



JE SCANNE
POUR RELIRE À
TOUT MOMENT

✓ **RELATION Saine**

- ✓ Vous respectez mutuellement vos décisions, désirs et envies

✓ Vous vous faites mutuellement confiance

✓ Vous êtes libres de garder le lien avec vos proches et familles respectives

✓ Vous recherchez l'épanouissement de chacun(e) dans le pays d'accueil

✓ Vous demandez l'accord mutuel pour les choses faites ensemble / en famille
- ✓ Vous êtes attentif(ve)s l'un(e) à l'autre et à vos besoins

✓ Chacun(e) est à l'égal de l'autre, sans domination d'un côté ou de l'autre

✓ En cas de dispute chacun(e) peut de façon égale s'exprimer

✓ Vous êtes individuellement épanoui(e)s dans ce quotidien à l'étranger

✗ **SUIS-JE VICTIME ?**

- Vous n'avez pas votre mot à dire depuis l'annonce du départ et dans votre quotidien
- Vous êtes moqué(e) et rabaissé(e) régulièrement (lié à votre situation, votre accent etc.)
- Vous n'avez aucun pouvoir de décision sur l'éducation et les activités de vos enfants
- Vous n'avez pas accès aux comptes bancaires locaux et on vous empêche d'ouvrir votre compte
- Vous êtes en situation de dépendance (visa, administratif, finance, permis, déplacement)
- Vous ne pouvez pas assurer vos propres soins et démarches (médicale, psychologique, juridique...)
- Vos textos, emails, applications, échanges, interactions, activités et sorties sont surveillés
- Votre partenaire s'énerve très facilement dès que quelque chose l'agace
- Vous n'avez pas accès aux documents de la famille (passeports, livrets de famille, CNI, etc.)
- Vous ne pouvez pas exercer d'activité salariée (diplôme, langue, visa, refus du/de la conjoint(e))
- Vous êtes humilié(e) régulièrement et traité(e) de folle/fou si vous lui faites un reproche
- Vous êtes isolé(e) de votre famille et de vos proches, on vous refuse ou limite tout contact
- On vous reproche souvent votre dépendance et inactivité tout en vous l'imposant
- Votre partenaire vous force à avoir des relations sexuelles
- Vous êtes régulièrement menacé(e) de perdre la garde de vos enfants si vous parlez/agissez
- Votre partenaire vous trompe et/ou vous menace de vous mettre à la porte
- Vous êtes poussé(e), frappé(e), giflé(e) par votre partenaire (avec ou sans enfant témoin)
- Vous avez déjà été menacé(e) physiquement si vous tentez de fuir/rentre en France

✗ **SUIS-JE VIOLENT(E) ?**

- Vous avez été le/la seul(e) réel(le) décisionnaire de ce départ et l'avez imposé à votre famille
- Vous avez le sentiment que tout repose sur vos épaules (finance, administratif, scolarité, etc.)
- Vous avez perdu votre travail, êtes endetté(e) et cela vous génère un grand stress
- Vous avez connu un contexte familial violent
- Tout ce que fait votre partenaire vous agace
- Vous criez régulièrement, vous êtes souvent de mauvaise humeur
- Vous vous moquez de votre partenaire et faites souvent référence à sa situation de dépendance
- Vous limitez les libertés de votre partenaire (déplacements, achats, interactions, etc.)
- Vous empêchez votre partenaire d'exercer une activité salariée (validation diplôme, travail, etc.)
- Vous fuyez les conversations avec votre partenaire, minimisez ses retours et ses demandes
- Vous contrôlez l'ensemble des comptes/dépenses, même de santé et personnelles de la famille
- Vous avez volontairement caché les documents de la famille (passeports, livrets de famille, etc.)
- Vous contrôlez tout ce que votre partenaire fait, dit, ses activités et ses sorties (lien social coupé)
- Vous menacez votre partenaire, criez, poussez, lancez et cassez des objets (avec ou sans enfant)
- Vous utilisez le chantage affectif et notamment vos enfants pour contrôler votre partenaire
- Vous l'empêchez de voir ou de contacter sa famille et/ou ses proches.
- Vous forcez votre partenaire à avoir des relations sexuelles, vous trompez votre partenaire
- Vous menacez, vous insultez, vous frappez votre partenaire, vous l'empêchez de rentrer en France

SUIS-JE TÉMOIN ?

- Vous avez entendu ou vu des choses qui vous donnent un mauvais sentiment
- Vous avez été témoin de violences (physiques, psychologiques, économiques, etc.) mais n'êtes pas intervenu(e) car vous jugez que cela ne vous regarde pas
- Vous avez ressenti une gêne, un pincement au cœur, de l'angoisse, vous êtes inquiet(e) en pensant à la situation
- Vous avez des difficultés à entrer en contact (contrôle téléphone, sorties, etc.)
- Vous avez peur des conséquences et représailles pour la personne si vous commencez à en parler

**VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)
ON AGIT. ENSEMBLE.**



En cas d'urgence
par téléphone ou par SMS

**CONTACTEZ LES
AUTORITÉS LOCALES**



+33 1 80 52 33 76



JE METS EN SÉCURITÉ MES INFORMATIONS ET CONTACTS

- Le numéro gratuit de soutien **FRANCE VICTIMES** accessible à l'international.
- L'espace sécurisé **Mémo de vie** pour déposer votre vécu dans le **journal de bord**, mettre en sécurité vos documents, **preuves** (photos, enregistrements, copies d'écran, etc.) enregistrer vos contacts de confiance en cas d'urgence et accéder à des **informations utiles** à tout moment et **gratuitement**.

THE SORORITY SAVE YOU



JE M'ENTOURE : JE NE SUIS PAS SEUL(E)

- La communauté d'entraide **THE SORORITY** pour s'entourer, **se soutenir** à tout moment et fuir au plus vite en cas de besoin. **Accès** entièrement **sécurisé, gratuit** et disponible **dans le monde entier** sur les stores mobiles.
- La plateforme **SAVE YOU** pour obtenir une première écoute active, une redirection efficace et du soutien partout : <https://www.jointhesorority.com/saveyou>

Avec la
participation du



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

Avec le soutien



DFAE

Direction des Français à l'étranger et de l'administration consulaire

DIAV

Délégation interministérielle à l'aide aux victimes

MIPROF

Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains