

# RENTRER CHEZ SOI NE DEVRAIT PAS ETRE DOULOUREUX



## Le Guide de la Victime de Violence Domestique



**Maryland Network**  
Against Domestic Violence

WORKING TOGETHER FOR A SAFER FUTURE

# ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE POUR LA VIOLENCE DOMESTIQUE DANS LE MARYLAND

Téléphonez au programme de violence domestique de votre comté pour accéder à une assistance téléphonique 24 heures sur 24, à un abri d'urgence, à des conseils juridiques, à des informations juridiques et à des orientations vers d'autres services.

## COMTÉ D'ALLEGANY

Centre de Ressource et de Crises Familiales  
759-9244 TTY 301-759-9244

## COMTÉ ANNE ARUNDEL

YWCA Services de la Violence Domestique 410-222-6800

## VILLE DE BALTIMORE

House of Ruth Maryland 410-889-7884  
TTY 410-889-0047  
Transformation 443-279-0379

## COMTÉ DE BALTIMORE

Assistance téléphonique du comté 410-828-6390  
Services à la Famille et aux Enfants du Centre du Maryland  
410-281-1334  
Centre de Crises Familiales du Comté de Baltimore, SA.  
410-285-4357  
Transformation 410-377-8111

## COMTÉ DE CALVERT

Centre d'Intervention de Crises 410-535-1121 OU  
301-855-1075

## COMTÉ DE CARROL

Services à la Famille et aux Enfants du Centre du Maryland  
443-865-8031

## COMTÉS DE CAROLINE, KENT, DORCHESTER, QUEEN ANNE ET TALBOT

Conseils Juridiques sur la Violence Familiale  
1-800-927-4673

## COMTÉ DE CECIL

Violence Domestique / Centre de Crises de Viol du Comté de Cecil  
410-996-0333

## CHARLES COUNTY

Centre pour Personnes Abusées 301-645-3336 OU  
301-843-1110

## COMTÉ DE FREDERICK

Heartly House 301-662-8800 / TTY 301-662-1565

## COMTÉ DE GARRETT

Le Centre Dove 301-334-9000

## COMTÉ DE HARFORD

ACIIS 410-836-8430

## COMTÉ DE HOWARD

HopeWorks du Comté de Howard, SA.  
410-997-2272 / 800-752-0191

## COMTÉ DE MONTGOMERY

Programme des Personnes abusées 240-777-4000

## COMTÉ DE PRINCE GEORGE

Centre de Crises Familiales, SA. 301-731-1203  
House of Ruth Maryland (Services et Conseils Juridiques)  
240-450-3270

## COMTÉ DE SAINT MARY

Walden / Sierra, SA. 301-863-6661  
Centre du Sud du Maryland pour la Défense de la Famille  
(Services Juridiques) 301-373-4141

## COMTÉS DE SOMERSET, WICOMICO & WORCESTER

Centre de Crises de la Vie 410-749-4357 OU 410-641-4357

## COMTÉ DE WASHINGTON

CASA (Aider les Citoyens et Abriter les Abusés)  
301-739-8975 / TTY 301-739-1012

## PROGRAMMES SPECIALISÉS

Adelante Familia à House of Ruth Maryland  
(Hispanique / Latin - Ville / Comté de Baltimore) 410-889-7884

CHANA (Juif) 1-800-991-0023

Asiatiques / Polynésiens DV Projet de Ressources  
202-464-4477

# RENTREZ CHEZ SOI NE DEVRAIT PAS ETRE DOULOUREUX

## Le Guide de la Victime de Violence Domestique TABLE DES MATIÈRES

Vous N'êtes Pas Seul(e) .....	2-3
Qu'est ce que la Violence Domestique ? .....	4-5
Mythes Sur la Violence Domestique .....	6-7
Qui Sont les Victimes ? .....	8-9
Qui Sont les Agressors ? .....	9
Conséquences de la Violence Domestique .....	10
Signes de Situations Très Dangereuses .....	11
Le Cercle du Pouvoir et du Contrôle .....	12
Le Cercle de l'Égalité .....	13
Traque et Technologie .....	14-15
Comment Aider un(e) Ami(e) .....	16
Comment Vos Amis Peuvent Aider .....	17
Vos Options .....	18
Aider à la Planification .....	19
Planification de la Sécurité .....	20
Notre Mission / Notre Vision .....	à la dernière page

VOUS  
N'ÊTES  
PAS  
SEUL(E)

Si vous êtes victime de violence domestique, ce n'est pas de votre faute. Vous ne méritez pas d'être agressé(e). De l'aide existe.

