



L'Institut de la **Source**

Développement personnel & professionnel  
Connaissance de soi

# GUIDE PRATIQUE

des choses à préparer avant de partir

Avant de partir d'une relation toxique, il est nécessaire de se préparer afin de sécuriser la sortie

Êtes-vous prêt/e à devenir la **source**  
de votre propre transformation ?

**Stéphanie Ribbes | 07 50 31 27 26**  
stephanieribbes@gmail.com | [www.stephanieribbes.com](http://www.stephanieribbes.com)  
43 Sainte Sigolène | Loire & Haute Loire



L'Institut de la **Source**

Développement personnel & professionnel  
Connaissance de soi

**Découvrez dans ce guide, les étapes pour récupérer tout ce qui vous sera utile pour la suite.**

Une **séparation avec un manipulateur**, ou une personne narcissique **ne se fait pas sans dommages !**

**Le courage de cette démarche est immense**, mais la **vigilance** et la **planification** sont vos **meilleures alliées** pour minimiser l'impact.

C'est pour cette raison qu'il est nécessaire de **suivre ce guide** comme **chemin secret et sécurisé** vers la sortie.

A partir du moment où vous allez quitter le foyer/la personne, considérez que **vous ne pourrez plus revenir** pour récupérer quoi que ce soit, vous pourriez être accusé/e vol, d'intrusion, ou être la cible de représailles.

**Et Oui ! même si légalement vous êtes encore “chez vous”**



L'Institut de la **Source**

Développement personnel & professionnel  
Connaissance de soi

Il est également conseillé **de contacter des associations** concernant les **violences conjugales en amont** pour trouver du soutien, un refuge si nécessaire, et un accompagnement juridique.

Ce guide se concentre sur **les actes concrets et la préparation logistique de votre départ.**

Les associations vous offrent **un cadre juridique et sécuritaire indispensable**

Mon rôle est de vous accompagner à **vous reconstruire émotionnellement.**

Je vous invite à **lire les recommandations avec attention**, à la fin du guide vous retrouver **une check liste** regroupant tout ce que vous devez cocher.



## Section 1 : Préambule : Prendre le Temps de Bien Faire les Choses

Le travail de préparation décrit dans ce guide peut paraître contraignant, conséquent, voire écrasant. Il est normal de le ressentir ainsi.

Cependant, le fait même d'avoir pris conscience de la relation toxique et d'envisager la sortie représente déjà **un chemin énorme et un acte de courage.**

- **Agissez par étapes :**
  - Prenez les choses une par une. Ne vous concentrez que sur un point de la liste à la fois.
- **Ne vous précipitez pas :**
  - Prenez le temps de faire bien les choses.
- **Adaptez-vous :**
  - Vous pouvez vous fixer un objectif (un point par jour, ou plusieurs par semaine). Faites au mieux en fonction de votre énergie et de votre sécurité. Ne le précipitez pas.



## Section 2 : Les Préparatifs Stratégiques Cruciaux (En Amont)

### Le Lieu Refuge Sécurisé

- **Sécuriser votre lieu de destination final.** En amont, vous devez impérativement trouver :
  - Un ami ou une famille de confiance absolue (qui ne trahira pas votre présence).
  - Votre nouvel appartement/hébergement.
- **Objectif** : Avoir un lieu où aller immédiatement vous protège contre la pression et le risque d'un retour forcé.

### L'Avocat Spécialisé

- **Le Choix** :
  - Il est impératif de trouver un Avocat spécialisé dans les violences conjugales et/ou les affaires de manipulateurs narcissiques avant de partir.
- **La Prise de Contact** :
  - Ayez déjà un premier contact ou un rendez-vous fixé pour pouvoir le recontacter immédiatement après votre départ et lancer la procédure légale sans délai.
- **Objectif** : L'avocat est votre meilleur allié. Il sera prêt à agir dès que vous lui confirmerez que vous êtes en sécurité.



