puede parecerse excesivo, pero no te imaginas cuantas tragedias ocurren debido a esto.

**ATENCIÓN**, si se detecta un software espía, o un rastreador GPS, **NO LO RETIRES !** Por el contrario, haz que la policía lo constate inmediatamente.

- Como recordatorio: el código penal, artículo 226-1, castiga con un año de prisión y una multa de 45 000 euros el hecho de infringir el derecho a la intimidad y a la vida privada de otra persona. Estas mismas penas se aplican en la interceptación de las telecomunicaciones o en la instalación de dispositivos con ese fin. (artículo 226-3).

## Conclusión

125 ET APRÈS

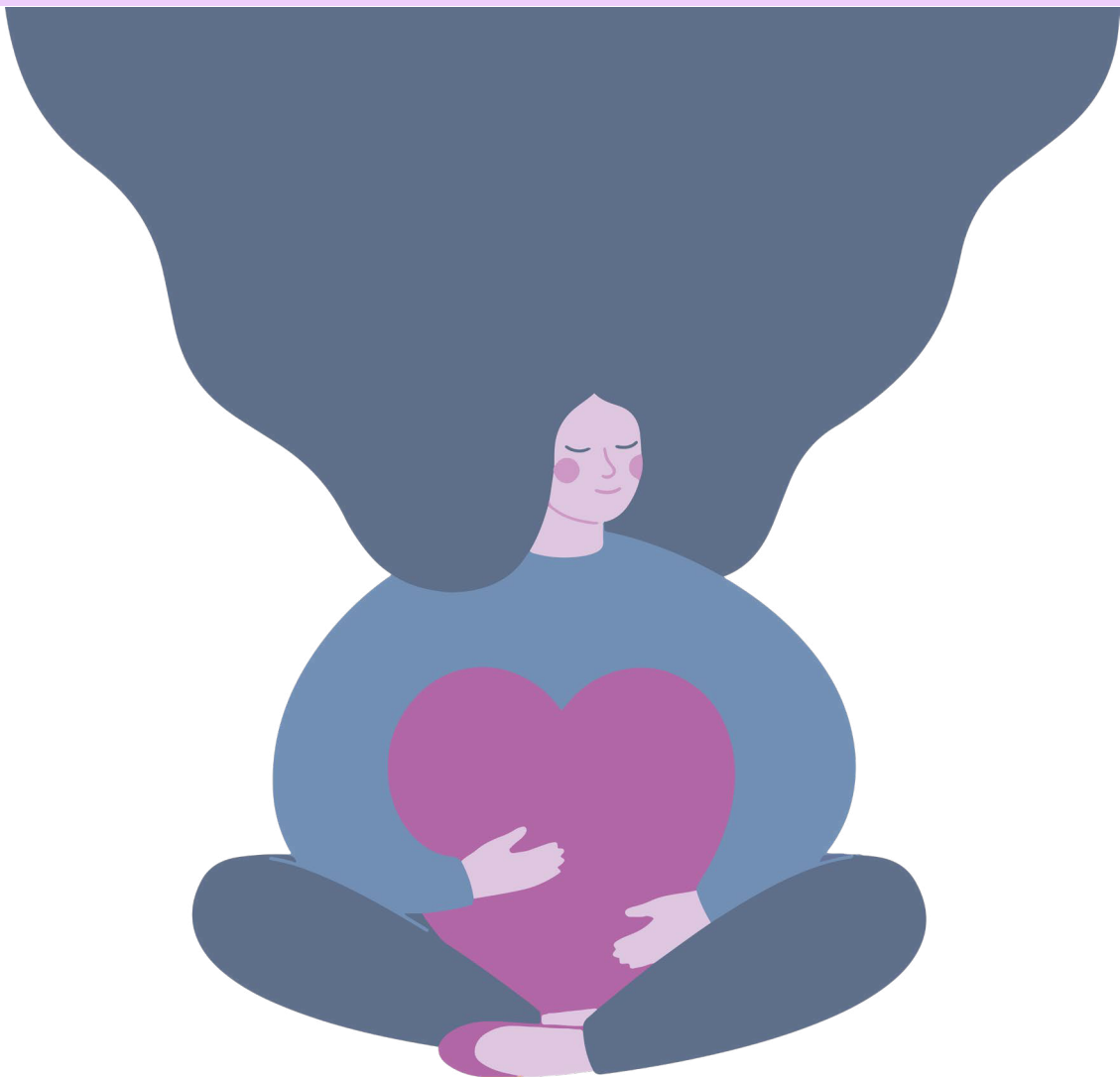
copyright ©

Contacta con tu abogado o busca uno y solicita asistencia legal. Si no conoces ninguno, puedes pedir consejo a las asociaciones de ayuda a las víctimas de violencia.

Ve a una tienda, cómprate ropa bonita, cuídate, date un gusto. Tu nueva vida comienza y necesitarás mucha fuerza y energía antes de encontrar la paz. Pero ya te sentirás orgullosa y feliz. Y verás, es maravilloso.

Antes de este nuevo comienzo, tomate tu tiempo, ya sea un mes o un año, pero no sueltes tu propia mano.

Rodéate de apoyo.  
Esta vida es tuya.  
Eres capaz.  
Lo lograrás.



# E ES BUENO SABERLO

- Un agente de policía o un gendarme no tiene derecho a rechazar una denuncia: artículo 15-3 del Código de Procedimiento Penal.
- Ahora tiene derecho a presentar una denuncia con su abogado a su lado.
- Si está casado, tiene un deber de convivencia hacia su cónyuge. En principio, no puede abandonar el domicilio familiar. De lo contrario, corre el riesgo de **ser acusado de abandonar el hogar** conjugal. Para invalidar estas acusaciones, debe presentar una orden de detención o una denuncia ante la comisaría/gendarmería en la que exponga los motivos de su marcha (violencia doméstica).
- La justicia gratuita no siempre es aceptada por los abogados, pero está a disposición de todas las víctimas de infracciones penales, independientemente de sus medios. Solicítela para no tener que pagar demasiado.
- El plazo máximo de instrucción de una orden de protección es de 6 días.
- La ley le permite registrarse en una comisaría de policía o en la gendarmería para que su dirección no quede al descubierto.

[125etapres.org](https://125etapres.org)-----[contact@125etapres.org](mailto:contact@125etapres.org)

**UNFF** : [Union Nationale des Familles de Féminicide](#)

**TI3RS** : [Application modératrice](#)

**Help'US** : Cellule de sécurité à un clic de vous, déclenchez une alerte et help'us s'occupe du reste

**App-Elles** : Application solidaire des victimes et témoins de violences sexistes et sexuelles

**Le 3919** : Femmes Violences Information, anonyme et gratuit, joignable de 9h00 à 21h00 7j/7, animé par l'association FNSF



Prueba realizada con el apoyo de **l'UNFF** (Union nationale des familles de féminicides) et **La Maison des femmes** dirigido por Ghada Hatem, le dr Gilles Lazimi, médico, miembro de HCE de CFCV y de **SOS femmes 93**, Director del Centro Municipal de Salud de Romainville, de Nathalie Coudray (bâtisseuse d'Estime et révélatrice du Soi), et Dr Marie-Pierre GLAVIANO-CECCALDI Vice-Présidente du Conseil National de **l'Ordre des Médecins** Présidente du Comité National des Violences Intra Familiale.

---

# Test : “ES MAN SÉ AN VIKTIM LA- VIOLANS ?”

(Tan 10 minit)

Par Sarah Barukh

1

**Lavi a bel...**

Si nou sav sa ki bon pou nou...

**Pli bel bagay ki ni, sé enmen...**

Si lanmou-tala pa ka bat mwen.

**Lavi pa ka aprann mwen ayen...**

Si man ka vansé épi fidji mwen baré.

Sa ou ja konnet red pou ladjé, ou ka pran dapiyan asou'y mé i pé fésé'w atè ek rann ou pli maléré ki ou ja yé.

Vomié ou gadé laréyalité an mitan zié.

2

Ou pé chaché konprann nonm'ou ki séléra, éséyé frennen'y... Pisimié OU **KONTÉ ASOU PROP KÒ'W**. Sa pa fasil, douvan violans ou ka sibi, ou tousel. Wou sel pé réaji. Wou sel rivé tjébé lontan. Menm lè ou kwè sa ou ka viv pa « si grav », ni lontan ou ja pran fè. Pasé 60% fanm ki nonm yo, oben sa yo kité, tjwé, pa té janmen risivrè pa menm an kalòt. Yo té kon'w, adan tout milié, tout model moun, tout kominoté.

Menm manniè, **YO TOUT**, sa ki aziké, pa té pé **JANMEN** kwè yo té kapab pran lavi an moun, an nè'd tan avan sa rivé...

Bien délé, **OU PA KA SAV** akilè dlo ka dépasé farin.

Tousa ou pé fè, lè ou ka santi sa pé pa tjébé a dé ankò, sé asepte laréyalité, ek koumansé paré zafè'w lè ou ké pé pou pran patjé'w an tout sékirité pou anlòt lavi pli méyé.

5

Adan kèsionè-tala, si an sipozision ou réponn « **non** » an chak kèsion ek chak parti, sa lé di ou négatif pou laviolans. Pwofité di bel woulasion-tala. Zòt an tjé koko.

Si an sipozision ou réponn « **wi** », i ni vié bagay an lavi zòt, é pétet ou ja an danjé.



Asou 5 fanm ni yonn ka sibi laviolans épi nonm-li pandan lavi'y.  
Ni 27 % ki ja sibi laviolans sikolojik.

**ÉPI APRÉ**



Adan chak kèsion fòk ou réponn tousel, bien kam, épi an wi oben an non. Ek chonjé ou ka fè sa **POU KÒ'W MENM.**

**KOUMANSMAN TES-LA**

**PARTI YONN : LAVIOLANS SIKOLOJIK**

<b>AN MITAN AN BOUTDJEL :</b>	<b>Wi</b>	<b>Non</b>
Es i ka ensilté'w épi pawòl red ki ka choké'w oben terbolizé'w ?		
Es ou za tjansé oben pa pran lapenn kontakté zanmi'w pas ou té pè i faché ?		
Es ou bizwen i ba'w lòd pou'w palé asou sèten sijé oben douvan moun ?		
Es sa ja rivé ou té pè manniè i ka réaji ? Es sa ja rivé ou ni lenprésion i ka egzajéré lè zòt pa dakò ? (es ou za mandé kò'w si i fou ?)		
Es ou za simié pa pòté sèten rad, pa fardé, fè zong'ou, mété kutex oben dèt bagay pas ou pè trapé bab épi'y (ripwoch, boutdjel eksétéra...)		
Lè ou pa épi'y, es ou blijé di'y la ou yé, la ou ka alé, épi ki moun, ek ki tan ou ka wantré ?		
Es ou ka santi kò'w koupab lè ou ka fè sèten bagay, di sèten bagay, pòté rad san i dakò ?		
Es sa ja rivé ou pè ba ich ou ?		
Es ou ka santi ou izolé ? Es ou ka asepté izolman-tala pou évité'w ripwoch, trapé bab oben pinision ?		



Si ou réponn « **wi** » an yonn di sé kèsion-tala, sa lé di ou ja viktim laviolans sikolojik éti dapré lalwa otan grav ek danjéré ki laviolans fizik.



60 % fanm yo tjwé, pa té janmen sibi laviolans avan lanmò yo. Sel pwen yo ni ka sanm sé laviolans sikolojik.

**125 ET APRÈS**

## PARTI YONN : LAVIOLANS SIKOLOJIK

	Wi	Non
Es ika sèvi larèlijion pou blijé'w fè dé bagay ou pa toutafetman dakò éti ou ka asepte pas ou pè ?		
Es ou ka santi i va véyé'w ?		
Es i ja mennasé an tibet ou lè ou la ?		
Es lanmou i ka ba'w sé a konsidision ou ka fè, oben ou ka sispann fè an bagay ? Épi sa ou pa dakò ?		
Es i ja mennasé'w i ké tjwé kò'y si ou ladjé'y, oben montré i pé fè sa ?		
Es lè ou koté'y ou ka santi ou pa ni valè ? (imilié, riprann ou douvan moun eksétéra)		
Es i ka fè'w konprann i fò pasé'w é sé li ka desidé ? Es sa pé toujou ni konsékans si ou pa dakò épi'y ?		
Es i ka mété vré konpòtasyon'y asou le fet i brè, fimen zèb, pran rimed oben dwòg ?		
Lè zot ni an boutdjel épi zòt pa ansanm, es i ka voyé'w trop méyaj ba'w épi téléfòn-li oben es i ka kriyé'w trop ? Es ou ka santi i ka terbolizé'w ?		
Es i ka véyé rézo sosio'w, téléfòn-ou, mel-ou eksétéra ?		
Es lè zòt faché, oben apré, i ka fè'w douté kit a fè'w kwè ou fol, ou ka envanté, ou ka ekzajéré ?		



Si ou réponn « **wi** » an yonn di sé kèsion-tala, sa lé di ou ja viktim laviolans sikolojik éti dapré lalwa otan grav ek danjéré ki laviolans fizik.

« Laviolans ka koumansé lè pa ni bokantaj  
posib ankò » **Met Bouillon**

**Parti dé : LAVIOLANS FIZIK**

	Wi	Non
Es i ja bouwè'w oben pousé'w anbrit ?		
Es i ja pichonnen'w fò ?		
Es i ja pijé bra'w fò, ponyet ou oben kou'w ? Es ou ni mak anlè bra'w ?		
Ès i ja ralé chivé'w ?		
Es i ja bat ou (menm an ti-tap) ?		
Es i ja ba'w an kalòt (menm an piti kalòt) ?		
Es i ja blotjé'w kont an masonn ?		
Es i ja mennasé'w épi an fizi ?		
Es i ja pété bwa'w oben pété janb ou ?		
Es i ja pran laklé'w ek opozé'w sòti kay-ou ?		



Si ou réponn « **wi** » adan yonn di sé kèsion an, ou ja anfas  
laviolans fizik, sa ki sérié é pé danjéré



37 % fanm yo ka oblije yo fè lanmou lè yo pa lé

**Parti Twa : LAVIOLANS SEKSIEL**

	Wi	Non
Es i ja fè lanmou épi'w san ou dakò ?		
Es i enmen fè'w mal menm lè ou pa enmen sa ? Es i ka mandé'w si i ka fè'w mal pandan zòt ka fè lanmou ?		
Es délè ou ka santi ou oblije fè lanmou épi'y pou i pa fè'w ripwoch ?		
Es i ka dévalorizé'w lè zòt dan lentimité ?		
Es ou ka santi ou imilié pandan oben apré zòt fè lanmou ?		
Lè zòt dan lentimité, es ou pé di'y sa ou lé ? pawtajé sa ou té ké anvì ?		
Es i ka ripwoché'w lè i pa ka bandé asé oben i pa ka jwi ?		
Lè zòt ka fè lanmou, es i ka ensilté'w san mandé'w si sa an gou'w ?		
Es i ka fouté'w kalòt, bat fes ou, trangle'w pandan zòt ka fè lanmou san i mandé'w avan si ou té dakò ?		
Le fet ou ni an yich, i ka di'w manniè pou'w yé, é ou ka twouvé sa pa jis ?		



Si ou réponn « **wi** » ba yonn di sé kèsion-tala ou ja viktim laviolans seksiel éti dapré lalwa otan grav ek danjéré pasé laviolans fizik.

**Parti 4 : LAVIOLANS RÉKOLOMIK EK ADMINISTRATIF**

	Wi	Non
Es fodré ou mandé'y lapèmision pou'w sa sèvi lajan'w kon ou lé ? Ou pè sibi konsékans si ou dézobéyi ?		
Es fok ou mandé'y lotorizaskion pou sèvi papié'w épi bien'w kon ou lé ?		
Es ou ka dépann di'y pou lajan, es sé an pwoblèm touléjou ? (Es fok ou di'y tousa ou ka achté san mandé'y ? Es ou ka trapé bab pou tousa ou lé fè san li ? )		
Es i ka rann ou reskonsab si zot pa ni asé lanjan an fwayé a ? (Chantaj, manti, i pa lé wè sèten bagay) ?		
Es ou limité adan lavi pofésionel-ou pou satisfè'y ?		
Es sé toujou li ki mèt pawòl ek mèt an kay-la ek ka pran désizion pou fanmiy-la menmsi ou pa dakò ?		
Es ou pè ba avi'w asou pwojé fanmiy-la ?		
Es i ni mo'y a di pou chwa travay ou oben santé'w (pilil, présèvatis, stérilè, gwoses)		
Es i ka blotjé'w asou sa ou lé fè ? (Pwan permi loto, fè biznès, ritounen lékòl)		



Si ou réponn « **wi** » ba yonn di sé kèsion-tala, asiré ou ja viktim laviolans rékolomik ek administratif, éti silon lalwa otan grav ek danjéré pasé laviolans fizik.