La violence domestique est type de comportement coercitif caractérisé par la domination et le contrôle d'une personne sur une autre, en général sur un partenaire intime, par un abus physique, psychologique, affectif, verbal, sexuel, et/ou économique.



VOUS  
N'ÊTES  
PAS  
SEUL(E)

## FAITS

- ◆ Une femme sur 4 et un homme sur 7 sont victimes de grave violence physique par un proche (*Sondage National sur la Violence Sexuelle et les Partenaires Intimes – NISVS, 2014*).
- ◆ Environ 1 femme sur 5 et 1 homme sur 59 ont été violés au cours de leur vie, généralement par un partenaire intime (*NISVS, 2014*).
- ◆ Une femme sur 6 et un homme sur 19 ont été traqués au cours de leur vie, souvent par un partenaire intime (*NISVS, 2014*).
- ◆ 6,6 % d'enfants sont exposés à la violence domestique physique chaque année, ce qui représente plus de 5 millions d'enfants (*Bureau de la Justice Juvénile et de la Prévention de la Délinquance – OJJDP, 2011*).

**La violence domestique peut aller bien au-delà des abus physiques. Cela comprend souvent plusieurs types de comportements dominateurs. Voici quelques formes de violence domestique :**

### ABUS PHYSIQUES

- ◆ Frapper
- ◆ Gifler
- ◆ Donner des coups de pied
- ◆ Étrangler
- ◆ Pousser
- ◆ Donner des coups de poing
- ◆ Battre

### ABUS VERBAUX

- ◆ Critiquer constamment
- ◆ Se moquer
- ◆ Faire des remarques humiliantes
- ◆ Hurler
- ◆ Jurer
- ◆ Insulter
- ◆ Interrompre

### ABUS SEXUELS

- ◆ Contraindre à avoir des rapports sexuels
- ◆ Exiger des actes sexuels
- ◆ Traitement dégradant

### ISOLEMENT

- ◆ Rendre difficile de voir des amis et des proches
- ◆ Surveiller les appels téléphoniques
- ◆ Lire les e-mails, SMS ou messages
- ◆ Contrôler les activités quotidiennes
- ◆ Confisquer les clés de voiture
- ◆ Détruire les passeports ou documents

### CONTRAINTES

- ◆ Culpabiliser
- ◆ Boudier
- ◆ Manipuler les enfants et les membres de la famille
- ◆ Toujours insister pour avoir raison
- ◆ Inventer des « règles » impossibles

### HARCÈLEMENT

- ◆ Suivre ou traquer
- ◆ Humilier en public
- ◆ Contrôler en permanence
- ◆ Refuser de partir lorsqu'on le demande

### CONTRÔLE ÉCONOMIQUE

- ◆ Ne pas régler les factures
- ◆ Refuser de donner de l'argent
- ◆ Ne pas autoriser :
  - d'aller à l'école
  - d'aller au travail
  - d'apprendre une compétence professionnelle
- ◆ Refuser de travailler et de subvenir à la famille

### ABUS DE CONFIANCE

- ◆ Mentir
- ◆ Ne pas respecter les promesses
- ◆ Dissimuler des informations importantes
- ◆ Être infidèle
- ◆ Être jaloux / jalouse
- ◆ Ne pas partager les responsabilités domestiques

### MENACES ET INTIMIDATION

- ◆ Menacer de faire du mal à d'autres personnes
- ◆ Menacer de faire du mal à des animaux domestiques
- ◆ Utiliser la taille physique pour intimider
- ◆ Crier
- ◆ Garder des armes et menacer de les utiliser

