
Test : « Suis-je victime de violences ?»

(Temps 10 minutes)

Par Sarah Barukh

Disponible également en :

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

**Test : „Czy
jestem ofiarą
przemocy ?”**

自测：
我是
暴力的
受害者吗？

Commencer le test en français à la page suivante



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.

ET APRÈS



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 vfbgnhyjuik ?		
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.

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 psychologiques 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.

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 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 concerter...

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.

B **BILAN**

Alors, que faire ?

D'abord sache que tu n'es pas seule. Près d'1 femme sur 5 a subi, subit 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.**



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'immisce 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 tes 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.

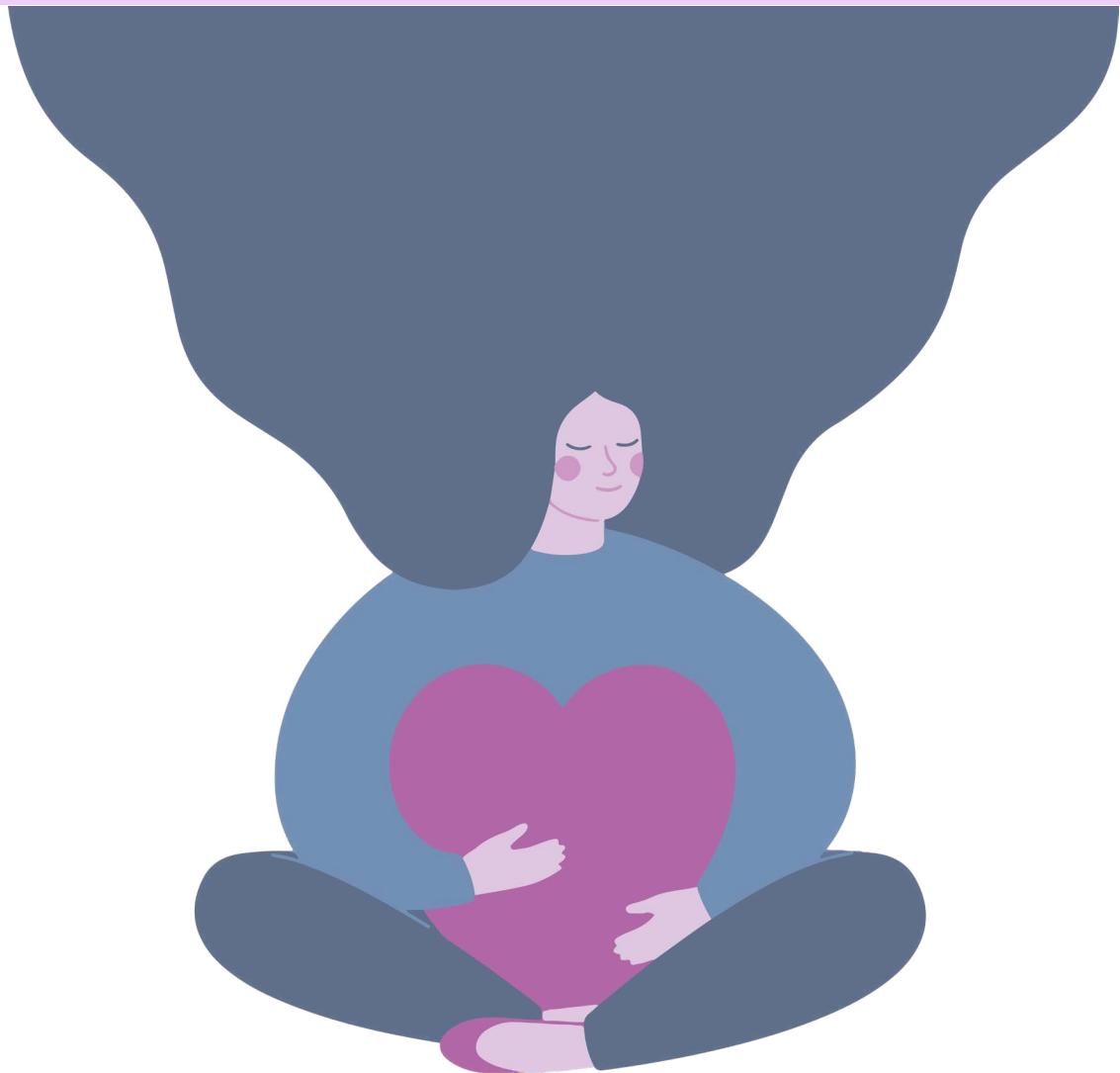
Avant ce départ, prends le temps, un mois, un an, mais ne lâche pas ta propre main.

Entoure-toi.

Cette vie est la tienne.

Tu en es capable.

Tu vas y arriver.