## Parti 5 : LAVIOLANS MATÉRIEL

	Wi	Non
Lè zòt ka babyé, es i lé blésé'w lè i ka vréyé bagay anlè'w oben bò'w pou fè'w pè ?		
Déchiré rad ou, jété oben krazé dé bagay ou té ka enmen, es i ja fè'y ?		
Es i ja fè ròl ba'w an tchèk san menyen'w ek bat masonn bò'w pou « i pa bat ou, wou » ?		
Es i ja pété bagay douvan'w lè i faché ?		
Es ou ja rété fèmen adan an piès la i té mété'w, san ou pé sòti ?		
Es i ja blotché'w déwò pou pini'w ek anpéché'w rantré bò kay ou ?		
Es ou ni lenpréssion i ka fè'w konprann ou sé tout malè, tout bonè, tout lavi'y, lavi sosial-li, sikolojik (« Si ou fouté likan, i pé ké ni zanmi ankò, piès kanmarad, i ké ni dépréssion, i ké pli malad ») ?		



Si ou répon « **wi** » ba yonn di sé kèsion-tala, sa lé di ou ja viktim di laviolans matériel, ki kon laviolans sikolojik ek/ oben fizik an fwayé-a.

# BILAN

Pou chak kèsion chak parti a, si ou réponn « **Non** », fwayé'w ni an baz ki sen. Pofité bel woulasion/partaj-tala.

Si ou réponn « Wi », ou dwèt ni bon pwoblèm épi nonm'ou, i **ni mové vibration an fwayé'w, ek afòs afòs**, sa pé fini mal.

Fòk pa ou santi ou koupab si ou réponn « Wi ». Toulong, si ou toujou terbolizé épi sa répété chak jou, si ni yonndé bagay ou réponn « Wi », sa ka montré **laprev laviolans**.

La, nowmalman ou ka douté.

**Ou ka di kò'w, tjwé fanm, laviolans danjéré, sa pé pa rivé'w, wou. Sa pa vré.**

Lè yo ka fè palé fanmiy viktim ek bouwo, yo tout ka di, janmen yo pa té ké pé kwè an bagay konsa té pé rivé yo...

**Ou ka di kò'w san wou i ké soufè twop, ou pé pa fè'y sa. Sa pa vré.**

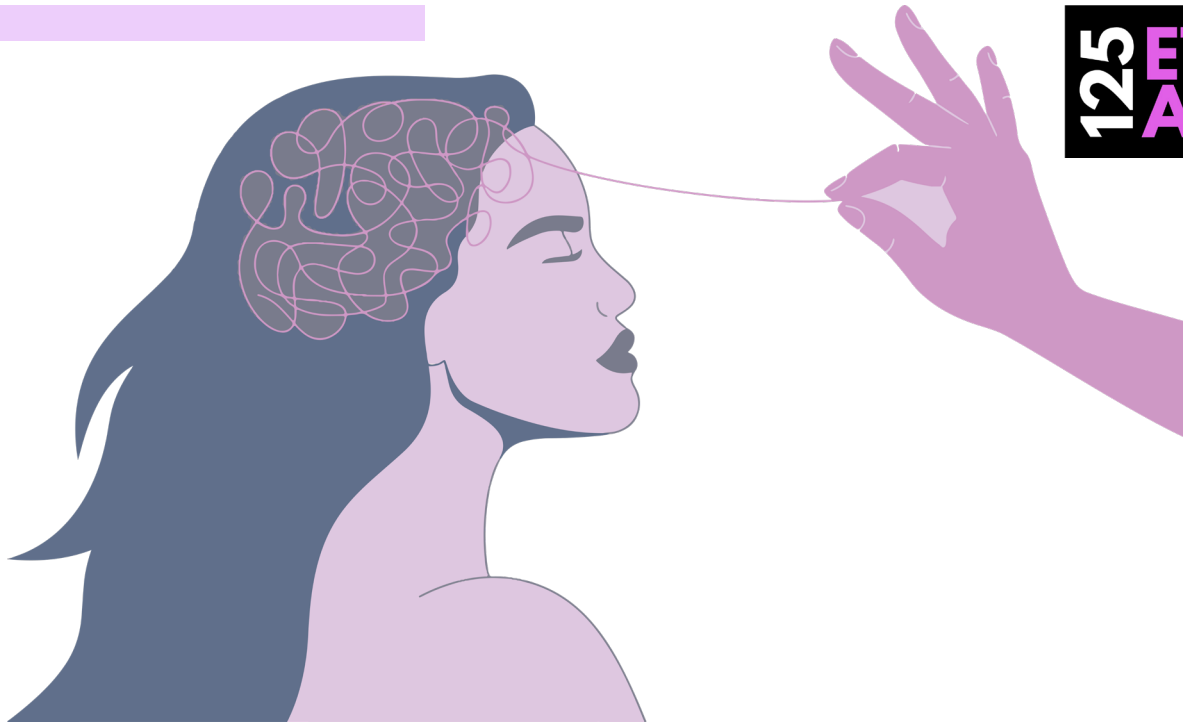
Si ou lé édé'y, chapé. Sé konsa selman i ké pran konsians pwoblèm-li, pou yo djéri'y. I bizwen an doktè. Ou pé pa jwé wòl doktè, sé pa sa ki ké édé'y.

**Kom i pa janmen bat'ou, oben ou pwan kou an sel fwa, ou ka kwè ou pwotéjé. Sa pa vré.**

Ou an danjé. Pa chèché pwoblèm ba kò'w oben ba yich ou, si ou ni ti manmay, é menm pou'y osi. Ou pa ka swété i vini an moun ka tjwé moun. Laviolans sikolojik sé sel pwen komen ant tout viktim fanm yo tjwé.

**Ou ka di kò'w pèsonn pé ké enmen'w kon li. Pa ni dé kon istwa zòt, yich ou mérité yo frékanté papa yo, sé poko lè pou sa, ou pé ké rivé tousel... Sa pa vré.**

An papa pa an bon papa, lè i ka fè manman yich-li soufè. Ankò pli mal, 30 % tianmay ki wè violans familial ké viktim. 30% ké bouwo.



- Anpil boug 25 a 34 lanné (apipré an ka), ka kwè lè yo violan sa ka ba yo respè.
- 40% boug ka twouvé nowmal madanm yo ka sispann travay pou otjipé di yich yo.
- An Frans, chak lanné, i ni pasé 210 000 fanm ki viktim laviolans konjigal, é apwochan 400 000 tianmay viktim laviolans paran yo. 18 % fanm selman ka pòté plent, sa ka désann a 2 % pou 40 000 fanm viktim viol konjigal.

# BILAN

## KISA POU FÈ ?

Daboudabò, sav ou pa tousel. An Frans, apipré 1 fanm asou 5 ka sibi, sibi oben ké sibi laviolans konjigal pandan laviy. Nou dézolé pou sa ou ka sibi. Fok ou sav an pli bel lavi, dous, san kankan, pé atann ou, ek **OU KÉ RIVÉ** si ou ka fè sa ki fo.

Sé pou sa, an jou fok ou ké chapé. Menmsi sé doulé.

**Paré zafè'w, sa ki an gou'w**, épi lè ou chanjé, pa chonjé déviré. Sé lè yo ka pati, sé fanm-lan plis an danjé de mòw épi mari yo oben épi sé nonm-la yo ladjé-a.