### PRIVATION AFFECTIVE

- ◆ Ne pas exprimer ses émotions
- ◆ Ne pas faire de compliments
- ◆ Ne pas porter attention
- ◆ Ne pas respecter les sentiments, droits, opinions et inquiétudes

### DESTRUCTION DE LA PROPRIÉTÉ

- ◆ Détruire les meubles
- ◆ Frapper dans les murs
- ◆ Jeter ou casser les objets
- ◆ Abuser d'animaux domestiques

### COMPORTEMENTS

#### AUTO-DESTRUCTEURS

- ◆ Abuser de drogues ou d'alcool
- ◆ Menacer de se faire du mal ou de se suicider
- ◆ Conduire imprudemment
- ◆ Provoquer des problèmes

Voici dix mythes habituels sur la violence domestique. Ils ne sont PAS vrais.

## MYTHE #1 :

**La violence domestique n'affecte pas beaucoup de gens.** Il est admis que la violence domestique est le crime le plus commun, mais également le moins dénoncé aux États-Unis.

## MYTHE #2 :

**La violence domestique ne concerne que les abus physiques.** La violence physique n'est qu'un élément d'un plus vaste comportement d'abus qui inclut également un abus psychologique, affectif, sexuel, et/ou économique. Parfois, il n'y a pas d'abus physique. L'agresseur peut utiliser d'autres formes d'abus pour exercer son pouvoir et son contrôle sur un partenaire intime.

## MYTHE #3 :

**La violence domestique n'est qu'un accès de colère.** La violence domestique est complètement à l'opposé d'un « accès de colère passager ». L'agresseur choisit d'abuser. C'est une technique prévue pour forcer le contrôle en utilisant la peur

et cela fait partie du comportement de l'abus.

## MYTHE #4 :

**La violence domestique ne survient que dans certaines familles.** La violence domestique intervient dans toutes les classes sociales et dans tous les groupes raciaux, ethniques et religieux. Aucun élément ne suggère que le niveau de revenu, la fonction professionnelle, la classe sociale ou la culture bénéficie de l'immunité contre la violence.

## MYTHE #5 :

**La violence domestique n'est qu'une gifle ou un coup de poing occasionnel et n'est pas grave.** Les victimes sont souvent gravement blessées. Certaines d'entre elles, mais pas toutes, cherchent des soins médicaux pour des blessures et des problèmes de santé causés par la violence domestique. Les femmes abusées risquent davantage de faire des fausses couches ou de donner naissance à des prématurés.

## MYTHE #6 :

**L'abus d'alcool ou de drogue engendre la violence domestique.** Certains agresseurs utilisent l'excuse de l'alcool ou de la drogue pour expliquer leur comportement violent. Bien qu'il y ait un lien entre l'abus de substances et la violence domestique, l'un n'engendre pas l'autre. Cependant, l'abus de substances peut empirer la violence.

## MYTHE #7 :

**La victime peut toujours échapper à la relation.** Il y a beaucoup de raisons expliquant pourquoi une personne ne peut pas partir. Cela demande de l'argent, un réseau d'aide et du temps pour organiser la fuite afin de s'assurer que la victime peut partir en toute sécurité.

## MYTHE #8 :

**Si l'agresseur promet de changer, l'abus cessera.** Demander pardon est une méthode de manipulation utilisée par les agresseurs. Les agresseurs cessent rarement d'abuser sans l'intervention d'aide ; en fait, l'abus continue souvent.

## MYTHE #9 :

**Seules les femmes sont victimes de violence domestique et seuls les hommes sont des agresseurs.** Outre la violence des hommes sur les femmes, plusieurs autres types de relation sont impactées. Les personnes dans les couples lesbiens ou gays, les personnes qui se définissent comme bisexuels, et les personnes qui se considèrent comme transsexuels ou en quête de genre peuvent être victimes de violence domestique. Les femmes peuvent abuser les hommes et utiliser des stratégies d'abus similaires.

## MYTHE #10 :

**Les victimes ont les types de personnalités qui cherchent et encouragent l'abus.**

L'agresseur est responsable de l'abus, pas la victime. Tout le monde peut devenir une victime. Rien chez une personne ne peut justifier un abus.