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 ----- contact@125etapres.org

UNFF

HeHop: Capturer et sécuriser preuves, documents

App-Elles: Alerter rapidement vos proches + contacter les services de secours, les associations et toutes les aides professionnelles disponibles autour de vous.

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)

By Sarah Barukh

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.

ET APRÈS

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

DURING A FIGHT :	Yes	No
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?		



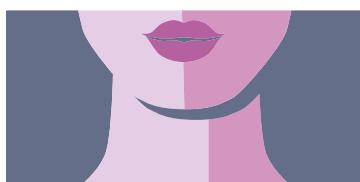
If you answered « **Yes** » to any of these questions, you may have been or may be the victim of psychological violence, which, according to the law, is as serious and dangerous as physical violence.



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

DURING A FIGHT :	Yes	No
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 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

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.



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

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

2 · REPARING

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, gyneco-obstetrical 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.

- 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 and 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)

Par Sarah Barukh

1

Życie jest piękne...

Pod warunkiem, że wiemy co dla nas jest dobre.

Kochać to jest to co jest najpiękniejsze....

Jeśli ta miłość nie bola.

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** ie 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.

ET APRÈS

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.

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 powinna mieć, warunków które powinna 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 finansowa 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 odejdzieś, 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.

B BILANS

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 odpowiadzałaś TAK **swiadczą o przemocy.**

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, odejdź, 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.

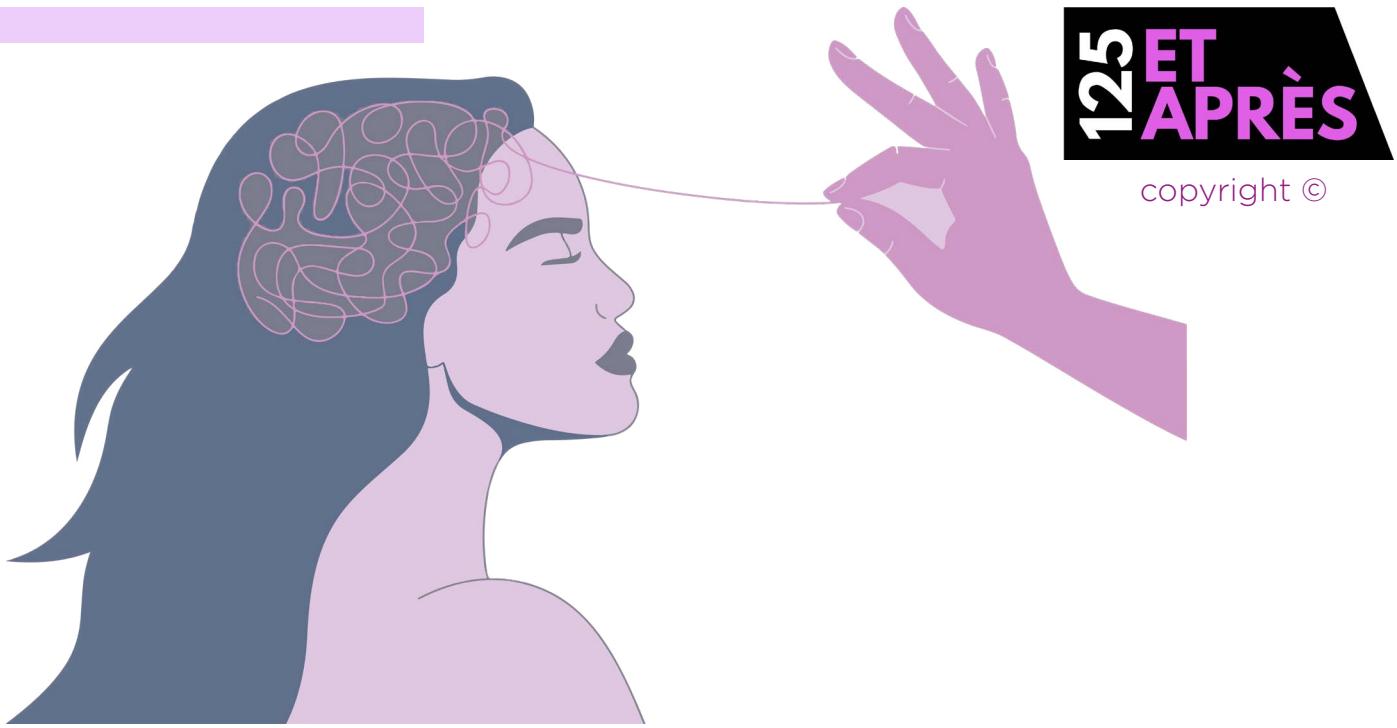
To nie prawda.