Mé, si ou rété, **OU OTAN** ka riské lanmò, pas lè nonm-lan ni priz anlè'w, sa ka tjé'w anmizi anmizi. **Pliziè mil fanm chak lanné.**

# KOUMAN POU FÈ ?

**PWANGA**, si ou an **DANJÉ LANMÒ LAMENM**, chapé kò'w ek kriyé lapolis lamem (17 oben 112)

Eséyé pran papié didantité'w épi ta sé tianmay-la. Pati san di la ou yé. Koupé powtab ou, pa posté anlè lé rézo-sosio, pa sèvi katblé'w, pou yo pa sav la ou yé. Alé lamem adan an komisaria oben lajandamri.

Si lasitiasion kritik, mé titak trantjil kanmèm, fok ké aji asou pliziè nivo.

## 1 - WÈ KÒ'W EK POU YO WÈ'W

Lasolitud ka paralizé. Si yo ka gadé'w é si moun ka sipòté'w, sa ka ouvè lapot ba'w. Fok ou sòti dan lizolman amizi amizi.

Palé ba yonn oben pliziè zig ki pa ka jijé'w ek ki enmen'w pou bon. Palé di émosion'w, palé di sa ka fè'w dibien, rivé di ou bizwen an zépol, an prézans. Rimésié sa ka ba'w pal-la, gratitud ka fè dibien.

Palé ba koleg ou/ek oben patwon'w pou évité doub lapenn, pou yo pa di ou pa sa fè travay ou, tandik ki ou sé an djériez ka goumen kon chat meg an zaboka vet... Yo ké ridirijé'w bò moun ka otjipé di sa andidan lantoupriz-la oben déwò ou ké twouvé moun pou endé'w.

Ba pofésionel palé di sitiyasion'w : doktè, asistant sosial, avoka ké pé di yo okouran di sitiyasion'w.

Kontakté l'UNFF oben nenpot ki asosiasion ki bòkay ou. Mi yonndé asosiasion lokal ki ka sipòté viktim épi ki ké pé enfòmé'w :

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/associations-de-lutte-contre-les-violences-sexistes-et-sexuelles/associations>

## 2 - RÉPARÉ KÒ'W

Laviolans ka pasé dan tout fanfas. Pou rivé chapé, sòti dan sa, fok bouché tout twou, pou i pa pran pié anlè nou.

Chak jou, gadé kò'w dan an glas, gadé jik an fondok kò'w, ek di kò'w dé mo jantiy. Vréyé lanmou anlè'w, kajolé kò'w, ankourajé kò'w. Ou sé prèmié moun ka endé kò'w. Tifi-a ki an wou-a bizwen ou sové'y. I bizwen ou vini fanm djok ké ba'y lavi-a i ka espéré-a.

Fè ispò, lè kò-a pli fò, nou pli fò.

Fè yo masé'w, lèsé bon zig ou pran'w an bra yo, ni kontak fizik bienvéyan : nou bizwen kontak dous pou lité kont lapè, pou yo menyen'w, santi an lanmen lonjé.

### **Kontakté an doktè, an psikiat/doktè-tet, an pofésional lasanté.**

An pofésionel pé palé ba'w, menm par téléfòn i pé endé'w sòti anba fè ou ka pran épi boug-la. I ké pé ba'w rimed pou soulajé'w. Déprésion sé an fénomèn chimik, déparfwa an kontrepwa rimed ka libéré'w, ou pa ka santi kò'w koupab initilman oben an léta émosionel ka opozé'w aji.

Li, gadé fim, tablo, aprann ritwouvé prop gou'w, prop émosion'w. Prop vibration'w. Fok ou ritwouvé kimoun ou yé.

Fè an koté an lespri'w éti, kriyé, ripwoch, pa ka abimé'w ankò. Méditasion, térapri ké pé endé'w. I ni anlo méditasion kout pou ayen asou Youtube, tapé : « méditation de pleine conscience ».

**Sa violans sikolojik ka fè** silon Dr Muriel Salmona :

Sé dé bagay ka favorizé déprésion, suisid, twoub manjé, maltjè, iminité, ka aji asou nef, jinékolojik, adiksion ek ka nourri dé bagay ké pé fè'w sibi dot violans

### 3 - PRÉPARÉ KÒ'W

Noté sa ka pasé, boutdjel, agrésion, vié pawòl, pawòl inital. Pran foto, anrèjistré épi aplikasion diktafòn, smartfòn-ou, sé boutdjel-la. Ou ké bizwen sa pou pwouvé sa fet, épi pou défann kò'w. Sa pé rivé boutdjel ka mennen laviolans, épi agrésè-a ka rigrété. Lè sa ka viré fet ou pé pran sa an kont, sirtou si moun an pa ni konsians manniè sa grav. Noté sé sel manniè pou miziré wotè violans -lan chak jou.

Koumansé préparé chap-ou an tet-ou : katjilé lajan ou ké bizwen, réfléchi kouman ou ké trapé'y, séré lajan-an piti a piti an koté.

Twouvé an koté an sékirité pou'w alé lè ou ké pati. Twouvé an baboul pou'w pati, an fet lafanmiy, an vwayaj pofesyonel. Sé wou ki pou imaginé sa ou bizwen, ou konnet li pasé pèsonn.

Sanblé papié ou bizwen :

Léta sivil TOUT sé fanmiy-la jik ta'y la. Atestasion sékirité sosial, kat mitjel, karné santé ek vaksination tout sé ti manmay-la, « livret de famille », « acte de mariage », « titre de propriété », permi, lasirans, labank, papié loto-a...

Ou pé pran foto yo ofiranmizi, kréyé an ladres mel an sikré, gadé tout sé dokiman-an anlè an Drive ou Cloud éti wou sel ou ni aksè.

Fè lis sa ou ké bizwen lè ou ké pati : lenj pou chanjé kò'w, pou sé tianmay-la, kouch, bibron, let.

Mété dé moun de konfians okouran lentansion'w, fè an kod sirvéyans : kontel, si ou ékri « chonjé rapoté sak bej mwen-an », sé ki sa pa ka alé, eksétéra. Kréyé an rakousi pou kriyé sé moun-tala oben lapolis oben lajandamri silon sa ki pli pré'w.

### 4 - RANPLI KAPITAL KOURAJ-OU

Ou pé li **125 et des milliers**, sa ké ba'w fòs ek pétet ké permet ou konprann pli bien sa ou ka viv épi kouman ou ké sòti an sa. A lafen, ni liméwo avoka, espésialis ki pé ba'w koney pou ayen épi led jiridksyonel.

Chaché an bagay ki ka rasiré'w, ka ba'w fòs ek toujou gadé'y anlè'w. Sa pé an foto. Pou anlo fanm ka ékri nou ek ka rivé sòti di sa, bagay-tala sé liv **125 et des milliers** pas, dèyè, ni zétwal...

Kiltivé spiritualité'w pou'w mennen'w asou chimen'w, an kwayans lafwa asou chimen libérasion'w.

Nouri kò'w épi lespérians fanm ki rivé chapé kò-yo ek ki érisi sové kò-yo.

Di kò'w, lè ou sové kò'w, ich ou sé dèmen ki pli bel ba yo. Lè ou ka asepte linakseptab ba kò'w, ou pé fè yo kwè linakseptab nowmal. Vini an egzant pou sa ka di non, ou ka kontinié chenn sa ka montré, an apré pli bel posib.

## 5 - CHWÉZI LAVI

Lè ou ké paré, pati.

Alé adan an komisaria, pòté plent ek pa déviré.

Ou pa ka réponn ankò, ou pa ka di koté ou yé jiktan ou an sékirité. Tanpi si ou bliyé an bagay.

L'UNFF ka fè nou sonjé :

- Mandé komisaria-a an résépisé
- Dézaktivé jéolokalizasion téléfòn-ou ek étenn TOUT rézo-sosio. Pa pibliyé ayen ankò toutan ou sav i ka chaché'w.
- Pa sèvi kat-blé'w, pa di pèsonn ou sav ki konnet li, la ou yé.
- Mennen téléfòn-ou kay an opèratè téléfòn, pou i vérifié si i ni an lojisiel espion (sa pou ayen), épi loto'w kay an garajis oben an centre auto pou vérifié si pa ni an trasè GPS (séré dèyè fa-a, anba batri-a, dèyè jant-lan, an vid-poch la, andidan pomo vites-la...)  
Pétet tousa parèt-ou egzajéré, mé ou pa sav konmen dram ka fet palakòz tousa...

