

S'UNIR EN TOUTE CONSCIENCE



La vie à deux :

Droits, devoirs et réalités avant de s'unir

Un guide essentiel pour s'unir
en conscience.

Entre amour, droits et réalités

Un guide de prévention

Un guide de prévention avant le mariage ou l'union, abordant les aspects juridiques, émotionnels et humains, est un outil précieux, surtout dans une époque où les conséquences d'une union peuvent être profondes, notamment pour les femmes et les enfants.

"S'unir en conscience : Guide avant la vie à deux" Avant de dire OUI...

Ce guide pose le ton : pédagogique, protecteur et réaliste, sans être moralisateur, dans un aspect à la fois bienveillant, informatif et engagé.

Introduction

- Pourquoi ce guide ?
- L'amour ne suffit pas : prévenir, c'est protéger
- À qui s'adresse ce livre ? (couples, femmes, hommes, expatriés, jeunes adultes...)
- Un mot à celles et ceux qui aiment, espèrent, ou doutent

S'unir à quelqu'un est l'un des choix les plus profonds que l'on puisse faire. Que ce soit dans le cadre d'un mariage, d'un partenariat de vie ou d'une simple cohabitation, ce choix engage bien plus que l'amour : il engage le corps, le cœur, les droits, les devoirs... et souvent, des conséquences durables.

Ce guide est né d'un constat simple mais trop souvent tu : on prépare les cérémonies, rarement la vie à deux. Or, une relation ne se construit pas uniquement sur l'amour, mais aussi sur la conscience de ce que cela implique au quotidien : juridiquement, émotionnellement, humainement.

Prévenir, ce n'est pas craindre. C'est se donner les moyens d'aimer sans se perdre, de s'engager sans se mettre en danger, de construire sans se soumettre. C'est faire le choix de la lucidité, de l'équilibre, et de la liberté partagée.

L'amour ne suffit pas

Prévenir, c'est protéger.

On ne remet pas en cause l'amour. On l'honore, justement, en l'inscrivant dans un cadre respectueux et réfléchi. Beaucoup trop de femmes, d'hommes et surtout d'enfants paient aujourd'hui les conséquences d'un engagement pris à la légère, sous pression, ou dans l'ignorance de leurs droits et de leur valeur.

Ce guide ne juge pas. Il informe, éclaire, alerte parfois, mais toujours dans un esprit de protection et d'autonomie.

Il propose de poser les bonnes questions avant de dire OUI :

- Suis-je en sécurité dans cette relation ?
- Quels sont mes droits si l'amour s'abîme ?
- Que protège la loi ? Que me protège-t-elle de moi-même ?
- Quelles sont les attentes implicites, les rôles culturels, familiaux, financiers ?

Parce que l'amour ne doit jamais être une prison, ni une dette, ni un devoir.

À qui s'adresse ce guide ?

À toutes celles et ceux qui envisagent de vivre à deux :

- Les couples qui veulent construire sur des bases solides,
- Les femmes, les hommes qui veulent se protéger sans renoncer à aimer,
- Les hommes, les femmes qui souhaitent s'engager de façon consciente et équitable,
- Les jeunes adultes qui découvrent les enjeux de la vie en couple,
- Les expatriés ou binationales confronté·e·s à des réalités juridiques complexes,
- Ceux qui doutent, espèrent ou qui ont vécu un échec et veulent recommencer autrement.

Un mot à celles et ceux qui aiment, espèrent ou doutent
Ce guide est pour vous. Il ne vous dira pas quoi faire, mais vous aidera à faire vos choix en conscience. Il ne vous promet pas une relation parfaite, mais vous offrira des outils pour construire quelque chose de juste, d'équilibré, de sûr.

L'amour est un cadeau. Mais ce cadeau mérite un écrin solide.

Ce guide, c'est cet écrin.

La boussole émotionnelle ou relationnelle

Voici les points cardinaux qui représentent des valeurs ou repères essentiels à une union saine.

La Boussole de l'Union Consciente

Nord : Respect

- Fondement absolu : de soi, de l'autre, de ses limites, de ses besoins, de ses silences.
- Symbole : une feuille ou un cercle (harmonie).

Sud : Liberté

- Être libre d'être soi dans la relation, sans peur ni dépendance.
- Symbole : un oiseau ou une clé.