## TOUT LE MONDE PEUT ÊTRE UNE VICTIME

- ◆ Les études n'ont trouvé aucun lien caractéristique entre un type de personnalité et le fait d'être victime de violence domestique.
- ◆ On ne peut faire cesser l'abus en changeant la façon dont la personne victime de l'abus se comporte.
- ◆ Tout le monde mérite d'être à l'abri de violence domestique.

## LES FEMMES

- ◆ Les femmes encourent un risque fort d'être gravement blessées ou tuées par leur partenaire.
- ◆ Les femmes enceintes et celles qui viennent d'accoucher encourent un danger particulièrement élevé.
- ◆ Les jeunes filles et les jeunes femmes sont exposées à un risque élevé aux relations violentes.

## LES ENFANTS

- ◆ Ils peuvent être victimes d'abus.
- ◆ Ils peuvent être témoins d'un parent abusé.
- ◆ L'agresseur peut menacer de leur faire du mal.
- ◆ Ils grandissent en pensant que l'abus est normal.

## LES ADOLESCENTS ET LES JEUNES ADULTES

- ◆ Les adolescents sont aussi vulnérables aux violences de couple et c'est aussi dangereux.
- ◆ Les adolescents peuvent ne pas chercher de l'aide car ils se méfient des adultes.
- ◆ À l'université, 25 % des jeunes femmes et 7 % des jeunes hommes disent souffrir d'incidents sexuels non voulus, parmi lesquels beaucoup étaient la proie de leur partenaire (*Washington Post-Kaiser Permanente, 2015*).

## LES PERSONNES DANS DES RELATIONS LGBTQ

- ◆ Les personnes vivant une relation LGBTQ sont exposées à la violence domestique aux mêmes taux environ que les femmes hétérosexuelles.
- ◆ Les personnes vivant une relation LGBTQ peuvent ne pas chercher de l'aide car elles ne croient pas que de l'aide est disponible ou car elles craignent d'être discriminées.

## AUTRES ADULTES ET PERSONNES AVEC HANDICAP

- ◆ Ils peuvent être l'objet d'abus de leurs époux/épouses ou de leur partenaire, de leurs enfants adultes ou de leurs soignants.
- ◆ Ils peuvent être dans l'incapacité de se défendre physiquement ou d'échapper à leur agresseur.
- ◆ Ils peuvent être dans l'incapacité physique ou mentale de rapporter l'abus à qui que ce soit.
- ◆ Les hommes et les femmes handicapés sont en grand danger d'abus.

## LES AGRESSEURS NE SONT PAS «HORS DE CONTRÔLE»

- ◆ Les agresseurs choisissent la manière dont ils répondent à une situation. Ils décident de se comporter de manière violente.
- ◆ Ils n'agissent pas simplement sous le coup de la colère.
- ◆ Ils ne sont pas simplement en train de réagir au stress.
- ◆ Ils ne sont pas sans défense sous le contrôle de drogues ou d'alcool.

## L'ABUS S'APPREND

- ◆ Ce n'est pas « naturel ».
- ◆ Ce n'est pas « normal ».
- ◆ Cela s'apprend, parfois dans le foyer dans lequel l'agresseur a grandi.

## LES ABUSEURS PEUVENT

- ◆ Dirent qu'ils sont désolés et faire semblant d'aimer.
- ◆ Être des travailleurs et bien subvenir aux besoins.
- ◆ Être plein d'esprit, charmants, attirants et intelligents.
- ◆ Parfois, être de bons parents.

La violence domestique est souvent traumatisante. Le mot « traumatisme » est utilisé afin de décrire des expériences douloureuses ou perturbantes qui affectent la capacité d'une personne à faire face à certaines situations ou à la vie quotidienne.