**PENGAD**, si ni an lojisiel trasè GPS, **SIRTOU PA TIRÉ'Y !**

Biennokotrè, lamenn lamenn fè lapolis ek lajandamri konstaté sa.

Chonjé sa : kod pénal art. 226-1 ka prévwa yo pini moun an lanné prizon ek 45 000 éro lanmann lè ou anviole lavi privé an moun. Sé menm penn-tala yo ka aplitjé'y tou, lè yo entèspté apel téléfòn oben yo enstalé aparey pou véyé moun (art. 226-3)

Kontakté an/avoka'w ek mandé led jiridiksionel. Si ou pa konnet, ou pé mandé konsey bò asosiasion ka endé viktim laviolans.

Alé an magazen, achté an bel rad, otjipé di kò'w, fè kò'w plézi. Lòt lavi'w koumansé é ou ké bizwen bon fòs épi énerji avan ou ni lapé. Mé asiré ou ké santi kòw fiè ek bien kontan.

Ou ké wè, sa vréman bel.

Avan ou pati, pran tan'w, an mwa, an lanné, mé pa ladjé prop lanmen'w.

Antouré kò'w.

Lavi-tala sé ta'w.

Ou kapab.

Ou ké rivé.

# S SA BON A SAV

- An polisié oben an jandam pa ni dwa rifizé plent ou : art 15-3 kòd prosédi pénal.
- Aprézan ou ni dwa poté plent épi avoka'w bò'w.
- Si ou mayé, ou ni dèvwa kominoté lavi bò konjwen'w. An prensip, ou pé pa kité lojman fanmiy-la. Pas ou ka riksé yo akizé'w abandoné domisil konjigal-ou. Fok dépozé an lanmen kouwant an komisaria-a/lajandamri pou di ki rézon ou pati (laviolans konjigal) pou annilé tout akizasion konsa.
- Avoka pa djen enmen led jiridiksionel, mé i pou tout viktim krim pénal san kondision rèsous. Mandé li pou ou pa ni twop lajan a péyé.
- Délè maksimom pou an landonans sé 6 jou.
- Lalwa ka permet ou trapé an ladrès adan an komisaria oben lajandamri pou i pa konnèt ladrès-ou.

**125 ET APRÈS** : [www.125etapres.org](http://www.125etapres.org) / [contact@125etapres.org](mailto:contact@125etapres.org)

**UNFF** : Union Nationale des Familles de Féminicides

**TI3RS** : Application modératrice

**Help'US** : Cellule de sécurité : épi an klik, ou pé voyé an alert pou kriyé anmwé, ek Help'US ka otjipé di li restan.

**App-Elles** : Application solidaire des victimes et témoins de violences sexistes et sexuelles.

Le **3919** : Fanm Violans Informasion, anonim ek pou ayen, dépi 9h00 jik 21h00, 7j/7, animé ba asosiasion FNSF.



Test fèt épi lèd l'**UNFF** (Union nationale des familles de féminicides) épi **La Maison des femmes**, mennen ba Ghada Hatem, Doktè Gilles Lazimi, manb HCE, CFCV, **SOS femmes 93**, direktè **Centre Municipal de santé de Romainville**, Nathalie Coudray (bâtisseuse d'Estime et révélatrice du Soi), épi Doktè Marie-Pierre GLAVIANO-CECCALDI, vice-présidente du Conseil national de l'**Ordre des Médecins**, présidente du Comité National des Violences Intra Familiales.

*Traduction de Jude Duranty  
avec l'aide pro bono de Suzanne Dracius*

---

# Test : « Suis-je victime de violences ? »

(Temps 10 minutes) VERSION pour les hommes victimes

1

**La vie est belle...**

Si on sait ce qui est bon pour nous.

**Aimer c'est ce qu'il y a de plus beau...**

Si cet amour ne fait pas mal.

**La vie ne m'apprend rien...**

Si j'avance en me voilant la face.

Les idées reçues ont la peau dure et s'y accrocher nous rend plus malheureux que le malheur lui-même.

Alors autant faire avec le réel.

2

On peut chercher à comprendre un(e) partenaire violente, essayer de la freiner... Le plus efficace est de **COMPTER SUR SOI-MEME**. Ce n'est pas facile, mais la réalité, c'est que face à la violence que l'on subit, on est seul.

Le seul à pouvoir réagir et à tenir sur la distance.

Même quand on croit que ce que l'on vit n'est pas « si grave », en réalité, souvent, on est déjà en danger. Des milliers de personnes sont mortes de la violence intra-conjugale et pourtant n'avaient jamais subi de violence physique. Elles/Ils étaient comme toi, de tous les milieux, de tous les profils, de toutes les communautés.

De même, TOUS les accusés n'auraient JAMAIS pensé être capable de commettre un meurtre 1h avant le drame...

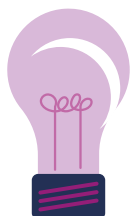
Dans bien des cas, le basculement vers l'irréparable n'est PAS PRÉVISIBLE.

Tout ce que l'on peut faire quand on sent bien que quelque chose ne va pas dans une relation de couple, c'est accepter la réalité et préparer à son rythme un départ en sécurité vers une vie meilleure.

5

Dans ce questionnaire, si tu réponds «**non**» à chaque question de chaque partie, tu es négative à la violence. Profite de cette belle relation.

Si tu as répondu «**oui**», alors il y a sûrement de la toxicité dans ton couple et à terme, un danger.



La violence conjugale à l'égard des hommes, est plus taboue, est mal représentée par les statistiques. Les hommes en parlent moins, le déclarent moins. Quand 10 femmes sur 100 déposent plainte suite aux violences qu'elles ont subies, seuls 3 hommes sur 100 osent se tourner vers la justice, toujours selon l'ONDRP.

A

A chaque question, il faut répondre seul, au calme, par oui ou par non. Et se souvenir qu'on le fait **POUR SOI-MEME**.

### Début du test

### Partie 1 : VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES

AU COURS D'UNE DISPUTE	Oui	Non
Prononce-t-elle à ton encontre des insultes ou qualificatifs qui te choquent ?		
As-tu déjà hésité ou renoncé à contacter des amis par peur de la mettre en colère ?		
As-tu besoin de son aval pour t'exprimer sur certains sujets ou devant certaines personnes ?		
As-tu déjà eu très peur de ses réactions ? As-tu déjà eu l'impression que ses réactions notamment dans vos disputes étaient disproportionnées ? (t'es-tu déjà demandé si elle était folle ?)		
As-tu déjà renoncé à porter certains vêtements, à te laisser pousser la barbe, à te faire tatouer ou autres styles d'apparence par peur des conséquences (reproches, disputes, etc)		
Quand tu n'es pas avec elle, dois-tu lui dire où tu es, où tu vas, avec qui et quand tu rentres ? Te sens-tu surveillé ?		
Éprouves-tu une forte culpabilité quand tu fais des choses, dis des choses, portes des choses sans son accord ?		
As-tu déjà eu peur pour tes enfants directement ou indirectement ?		
Te sens-tu isolé ? Cet isolement est-il consenti pour t'éviter des reproches, des disputes ou des punitions ?		
Utilise-t-elle la religion pour te contraindre à faire des choses avec lesquelles tu n'es pas totalement d'accord et que tu acceptes par peur ?		
Est-elle jalouse, et te reproche-t-elle d'avoir trop de connaissances féminines (dans ta vie sociale et/ou pro) ?		



60% des victimes n'avaient jamais subi d'atteinte physique avant le jour de leur mort.  
Le seul point commun entre les victimes est la violence psychologique.

## Partie 1 : VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES

	Oui	Non
A-t-elle déjà été menaçante envers un animal de compagnie en ta présence?		
A-t-elle déjà conditionnée son amour à des choses que tu dois faire ou cesser de faire ? Avec lesquelles tu n'es pas en accord ?		
T'a-t-elle menacé de se suicider si tu la quittais ou montré qu'elle en serait capable ?		
Te sens-tu dévalorisé à ses côtés (humilié, repris en public, etc) ?		
As-tu besoin de son aval pour t'exprimer sur certains sujets ou devant certaines personnes ?		
Te fait-elle comprendre qu'elle est plus forte que toi et que c'est elle qui décide ? As-tu d'ailleurs la possibilité de ne pas être d'accord avec elle sans conséquences?		
Est-ce qu'elle justifie ses réactions disproportionnées par la prise de substances (haschisch, cocaïne, médicaments) ou d'alcool ?		
Durant les disputes, quand vous n'êtes pas ensemble, t'envoie-t-elle un trop grand nombre de messages ou d'appels ? Te sens-tu harcelé ?		
Est-ce qu'elle surveille tes réseaux sociaux et/ou ton téléphone et/ou tes mails etc.?		
Est-ce que dans les disputes ou suite aux disputes elle te fait douter de ton ressenti quitte à te faire croire que tu es fou, que tu inventes, que tu exagères ?		



