GUIDE PRATIQUE FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES

Comment porter plainte pour violences conjugales

Porter plainte est une étape difficile, mais elle déclenche des mesures de protection. Voici où vous adresser, quoi apporter et ce qui se passe ensuite.

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 Où porter plainte pour violences conjugales ?
02 Peut-on faire une main courante pour des violences conjugales ?
03 Peut-on porter plainte en ligne pour violences conjugales ?
04 Peut-on porter plainte à l'hôpital ?
05 Comment porter plainte directement auprès du procureur ?
06 Que faut-il apporter pour porter plainte ?
07 Le certificat médical est-il obligatoire ?
08 Jusqu'à quand peut-on porter plainte ?
09 Que se passe-t-il après la plainte ?
10 Questions fréquentes
11 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 Où porter plainte pour violences conjugales ?

Vous pouvez porter plainte dans le commissariat de police ou la brigade de gendarmerie de votre choix.

Les policiers et les gendarmes sont tenus d'enregistrer votre plainte. Ils ne peuvent pas la refuser. À la fin de votre audition, vous recevez un récépissé. Vous pouvez aussi demander une copie de votre plainte.

Vous pouvez vous faire accompagner. Dans certains commissariats et certaines gendarmeries, une intervenante sociale est présente pour accueillir les victimes.

La plainte ne sert pas seulement à faire condamner l'auteur. Elle signale officiellement les violences et peut déclencher des mesures de protection pour vous et vos enfants.

2 Peut-on faire une main courante pour des violences conjugales ?

Non. Pour des violences au sein du couple, la main courante n'est pas possible : c'est la plainte qui est retenue.

La différence est importante. Une main courante consigne des faits sans engager de poursuites : l'auteur n'est ni convoqué ni informé. La plainte, elle, ouvre une enquête et une procédure judiciaire.

3 Peut-on porter plainte en ligne pour violences conjugales ?

Non. La plainte en ligne concerne surtout les atteintes aux biens, comme un vol ou une dégradation dont l'auteur est inconnu. Les violences ne peuvent pas faire l'objet d'une plainte en ligne.

Il existe en revanche un tchat avec un policier ou un gendarme, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Vous pouvez y signaler des violences, poser vos questions et préparer votre démarche. L'historique de la conversation peut être effacé.

> **À savoir :** un signalement en ligne n'est pas une plainte. Pour engager une procédure, il faut ensuite déposer plainte sur place ou écrire au procureur de la République.

4 Peut-on porter plainte à l'hôpital ?

Oui, dans certains lieux. Depuis le 4 octobre 2023, une plainte pour violences conjugales peut être déposée dans les urgences de certains hôpitaux publics, dans des maternités publiques et dans certains centres d'accueil municipaux.

Ce dispositif concerne Paris, les Hauts-de-Seine, la Seine-Saint-Denis et le Val-de-Marne. La préfecture de police publie une carte des lieux concernés. Dans l'Oise, la plainte se dépose au commissariat, à la gendarmerie ou auprès du procureur.

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

5 Comment porter plainte directement auprès du procureur ?

Vous pouvez écrire au procureur de la République. Le courrier s'adresse au tribunal judiciaire du lieu des faits ou du domicile de l'auteur.

Votre lettre précise :

- votre situation familiale et vos coordonnées ;
- le récit détaillé des faits, avec les dates et les lieux ;
- l'identité de l'auteur ;
- les noms des témoins éventuels ;
- la description de vos blessures ;
- la liste des pièces jointes.

L'envoi en lettre recommandée avec accusé de réception est conseillé. Vous pouvez aussi déposer votre courrier à l'accueil du tribunal. Un modèle de lettre est proposé sur le site officiel service-public.

6 Que faut-il apporter pour porter plainte ?

Munissez-vous d'une pièce d'identité. Il n'existe pas de liste obligatoire, mais tout ce qui montre les violences aide l'enquête :

- les certificats médicaux et les arrêts de travail ;
- des photos de vos blessures ou des objets cassés ;
- des captures d'écran de messages, de courriels ou d'appels ;
- les témoignages écrits de proches, de voisins ou de collègues ;
- des factures liées aux violences (soins, réparations).

Si vous n'avez pas toutes ces preuves, portez plainte quand même. Vous pourrez compléter votre dossier plus tard.

Gardez une copie de vos documents en lieu sûr : chez une personne de confiance, dans une association ou dans l'application sécurisée Mémo de vie, recommandée par les pouvoirs publics.

7 Le certificat médical est-il obligatoire ?

Non. Vous pouvez porter plainte sans certificat médical. Il est toutefois vivement conseillé de faire constater vos blessures par un médecin, le plus tôt possible.

Vous pouvez aussi être orientée vers une unité médico-judiciaire (UMJ). Ce service, situé dans un hôpital, réunit notamment des médecins légistes. Il constate les blessures physiques et les atteintes psychologiques, et évalue une éventuelle incapacité totale de travail (ITT). Cette évaluation compte pour la suite de la procédure.

Joignez les certificats et le rapport de l'UMJ à votre plainte, et à une éventuelle demande d'ordonnance de protection.

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

8 Jusqu'à quand peut-on porter plainte ?

Il n'est jamais trop tard pour en parler. La plainte reste possible plusieurs mois, voire plusieurs années, après les faits.

En règle générale, la loi prévoit un délai de 6 ans pour les délits et de 20 ans pour les crimes, comme le viol. Le délai court en principe à partir des faits. Pour le harcèlement moral, il court à partir du dernier fait.

9 Que se passe-t-il après la plainte ?

La plainte est transmise au procureur de la République, qui décide des suites à donner.

Votre plainte vous ouvre aussi d'autres droits :

- demander une ordonnance de protection au juge aux affaires familiales (vous pouvez aussi la demander sans avoir porté plainte) ;
- demander l'aide universelle d'urgence à la CAF ou à la MSA ;
- bénéficier, dans les situations de danger grave, d'un téléphone grave danger.

Pour vous informer sur la procédure, vous pouvez appeler le 116 006, le numéro d'aide aux victimes, gratuit, tous les jours de 9h à 20h. Le 3919 écoute les femmes victimes de violences, gratuitement et anonymement, 24 heures sur 24.

10 Questions fréquentes

La police peut-elle refuser ma plainte pour violences conjugales ?

Non. Les policiers et les gendarmes sont tenus d'enregistrer votre plainte. Vous recevez un récépissé et pouvez demander une copie. En cas de refus, vous pouvez écrire directement au procureur de la République.

Faut-il un certificat médical pour porter plainte ?

Non, il n'est pas obligatoire. Il est cependant conseillé de faire constater vos blessures par un médecin ou par une unité médico-judiciaire, qui peut aussi évaluer l'incapacité totale de travail.

Peut-on déposer une main courante pour des violences conjugales ?

Non. Pour des violences au sein du couple, la main courante n'est pas possible. C'est la plainte qui permet d'ouvrir une enquête et de déclencher des mesures de protection.

Peut-on porter plainte en ligne pour violences conjugales ?

Non. La plainte en ligne ne concerne pas les violences. Un tchat avec un policier ou un gendarme, ouvert jour et nuit, permet en revanche de signaler les faits et de préparer votre plainte.

© 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://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1435
https://www.masecurite.interieur.gouv.fr/fr/fiches-pratiques/famille-et-aides-aux-victimes/main-courante
https://www.masecurite.interieur.gouv.fr/fr/fiches-pratiques/famille-et-aides-aux-victimes/accompagner-victimes-de-violences-conjugales
https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R50509

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