Est : Communication

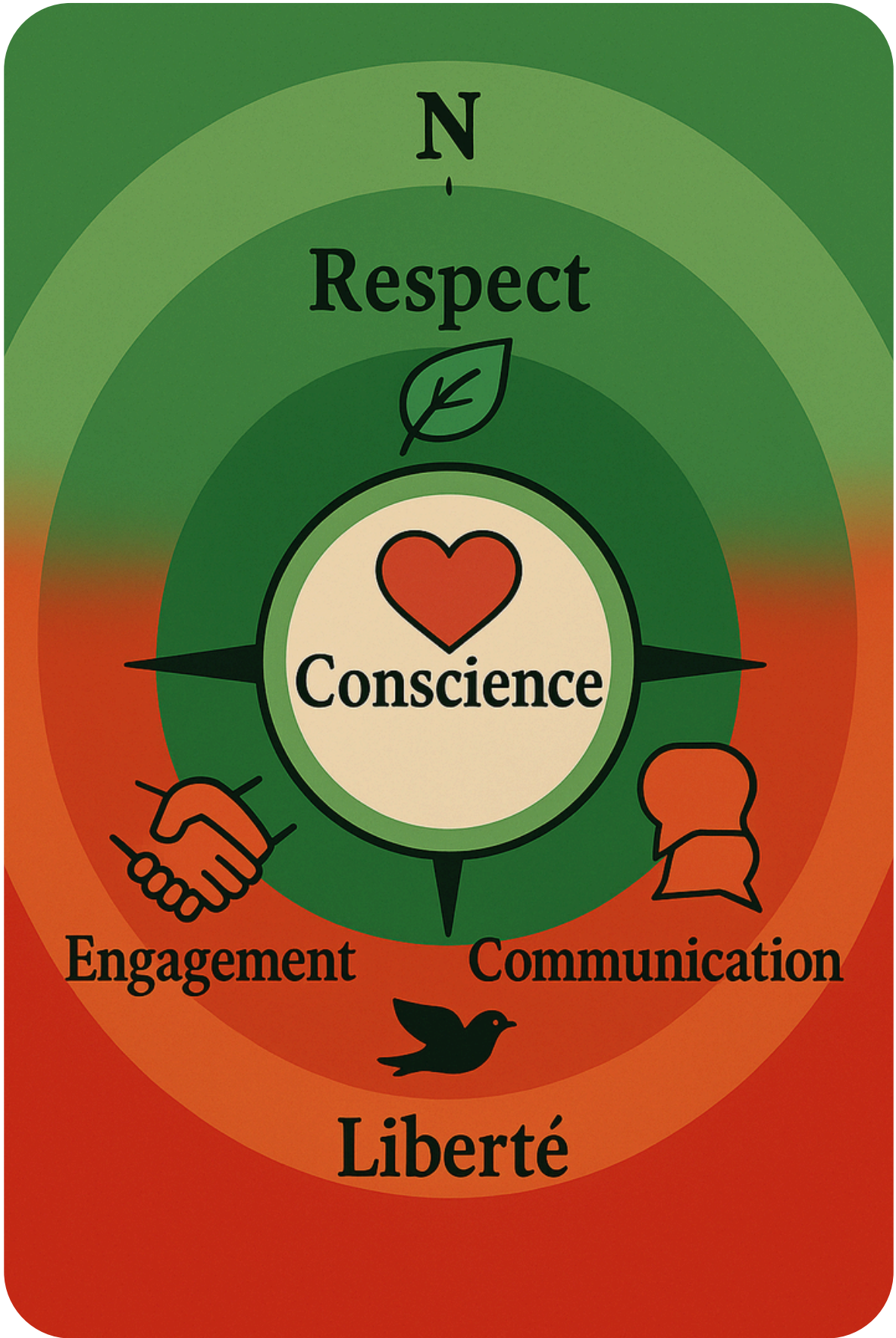
- Écoute active, parole authentique, capacité à dire non ou à exprimer ses besoins.
- Symbole : une oreille ou deux bulles qui dialoguent.

Ouest : Engagement

- Décision d'être présent dans la relation, de co-construire, sans subir ni fuir.
- Symbole : deux mains qui se serrent ou une flamme partagée.

Autres éléments autour de la boussole :

- Au centre : Conscience
 - L'intention, le recentrage, l'observation de soi dans le lien.
 - Symbole : un œil ou un cœur.
- Cercles intermédiaires :
 - Zone verte : équilibre, respect mutuel
 - Zone orange : signaux d'alerte (manque de communication, emprise légère...)
 - Zone rouge : danger (violence, isolement, dépendance, manipulation)



Partie 1 : Droits et devoirs

Unions à l'international : Les enjeux juridiques

- 12 La nationalité
- 13 Les défis juridiques liés à la résidence
- 13 L'obtention du Visa Temporaire
- 14 Les défis juridiques liés aux droits des enfants

Le contrat de mariage

- 17 A savoir
- 18 Les différences fondamentales entre les différents régime matrimoniaux
- 20 Quelles sont les obligations de chacun ?
- 21 Le notaire
- 22 Le nom : une affaire d'identité ?

Décès à l'étranger : Les procédures à suivre

- 25 Contacter les autorités françaises
- 25 Déclarer le décès auprès des autorités locales
- 26 Demander la transcription de l'acte de décès
- 26 Le rapatriement du corps

Partie 2 : Entre amour et réalité

Être parent ensemble ou seul(e)

- 29 Autorité parentale
- 30 Droits et obligations parentales

L'expatriation du couple

- 30 Que se passe-t-il pour le partenaire quand on quitte son pays ?
- 32 Droits en cas de séparation dans un autre pays
- 33 Enfants binationaux, garde, autorité parentale internationale

En cas de divorce

- 35 Les grandes étapes
- 36 Garde des enfants, pensions, médiation
- 38 Etre accompagné pendant le divorce

Que faire si ça tourne mal ?

- 39 À qui parler ? Où demander de l'aide ?
- 41 Droits de fuite, droits de protection
- 42 Les démarches concrètes (plainte, séparation, avocats...)

Quand l'amour devient prison

- 43 Détecter les signes de violences psychologiques ou physiques
- 43 Consentement, respect, autonomie
- 49 Témoignages de femmes et d'hommes
- 51 Les conséquences sur les enfants

Quand l'union devient prison : violences et manipulations

- 52 Quand l'union devient prison : violences et manipulations
- 63 Se protéger et agir juridiquement

Vivre à l'étranger ou avec quelqu'un d'une autre culture

- 66 Les démarches à faire avant un départ à l'étranger avec la nationalité français
- 72 Risques juridiques en expatriation
- 73 Se protéger légalement et psychologiquement

Prévenir, c'est aimer

- 74 Anticiper sans méfiance
- 75 S'écouter, s'aimer sans s'effacer
- 76 Liste avant de s'installer ensemble ou se marier