Si tu as répondu « **Oui** » à l'une de ces questions, tu as été ou es peut-être victime de violences psychologiques qui, selon la loi, sont aussi graves et dangereuses que des violences physiques.

84% des hommes victimes ont été isolés de leur famille et de leurs ami(e)s pour éviter la colère de leur conjointe.  
80% ne pouvaient plus faire ce qu'ils voulaient (déplacement, sport, sorties).  
79% ont du vivre la moquerie, être rabaissé en public. \*\*\*



« La violence commence quand il n'y a plus d'échange possible. » **Maitre Bouillon**

## Partie 2 : VIOLENCES PHYSIQUES

	Oui	Non
T'a-t-elle déjà bousculé ou poussé brutalement ?		
T'a-t-elle déjà pincé fortement ?		
T'a-t-elle déjà serré très fortement les bras, les poignets ou le cou ? As-tu déjà eu des traces de bleus sur les bras ?		
T'a-t-elle déjà tiré les cheveux ?		
T'a-t-elle déjà frappé ? (Même une petite tape...)		
T'a-t-elle déjà giflé ? (Même une petite gifle...)		
T'a-t-elle déjà griffé ?		
T'a-t-elle déjà menacé avec une arme ?		
T'a-t-elle fait du chantage au suicide ?		
A-t-elle déjà pris les clés en t'empêchant de sortir de chez vous ?		



Si tu as répondu « **Oui** » à l'une de ces questions, tu as été ou es confronté à de la violence physique, ce qui est sérieux et potentiellement dangereux.



2012-2013: 149000 hommes ont été victimes au sein de leur couple  
Les hommes représentent 27% cas de violences conjugales et 17% des cas mortels ( Lien Article)

125 **ET APRÈS**

### Partie 3 : VIOLENCES SEXUELLES

	Oui	Non
T'a-t-elle déjà obligé a faire des actes sexuels sans ton accord ?		
Aime-t-elle quand vos rapports te font mal quand bien même tu n'aimes pas cela ? Prend-elle soin d'ailleurs de te demander si elle te fait mal pendant les rapports ?		
Te sens-tu parfois obligé de faire l'amour pour qu'elle ne te reproche pas de la frustrer?		
Acceptes-tu certaines positions pour éviter les disputes ou reproches ?		
Est-elle dévalorisante dans l'intimité ?		
Te sens-tu humilié pendant ou après l'amour ?		
Dans l'intimité, as-tu peur de faire valoir ton désir ? De partager tes fantasmes ?		
Te reproche-t-elle tes performances quand tu ne bandes pas assez ou que tu n'éjacules pas ?		
Durant vos rapports, t'insulte-t-elle sans t'avoir demandé si cela te convenait ?		
Te donne-t-elle des claques, des fessées, te griffe-t-elle pendant l'acte sexuel sans t'avoir d'abord demandé librement si tu étais d'accord ?		
Conditionne-t-elle le fait de faire un enfant à un comportement que tu dois avoir, des conditions que tu dois remplir et que tu estimes injustes ?		



Si tu as répondu « **Oui** » à l'une de ces questions, tu as été ou es peut-être victime de violences sexuelles.

## Partie 4 : VIOLENCES ÉCONOMIQUES ET ADMINISTRATIVES

	Oui	Non
Dois-tu lui demander l'autorisation de disposer de ton argent comme tu l'entends ? Au risque de subir des conséquences si tu désobéis ?		
Dois-tu lui demander l'autorisation de disposer de tes papiers et biens comme tu le souhaites ?		
Dépends-tu de lui financièrement et cela est-il un problème au quotidien ? (Dois-tu te justifier, te fais-tu disputer si tu t'achètes des choses sans lui avoir demandé) (question pouvant être inversée. Dépend-elle de toi financièrement.....?)		
Fait-elle peser sur toi la responsabilité financière du foyer sous la contrainte (chantage, mensonge, aveuglement volontaire) ?		
Es-tu limité dans ta carrière professionnelle pour satisfaire à ses conditions ?		
Est-ce toujours elle qui prend les décisions pour la famille/votre couple même si tu n'es pas d'accord ?		
As-tu peur de donner ton avis sur les projets familiaux ? T'isole t-elle de ta famille ?		
A-t-elle son mot à dire dans tes choix professionnels ou tes décisions de santé ? (préservatif, ..)		
Émet-elle des réserves quant à tes projets ? (Passer le permis, monter une boîte, reprendre des études)		



Si tu as répondu « **Oui** » à l'une de ces questions, tu es probablement victime de violences économiques et administratives qui, selon la loi, sont aussi graves et dangereuses que des violences physiques.

### Acte de violences vécues par des hommes victimes:

2/3 des hommes victimes subiront des chantages et fausses déclarations à la police ou aux services sociaux

74% subiront des intimidations: accusation de malveillance avec leur famille/ leurs amis

74% subiront des Intimidations par leur partenaire qui cassera tout pour les faire culpabiliser

84 % seront forcés de faire ce qu'ils ne veulent pas faire (étude ManKind Initiative)



## Partie 5 : VIOLENCES MATÉRIELLES

	Oui	Non
Durant les disputes, lance-t-elle violemment des objets sur toi ou dans ta direction pour te faire peur ?		
A-t-elle déjà déchiré tes vêtements, jeté ou détruit des objets auxquels tu tenais ?		
A-t-elle déjà frappé sur le mur à côté de toi pour « ne pas te frapper, toi » ?		
A-t-elle déjà cassé des objets devant toi pour exprimer sa colère ?		
T'a-t-elle déjà enfermé dans une pièce sans que tu puisses sortir ?		
T'a-t-elle déjà empêché de rentrer chez toi pour te punir ?		
As-tu l'impression qu'elle fait dépendre sur toi sa survie sociale, psychologique, et/ou physique ? (Si tu pars, je n'aurais plus d'amis, ma dépression, ma maladie vont empirer...)		



Si tu as répondu « **Oui** » à l'une de ces questions, tu as été ou es peut-être victime de violences matérielles qui s'apparentent à des violences physiques et ou psychologiques dans ton couple.

# B BILAN

Tu as répondu "non" à chaque question de chaque partie, ton couple évolue sur des bases saines. Profite de cette belle relation.

Si tu as répondu "oui", alors **il y a peut-être de la toxicité dans ton couple et, à terme, un danger potentiel.**

Répondre « **Oui** » n'est pas une preuve de culpabilité. La présence de la peur au quotidien et la répétition de certains faits auxquels vous avez répondu "OUI", **sont des preuves de violence.**

Là, normalement, tu doutes.

**Tu te dis que les violences dangereuses, ça ne peut pas vous arriver à vous.**

C'est faux.

Lorsque l'on interroge les familles de victimes et de bourreaux, elles sont unanimes et n'auraient jamais pensé qu'un tel drame pourrait les concerner...

**Tu te dis que sans toi elle souffrira trop et que tu ne peux pas lui faire ça.**

C'est faux.

Si tu veux l'aider, pars, il n'y a qu'ainsi qu'elle pourra prendre conscience de son problème et donc se soigner si elle a besoin d'un médecin. Tu ne peux pas jouer ce rôle, ça ne l'aide pas.