## Section 3 : Sécurisation des Documents et des Comptes

Cette section regroupe les informations qui vous permettront de prouver votre situation, vos droits, et d'éviter que le manipulateur ne vous coupe l'accès à vos informations vitales.

Catégorie	Actions Essentielles	Note de Sécurité Cruciale
<b>Documents Légaux &amp; Biens</b>	Faire une copie numérique (sur clé USB sécurisée ou cloud privé) de : <b>actes de propriété</b> (y compris le logement familial), <b>contrats de mariage</b> , et <b>titres de tous les biens</b> en commun.	Conservez la clé USB ou l'accès au cloud dans un <b>endroit secret et extérieur au domicile</b> (chez un ami de confiance, dans un coffre). Ne laissez pas de trace de cette copie sur l'ordinateur familial.
<b>Finances</b>	Copier les <b>relevés bancaires de la dernière année</b> (ils prouvent la gestion des dépenses et peuvent révéler des mouvements suspects). Récupérer <b>vos fiches de paie</b> .	Si vous avez des comptes joints, ouvrez un <b>compte bancaire secret</b> à votre seul nom dès maintenant pour préparer financièrement votre départ.
<b>Administration</b>	<b>Créez ou reprenez possession de vos comptes en ligne</b> (Impôts, CAF, Assurance maladie, etc.). Utilisez votre propre identifiant et changez immédiatement le mot de passe.	Ces comptes sont <i>vôtres</i> . L'objectif est d'empêcher l'accès et le changement d'adresse après votre départ.



## Section 4 : Collecter et Conserver les Preuves (Le Dossier de Sécurité)

### Le Dossier Écrit et Numérique

- **Le Principe :**
  - Conservez tous les échanges écrits (SMS, e-mails, messages) haineux, menaçants, culpabilisants ou contradictoires.
- **Sécurisation :**
  - Faites des captures d'écran claires (avec heure/date/expéditeur). Transférez ces captures dans un dossier sécurisé et non-accessible au domicile.
- **Matérialisation :**
  - Faites imprimer les échanges ou faites-les constater par un huissier (sur conseil de votre avocat).

### Les Précautions avec les Enregistrements Audios

- **Règle Légal (avec précaution) :**
  - Si vous enregistrez une conversation, énoncez clairement "Je t'enregistre" au début de l'échange (sur conseil de votre avocat).
- **Avertissement de Sécurité :**
  - L'annonce de l'enregistrement peut entraîner une escalade immédiate de la violence. N'utilisez jamais cette méthode si vous vous sentez en danger.



## Section 5 : Les Affaires Personnelles et Matérielles

Il est vital de récupérer ce qui fait partie de votre identité et de votre histoire.

- **Photos et Souvenirs :**

- Faites le tri et récupérez numériquement toutes les photos qui concernent votre famille de sang, vous-même, vos enfants (si applicables) et vos amis.
- Laissez volontairement à l'autre les photos de la vie de couple (mariage, anniversaires communs, etc.). Le but est de ne laisser aucune photo de vous-même (soirées entre amis, repas d'entreprise) qui pourrait être utilisée ou déformée.

- **Objets Personnels :**

- Checkez tous vos vêtements, bijoux, et tout ce qui vous concerne personnellement.
- Prenez quelques ustensiles et matériel de cuisine essentiels si vous n'avez rien d'autre.
- Récupérez les meubles et objets qui proviennent de votre famille de sang (héritages, cadeaux de vos parents). Ils sont irremplaçables.



## Section 5 : Les Affaires Personnelles et Matérielles

- **Photos et Souvenirs :**
  - Récupérez numériquement toutes les photos qui concernent votre famille de sang, vous-même, vos enfants et vos amis. Laissez les photos de la vie de couple.
- **Objets Personnels :**
  - Récupérez tous vos vêtements, bijoux, les meubles hérités de votre famille de sang, et quelques ustensiles de cuisine essentiels.
- **Le Trousseau :**
  - Récupérez tous les jeux de clés (maison, voiture, etc.).
- **Santé et Pratique :**
  - Ayez vos ordonnances et médicaments personnels pour au moins une semaine. Récupérez les cartes de fidélité/abonnements utiles.
- **Animaux :**
  - Récupérez la carte d'identification et le carnet de santé/vaccinations de vos animaux de compagnie.
- **La Liste Secrète :**
  - Faites une liste détaillée de tout ce que vous devez emporter, et gardez-la secrète jusqu'au dernier moment.
  - Il y a une check list à la fin de ce guide.



