GUIDE PRATIQUE FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES

Ordonnance de protection : comment la demander

L'ordonnance de protection permet au juge aux affaires familiales de vous protéger rapidement, vous et vos enfants, même sans plainte. Voici comment la demander.

Des Racines et des Ailes vers l'Avenir
Association d'aide aux femmes victimes de violences · Oise et Paris

Édition octobre 2026 · des-racines-des-ailes.org

Sommaire

01 Qu'est-ce qu'une ordonnance de protection ?
02 Faut-il avoir porté plainte pour demander une ordonnance de protection ?
03 Comment demander une ordonnance de protection ?
04 Quel est le délai pour obtenir une ordonnance de protection ?
05 Quelles mesures le juge peut-il prendre ?
06 Combien de temps dure une ordonnance de protection ?
07 Qu'est-ce que le téléphone grave danger ?
08 Comment fonctionne le bracelet anti-rapprochement ?
09 Questions fréquentes
10 Être accompagnée et numéros utiles

En cas de danger immédiat : appelez le 17, ou envoyez un SMS au 114. Le 3919 écoute et oriente gratuitement, 24 heures sur 24, de façon anonyme.

Ce guide explique vos droits et les démarches, à partir des informations officielles. Il ne remplace pas le conseil d'un avocat. Pour être orientée, contactez notre permanence juridique gratuite.

© 2026 Des Racines et des Ailes vers l'Avenir. Tous droits réservés. Ce guide est une création originale de l'association : toute reproduction, adaptation ou diffusion, totale ou partielle, sans son autorisation écrite est interdite. Les informations juridiques s'appuient sur les sources officielles citées en dernière page.

1 Qu'est-ce qu'une ordonnance de protection ?

L'ordonnance de protection est une décision rendue en urgence par le juge aux affaires familiales. Elle protège une victime de violences conjugales, et ses enfants, pendant que la situation se règle.

Le juge la délivre lorsque les violences et le danger auxquels vous êtes exposée lui paraissent vraisemblables. Ils peuvent être prouvés par tout moyen.

Elle concerne les violences commises par un conjoint, un partenaire de Pacs ou un concubin, mais aussi par un ex. Vous pouvez la demander même si vous n'avez jamais vécu avec l'auteur.

2 Faut-il avoir porté plainte pour demander une ordonnance de protection ?

Non. Aucune plainte préalable n'est exigée. Vous pouvez porter plainte avant, après ou en même temps que votre demande, ou ne pas porter plainte du tout.

Une plainte et des certificats médicaux renforcent toutefois votre dossier, car le juge décide à partir des éléments que vous lui apportez.

3 Comment demander une ordonnance de protection ?

La demande s'adresse au juge aux affaires familiales du tribunal judiciaire. Le tribunal compétent est celui de votre domicile si vous viviez ensemble ou si vous avez des enfants en commun. Sinon, c'est celui du domicile de l'auteur.

Un formulaire officiel de demande est disponible sur le site service-public, avec sa notice. La demande peut aussi se faire en ligne.

Joignez toutes les preuves dont vous disposez :

- certificats médicaux et constat de l'unité médico-judiciaire ;
- photos de vos blessures ;
- captures d'écran de messages et de courriels ;
- témoignages écrits ;
- copie de votre plainte, si vous en avez déposé une.

L'avocat n'est pas obligatoire, mais il est conseillé. Si vos ressources sont limitées, l'aide juridictionnelle peut prendre en charge ses honoraires. Pour une ordonnance de protection, elle peut être accordée à titre provisoire dès le dépôt de votre demande.

4 Quel est le délai pour obtenir une ordonnance de protection ?

Le juge fixe une date d'audience. Il doit ensuite statuer dans un délai de 6 jours à compter de cette fixation.

© 2026 Des Racines et des Ailes vers l'Avenir · Tous droits réservés · Reproduction interdite sans autorisation écrite

En cas de danger grave et immédiat : avec votre accord, le procureur de la République peut demander au juge une ordonnance provisoire de protection immédiate. Le juge statue alors dans les 24 heures, sans audience. Cette protection dure jusqu'à la décision sur l'ordonnance de protection.

5 Quelles mesures le juge peut-il prendre ?

Le juge choisit les mesures adaptées à votre situation. Il peut notamment :

- interdire à l'auteur d'entrer en contact avec vous ou avec vos enfants ;
- lui interdire de se rendre à votre domicile ou sur votre lieu de travail ;
- vous attribuer le logement du couple, même si vous avez été hébergée en urgence ailleurs ;
- vous autoriser à cacher votre nouvelle adresse, en élisant domicile chez votre avocat ou auprès du procureur ;
- statuer sur l'autorité parentale, fixer la résidence des enfants chez vous et encadrer le droit de visite de l'autre parent, par exemple dans un espace de rencontre ;
- interdire à l'auteur de porter une arme ;
- prévoir des obligations financières à la charge de l'auteur ;
- statuer sur la garde de l'animal de compagnie.