**Tu te crois à l'abri parce que tu n'as pas été frappé ou juste une fois.**

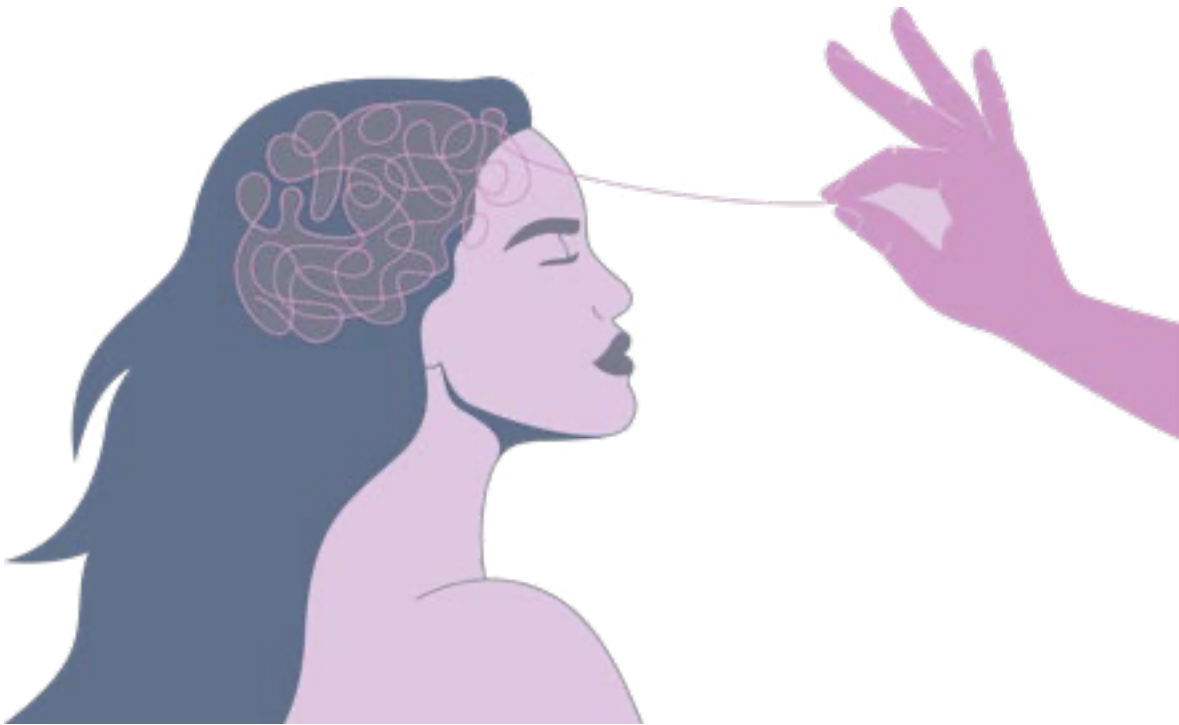
C'est faux.

Tu es en danger. Ne prends pas ce risque pour toi, pour tes enfants si tu en as, et même pour elle. Être un meurtrier n'est pas ce que tu lui souhaites de devenir. La violence psychologique est le seul point commun entre toutes les victimes.

**Tu te dis que personne ne t'aimera comme elle, que votre histoire est unique, que tes enfants méritent de fréquenter leur mère, que ce n'est pas le bon moment, que seul tu n'y arriveras pas...**

C'est faux.

Un mère n'est pas une bonne mère quand elle fait souffrir le père de ses enfants. Pire encore, 30% des enfants témoins de violences intrafamiliales seront victimes. 30% seront bourreaux.



## Alors, que faire ?

# B

## BILAN

D'abord sache que tu n'es pas le seul. Hélas, nous avons très peu de statistiques car les hommes victimes de contrôle coercitif, sont également victime de l'impact de "virilité" de notre société. Donc le silence comble les chiffres.

Le contrôle coercitif n' a pas de genre. Il peut arriver à tout le monde. Il est latent et sa temporalité est longue. Un an, 5 ans, 10 ans.. Les violences s'installent et détruisent peu à peu ton libre arbitre. Tu es isolé, tu n'as plus d'amis et tu crois que c'est toi qui es coupable de cette situation.

Nous sommes désolés que tu aies à vivre ça. Sache aussi qu'une vie meilleure, paisible et douce est possible et que tu **VAS Y ARRIVER** si tu t'en donnes la possibilité.

Pour cela, un jour, il faudra partir.  
Même si c'est dur.

Prépare **TON PLAN À TOI, CELUI QUI TE CORRESPOND**, et quand tu pars, ne reviens plus. C'est quand ils s'en vont que les hommes sont le plus en danger face à la réaction de leur conjointe ou ex-conjointe.

Mais si tu restes, tu es **AUSSI** en danger de mort car l'emprise et la coercition conjugale tuent à petit feu, de l'intérieur.

# C COMMENT FAIRE ?

**ATTENTION** si tu es en **DANGER DE MORT IMMÉDIAT**, enfuis-toi et appelle la police (17 ou 112).

Essaie de prendre tes papiers d'identité (et ceux des enfants) et pars sans dire où tu es. Débranche ton portable, ne poste rien sur les RS et n'utilise pas de carte bleue. Tu ne dois pas être localisé. Va tout de suite au commissariat ou à la gendarmerie.

Si la situation ne va pas mais que, dans l'absurde, elle est quand même stable alors il va falloir agir à plusieurs niveaux.

## 1. SE VOIR ET ÊTRE VU

Le sentiment de solitude est paralysant. Le regard et le soutien extérieur ouvrent les perspectives vers d'autres possibles.

Il faut donc sortir peu à peu de l'isolement.

Parle à un(e) ou plusieurs ami(e)s qui ne jugent pas et t'aiment sincèrement. Même si tu les as perdu de vue, rappelle -es. Parle de tes émotions, parle de choses qui te font du bien et ose dire quand tu as juste besoin d'une présence. Remercie celles et ceux qui t'accompagnent, la gratitude fait du bien.

Parle à tes collègues et/ou ton employeur pour éviter la double peine d'être considéré comme inapte à ta fiche de poste alors que tu es un guerrier qui fait ce qu'il peut pour mener tout de front... Tu seras redirigé vers les personnes référentes en interne ou en externe et tu trouveras de l'aide au quotidien.

Parle de ta situation à des professionnels : médecin, assistant social, avocat qui pourront par la suite attester avoir été informés de ta situation.

Contacte 125etaprès ou n'importe quelle association près de chez toi. Voici les associations locales pouvant apporter informations, soutien et accompagnement aux victimes, à leur entourage et aux professionnels :

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/associations-de-lutte-contre-les-violences-sexistes-et-sexuelles/associations>

## 2 - SE RÉPARER

La violence s'imisce toujours dans les failles. Pour échapper à la violence, en sortir, il faut donc les combler, qu'elles ne puissent plus trouver de prise en nous.

Chaque jour, regarde-toi dans ton miroir, regarde au plus profond de toi-même et dis-toi des mots gentils. Envoie-toi de l'amour, cajole-toi, encourage-toi. Tu es ton 1er soutien. Le petit garçon en toi a besoin que tu le sauves. Il a besoin que tu deviennes cet homme fort qui va lui offrir la vie qu'il espérait.

Fais du sport, quand le corps est plus fort on est plus fort.

Fais-toi masser, laisse-toi prendre dans les bras par des ami(e)s, établis des contacts physiques bienveillants : on a besoin de contacts doux pour lutter contre la peur, d'être touché, de sentir physiquement une main tendue.

### **Contacte un.e médecin, un.e psychiatre, un.e professionnel.le de santé.**

Un professionnel peut te parler, même par téléphone et t'aider à sortir de l'emprise et/ou de la coercition dans laquelle tu vis. Il ou elle pourra te prescrire éventuellement un traitement pour t'épauler. La dépression est un phénomène chimique, parfois un contrepoids médicamenteux libère d'une culpabilité inutile ou d'un état émotionnel qui t'empêche d'agir.

Lis, regarde des films, des tableaux, apprends à retrouver ton propre goût, ta propre émotion. Ta propre vibration.

Tu dois retrouver qui tu es.

Fabrique-toi une bulle mentale où ses cris et reproches ne t'abîment plus. Pour cela la méditation, la thérapie peuvent t'aider. Il y a plein de méditations courtes et gratuite sur YouTube en tapant méditation de pleine conscience.

**Impact des violences psychologiques** selon le Dr Muriel Salmona :  
Elles sont un facteur de risque important de dépressions, de suicides, de troubles alimentaires, cardio-vasculaires, immunitaires, neurologiques, endocriniens, gynéco-obstétricaux, de conduites addictives et nourrissent une prédisposition à subir de nouvelles violences.