## Section 6 : La Stratégie du Jour J (Le Départ Sécurisé)

Le départ doit être considéré comme une opération logistique. L'objectif principal est votre sécurité, suivie de la création d'une preuve de votre démarche.

### 1. La Préparation de l'Exfiltration (Avant)

**L'Aide Externe** : Organisez votre départ un jour où vous pouvez bénéficier de l'aide de personnes de confiance ou d'une association.

Catégorie	Actions Essentielles	Objectif
<b>Le Lieu Refuge</b>	<b>Sécuriser votre lieu de destination final.</b> En amont, vous devez impérativement trouver :	<b>Éviter l'errance</b> : Avoir un lieu où aller immédiatement vous protège contre la pression psychologique et le risque d'un retour forcé.
	- Un ami ou une famille de <b>confiance absolue</b> (qui ne trahira pas votre présence).	
	- Votre nouvel appartement/hébergement.	
<b>L'Aide Externe</b>	Organisez votre départ un jour où vous pouvez bénéficier de l'aide de personnes de confiance (pour le transport des biens) ou idéalement, <b>avec l'aide d'une association</b> qui peut sécuriser la démarche.	<b>Sécurité et Témoignage</b> : La présence de tiers, même discrets, dissuade la confrontation et sécurise le transport de vos affaires.



## Section 6 : La Stratégie du Jour J (Le Départ Sécurisé)

Le départ doit être considéré comme une opération logistique. L'objectif principal est votre sécurité, suivie de la création d'une preuve de votre démarche.

### 2. L'Acte de Départ : La Lettre-Preuve

**L'usage d'une lettre datée et signée est une mesure stratégique.**

#### Le Contenu Minimal :

Rédigez une lettre brève et neutre à l'intention de la personne que vous quittez, déclarant simplement votre décision de mettre fin à la relation et de quitter le domicile.

#### Les Éléments Obligatoires :

La lettre doit être datée et signée.

#### L'Interdit :

Ne donnez aucune justification, aucune information personnelle (où vous allez, avec qui, ce que vous ferez). Ne donnez pas non plus votre nouvelle adresse (même si l'autre risque de la trouver plus tard).

#### L'Utilité :

Ce document daté et gardé en copie constitue une preuve formelle que vous avez volontairement quitté le domicile à une date précise, ce qui est utile dans les procédures juridiques futures (ex. : procédures de divorce/séparation).



## Section 6 : La Stratégie du Jour J (Le Départ Sécurisé)

Le départ doit être considéré comme une opération logistique. L'objectif principal est votre sécurité, suivie de la création d'une preuve de votre démarche.

### 3. Sécuriser votre Démarche : La Déclaration Officielle

**C'est l'étape la plus importante pour votre sécurité immédiate et le dossier légal.**

- **L'Action Immédiate :**

- Le jour même du départ (idéalement juste après avoir quitté le domicile), dirigez-vous immédiatement à la gendarmerie ou au commissariat de police.

- **L'Objet de la Visite :**

- Signalez que vous quittez le foyer conjugal suite à une relation toxique/situation de violence psychologique et que vous demandez à ce que cela soit enregistré dans une main courante (ou un PV de renseignement judiciaire).

- **La Ténacité :**

- Les forces de l'ordre pourraient vous demander pourquoi. Expliquez brièvement, mais clairement, votre situation (relation toxique, violences psychologiques, peur de représailles). L'objectif est d'avoir une trace officielle de votre départ dans un contexte de violence.