Jesteś w niebezpieczeństwstwie. Nie podejmuj tego ryzyka w stosunku do siebie, do dzieci i nawet do Niego. Stać się zabójcą to nie to co chciałabyś 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.

B 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 odejdziesz nie wracaj. Kobiety które odchodzą są w śmiertelnym niebezpieczeństwie ze strony małżonka lub ex - małżonka.

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

C 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 odejdź nie mówiąc gdzie idziesz. Wyłącz komórkę, nie łącz się z mediani 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 poświadczyc, 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, spojrzyj w lustro, zajrzyj w głęb 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 jesteśmy silniejsze.

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 vibrację. 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 odejdzieś. Znajdź pretekst żeby odejść, święto rodzinne, wyjazd służbowy, Ty musisz wymyślić 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. Zgadzając 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 ZYCIE

Jak będziesz gotowa, odejdź.

Idź na policję, złoż 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 !**

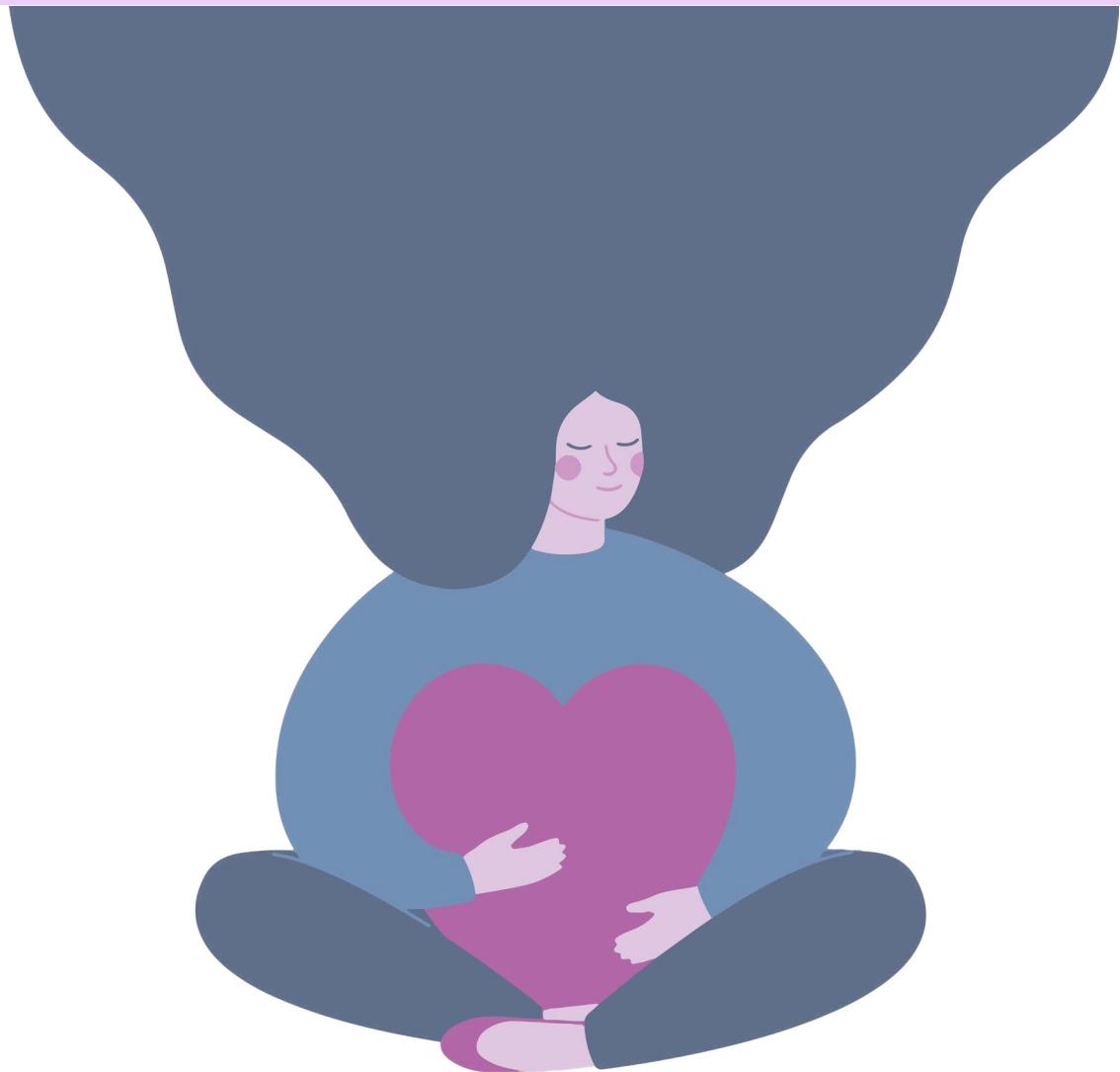
Zgłoś to niezwłocznie na policję.