Sujets tabous à aborder

- 80 Argent
- 81 Enfants
- 82 Santé
- 83 Liberté
- 84 Intimité
- 85 Religion

Questions - Réponses

- 87 Administratives
- 95 Protection

Conclusion

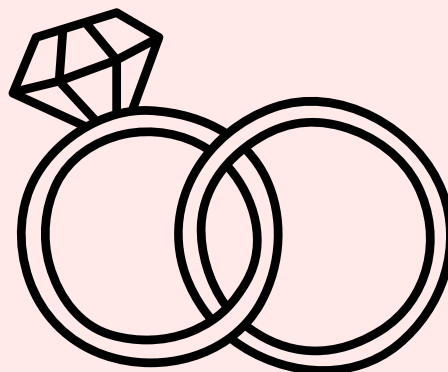
Partie 1

DROITS
ET
DEVOIRS

Unions à l'international : Les enjeux juridiques

La nationalité

La naturalisation. L'un des époux peut souhaiter acquérir la nationalité du pays de son partenaire. Les lois sur la naturalisation varient considérablement d'un pays à l'autre, avec des exigences spécifiques en matière de résidence, de langue et de connaissances culturelles.



Ensuite, la double nationalité, en effet certains pays autorisent la double nationalité, tandis que d'autres exigent que les nouveaux citoyens renoncent à leur nationalité d'origine. Cela peut poser des défis pour les couples souhaitant maintenir des liens légaux et culturels avec leurs pays d'origine respectifs.

Cependant il peut subsister la perte de la nationalité, de ce fait sa renonciation est obligatoire. Dans certains cas, un individu peut être contraint de renoncer à sa nationalité d'origine pour obtenir la nationalité de son conjoint. Cela peut entraîner des complications, notamment en termes de droits civiques et de protection consulaire

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2213>



Les défis juridiques liés à la résidence:

L'obtention d'un visa par le conjoint peut être un processus long et compliqué, impliquant des vérifications approfondies pour éviter les mariages de complaisance. Chaque pays a ses propres critères et procédures. Ensuite, il faut se faire délivrer le permis de séjour c'est-à-dire qu'après l'entrée dans le pays, le conjoint étranger doit souvent obtenir un permis de séjour, qui peut être temporaire ou permanent, et qui peut nécessiter des renouvellements réguliers.

Les exigences d'intégration peuvent inclure des tests de langue, des examens de connaissance du pays et une preuve de revenus suffisants. Il sera nécessaire : alors de changer de statut. Le changement de statut, de résidence temporaire à permanente peut être un processus complexe, soumis à des critères stricts et à des délais.

L'obtention du visa temporaire :

Initialement, le conjoint étranger entre souvent dans le pays avec un visa temporaire, tel qu'un visa de visiteur, d'étudiant, ou de travailleur. Ce visa est généralement limité en durée et en droits.

La demande de résidence permanente nécessite la soumission de divers formulaires et documents. Cela inclut des preuves de la relation (acte de mariage, photos, correspondance), des documents financiers (preuves de revenus, emplois), et des preuves d'identité et de résidence. Cela implique des frais de dossier. Ces frais sont généralement associés à la demande de résidence permanente.

De plus certains critères sont essentiels à remplir pour une résidence permanente, concernant la relation, une preuve de cohabitation peut-être demandée. Les couples doivent prouver qu'ils vivent ensemble, fournissant des preuves telles que des baux communs, des factures partagées, et des comptes bancaires conjoints.

<https://www.aboiche.com/le-couple-droit-international-de-la-famille>

Les défis juridiques liés aux droits des enfants

La nationalité des enfants, notamment, le droit du sol ou le droit du sang.

La nationalité des enfants peut être déterminée par le droit du sol (lieu de naissance) ou par le droit du sang (nationalité des parents). Les pays peuvent avoir des approches différentes, ce qui peut compliquer l'acquisition de la nationalité pour les enfants de couples internationaux. Cela peut impliquer d'avoir la double nationalité pour l'enfant.

Certains pays permettent aux enfants de couples internationaux de posséder la double nationalité, tandis que d'autres exigent le choix d'une seule nationalité à la majorité.



En cas de séparation ou de divorce, les questions de garde et de droit de visite peuvent être compliquées par les différences juridiques entre les pays. Les décisions de justice rendues dans un pays peuvent ne pas être reconnues ou exécutoires dans un autre.

Toutefois, les enlèvements internationaux d'enfants sont courants dans ce genre de mariages.

Les conflits parentaux transfrontaliers peuvent entraîner des cas d'enlèvement international d'enfants, où un parent emmène un enfant dans un autre pays sans l'accord de l'autre parent. La Convention de La Haye sur les aspects civils de l'enlèvement international d'enfants tente de fournir un cadre pour le retour des enfants enlevés, mais son application peut varier.

<https://www.aboiche.com/lenfant-droit-international-de-la-famille>

Les enfants de couples internationaux peuvent faire face à des défis pour accéder aux services de santé et à l'éducation dans les deux pays d'origine, en fonction de leur statut de résidence et de nationalité. Ainsi, l'accès aux prestations sociales, telles que les allocations familiales, peut être limité ou compliqué par les différences de statut juridique et de résidence

AMOUR

Nous ne sommes jamais aussi mal protégés contre la souffrance que lorsque nous aimons».

S.Freud, psychanalyste.

<https://www.pixartprinting.fr/blog/>

« Les valeurs culturelles d'un pays peuvent influencer de manière significative la façon dont les gens aiment et s'attendent à être aimés.»

- https://www-betterhelp-com.translate.google.com/advice/love/exploring-affection-how-different-cultures-show-love/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=fr&_x_tr_hl=fr&_x_tr_pto=rq&_x_tr_hist=true

CULTURE

LÉGALITÉ

« Les intérêts et les désirs de chacun sont respectés et satisfaits dans une mesure raisonnable, contrairement aux besoins d'un seul partenaire qui domine la relation. »

<https://www.joinonelove.org/learn/4-signs-your-relationship-is-based-on-inequality/>

Notes Personnelles

CONTRAT DE MARIAGE

À SAVOIR

À faire avant le mariage avec l'aide d'un notaire.