## Section 6 : Le Guide du Jour J (Action et Stratégie)

- **Préparation du Départ :**
  - Faites une liste détaillée de tout ce que vous devez emporter, en vous référant aux sections précédentes. Gardez cette liste secrète jusqu'au dernier moment.
- **Le Principe du "Tout ou Rien" :**
  - Le jour où vous partez, vous prenez tout ce qui est listé. Ne laissez rien derrière vous.
- **L'Interdit de Retour :**
  - Rappelez-vous, Une fois le foyer quitté, vous ne pourrez plus y revenir en toute sécurité, même si la loi est de votre côté. Cette étape de préparation est votre seule chance de récupération sans risque.
- **La Non-Culpabilité :**
  - Ne culpabilisez pas de ne pas réussir à partir immédiatement. La préparation peut prendre du temps. Cependant, le jour où vous partez, c'est pour de bon. Votre sécurité et votre reconstruction sont la priorité.



## Section 7 : Couper l'Alimentation Émotionnelle et Sécuriser les Communications

Une fois le départ effectué et enregistré officiellement, l'étape suivante consiste à reprendre le contrôle de la communication.

### 1. L'Interdiction de l'Échange Oral

**Le manipulateur se nourrit de vos réactions** (peur, culpabilité, tristesse, colère). **La communication orale** (téléphone, face-à-face) **lui donne accès à vos émotions.**

- **La Règle :**

- Ne répondez plus au téléphone. Laissez le téléphone sonner. Ne vous exposez plus à la manipulation verbale.

- **L'Objectif :**

- Priver le manipulateur (PN, TPN) de l'alimentation émotionnelle. Votre calme et votre silence sont vos meilleures protections.

### 2. Le Message de Mise au Point (La Nouvelle Règle)

Envoyez un message clair, concis et non-négociable, formalisant la nouvelle règle de communication. Ce message est à envoyer une seule fois.

- **Contenu du Message (Exemple) :**

"Je t'informe que je ne répondrai plus aux appels téléphoniques ni aux messages vocaux. Dorénavant, tout échange nécessaire devra se faire uniquement par mail ou par SMS. Je n'accepterai pas de communication orale."



- **Ton :**
  - Neutre, factuel, sans justification ni expression d'émotion (pas de "je suis désolée," "je suis fâchée," etc.).
- **Utilité :**
  - Ce message crée un cadre juridique et émotionnel. Il établit clairement que toute tentative de vous contacter en dehors de ce cadre (appels répétés, intrusions) est considérée comme du harcèlement et sera documentée.

### 3. L'Importance de l'Écrit (Documentation)

- **Trace Écrite :**
  - Le choix du mail ou du SMS est stratégique. L'écrit permet de conserver une trace formelle de toutes les interactions.
- **Preuve Future :**
  - Si l'autre utilise des menaces ou tente de vous manipuler, vous avez des preuves solides et datées pour toute procédure légale (plainte pour harcèlement, procédure familiale).
- **Temps de Réponse :**
  - L'écrit vous donne le temps de réfléchir avant de répondre, vous permettant de rester factuel(le) et de ne pas réagir sous le coup de l'émotion.



## Section 8 : Lancer la Procédure Légale

- **L'Action Immédiate :**

- Contactez votre avocat (celui que vous avez sélectionné en amont) pour l'informer de votre départ et lancer la procédure.

- **Le Délai Vital :**

- Entamez les démarches légales (rendez-vous pour la séparation des biens, saisine du JAF) dans les trois mois maximum suivant votre départ.

- **L'Urgence :**

- Agir rapidement permet de protéger les biens communs et d'éviter la création de dettes ou la vente de biens sans votre accord.



## Section 9 : La Reconstruction et l'Accompagnement Professionnel

Une fois le départ effectué et enregistré officiellement, l'étape suivante consiste à reprendre le contrôle de la communication.

### L'Impératif de l'Aide Professionnelle

- Les dommages psychologiques et émotionnels causés par une relation toxique sont importants. Il est nécessaire d'être accompagné pour décrypter ce que vous avez vécu et pour ne pas sombrer.
- L'accompagnement par un thérapeute ou coach spécialisé vous aidera à valider votre expérience, à défaire la culpabilité et à reconstruire vos limites.