- 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 instalacji 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, zadba 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



Statystyki pochodzą z **Raportu Wysokiej Rady dotyczącej równości pomiędzy kobietami i mężczyznami i stowarzyszenia traumatyczne wspomnienia.**

DOBRO 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 żeby 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-----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 wewnętrz rodzinnych 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)

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。

即使我们认为自己的遭遇并不“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。

125 ET APRÈS

copyright ©

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”。终将是个潜在的危险。

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。你处在危险中。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。

C 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……你将被推介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方。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才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、换挡手柄的所有褶褶里等)。

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)。

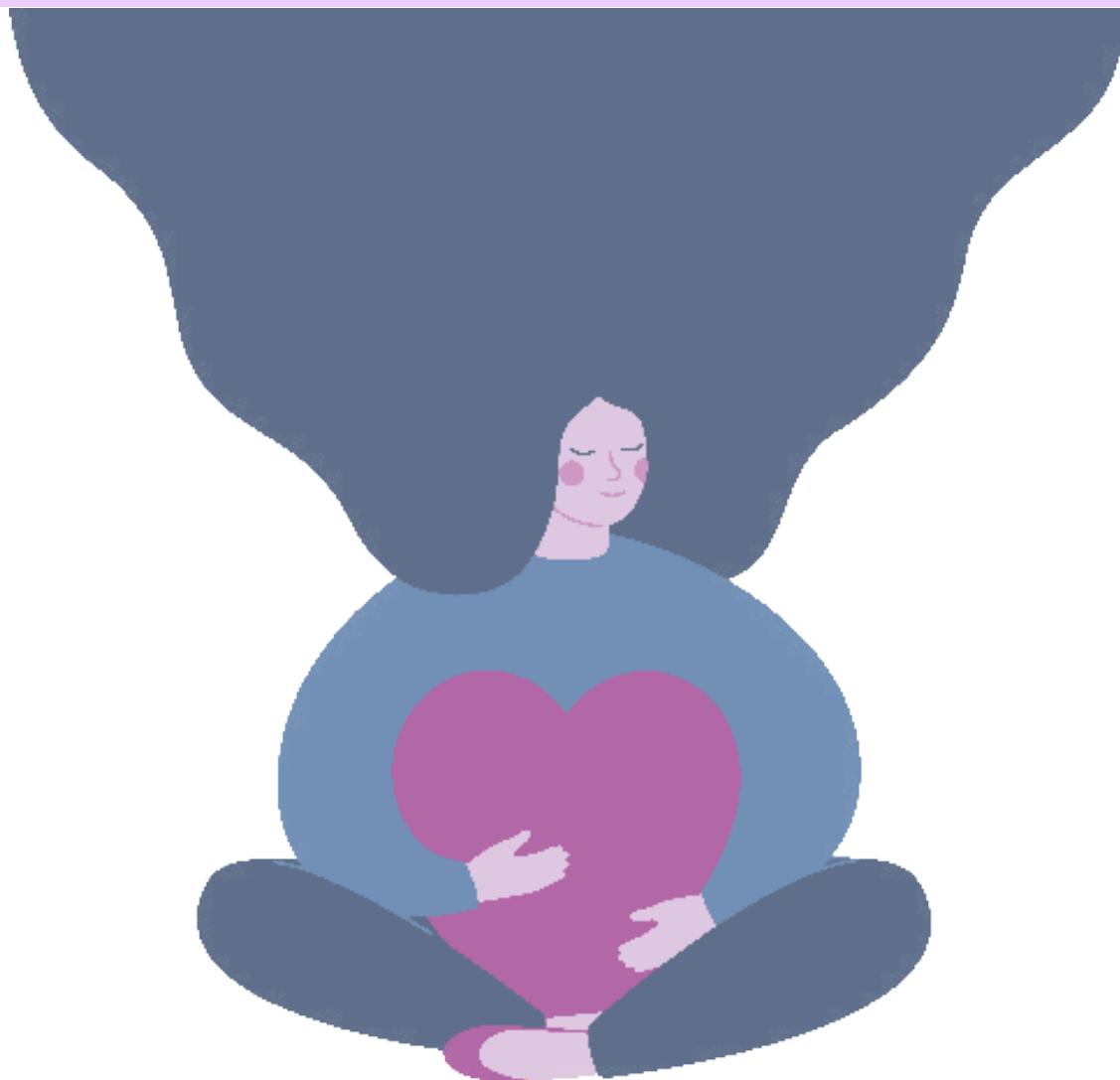
联系律师并申请法律援助。如果您不认识律师，可以向帮助暴力受害者的协会寻求建议。

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



统计数据取自男女平等高级理事会和创伤回忆协会的报告。

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团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-----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。