Les survivants d'un traumatisme, dont celui de la violence domestique, peuvent adopter un « mode de survie » qui génère trois options :

1. **LE COMBAT** : Vous pouvez être en colère de ce que vous a fait votre partenaire.
2. **LA FUITE** : Vous pouvez être anxieux / anxieuse et effrayé(e) de ce qui s'est passé et appréhender ce qui se passera peut-être.
3. **LE BLOCAGE** : Vous vous sentez paralysé(e) sur le plan affectif, bloqué(e) ou incapable de vous exprimer.

Toutes ces réactions au traumatisme sont normales, communes et compréhensibles. Vous avez vécu quelque chose de terrible et d'effrayant.

**SOUVENEZ-VOUS** : Vous n'êtes pas la cause de la situation.

Certaines formes de violence domestique sont particulièrement dangereuses et menaçantes. Certaines victimes sont même tuées par leur partenaire. La plupart des victimes tuées par leur partenaire ont été physiquement ou psychologiquement abusées avant d'être tuées. Partir peut être une période dangereuse. Planifier la sécurité est primordial.

Lorsque certains facteurs de risques sont présents dans une relation, il y a une plus grande probabilité que la victime soit tuée (*Nicolaidis et al, 2003*).

Il faut être attentif à certains facteurs de risques, ou « risques mortels » dont :

- ◆ L'utilisation ou la menace avec une arme
- ◆ Les menaces de mort
- ◆ L'accès à un pistolet
- ◆ La strangulation (l'étranglement)
- ◆ Le comportement jaloux et l'excès de contrôle
- ◆ L'agresseur sans emploi
- ◆ Les tentatives de suicide par un agresseur
- ◆ La traque et le harcèlement





## Le Cercle du Pouvoir et du Contrôle

lie les différents comportements qui forment ensemble un schéma de violence. Cela montre la manière dont chaque comportement est une part importante de l'effort général pour contrôler une personne.

Toutes les formes d'abus, dont les abus affectifs et verbaux, sont graves et nuisibles. Les survivants peuvent être victimes d'une ou de plusieurs formes d'abus.



## Le Cercle De l'Égalité

offre un aperçu d'une relation saine basée sur l'égalité et la non violence. Utilisez ce diagramme pour comparer les caractéristiques d'une relation non violente à celles d'une relation abusive dans le Cercle du Pouvoir et du Contrôle.







Plusieurs personnes rapportent que leur partenaire les suit ou les surveille, en personne ou en ligne. Une femme sur 6 et 1 homme sur 19 ont été traqués à un moment de leur vie (Sondage National sur la Violence Sexuelle et les Partenaires Intimes - NISVS, 2014).

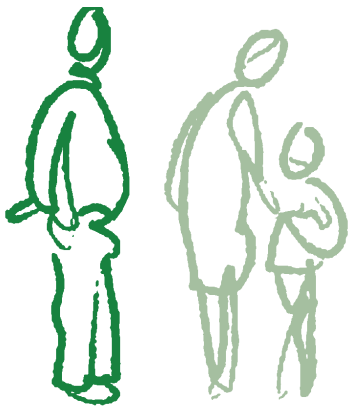
## Voici des comportements de traque :

- ◆ Vous surveiller ou vous suivre
- ◆ Des appels menaçants répétés ou des messages non voulus
- ◆ Surveiller votre réseau social
- ◆ Poster des photos ou vidéos non voulues en ligne
- ◆ Envoyer des cadeaux non voulus
- ◆ Entrer par effraction chez vous ou détruire votre propriété
- ◆ Utiliser des caméras chez vous ou des logiciels espion sur votre ordinateur ou votre téléphone

## OPTIONS À CONSIDÉRER SI VOUS ÊTES TRAQUÉ(E) :

- ◆ **Documentation** : tenez un journal de bord, prenez des photos, et / ou enregistrez des articles ou des messages.
- ◆ Trouver un **ordinateur plus sûr** ou un **appareil mobile** inaccessible par votre partenaire afin de trouver de l'aide et des ressources.
- ◆ Vérifiez qu'il n'y ait pas d'activités ou d'applications suspectes sur votre **cell phone** et éteignez les options GPS et Bluetooth lorsque vous ne les utilisez pas.
- ◆ Cherchez les informations que l'on sait sur vous sur **internet** et essayez de les supprimer.
- ◆ Changez les noms d'utilisateurs, les mots de passe et les questions de sécurité de vos **comptes en ligne** si votre partenaire les connaît ou peut les deviner.
- ◆ Vérifier vos paramètres de confidentialité sur **vos comptes de médias sociaux** et regardez aussi ce que postent vos amis et votre famille.





