

PLAN DE SÉCURITÉ

Guide pratique pour préparer une sortie sécurisée

Ce guide est conçu pour vous aider à planifier votre protection et votre sortie d'une situation de violence de manière méthodique et sécurisée.

■ ■ EN DANGER IMMÉDIAT : APPELEZ LE 17 OU LE 3919

Avertissement Important

Ce guide est un outil d'aide à la réflexion et à la planification. Il ne remplace pas l'accompagnement d'un professionnel spécialisé. Si vous êtes en danger immédiat, contactez sans attendre les services d'urgence listés en fin de document. Vos réactions de protection et de survie sont légitimes. Prendre le temps de planifier votre sécurité n'est pas de la lâcheté, c'est de l'intelligence.

Sommaire

1.	Évaluation de votre situation	4
2.	Documents essentiels à rassembler	6
3.	Sac d'urgence	8
4.	Sécurisation numérique	10
5.	Contacts et réseau de soutien	12
6.	Protocoles de sortie	14
7.	Protection juridique	16
8.	Ressources et numéros d'urgence	18

1. Évaluation de Votre Situation

Objectif : Identifier les signaux d'alerte et évaluer le niveau de danger actuel.

Grille d'identification rapide

- Isolement progressif de vos proches
- Contrôle de vos déplacements, communications, finances
- Critiques constantes, humiliations publiques ou privées
- Menaces explicites ou implicites
- Violences physiques (même « mineures »)
- Violences sexuelles ou contrainte sexuelle
- Surveillance (téléphone, réseaux sociaux, déplacements)
- Culpabilisation systématique

Échelle d'urgence :

- 0-2 signaux : Vigilance
- 3-5 signaux : Situation préoccupante - Consulter un professionnel
- 6+ signaux : Danger avéré - Planifier sortie sécurisée urgente

2. Documents Essentiels à Rassembler

Rassemblez ces documents en **original ou photocopies certifiées**. Stockez-les dans un lieu sûr (ami-e de confiance, casier bancaire, avocat-e).

Identité

- Carte d'identité ou passeport
- Permis de conduire
- Livret de famille
- Acte de naissance

Situation administrative

- Carte Vitale
- Attestation Sécurité sociale
- Titre de séjour (si applicable)
- Justificatifs de domicile

Enfants

- Carnets de santé
- Certificats de scolarité
- Jugements garde/autorité parentale

Finances

- RIB personnel
- Bulletins de salaire (6 derniers)
- Avis d'imposition
- Contrats assurances

Preuves

- Certificats médicaux
- Mains courantes/plaintes
- Photos lésions
- Messages/emails menaçants

3. Sac d'Urgence

Préparez un sac discret contenant le strict nécessaire pour 72h. Confiez-le à une personne de confiance ou cachez-le dans un endroit accessible rapidement.

- Vêtements de rechange (vous + enfants)
- Médicaments essentiels + ordonnances
- Argent liquide (si possible)
- Clés de rechange (voiture, domicile)
- Chargeur téléphone + carte SIM prépayée
- Doubles des documents (voir liste précédente)
- Objets de valeur sentimentale (photos)
- Doudou/objet réconfortant pour enfants

4. Sécurisation Numérique

Votre téléphone et ordinateur peuvent être surveillés. Prenez ces précautions.

Navigation privée

Utilisez mode navigation privée ou supprimez historique

Mots de passe

Changez tous les mots de passe depuis un appareil sûr

Géolocalisation

Désactivez GPS et partage de position

Applications cachées

Vérifiez apps installées (spywares déguisés)

Email sécurisé

Créez nouvelle adresse email inconnue de l'agresseur

Réseaux sociaux

Vérifiez paramètres confidentialité, bloquez agresseur

5. Contacts et Réseau de Soutien

Identifiez les personnes qui peuvent vous aider et préparez un plan de communication.

Type de contact	Nom/Structure	Téléphone
Personne de confiance 1		
Personne de confiance 2		
Hébergement d'urgence		
Avocat·e		
Médecin traitant		
Association locale		

6. Protocoles de Sortie

Planifiez votre départ pour minimiser les risques.

Moment du départ

- Privilégiez absence de l'agresseur (travail, sortie)
- Évitez moments à haut risque (après alcool, disputes)
- Préparez excuse crédible si nécessaire

Trajet sécurisé

- Variez vos itinéraires
- Ne rentrez jamais seul·e dans un lieu isolé
- Prévenez personne de confiance de vos déplacements

Après le départ

- Ne révélez pas votre nouvelle adresse
- Changez numéro de téléphone
- Informez école/travail/médecin de la situation
- Déposez main courante ou plainte si nécessaire

7. Protection Juridique

Connaissez vos droits et les outils juridiques disponibles.

Ordonnance de protection

Juge aux affaires familiales peut interdire à l'agresseur de vous approcher. Délai : 6 jours maximum.

Main courante vs Plainte

Main courante : déclaration sans poursuites. Plainte : engage procédure pénale.

Téléphone Grave Danger (TGD)

Dispositif d'alerte pour victimes en très grand danger. Contact via association ou police.

Aide juridictionnelle

Prise en charge avocat si ressources limitées. Dossier via tribunal ou Maison de Justice.

8. Ressources et Numéros d'Urgence

17	Police / Gendarmerie	24h/24
3919	Violences Femmes Info	Gratuit, 7j/7, 24h/24
116 006	Aide aux victimes	7j/7, 9h-19h
119	Enfance en danger	24h/24
114	Urgence SMS (sourds/malentendants)	24h/24

Structures spécialisées

- CIDFF (Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)
- CHRS (Centres d'Hébergement et de Réinsertion Sociale)
- Associations locales de lutte contre les violences
- Planning Familial

Ce document a été réalisé par NOESIS. Il peut être librement partagé et reproduit à des fins non commerciales.

Contact : noesisexplique@gmail.com
Site web : <https://noesisautopsie.github.io/noesis-site/>