GUIDE PRATIQUE FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES

Quitter le domicile conjugal en sécurité : préparer son départ

Partir se prépare. Ce guide vous aide à organiser votre départ, à protéger vos enfants et à trouver un hébergement et des aides en urgence.

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 Avez-vous le droit de quitter le domicile conjugal ?
02 Comment préparer son départ en sécurité ?
03 Quels documents emporter en quittant le domicile ?
04 Comment protéger son téléphone et ses comptes en ligne ?
05 Peut-on partir avec les enfants ?
06 Où dormir le soir du départ ?
07 Quelles aides financières pour partir ?
08 Comment rester en sécurité après le départ ?
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 Avez-vous le droit de quitter le domicile conjugal ?

Oui. Subir des violences justifie de quitter le domicile commun. Votre sécurité, et celle de vos enfants, passe en premier.

Il est fortement recommandé de porter plainte, ou au moins de signaler les violences, au moment de votre départ. Cela permet de faire constater officiellement la raison de votre départ et d'ouvrir vos droits aux mesures de protection.

> **Le moment de la séparation est une période à risque.** Préparez votre départ à l'avance, discrètement, et faites-vous accompagner.

2 Comment préparer son départ en sécurité ?

- **Choisissez une ou plusieurs personnes de confiance**, capables d'appeler le 17 pour vous.
- **Convenez avec elles d'un mot secret** pour signaler un danger sans éveiller de soupçon.
- **Retenez les numéros d'urgence :** 17 (police, gendarmerie), 112 (urgence européenne), 15 (Samu), et le SMS au 114 si vous ne pouvez pas parler.
- **Préparez un sac d'urgence** et cachez-le hors du domicile, au travail ou chez une personne de confiance : vêtements, trousse de toilette, argent liquide, copies de vos documents.
- **Ouvrez un compte bancaire** inconnu de votre conjoint, si vous le pouvez.

Si vous ne pouvez pas appeler, un tchat avec un policier ou un gendarme est accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. En pharmacie, le code « Masque 19 » permet de demander discrètement l'intervention des forces de l'ordre.

3 Quels documents emporter en quittant le domicile ?

Rassemblez, ou à défaut photocopiez, les documents suivants, pour vous et pour vos enfants :

- cartes d'identité, passeports, titres de séjour ;
- livret de famille ;
- carnets de santé et carte Vitale ;
- preuves des violences : certificats médicaux, photos, témoignages, plaintes, décisions de justice ;
- relevés bancaires, bulletins de salaire, avis d'imposition ;
- une photo de votre conjoint, utile aux enquêteurs.

Scannez vos pièces importantes et enregistrez-les dans une boîte mail connue de vous seule, ou dans l'application sécurisée Mémo de vie. Évitez d'emporter une carte bancaire que votre conjoint connaît : ses paiements laissent une trace.

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

4 Comment protéger son téléphone et ses comptes en ligne ?

- Naviguez en navigation privée et effacez régulièrement votre historique.
- Créez une adresse mail secrète et changez tous vos mots de passe.
- Désactivez la synchronisation entre vos appareils (téléphone, tablette, ordinateur).
- Désactivez la géolocalisation et le Bluetooth, y compris sur votre montre et vos objets connectés.
- Vérifiez l'absence de traceurs dans vos affaires, votre voiture, et même dans les doudous et téléphones des enfants.

Si possible, utilisez un autre téléphone pour contacter les associations et les services d'aide.

5 Peut-on partir avec les enfants ?

Oui. Les enfants exposés aux violences conjugales sont reconnus comme des victimes. Vous pouvez partir avec eux.

Pour sécuriser votre situation :

- portez plainte, ou signalez les violences, au moment de votre départ ;
- saisissez en urgence le juge aux affaires familiales. Dans une ordonnance de protection, il peut fixer la résidence des enfants chez vous et encadrer le droit de visite de l'autre parent ;
- informez l'école et les lieux d'accueil de vos enfants de la situation.