**Exprimez votre inquiétude. Prenez conscience que votre ami(e) est dans une situation très dangereuse et effrayante. Dites à votre ami(e) qu'il / elle n'est pas responsable de l'abus. Dites à votre ami(e) que vous croyez en lui / elle et que**

**vous vous inquiétez pour sa sécurité. Encouragez votre ami(e) à exprimer ses sentiments et à obtenir de l'aide.**

**Rappelez-vous qu'il peut être difficile pour votre ami(e) d'en parler.**

- ◆ Respectez le droit de votre ami(e) de prendre des décisions.
- ◆ Parlez de ce guide avec votre ami(e).
- ◆ Proposez d'accompagner votre ami(e) lorsqu'il / elle cherche de l'aide.
- ◆ Planifiez des stratégies de sécurité avec votre ami(e).

**Si vous êtes victime de violence domestique, laissez les personnes qui tiennent à vous vous aider.**

- ◆ Confiez-vous à une personne de confiance.
- ◆ Effectuez uniquement les étapes qui vous conviennent.
- ◆ Parlez de ce guide à quelqu'un de confiance.
- ◆ Laissez un « kit d'urgence » à un(e) ami(e).
- ◆ Demander à un(e) ami(e) de vous accompagner lorsque vous cherchez de l'aide.
- ◆ Assurez-vous qu'une personne de confiance connaisse vos plans pour rester en sécurité (*voir page 18*).



Il est normal d'avoir des difficultés à décider de ce que vous allez faire lorsque vous êtes dans une relation abusive. Vous n'êtes pas seul(e). De l'aide existe. Voici quelques options et solutions que vous pouvez étudier :

## RESTER DANS LA RELATION DE COUPLE

Si vous restez, vous pouvez trouver de l'aide et de la sécurité. Si on vous insulte, comment pouvez-vous prendre soin de vous sur le plan affectif ? A quels amis pouvez-vous faire confiance ? Y a-t-il un endroit sûr où vous pouvez rester au cas où vous avez besoin de partir quelques jours ou si vous avez besoin de faire une pause ?

## PRÉPARER SON DÉPART

Dans le cas où vous souhaiteriez partir, il est impératif de planifier cela. Où pouvez-vous obtenir de l'argent ? Serez-vous en sécurité à la maison ? Quand pourrez-vous partir ? Allez-vous tenter des poursuites ? Avez-vous besoin d'un avocat ? Comment réagira votre partenaire ? Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de partir en sécurité ? Avec du temps et de l'aide, vous pouvez prévoir un plan pour partir.

## QUITTER LA RELATION

Si vous êtes décidé(e) à partir, cela peut être un grand changement dans votre vie qui est angoissant si vous êtes en danger. Avez-vous besoin de déménager ou de changer de travail pour ne pas qu'on vous trouve ? D'arrêter de parler à certains amis ? D'arrêter momentanément d'utiliser les réseaux sociaux ? D'appeler la police ou d'obtenir une ordonnance conservatoire ? Il est possible d'avoir une nouvelle vie, même si c'est difficile à imaginer.

## AIDE ET PLANIFICATION DE SÉCURITÉ

Peu importe ce que vous décidez, vous pouvez construire votre système de soutien et trouver des façons d'être davantage en sécurité. Dans la page de couverture, vous trouverez une liste des numéros d'assistance en ligne pour la violence domestique locale. Les deux prochaines pages vont vous aider à commencer.