### Mon Soutien, Votre Accompagnement Personnel

- À travers ce guide, sachez que vous avez déjà mon soutien de façon énergétique ; je suis passée par ce chemin, et je comprends l'intensité de ce que vous vivez.
- Je suis disponible dès que vous le sentirez pour commencer un travail personnel et émotionnel, afin de ne plus retourner vers ce genre de relation.
- Je vous attends (si vous le souhaitez) pour vous aider à vous reconstruire avec bienveillance, douceur et humour.



## Section 9 : La Reconstruction et l'Accompagnement Professionnel

### ATTENTION :

- L'accompagnement, malgré ma volonté de le vouloir bienveillant et doux, peut bousculer.
- Nous allons venir déconstruire votre ancien socle : vos illusions vont tomber de haut, vous ferez le deuil d'une vie et de l'idéalisation passée.
- C'est un processus qui n'est pas agréable, mais qui est nécessaire pour en reconstruire un nouveau socle solide, stable et durable.

### Choisir le Bon Moment

- À vous de juger :
  - L'accompagnement peut commencer dès votre sortie ou un à trois mois après.
- La Règle d'Or :
  - L'urgence légale passée, l'urgence émotionnelle prend le relais.



## Section 10 : L'Étape la Plus Importante – Votre Santé

Le parcours que vous venez de planifier est intense et demandeur. Cette préparation, associée aux premières démarches post-rupture, est un travail colossal qui peut vous prendre de un à six mois à réaliser, et qui exigera beaucoup d'énergie.

### 1. La Priorité : Récupérer et Vous Soigner

- **Validez l'Intensité :**
  - Reconnaissez que vous venez de traverser une période de forte tension. Vous êtes maintenant en mode "survie" et avez besoin de recharger vos batteries.
- **Ne Vous Épuisez Pas :**
  - Une fois en sécurité, dosez vos efforts. Si l'étape légale est prioritaire, la reconstruction doit être votre priorité stratégique à long terme.



## Section 10 : L'Étape la Plus Importante – Votre Santé

### 2. Le Bilan de Santé Immédiat

- **Consultez Votre Médecin :**
  - Dès que vous avez quitté le domicile, prenez rendez-vous avec votre médecin traitant pour lui expliquer brièvement la situation (relation toxique, stress de la séparation).
- **Demandez un Bilan :**
  - Demandez un bilan de santé complet (avec une prise de sang) pour évaluer l'impact physique du stress et de la manipulation sur votre corps.
- **Un Soutien Léger :**
  - Votre médecin pourra vous proposer un traitement léger uniquement pour vous aider à être opérationnel(le) (et non "shooté(e)") pour gérer le stress et l'anxiété liés à la situation. Vous aurez besoin de votre discernement pour la suite.
- **Ressources :**
  - Votre médecin est également susceptible de vous donner les noms d'associations, d'organismes ou des numéros d'urgence à contacter dans votre région.



## Section 10 : L'Étape la Plus Importante – Votre Santé

### 3. Maintenir le Contact (Si vous le souhaitez)

Le chemin de la reconstruction peut être long. Sachez que je suis là pour vous accompagner, mais également pour **vous suivre durant cette sortie** :

- N'hésitez pas à m'envoyer des messages ou à m'appeler de temps en temps si vous le souhaitez pour m'informer de vos évolutions.
- Je vous lirai et vous écouterai avec intérêt, car votre progression est la preuve que ce guide et **votre courage ont porté leurs fruits.**

**Vous avez fait le plus difficile :  
prendre la décision de partir.**

En suivant ce guide, **vous transformez votre souffrance passée en une stratégie de sortie puissante et sécurisée.** Maintenant, vous tenez toutes les cartes pour bâtir la vie que vous méritez.



## Section 11 : Ressources d'Urgence et d'Aide aux Victimes

**Important** : Pensez toujours à naviguer en mode privé/incognito et à effacer l'historique de votre téléphone ou ordinateur après avoir consulté ces numéros.