Avant le départ, apprenez à vos enfants la conduite à tenir en cas de danger, par exemple se réfugier chez un voisin. Si vous êtes inquiète pour un enfant, le 119 (Allô Enfance en danger) répond gratuitement, 24 heures sur 24.

6 Où dormir le soir du départ ?

Si vous le pouvez, allez chez un proche ou une personne de confiance. Sinon, appelez le 115. Ce numéro gratuit, ouvert 24 heures sur 24, oriente vers un hébergement d'urgence. Les victimes de violences conjugales bénéficient d'un accès prioritaire aux places d'hébergement d'urgence.

Les associations spécialisées et la police peuvent aussi vous aider à trouver une solution. Le 3919 vous écoute et vous oriente, gratuitement et anonymement, 24 heures sur 24. Ce n'est pas un numéro d'urgence.

Si vous êtes locataire, vous pouvez quitter votre logement avec un préavis réduit à un mois. Une ordonnance de protection peut aussi vous ouvrir une demande de logement social.

7 Quelles aides financières pour partir ?

L'aide universelle d'urgence, versée par la CAF ou la MSA, aide à quitter le domicile, à se mettre à l'abri et à faire face aux premières dépenses. Elle est ouverte avec ou sans enfant, sur présentation d'une plainte, d'un signalement au procureur ou d'une ordonnance de protection de moins de 12

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

mois. La décision est rendue sous 3 jours ouvrés, ou 5 si vous n'êtes pas allocataire. Selon vos ressources, elle est versée sans remboursement ou sous forme de prêt sans intérêt.

Dans l'Oise, le Pack Nouveau Départ, coordonné par la CAF de l'Oise depuis le 1er janvier 2026, accompagne la séparation : logement, aides financières, garde d'enfants, insertion professionnelle. Un professionnel (service social, forces de l'ordre, association) peut vous le proposer.

8 Comment rester en sécurité après le départ ?

- Changez vos habitudes, vos trajets et vos horaires.
- Demandez à vos proches de ne pas révéler votre nouvelle adresse.
- Ne communiquez pas votre nouvelle adresse ni votre numéro lors du dépôt de plainte. Le juge peut vous autoriser à la cacher et à élire domicile chez votre avocat.
- Conservez toutes les preuves de tentatives de contact : messages, appels.
- Limitez votre visibilité sur les réseaux sociaux.

Dans les situations les plus graves, le procureur peut vous attribuer un téléphone grave danger.

9 Questions fréquentes

Quitter le domicile conjugal, est-ce un abandon de domicile ?

Subir des violences justifie de quitter le domicile commun. Portez plainte ou signalez les violences au moment du départ, pour faire constater la raison de votre départ.

Ai-je le droit de partir avec mes enfants ?

Oui. Les enfants exposés aux violences sont des victimes. Partez avec eux, portez plainte, puis saisissez en urgence le juge aux affaires familiales pour fixer leur résidence.

Quels papiers emporter en quittant un conjoint violent ?

Pièces d'identité, livret de famille, carnets de santé, carte Vitale, preuves des violences et documents bancaires, pour vous et vos enfants. Gardez-en une copie numérique en lieu sûr.

Où dormir en urgence après avoir quitté le domicile ?

Chez un proche si possible. Sinon, appelez le 115, gratuit et ouvert 24 heures sur 24 : les victimes de violences conjugales ont un accès prioritaire à l'hébergement d'urgence.

© 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.masecurite.interieur.gouv.fr/fr/fiches-pratiques/famille-et-aides-aux-victimes/violences-conjugales-guide-preparer-son-depart-en-toute-securite
https://arretonslesviolences.gouv.fr/besoin-d-aide/violences-au-sein-du-couple
https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F12544
https://www.caf.fr/allocataires/caf-de-l-oise/actualites-departementales/pack-nouveau-depart-un-accompagnement-global-pour-les-victimes-de-violences-conjugales
https://lannuaire.service-public.gouv.fr/centres-contact/R20576
https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F11301

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