## 3 - SE PRÉPARER

Note ce qui se passe, les disputes, les agressions, les absurdités. Prends des photos des traces. Enregistre en audio avec l'application dictaphone de ton smartphone les disputes. Tu en auras besoin pour te prouver que ça a existé et pour te défendre ensuite. Il peut arriver malheureusement que des disputes mènent à une violence que l'agresseur regrette et qui choque la victime. **La répétition** est alors un élément à prendre en compte, surtout si la personne en face n'a pas pris conscience de la gravité de son geste. Noter est la seule manière de mesurer l'ampleur de la violence au quotidien.

Commence à préparer ton départ dans ta tête : calcule l'argent dont tu as besoin réfléchis à comment l'obtenir, et mets-le peu à peu de côté, en liquide.

Trouve un endroit sécurisé et secret où aller quand tu partiras. Trouve un prétexte pour t'en aller, une fête familiale, un voyage professionnel, à toi d'imaginer ce qui pourra convenir, tu la connais mieux que quiconque.

Rassemble peu à peu les papiers dont tu auras besoin : état civil de TOUS les membres de la famille y compris les siens à lui, attestation de sécurité sociale et carte de mutuelle, carnets de santé des enfants surtout les pages de vaccination, livrets de famille, actes de mariage, de propriété, permis de conduire, assurances, banque, papier du véhicule... Tu peux les photographier au fur et à mesure, créer une adresse mail secrète et garder les documents dans un drive ou cloud dont tu es le seul à avoir accès.

Liste ce qu'il te faudra d'essentiel en partant : tenue de rechange pour toi et enfants, nécessaire d'hygiène, ...

Informe 2 personnes de confiance de ton entourage de ton projet et établis un code de surveillance : par ex, si tu écris « pense à me rapporter mon sac beige », c'est que ça ne va pas, etc. Crée un raccourci d'appel pour ces personnes ainsi que pour la police ou la gendarmerie selon ce qui est le plus proche.

## 4 - REMPLIR SON CAPITAL COURAGE

Tu peux lire *125 et des milliers*, ça te donnera de la force et te permettra peut-être de comprendre mieux ce que tu vis puis comment en sortir, même si le sujet traite des femicides. À la fin il y a des numéros d'avocats spécialisés qui te conseilleront gratuitement avec l'aide juridictionnelle.

Cherche un objet qui te rassure, qui t'inspire et garde-le toujours sur toi. Ça peut être une photo, un dessin, un tissu, un doudou.

Cultive ta spiritualité pour te raccrocher à un chemin, une croyance qui donne du sens à ton chemin de libération.

Nourris-toi aussi de celles, ceux, très nombreu-ses-x, qui s'en sont sorti(e)s, de leur parcours, de ce qui les a sauvé(e)s.

Dis-toi qu'en te sauvant, tu sauves tes enfants de cette enfance mais aussi de futures relations dangereuses pour eux. En acceptant l'inacceptable pour toi, tu peux les laisser penser que l'inacceptable est normal. En devenant un exemple qui dit "non", tu continues la chaîne de ceux qui illustrent qu'un après joyeux est possible.

## 5 - CHOISIR LA VIE

Quand tu seras prêt, pars.

Va au commissariat, dépose ta plainte et ne reviens plus.

Tu ne réponds plus, tu ne dis pas où tu es jusqu'à ce que la situation soit sécurisée.

Tant pis si tu as oublié quelque chose.

L'UNFF nous rappelle de :

- Demander les récépissés au commissariat
- Désactiver la géolocalisation de ton téléphone et d'éteindre **TOUS** tes réseaux sociaux. Surtout ne publie plus rien tant que tu sais qu'elle te cherche.
- N'utilise pas ta carte bleue, ne dis à personne qui la connaisse où tu es.
- Emmène ton téléphone chez ton opérateur mobile, afin de vérifier la présence d'un logiciel espion (démarche gratuite) et ton véhicule chez un garagiste ou un centre auto, afin de faire vérifier l'absence d'un traceur GPS (cachettes plébiscitées ; derrière les phares, sous le cache de batterie, derrière les jantes, tous les vides poches dans le soufflet du pommeau de vitesse...) Tout cela te semble sûrement disproportionné, mais tu ne sais pas à quel point nombre de drames surviennent à cause de ça...

**ATTENTION**, si un logiciel espion ou un traceur GPS est repéré,

**SURTOUT NE LE RETIRE PAS !**

Au contraire, fais-le constater immédiatement par la police ou la gendarmerie.

- Pour rappel : le code pénal article 226-1 punit d'un an d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende le fait de porter atteinte à l'intimité de la vie privée d'autrui. Ces mêmes peines sont applicables à l'interception des télécommunications ou à l'installation d'appareil à cette fin (art 226-3)

Contacte un/ton avocat et demande l'aide juridictionnelle. Si tu n'en connais pas, tu peux demander conseil auprès des associations d'aide aux victimes de violences.

Va dans un magasin, achète-toi un nouveau pull, sneakers, prends soin de toi, fais-toi plaisir. Ta nouvelle vie commence et tu vas avoir besoin d'encore pas mal de force et d'énergie avant d'avoir la paix. Mais déjà tu vas te sentir fier et joyeux. Et tu verras, c'est merveilleux.

Avant ce départ, prends le temps, un mois, un an, mais ne lâche pas ta propre main.

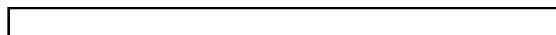
Entoure-toi.  
Cette vie est la tienne.  
Tu en es capable.  
Tu vas y arriver.

**SOURCES:**

Les données statistiques sont issues du **Rapport du Haut conseil à l'égalité entre femmes et hommes et association mémoires traumatiques**

[https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2015/04/10/hommes-battus-des-chiffres-pour-comprendre-une-realite-meconnue\\_4613224\\_4355770.html](https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2015/04/10/hommes-battus-des-chiffres-pour-comprendre-une-realite-meconnue_4613224_4355770.html)

et d'une étude anglaise "ManKind Initiative": <https://mankind.org.uk/wp-content/uploads/2021/07/Male-Victims-of-Coercive-Control-2021-Summary.pdf>



# B BON À SAVOIR

- Un policier ou gendarme n'a pas le droit de refuser une plainte : article 15-3 du code de procédure pénale.
- Tu as désormais le droit de porter plainte avec ton avocat à tes côtés.
- Si tu es marié, tu as un devoir de communauté de vie envers ton conjoint. En principe, tu ne peux pas quitter le logement de la famille. A défaut, tu risques d'**être accusé d'abandonner le domicile** conjugal. Il faut déposer une main-courante ou une plainte au commissariat/gendarmerie pour indiquer les raisons du départ (violences conjugales) afin d'annuler toute accusation de la sorte.
- L'aide juridictionnelle n'est pas toujours acceptée par les avocats mais elle concerne chaque victime de crime pénal sans condition de ressources. Fais-en la demande pour ne pas avoir de trop lourds frais à payer.
- Le délai maximal d'instruction pour une ordonnance de protection est 6 jours.
- La loi te permet de te domicilier au commissariat ou à la gendarmerie pour ne pas exposer ton adresse.

[125etapres.org](https://125etapres.org) + [contact@125etapres.org](mailto:contact@125etapres.org)

**UNFF** : Union Nationale des Familles de Féminicide

**TI3RS** : Application modératrice

**Help'US** : Cellule de sécurité à un clic de vous, déclenchez une alerte et help'us s'occupe du reste

**App-Elles** : Application solidaire des victimes et témoins de violences sexistes et sexuelles

Le **3919** : Femmes Violences Information, anonyme et gratuit, joignable de 9h00 à 21h00 7j/7, animé par l'association FNSF

Test réalisé avec le soutien de **l'UNFF** (Union nationale des familles de féminicides) et **La Maison des femmes** dirigées par Ghada Hatem, le dr Gilles Lazimi, médecin, membre du HCE du CFCV et de **SOS femmes 93**, directeur du Centre Municipal de santé de Romainville, de Nathalie Coudray (bâtisseuse d'Estime et révélatrice du Soi), et Dr Marie-Pierre GLAVIANO-CECCALDI Vice-Présidente du Conseil National de l'**Ordre des Médecins** Présidente du Comité National des Violences Intra Familiale.