### I. Les Urgences (Danger Immédiat)

Ces numéros sont à composer en cas de danger grave et imminent, si une intervention des forces de l'ordre est nécessaire.

Numéro	Rôle	Accessibilité
<b>17</b>	<b>Police / Gendarmerie.</b> Pour toute urgence nécessitant une intervention immédiate.	24h/24, 7j/7
<b>114</b>	<b>Numéro d'urgence pour les sourds et malentendants.</b> Permet de communiquer par SMS avec les services d'urgence (15, 17, 18).	24h/24, 7j/7 (par SMS)
<b>112</b>	<b>Numéro d'urgence européen</b> (fonctionne partout en Europe, y compris sans crédit).	24h/24, 7j/7



## Section 11 : Ressources d'Urgence et d'Aide aux Victimes

### II. Lignes d'Écoute et d'Orientation Spécialisées

Ces numéros sont gratuits, anonymes et destinés à l'écoute, l'information sur vos droits et l'orientation vers des structures locales.

Numéro	Nom de l'Organisme	Rôle Spécifique
3919	<b>Violences Femmes Info</b> (Fédération Solidarité Femmes)	Ligne d'écoute nationale pour les femmes victimes de toutes formes de violences. <b>Ce n'est pas un numéro d'urgence.</b>
116 006	<b>France Victimes</b> (Numéro national d'Aide aux Victimes)	Écoute et orientation vers une <b>association d'aide aux victimes</b> locale pour un accompagnement juridique et psychologique (y compris pour l'emprise psychologique).
800 059 595	<b>Viols Femmes Informations</b> (Collectif Féministe Contre le Viol - CFCV)	Écoute et soutien spécifiques pour les victimes de viols et d'agressions sexuelles.
119	<b>Enfance en Danger</b>	Numéro d'appel gratuit et anonyme pour signaler une situation de violence commise sur un enfant, ou si les enfants sont témoins de violences conjugales.
Plateforme gouvernementale	<a href="https://www.arretonslesviolences.gouv.fr">arretonslesviolences.gouv.fr</a>	Plateforme de signalement et d'assistance en ligne, disponible 24h/24. Le site n'apparaît pas dans l'historique de navigation.



## Section 11 : Ressources d'Urgence et d'Aide aux Victimes

### III. Organismes d'Accompagnement et de Droit

Ces organismes offrent un soutien concret pour les démarches administratives, juridiques et psychologiques :

- **France Victimes :**
  - **Rôle** : Fédération nationale qui pilote le 116 006. Son réseau d'associations locales (souvent appelées ADAVIP ou France Victimes suivi du numéro du département) propose un soutien psychologique, social et juridique gratuit pour toutes les victimes d'infractions, y compris l'emprise psychologique.
  - **Comment les trouver** : En appelant le 116 006 ou en consultant le site web pour trouver l'association la plus proche de chez vous.
- **CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) :**
  - **Rôle** : Associations présentes sur tout le territoire. Elles offrent une information sur vos droits (divorce, garde, aide sociale, emploi) par des juristes et des conseillers. C'est une excellente ressource pour l'étape de la séparation légale.



## Section 11 : Ressources d'Urgence et d'Aide aux Victimes

- **Planning Familial :**

- **Rôle :** Offre écoute, information et orientation sur les questions de santé sexuelle, contraception et IVG, mais aussi un soutien aux femmes victimes de violences.

- **Lignes d'Écoute Générale :**

- **SOS Amitié :** Pour un soutien psychologique si vous êtes en grande détresse.
- **Croix-Rouge Écoute :** Écoute par des bénévoles pour la solitude, le stress et les violences.

**Utilisez ces ressources pour le soutien, l'information sur vos droits, et l'orientation vers les professionnels spécialisés (avocats, psychologues) dans votre région.**



## Conclusion : Construire un Avenir Lumineux

Si vous lisez ces dernières lignes, c'est que vous avez eu le **courage** de regarder votre situation en face et de **commencer à vous prioriser**.