Définition

Un document légal que les futurs époux signent avant de se marier pour choisir comment leurs biens seront gérés pendant le mariage et en cas de divorce ou de décès.

Le contrat de mariage joue un rôle clé dans la protection juridique, financière et patrimoniale du couple.

Il permet de choisir le régime matrimonial du couple et définir clairement les règles du couple sur plusieurs décisions.

Avantages

> Modifiable

- > Sécurise le sort des biens entre les époux
- > Anticipe la repartition des biens pendant et après le mariage
- > Assure l'avenir des enfants

Le régime légal de la communauté réduite aux acquêts s'impose à tous les époux qui n'ont pas choisi de contrat de mariage devant un notaire.

Dans lequel les biens acquis au jour du mariage et ceux qu'ils acquièrent par la suite sont communs aux deux époux.

Ce qu'il ne protège pas...

- > Les conflits familiaux;
- > Les droits parentaux;
- > Dettes ménagères;
- > Changements de situations imprévus...

Ce qu'il protège...

- > Le patrimoine personnel
- > Les biens professionnels
- > Les intérêts en cas de divorce
- > Les droits en cas de décès
- > La clarté juridique pour éviter des malentendus.

Les différents régimes matrimoniaux

1. Le régime de la communauté réduite aux acquêts (régime légal)
2. La communauté universelle
3. La séparation de biens
4. La participation aux acquêts

Les différences fondamentales

<https://www.justice.fr/themes/differences-unions>

	MARIAGE	PACS	CONSUBINAGE
REGIME MATRIMONIAL	La communauté légale réduite aux acquêts La séparation de bien La communauté universelle	La séparation de bien (par défaut) l'indivision, la possession commune de tous les bien acquis pendant le PACS	Aucun choix de régime
OBLIGATIONS	Obligations réciproques : vie commune assistance contribution aux charges du mariage	Vie commune aide matérielle assistance	Aucune envers le concubin, ni envers la famille du concubin
NATIONALITÉ	Obtention de la nationalité française après 4 ans de mariage par déclaration	Pas d'effet direct sur la nationalité	Pas d'effet direct sur la nationalité

LES MARIAGES :

La cérémonie religieuse (Facultative)

Les époux peuvent choisir de célébrer leur union par une cérémonie religieuse après le mariage civil. Cependant, la cérémonie religieuse ne peut pas précéder la cérémonie civile.

La cérémonie religieuse suit les rites et traditions de la religion des époux.

Il est important de noter que la cérémonie religieuse n'a aucune valeur légale en France. Seule la cérémonie civile est reconnue par l'État.

En France, le mariage est une institution hautement réglementée par le Code civil, qui définit strictement les conditions nécessaires pour qu'une union soit reconnue légalement. Ces règles visent à protéger les individus, à assurer la légitimité et la stabilité des mariages, et à garantir l'égalité entre les époux. Le mariage civil est obligatoire et précède toute cérémonie religieuse, symbolisant l'importance de la laïcité dans la législation française

Le mariage civil (obligatoire)

La cérémonie de mariage civil doit obligatoirement avoir lieu à la mairie du domicile de l'un des futurs époux ou de leurs parents. **C'est le seul mariage reconnu par la loi française.**

La cérémonie est conduite par le maire ou un adjoint au maire, qui agit en tant qu'officier de l'état civil. Ensuite, les futurs époux déclarent publiquement leur consentement à se prendre pour époux. Après l'échange des consentements, les époux, les témoins (au moins deux, maximum quatre), et l'officier de l'état civil signent les registres de mariage. Cette signature officialise le mariage

QUELLES SONT LES OBLIGATIONS DE CHACUN ?

Élément	Communauté réduite	Séparation des biens	Communauté universelle
Biens avant	Individuels	INDIVIDUELS	Communs
Biens après	COMMUNS	Individuels (Sauf achat en commun)	COMMUNS
Dettes	Partagées si pour le foyer	Personnelles sauf dettes du ménage	Partagées
Donations reçues	Individuelles	Individuelles	Souvent considérées communes
Donations faites	Souvent les deux	Chacun gère les siennes	Faites à deux

LE NOTAIRE

ROLE

Officier public et ministériel chargé de l'élaboration, de l'authentification et de la conservation d'actes juridiques ayant une force juridique particulière.

Il donne une valeur légale incontestable aux actes qu'il établit (ex : contrat de mariage)

Il rend officiel le choix de régime matrimonial.

IMPORTANCE

Consulter un notaire avant un mariage permet aux futurs époux de bien comprendre les effets juridiques de leur union (la gestion des biens, les successions, la protection du conjoint etc.).

Permet de bien se préparer à des moments importants comme la naissance d'un enfant, une séparation ou un décès, et de protéger chacun des deux époux.

AVANTAGES

> Il agit avec neutralité, impartialité et confidentialité, en garantissant que toutes les parties comprennent bien leurs droits et obligations.

> Il sécurise les transactions et évite les conflits futurs.

> Il vérifie la validité de : la volonté des parties à l'acte, la date, le contenu de l'acte, l'absence de clauses illégales

COÛT

"Ce n'est pas parce qu'on a pas de biens qu'on ne fait pas de contrat de mariage"

Combien coûte un contrat de mariage aujourd'hui ?

En France, généralement entre 300 et 500 euros.
Au Portugal, entre 220 et 360 euros.

LE NOM : une affaire d'identité ?