6 Combien de temps dure une ordonnance de protection ?

Les mesures durent 12 mois à compter de la notification de l'ordonnance. Elles peuvent être prolongées si une procédure de divorce, de séparation ou portant sur l'autorité parentale est engagée devant le juge aux affaires familiales.

Ne pas respecter une ordonnance de protection est un délit, puni de 3 ans d'emprisonnement et de 45 000 € d'amende. Si l'auteur ne respecte pas l'interdiction de contact, signalez-le immédiatement à la police ou à la gendarmerie.

7 Qu'est-ce que le téléphone grave danger ?

Le téléphone grave danger est un téléphone doté d'une touche d'alerte. Elle vous relie à un service disponible jour et nuit, qui vous géolocalise et peut alerter les forces de l'ordre.

Il est attribué par le procureur de la République, dans les situations les plus graves. Il faut ne plus vivre avec l'auteur, et qu'une interdiction de contact ait été prononcée ou qu'il existe un danger réel et imminent. Il est remis pour 6 mois, renouvelables, avec votre accord.

8 Comment fonctionne le bracelet anti-rapprochement ?

Le bracelet anti-rapprochement géolocalise en même temps l'auteur et la victime. Il fonctionne avec deux zones :

© 2026 Des Racines et des Ailes vers l'Avenir · Tous droits réservés · Reproduction interdite sans autorisation écrite

- une zone de pré-alerte : si l'auteur s'approche, un opérateur le contacte et lui demande de s'éloigner ;
- une zone d'alerte : s'il continue d'approcher, les forces de l'ordre sont alertées pour vous protéger.

Le juge aux affaires familiales peut l'ordonner dans le cadre d'une ordonnance de protection, avec l'accord des deux parties. Si l'auteur refuse, le procureur en est informé et peut saisir le juge pénal. Le bracelet peut aussi être imposé par le juge pénal, avant ou après une condamnation.

9 Questions fréquentes

Peut-on demander une ordonnance de protection sans porter plainte ?

Oui. Aucune plainte préalable n'est exigée. Le juge se fonde sur les preuves que vous apportez : certificats médicaux, photos, messages, témoignages.

En combien de temps le juge rend-il sa décision ?

Le juge doit statuer dans un délai de 6 jours à compter de la date de fixation de l'audience. En cas de danger grave et immédiat, une ordonnance provisoire de protection immédiate peut être rendue en 24 heures, à la demande du procureur et avec votre accord.

Combien de temps dure une ordonnance de protection ?

Elle dure 12 mois à compter de sa notification. Elle peut être prolongée si une procédure de divorce, de séparation ou relative à l'autorité parentale est engagée.

Faut-il un avocat pour demander une ordonnance de protection ?

Non, l'avocat n'est pas obligatoire, mais il est conseillé. L'aide juridictionnelle peut être accordée à titre provisoire dès le dépôt de la demande.

© 2026 Des Racines et des Ailes vers l'Avenir · Tous droits réservés · Reproduction interdite sans autorisation écrite

Vous n'êtes pas seule

Notre association vous écoute, vous oriente et vous accompagne, gratuitement et en toute confidentialité.

Cercles de parole

Retrouvez d'autres femmes qui ont vécu la même chose, en ligne, chaque semaine.

Je m'inscris à un cercle →

Ligne d'écoute

Une écoutante vous répond sans jugement, de façon anonyme et gratuite, le mardi et le jeudi de 14h à 19h.

Parler à une écoutante →

Permanence juridique

Une bénévole vous aide à vous repérer dans vos droits et vous oriente vers les bons interlocuteurs.

Je fais ma demande →

Nous contacter

SITE WEB
des-racines-des-ailes.org

TÉLÉPHONE (ACCUEIL)
09 72 22 34 70

E-MAIL
contact@des-racines-des-ailes.org

INSTAGRAM
@racines.ailes.vers.l.avenir

Scannez pour ouvrir le site

Numéros utiles

17
Police secours, en cas de danger immédiat

114
Urgences par SMS, si vous ne pouvez pas parler

3919
Violences Femmes Info, gratuit et anonyme, 24h/24

116 006
France Victimes, aide aux victimes

115
Hébergement d'urgence

119
Enfance en danger

Des Racines et des Ailes vers l'Avenir
Association d'aide aux femmes victimes de violences · Oise et Paris

Sources officielles consultées en octobre 2026 :
https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F12544
https://arretonslesviolences.gouv.fr/besoin-d-aide/violences-au-sein-du-couple
https://arretonslesviolences.gouv.fr/l-etat-vous-protege/comment-l-etat-me-protege
https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F18074
https://www.justice.gouv.fr/sites/default/files/migrations/portail/art_pix/Grenelle_violence_conjugales-Livret.pdf

© 2026 Des Racines et des Ailes vers l'Avenir · Tous droits réservés · Reproduction interdite sans autorisation écrite