Que vous soyez au début, au milieu, ou à la fin de votre démarche, sachez que vous avez déjà fait le pas le plus difficile : **celui de l'autodétermination**.

**Ce guide vous a fourni des outils, mais le véritable levier du changement est votre force intérieure.**

En choisissant de prendre ce chemin, vous vous donnez l'opportunité unique de vous connaître plus profondément, de définir ce qui est **négociable et non négociable** dans votre vie, et de transformer cette expérience en une source de sagesse et de croissance.

Votre avenir est désormais **un champ de possibilités**. Vous apprendrez à vous entourer de relations qui vous élèvent et à construire un quotidien qui reflète votre **véritable valeur**. Les leçons de ce chapitre passé vous serviront de boussole pour ne plus jamais vous égarer.



L'Institut de la **Source**

Développement personnel & professionnel  
Connaissance de soi

**Il est temps de prendre votre vie en main et d'aller chercher cette liberté que vous convoitez tant !**

Je crois profondément que l'être humain a les capacités et les ressources pour se reconstruire différemment.

N'oubliez jamais : **demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un acte de bravoure** au service de votre propre bien-être.

Le chemin sera peut-être sinueux, mais il sera **le vôtre**. Avancez avec confiance, et faites de votre bien-être votre plus grande priorité.



## Un mot de l'auteure : Pourquoi je suis votre alliée

Mon parcours personnel, marqué par la sortie d'une relation sous emprise, combiné à mes formations, est mon plus grand allié pour vous faire **gagner du temps, de l'énergie et de l'argent.**

J'ai la conviction que l'on peut s'en sortir seule, car je l'ai fait. Mais ce chemin a eu un coût exorbitant : ma santé physique et mentale, mes relations avec mes enfants, des combats face à une **justice parfois déshumanisante**, le **besoin de justification auprès des professionnels éducatifs** (éducateurs spécialisés), et **l'incompréhension de mon entourage familial.**

Mon expérience et mon accompagnement sont là pour vous épargner ces écueils. Ensemble, nous ferons de vous **une Reine qui rayonne dans son propre royaume.**

- Vous saurez choisir des partenaires plus sains.
- Vous apprendrez à mettre un terme ferme et serein à toute relation insatisfaisante.
- Vous danserez dans votre solitude pour y trouver la paix.
- Vous serez **légère comme le vent et solide comme l'arbre.**

Les 'bouffons du roi' pourront faire les marionnettes dans la cour, mais ils n'entreront plus dans votre intimité.

**Alors, si vous êtes prête à transformer votre vie, je vous attends de l'autre côté de la rive. »**



# Checklist du Départ Sécurisé et Stratégique

pour sortir d'une relation toxique / sous emprise

## Consigne Cruciale Avant de Commencer

- Cette liste d'actions doit être complétée **AVANT votre sortie définitive** du foyer.
- L'ordre des points n'est pas strict.
- Adoptez l'ordre qui vous semble le plus sécurisé et le plus judicieux par rapport au comportement de la personne que vous quittez.
- Si une action vous met en danger, reportez-la ou demandez conseil à votre avocat/association.
- Incluez ce qui concerne les enfants mineurs

## Les Préparatifs Stratégiques Cruciaux (En Amont)

<b>Sécurité Physique</b> : Avoir trouvé et sécurisé mon <b>lieu de refuge</b> (ami/famille de confiance, nouvel appartement).	<input type="checkbox"/>
<b>Aide Légale</b> : Avoir contacté et choisi un <b>Avocat spécialisé</b> (violences conjugales/PN) pour un premier contact/rendez-vous.	<input type="checkbox"/>
<b>Aide Émotionnelle</b> : Avoir identifié les <b>associations</b> et les <b>professionnels</b> potentiels pour un accompagnement psychologique.	<input type="checkbox"/>
<b>Aide Logistique</b> : Avoir organisé l'aide pour le transport des affaires le Jour J (personne de confiance ou association).	<input type="checkbox"/>