1. Nom d'usage et nom légal

En France, le nom légal et celui que vous recevez à la naissance, il figure sur votre acte de naissance, c'est celui qu'on décrit couramment comme le nom de famille.

Le nom d'usage est celui qui apparaît sur les actes d'état civil. Il s'agit par exemple du nom de votre époux ou épouse (ou vos deux noms accolés), ou même d'un parent qui n'avait pas donné son nom sur votre acte de naissance. Le nom d'usage est celui que vous utilisez dans la vie courante. Il n'est pas obligatoire : même si vous vous mariez, vous pouvez choisir de conserver votre nom légal.

2. Enregistrer la naissance d'un enfant, à quel nom?

Il est obligatoire de déclarer la naissance d'un enfant en France. Cette déclaration permet de fournir un acte de naissance à votre enfant. Elle doit être faite par une personne présente lors de l'accouchement dans les 5 jours après celui-ci. Pour plus d'informations, consultez l'infographie page suivante qui résume les démarches et les documents nécessaires pour les parents.

- Si votre enfant français naît à l'étranger, il est nécessaire d'enregistrer sa naissance auprès des autorités du pays, et françaises. Le délai d'enregistrement est alors allongé à 15 jours, et jusqu'à 30 jours dans les pays suivants : En Europe pour les pays suivants : Albanie, Arménie, Azerbaïdjan, Biélorussie, Bosnie-Herzégovine, Croatie, Espagne, Estonie, Finlande, Géorgie, Grèce, Kazakhstan, Kirghizstan, Kosovo, Lettonie, Lituanie, Macédoine, Moldavie, Monténégro, Norvège, Ouzbékistan, Pologne, Portugal, République tchèque, Roumanie, Russie, Serbie, Slovaquie, Slovénie, Suède, Tadjikistan, Turkménistan, Turquie, Ukraine
- Dans tout pays hors d'Europe.

Attention, dans le cas où vous êtes un couple homosexuel, vous devez vous assurer de la possibilité d'effectuer cette déclaration selon le pays de naissance.



Parents : les 7 démarches indispensables lors d'une naissance



1 État civil

Déclarer la naissance

Quand ? Dans les 5 jours.

Où ? Bureau d'état civil de la mairie ou de l'hôpital.

Qui s'en occupe ? Le père ou une autre personne.

Documents à fournir Attestation du médecin ou de la sage-femme, cartes d'identité des parents.



2 Sécurité sociale

Déclarer la naissance puis mettre à jour la carte Vitale. Possible (et conseillé) de demander le rattachement de l'enfant aux cartes Vitale des 2 parents.

Quand ? Dans les 5 à 8 jours après la déclaration en mairie.

Où ? Sur le site ameli.fr, ou par téléphone (au 3646).

Qui s'en occupe ? Les 2 parents.

Documents à fournir Aucun.



3 Caf

Déclarer la naissance

Quand ? Dès la naissance.

Où ? Sur le site caf.fr ou sur l'appli Caf-Mon compte.

Si pas de compte Caf, envoi par courrier du formulaire de changement de situation (disponible sur caf.fr).

Qui s'en occupe ? L'un des 2 parents.

Documents à fournir Aucun.



4 Complémentaire santé

Signaler la naissance

Quand ? Dès la naissance.

Où ?auprès de la mutuelle.

Qui s'en occupe ? Chaque parent si les mutuelles sont différentes.

Documents à fournir Variable selon la mutuelle.



5 Congé de naissance

Demander un congé de naissance

Il est de 3 jours (hors dimanche et jours fériés) minimum. Ces jours sont payés.

Quand ? A une date proche de la naissance.

Où ? auprès de l'employeur du second parent.

Documents à fournir Copie de l'acte de naissance de l'enfant



6 Congé de paternité

Demander le congé de paternité et d'accueil de l'enfant

25 jours calendaires à prendre en 1 ou plusieurs fois.

Quand ? Demande 1 mois avant la date de l'accouchement ou 1 mois avant le début du congé.

Où ? auprès de l'employeur du second parent, et, pour l'indemnisation du congé, auprès de la Sécurité sociale.

Qui s'en occupe ? Le second parent.

Documents à fournir Pour le courrier à la Sécurité sociale : copie de l'acte de naissance de l'enfant (ou du livret de famille) + pièce justifiant le lien avec la mère (si le congé n'est pas demandé par le père).



7 Impôts

Signaler la naissance, pour adapter le taux de prélèvement à la source au nombre de personnes à charge.

Quand ? Après la naissance (dans les 60 jours).

Où ? Sur le site impots.gouv.fr.

Qui s'en occupe ? Un parent ou les 2, selon la situation.

Documents à fournir Aucun.

Concernant le nom de famille de votre premier enfant vous avez le choix. Ces règles sont valables dans le cas d'une naissance issue d'un couple hétérosexuel et sont différentes en cas d'adoption plénière ou simple, et si vous êtes un couple homosexuel.

A noter, les enfants suivants la naissance de votre aîné(e) et issus de la même filiation porteront le même nom.

Notes Personnelles

Décès à l'étranger

Procédure à suivre en cas de décès de son.a conjoint.e à l'étranger

1 - Contacter les autorités françaises

Dans la plupart des cas, vous devez contacter l'ambassade ou le consulat de France pour obtenir une assistance dans vos démarches.

Néanmoins, si vous apprenez le décès de votre conjoint par une agence de voyages, par les médias ou via un autre moyen, vous devez contacter le centre de crise du ministère de l'Europe et des affaires étrangères.

Si un contrat d'assurance a été souscrit, pensez à contacter l'organisme d'assistance ou la compagnie d'assurance.

