



# Violences conjugales

## Préparer discrètement son départ



**Si possible, ne prévenez pas votre conjoint(e) de votre départ**  
C'est souvent au moment où la personne victime veut partir que les violences augmentent.



**Désactivez la fonction de géolocalisation sur vos appareils électroniques**

En activant le mode avion ou en allant dans les paramètres pour désactiver le service de localisation.



**Mettez un peu d'argent en sécurité**

Dans une cachette, chez un proche de confiance ou sur un compte en banque secret.



**Mettez en sécurité vos papiers importants (pour vous et vos enfants)**

En les amenant progressivement chez une personne de confiance ou en les scannant pour les mettre sur un espace de stockage physique ou virtuel.



**Dans l'idéal, préparez un sac avec le nécessaire pour vous (et vos enfants)**

### Documents

- **Identité** : carte d'identité, carte vitale, passeport, livret de famille.
- **Immigration** : carte de séjour, visa, documents liés à la situation administrative.
- **Argent** : carte bancaire, chéquier, espèces.
- **Preuves des violences** : certificats médicaux, récépissé de dépôt de plainte, décisions judiciaires...
- **Santé** : carnet de santé, ordonnances, coordonnées du médecin traitant.
- **Accompagnement social** : coordonnées des travailleurs sociaux qui vous suivent.
- **Autres** : diplômes, bulletins de salaire, déclarations d'impôts.

Le site [www.memo-de-vie.org](http://www.memo-de-vie.org), permet de sauvegarder gratuitement et de manière sécurisée témoignages, documents officiels et médias (photos, audios, vidéos...).

### Affaires à prendre

- Vêtements
- Produits d'hygiène
- Médicaments
- Lunettes
- Argent (si possible)
- Objets importants (souvenirs, bijoux, photos...)
- Jouet ou doudou (pour les enfants)
- Clés (voiture, logement, travail)
- Photographies du contenu et de l'état de la maison au moment du départ