## Sécurisation des Documents et des Comptes

<b>Finances</b> : Avoir ouvert un <b>compte bancaire secret</b> à mon seul nom.	<input type="checkbox"/>
<b>Documents</b> : Avoir fait des <b>copies numériques</b> des actes de propriété, contrats de mariage, titres de biens communs.	<input type="checkbox"/>
<b>Finances</b> : Avoir copié les <b>relevés bancaires de la dernière année</b> et mes <b>fiches de paie</b> .	<input type="checkbox"/>
<b>Administration</b> : Avoir créé/repris possession des comptes <b>Impôts, CAF, Assurance maladie, etc.</b> avec un <b>mot de passe changé</b> et conserver par vous uniquement.	<input type="checkbox"/>

## Le Dossier de Preuves (Sécurité Légale)

<b>Écrit</b> : Avoir fait des <b>captures d'écran</b> claires (date, heure, expéditeur visibles) des messages menaçants/toxiques.	<input type="checkbox"/>
<b>Sauvegarde</b> : Avoir transféré ces captures et e-mails dans un <b>dossier sécurisé</b> hors du domicile (clé USB ou Cloud privé).	<input type="checkbox"/>



# Checklist du Départ Sécurisé et Stratégique

pour sortir d'une relation toxique / sous emprise

<b>Avocat</b> : Avoir consulté mon avocat sur la <b>recevabilité</b> des preuves (notamment audio si applicables).	<input type="checkbox"/>
<b>Légal</b> : Avoir fait imprimer ou faire constater par huissier les échanges les plus critiques (si besoin).	<input type="checkbox"/>

## Les Affaires Personnelles et Matérielles

<b>Photos</b> : Avoir récupéré numériquement <b>toutes les photos personnelles</b> (famille de sang, amis, moi-même).	<input type="checkbox"/>
<b>Objets</b> : Avoir récupéré tous mes <b>vêtements, bijoux et affaires personnelles</b> importantes.	<input type="checkbox"/>
<b>Objets</b> : Avoir récupéré tous les <b>meubles/objets hérités</b> de ma famille de sang.	<input type="checkbox"/>
<b>Trousseau</b> : Avoir récupéré <b>tous les jeux de clés</b> (maison, voiture, boîtes aux lettres, etc.).	<input type="checkbox"/>
<b>Santé</b> : Avoir une quantité suffisante de mes <b>médicaments personnels</b> et mes <b>ordonnances</b> .	<input type="checkbox"/>
<b>Animaux</b> : Avoir récupéré la <b>carte d'identification</b> et le <b>carnet de santé</b> de mes animaux (si applicables).	<input type="checkbox"/>
<b>Liste J.J.</b> : Avoir créé la <b>liste détaillée</b> de ce que je dois emporter le Jour J et l'avoir gardée secrète.	<input type="checkbox"/>

## Le Jour J et l'Après-Départ Immédiat

<b>Départ</b> : Avoir laissé la <b>Lettre-Preuve</b> (datée, signée, neutre) sans aucune justification ni nouvelle adresse.	<input type="checkbox"/>
<b>Sécurité</b> : S'être dirigé(e) <b>immédiatement à la gendarmerie/commissariat</b> pour faire une main courante/déclaration de départ.	<input type="checkbox"/>
<b>Légal</b> : Avoir <b>recontacté l'avocat</b> pour lui annoncer que je suis en sécurité et lancer la procédure.	<input type="checkbox"/>
<b>Communication</b> : Avoir envoyé le message unique : " <b>Tout échange se fera dorénavant par mail ou SMS.</b> "	<input type="checkbox"/>
<b>Communication</b> : Avoir bloqué ou <b>ignoré tous les appels</b> pour couper l'alimentation émotionnelle.	<input type="checkbox"/>
<b>Santé</b> : Avoir pris rendez-vous avec mon <b>médecin traitant</b> pour un bilan de santé et de stress.	<input type="checkbox"/>
<b>Thérapie</b> : Avoir contacté l'accompagnant de mon choix pour <b>débuter la reconstruction</b> .	<input type="checkbox"/>