Vous pouvez obtenir de l'aide ou un accompagnement psychologique auprès de la plateforme téléphonique d'aide aux victimes grâce à cet adresse mail : victimes@116006.fr.

2 - Déclarer le décès auprès des autorités locales

Vous devez déclarer le décès à l'hôpital ou à la police locale, que le proche ait résidé dans le pays ou qu'il soit décédé au cours d'un voyage.

Un acte de décès local est alors établi.

3 - Demander la transcription de l'acte de décès auprès des autorités françaises

Si le décès à lieu en Algérie, Liechtenstein, Luxembourg, Maroc, Monaco, Pologne, Suisse, Tunisie :

Contactez le Service Central d'état civil du ministère des Affaires étrangères (Nantes) et lui fournir les documents suivants :

- Copie de l'acte de décès local
- Copie de la pièce d'identité du défunt
- Preuve du lien avec le défunt (livret de famille, acte de mariage, PACS...) ou preuve de vie commune
- Sinon :
Vous devez vous adresser à l'ambassade ou au consulat de France.

4 - Rappatriement du corps

2 choix s'offrent à vous :

- Rappatriement vers la France pour inhumation/crémation
- Inhumation sur place

Dans le cas d'un rappatriement vers la France:

1. Contacter une entreprise de pompes funèbres locale ou française habilitée aux rappatriements
2. Obtenir les documents nécessaires :
 - - Certificat médical de décès,
 - - Autorisation de transport du corps (selon législation locale),
 - - Autorisation d'entrée sur le territoire français (souvent gérée par l'entreprise funéraire).
3. Choisir entre transport aérien ou routier
4. Prévoir une mise en bière hermétique selon les normes internationales.

Dans le cas d'une inhumation sur place:

L'ambassade ou le consulat de France peut vous apporter les aides suivantes :

- Information sur le coût d'une inhumation ou d'une incinération locale, ou d'un rappatriement en France
- Indication des coordonnées de sociétés de pompes funèbres locales ou françaises intervenant à l'étranger
- Assistance auprès des pompes funèbres locales en cas de problème de langue

Notes Personnelles

Notes Personnelles

Partie 2

ENTRE
AMOUR
ET
RÉALITÉ

Autorité parentale

L'**autorité parentale** est le droit qu'un parent exerce sur son enfant **jusqu'à la majorité de celui-ci**. Cela permet au(x) parent(s) de légalement décider pour l'enfant, de prendre des décisions pour lui, dans son **intérêt**.

L'autorité parentale est **obtenue à la naissance de l'enfant** par les parents, lorsque ceux-ci signent les papiers concernant leurs filiations avec l'enfant (quand on reconnaît qu'on est le père ou la mère de l'enfant qui est né). Les deux parents doivent donc **respecter les devoirs** qui leur **sont donnés** **au risque de se voir retirer l'autorité parentale**.

En effet, il existe des situations où le ou les parents peuvent perdre leur autorité parentale:

- 1 Sur une décision de justice** : si le juge aux affaires familiales considère que l'intérêt de l'enfant n'est pas respecté par l'un des parents, celui-ci peut perdre son autorité parentale de manière partielle ou totale (violences quelconques, abandon, désintérêt de l'enfant, alcoolisme...)
 - Dans le cas de la **perte totale de l'autorité parentale**, un seul des parents aura l'autorité parentale de l'enfant. Ce retrait de l'autorité parentale ne veut pas dire que le parent déchu n'a plus d'obligations envers l'enfant (entretien, éducation..), seulement qu'il ne pourra plus prendre aucune décision concernant l'enfant.
 - Dans le cas de la **perte partielle de l'autorité parentale**, le jugement précisera quels attributs de l'autorité parentale sont retirés au parent concerné.
- 2 Si l'un des parents a commis un crime ou un délit et a été condamné**
- 3 Si un des parents est placé sous un régime de protection (tutelle, curatelle)**
- 4 Si l'un des parents décède**

aucun des parents ne possèdent l'autorité parentale, ou si le juge considère qu'aucun des parents n'est capable d'assurer le bien être de l'enfant. L'enfant sera alors placé au **Service de l'Aide Sociale à l'Enfance** (ASE) ou chez un **proche/membre de la famille** (grands parents, tante..)



Droits et obligations parentales

Le ou les parents ont des obligations qui leur sont conférées par l'autorité parentale, qui doivent être respectées. Parmi ces devoirs, on retrouve:

Le devoir de veiller sur l'enfant: cela inclut sa santé, son éducation, mais également son patrimoine.

Le devoir de protéger l'enfant: les parents doivent pouvoir offrir un hébergement à l'enfant, en assurant un accès à la nourriture, et à un environnement sain à celui-ci.

Le devoir de vivre avec l'enfant: les parents doivent vivre avec l'enfant dans la résidence familiale qu'ils ont fixée. L'enfant ne peut donc, sans autorisation des parents, quitter le domicile familiale.



* L'EXPATRIATION DU COUPLE

Que se passe-t-il quand on quitte son pays pour son/sa conjoint(e)?

Lorsque l'on quitte son pays pour son compagnon, il est important de prendre en compte les différents changements que cela peut engendrer, notamment d'un point de vue juridique. En effet, en fonction de la loi en vigueur, certains droits peuvent être perdus ou modifiés.

→ Concernant les mobilités au sein de l'UE

Au sein de l'Union Européenne (UE), les accords européens permettent aux membres des familles en possession d'une carte de séjour, de résider ensemble. *Après cinq années continues, les membres de la famille pourront être considérés comme résidents de ce pays.*

Concernant les changements qui pourraient intervenir au niveau juridique, ceux-ci seront minimes au sein de l'UE. En effet, la **Convention Européenne des Droits de l'Homme (CEDH)**, ou encore la **Charte des droits fondamentaux** assurent à tous les citoyens de l'Union Européenne le respect de leurs droits. Cependant, certains pays comme la Hongrie ou la Pologne demeurent parfois stricts notamment sur l'homosexualité et le traitement des LGBTQ+, l'avortement, ou encore le droit des femmes.

