



Association phoenix

association.phoenix@hotmail.com

[Facebook : @associationphoenix](https://www.facebook.com/@associationphoenix)

Kit de protection et de sécurité by Phoenix

Protège-toi, toi et tes enfants. Les papiers ci-dessous te serviront un jour, confie-les à une personne de confiance et/ou à l'association Phoenix.

Quelques conseils : le comportement

- Force, courage et patience sont les maîtres mots, ne pas agir sur un coup de tête, bien réfléchir et préparer son départ et/ou se protéger !
- Ne jamais contredire la personne, surtout si type « Pervers Narcissique »
- Être dans la passivité est une bonne option, le temps de préparer son départ, ne pas entrer en conflit, ne pas éveiller les soupçons... rester stoïque face à lui/elle, ne pas entrer dans son jeu ! Je ne saurais que dire de plus, la sagesse avant tout et avancer en silence vers la sortie...

Les papiers :

- **Certificats médicaux et comptes rendus d'examens**, il ne faut pas forcément prendre des coups pour faire un certificat et mettre le médecin au courant de la situation est judicieux.
- **Dépose des mains courantes** et garde le récépissé, il/elle ne le saura pas.
- Si y a des témoins, ou personnes au courant de la situation, fait leur remplir une **attestation de témoignage** s'ils sont d'accord ou sous forme d'échanges de sms...
- Fais des **copies des messages importants**, écrits ou vocaux de menaces, insultes, aveux de violences...
- **Liste les violences subies**, psychologiques et/ou physiques ainsi les conséquences
- **Prépare un nécessaire avec vêtements, docs importants** et confie-le à quelqu'un ou à l'association.

Démarches utiles :

- Conviens avec nous d'un code alerte : tu nous donnes ton adresse et un code pour qu'on prévienne les secours si tu te sens en danger à la réception de ce code.
- Rejoins des groupes d'entraides Facebook pour t'accompagner et te soutenir car souvent les membres sont des anciennes victimes ou victimes
- Le jour où tu veux porter plainte, sache que tu peux te faire accompagner. Tous les éléments cumulés et papiers conservés, seront bénéfiques lors de ta procédure.

@associationphoenix