## SOUTIEN NÉCESSAIRE

LES SURVIVANTS établissent la liste du soutien dont ils ont besoin

## AIDE DISPONIBLE

LES AMIS & LA FAMILLE établissent la liste de ce qu'ils peuvent offrir

Aide nécessaire	O/N/P-Ê	BESOINS	O/N/P-Ê	Aide Offerte
<i>Prendre soin de Fido quand je partirai de l'appartement</i>	O	Garde des animaux / soin des animaux	O	<i>Jusqu'à 3 jours / 3 nuits</i>
		Écouter		
		Fournir un lieu sûr dans lequel rester la nuit		
<i>J'ai besoin qu'on me dépose au travail</i>	O	Besoin de transports	O	<i>Lundi, Mercredi, Vendredi</i>
		Besoin de soins pour les enfants / surveiller les enfants		
		Garder des affaires, des objets importants, de l'argent, des papiers de travail		
		Fournir de l'argent		

## CLÉ

**OUI** : J'ai besoin de ce soutien / Je suis disponible pour offrir cette aide.

**NON** : Je n'ai pas besoin de ce soutien / Je ne suis pas disponible pour offrir cette aide.

**PEUT-ÊTRE** : J'ai peut-être besoin de ce soutien / Je suis peut-être disponible sous certaines conditions.

Cette page vous aidera à rassembler vos idées et à penser aux ressources disponibles.

Voici les personnes et les endroits où je peux aller pour une aide immédiate.

**Voici les numéros que je peux appeler en cas de besoin :**

Appeler le 911

Des amis ou des membres de la famille : \_\_\_\_\_

Assistance téléphonique pour la violence domestique (voir couverture intérieure):  
\_\_\_\_\_

Autres associations : \_\_\_\_\_

D'autres personnes : \_\_\_\_\_

**Voici les endroits où je peux aller si je dois partir en urgence :**

Des amis ou des membres de la famille :  
\_\_\_\_\_

Abri pour la violence domestique (voir assistance téléphonique ci-dessus) Lieux publics sûrs (jour / nuit, ex station de police, hôpital, église, restaurant ouvert 24 h /24):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Les affaires suivantes peuvent être conservées dans un endroit sûr ou données à une personne de confiance. Réfléchissez aux affaires dont vous et vos enfants avez besoin.

- Téléphone portable et chargeur (*si c'est sans danger*)
- Photos d'identité, certificats de naissance et cartes de sécurité sociale
- Cartes d'identifications de bénéfices publics
- Passeports ou papiers d'immigrations
- Preuve d'assurance (*santé, habitation, voiture*)
- Preuves de paiements de loyer ou de créances
- Relevés de comptes bancaires et cartes de crédit / débit
- Argent liquide
- Clés
- Vêtements supplémentaires
- Médicaments supplémentaires
- Affaires irremplaçables (*photos, bijoux, jouets*)
- Ordonnances du tribunal (*conservatoires ou de garde*)
- Autres documents : \_\_\_\_\_
- Autres affaires : \_\_\_\_\_



## NOTRE MISSION

Le Réseau du **Maryland Network Against Domestic Violence (MNADV)** est la coalition de la violence domestique de l'État qui réunit à la fois les fournisseurs du service de la victime, les professionnels assimilés et les personnes préoccupées par l'objectif commun de réduction de la violence familiale et du partenaire de couple ainsi que de ses effets dévastateurs sur nos citoyens. Le Réseau réalise cet objectif en offrant de

l'éducation, des formations, des ressources et des aides juridiques afin d'assurer la sécurité de la victime et la responsabilité financière de l'agresseur.

Le MNDV est une association privée, à but non lucratif 501(c)(3).

## NOTRE VISION

Un jour le Maryland deviendra un état où les familles et les vies de couple reposeront sur la confiance mutuelle et le respect, et où la violence n'aura pas sa place.





**Maryland Network  
Against Domestic Violence**

**WORKING TOGETHER FOR A SAFER FUTURE**

**4601 Presidents Drive, Suite 370**

**Lanham, Maryland 20706**

**TÉL : 301-429-3601 ▪ FAX : 301-429-3605**

**E-MAIL : [info@mnadv.org](mailto:info@mnadv.org) ▪ SITE WEB : [www.mnadv.org](http://www.mnadv.org)**

**SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE DE L'ÉTAT :  
1-800-MD HELPS (1-800-634-3577)**