→ Concernant les mobilités en dehors de l'UE

En dehors de l'UE, les droits dépendent du pays dans lequel le déplacement est réalisé. Chaque pays étant différent, il est donc conseillé de se renseigner sur ces principaux points:

- les **lois en vigueur concernant l'immigration** (visa, carte de séjour, à partir de est-on considéré(e) comme résident(e) permanent(e)...))
- les **lois concernant les droits des femmes** (droit de vote..)
- les **lois concernant les LGBTQIA+** (L'homosexualité est-elle légale? Dans des lieux particuliers ou non?)
- les **lois concernant le droit de la famille** (succession, mariage, divorce..)
- les **différentes aides proposées par le pays** (soins médicaux, aide social, scolarisation des enfants...)

Ces informations sont importantes, et c'est pour cela que s'informer est nécessaire afin de préserver au mieux ses droits, notamment sur les sites de l'ambassade ou du ministère des affaires étrangères.

La possibilité de sauvegarder les aides médicales françaises

La France est un des seuls pays au monde où l'assurance maladie est présente, ce point est à prendre en compte lorsque l'on compte résider de manière permanente dans un autre pays. Pour **continuer à sauvegarder ces aides**, ils faut répondre à certains critères:

- conserver une résidence stable et continue en France OU justifier d'un rattachement au régime français (cotisation, rattachement familiale...)

- ne pas toucher de droit semblable dans le nouveau pays d'accueil

Il est toutefois possible de continuer à toucher ces aides en **demandant le maintien volontaire** à l'assurance maladie française, moyennant le **paiement de cotisations**.

De plus, il existe des **accords internationaux** permettant aux **expatriés de conserver certains droits concernant la sécurité sociale** comme l'**accès aux soins médicaux**. Tous les pays européens sont concernés par ces accords. Le Canada, les États-Unis, l'Australie, la Suisse, le Maroc, l'Algérie, le Japon, et la Tunisie permettent aussi un accès aux soins pour les expatriés français. Enfin, il est conseillé de se renseigner sur les assurances santé locale car les soins

médicaux dans certains pays peuvent être très différents et la couverture par la France peut ne pas suffire.



La nationalité

Ce n'est pas parce qu'on change de pays, qu'on **change de nationalité!**

La nationalité est **acquise à la naissance**, et ne **change pas, sauf si cela est demandé**. En effet, il est possible de combiner plusieurs nationalités (binationaux..), ou d'enlever une de ses nationalités, cependant cela **ne se fait que sur la demande de la personne concernée** et reste **très encadré**. Pour perdre sa nationalité française par exemple, il faut avoir demandé l'obtention d'une nationalité étrangère, l'avoir obtenu, pour enfin demander qu'on retire la nationalité française.



EX: Si un mariage a lieu avec un étranger, les époux pourront demander la nationalité de l'autre, et devront l'avoir obtenu pour demander par la suite le retrait de sa nationalité française.

La séparation dans un autre pays

En cas de séparation, le droit applicable est important à identifier, en fonction du pays de résidence et de la nationalité des 2 époux qui peuvent différer.

- Dans le cas d'un divorce intervenant dans un pays de l'UE

Dans le cas d'un divorce intervenant dans un pays de l'UE, il faudra se **tourner vers le tribunal compétent en fonction de la résidence habituelle des deux époux** ou de leurs nationalités. Concernant la résidence habituelle des époux: d'après le Règlement de Bruxelles II ter, est considéré comme "résidence habituelle" **la résidence qui est partagée par les époux ou qui à été partagée par les époux** dans la mesure où l'un d'eux y réside toujours. En cas de demande conjointe, la résidence de l'un ou l'autre des époux pourra être choisie.

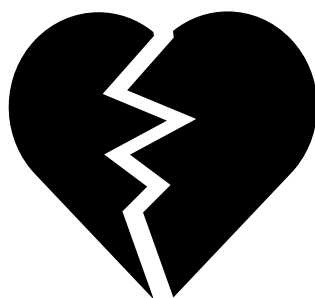
Concernant la nationalité, il sera possible de soumettre *l'affaire* aux juridictions de l'État dont les deux époux ont la nationalité.

Concernant la loi applicable, depuis le règlement Rome III, **il est possible que les époux, s'ils sont d'accord, choisissent la loi applicable** à leur divorce. Si les époux ne parviennent pas à trouver un accord, le règlement détermine la loi applicable en fonction de plusieurs critères (lieu de résidence des époux...)

- Dans le cas d'un divorce en dehors de l'UE

Dans le cas d'un **divorce en dehors de l'UE**, il faudra se tourner vers le tribunal compétent, généralement **en fonction de la résidence habituelle des époux**. Une procédure de divorce **selon la loi locale** sera alors engagée. Cependant, il peut y avoir des exceptions lorsque les législations nationales prévoient la possibilité d'appliquer d'autres lois, comme celle de la nationalité des époux, dans certaines situations.

Concernant la décision de divorce, **celle-ci sera normalement reconnue en France**, sauf s'il s'agit d'une exécution forcée de la décision (en cas de désaccord sur la garde des enfants, les biens...). Dans le cas d'une exécution forcée, **une décision d'exequatur** (procédure permettant la reconnaissance en France d'une décision rendue à l'étranger) devra être demandée.



Enfants binationaux, garde, autorité parentale internationale

→ Concernant la nationalité de l'enfant, celle-ci dépend du droit appliqué par le pays concerné. En effet il existe deux principes qui régissent l'attribution de la nationalité : le droit du sang ou le droit du sol.

Dans les pays qui appliquent **le droit du sol**, l'enfant prendra la nationalité du pays dans lequel il est né, et pourra également prendre la nationalité d'un de ses deux parents si les parents le souhaitent.

Dans les pays qui appliquent le **droit du sang**, l'enfant ne prendra pas la nationalité du pays dans lequel il est né, mais la nationalité d'un de ses parents, voir les deux.

Dans le cas où l'enfant a deux nationalités, il sera considéré comme binational.

→ Concernant l'autorité parentale, les droits et devoirs qui l'accompagnent, il faudra se renseigner sur les lois en vigueur dans le pays dans lequel l'enfant réside habituellement. Toutefois, si un **déménagement** avait lieu, entraînant un changement de résidence habituelle, il sera possible d'acquérir de nouveaux droits parentaux (ceux du nouveau pays) sans pour autant retirer les droits déjà acquis.

→ Dans le cas où un divorce aurait été prononcé entre des époux vivant tous les deux à l'international, une garde pour les enfants serait mise en place par le juge. Cette garde **doit être respectée par les 2 parents** pour éviter tout problème juridique.

S'il advenait qu'un des parents ne respecte pas la garde, alors il est conseillé de saisir le bureau de l'entraide civile et commerciale internationale du ministère de la Justice qui favorise la coopération entre les pays car cela peut être considéré comme **un enlèvement**. Si la disparition est plus inquiétante, la Convention de la Haye qui permet également de mettre en place des moyens de coopération entre les pays sera utilisée. Dans les pays où la convention n'a pas été signée, ce sont des conventions bilatérales qui interviendront pour faire en sorte de retrouver l'enfant.





* EN CAS DE DIVORCE

Le divorce: les grandes étapes

En France il existe **plusieurs types de divorce**, il est donc recommandé de se tourner vers un avocat pour qu'il vous conseille sur le divorce qui convient le mieux à votre situation.

Une fois que les avocats ont été contactés, l'époux qui souhaite divorcer va assigner son conjoint. Cette assignation comprend le fondement juridique du divorce, c'est-à-dire le **type de divorce qui à été choisi par l'époux** qui souhaite divorcer, ainsi que la date à laquelle il faudra se présenter devant le juge. Les **quatre types de divorce** qui peuvent être prononcé sont :

<p><u>Le divorce en cas de consentement mutuel</u></p>	<p>Les deux époux sont d'accord pour divorcer, et sont également d'accord sur ce que le divorce va entraîner, comme la séparation des biens, la garde des enfants... Dans ce cas, la signature d'une convention par les époux et leurs avocats, peut être réalisée. Passer devant le juge ne sera pas nécessaire.</p>
<p><u>En cas d'acceptation du principe de la rupture</u></p>	<p>Ce divorce est prononcé lorsque les deux époux sont d'accord pour divorcer, mais ne s'entendent pas sur les effets du divorce. Cette procédure est contentieuse, et nécessite d'aller devant le juge, qui décidera des modalités du divorce concernant les biens, les enfants...</p>
<p><u>En cas d'altération définitive du lien conjugal</u></p>	<p>L'altération définitive du lien conjugal est considérée comme étant la cessation de la communauté de vie entre les époux, lorsqu'ils vivent séparés depuis un an lors de la demande en divorce. Cette procédure est contentieuse.</p>
<p><u>En cas de divorce pour faute</u></p>	<p>Le divorce pour faute est un divorce qui peut être demandé lorsque les obligations du mariage (respect, fidélité, assistance et secours) sont violées de manière grave ou renouvelée. Cette procédure est contentieuse.</p>

Le **juge prononcera ensuite le divorce**, après plusieurs audiences, **en prenant en compte les arguments de chacun des époux**, leurs situations financières, les témoignages des proches des époux, après avoir auditionné les enfants si ceux-ci sont en âge de le faire...

La garde des enfants

En cas de séparation, **il existe deux types de garde**: la garde alternée/partagée ou la garde exclusive de l'enfant.

La garde alternée revient à partager la garde entre les parents de la manière la plus égale possible (généralement 1 sur semaine sur 2).

La garde exclusive revient à confier la garde à un seul des deux parents. L'autre parent aura alors un droit de visite et d'hébergement.

Lorsque les parents sont en accord sur la garde des enfants lors de leurs séparations, ils peuvent avoir recours **à une convention**, généralement aidés par un avocat, où ils précisent exactement le fonctionnement de la garde (qui garde les enfants, quand..), le montant et le versement de pension alimentaire, les droits de visite et d'hébergement de chacun des parents... Cette convention sera vérifiée par un **juge aux affaires familiales** qui peut **valider ou invalider** cette dernière s'il considère que l'intérêt de l'enfant n'est pas respecté.

Si les parents **ne sont pas d'accord** sur les modalités de garde concernant les enfants, ils pourront avoir recours à un **médiateur**, ou immédiatement saisir le juge aux affaires familiales accompagnés par des avocats.

Les aides que l'on peut obtenir à la suite du divorce: pension et prestation compensatoire

La prestation compensatoire



Le divorce entraîne parfois un déséquilibre entre les époux, qui avaient l'habitude de vivre ensemble. Pour compenser la disparité créée par la rupture du mariage, il existe donc la possibilité qu'un des époux touche une **prestation compensatoire versée par son ancien conjoint**: elle évite qu'un des époux se retrouve sans ressource du jour au lendemain. La prestation compensatoire est **fixée en fonction de la différence de niveau de vie des époux** au moment du divorce et de l'évolution future prévisible. D'autres critères seront également pris en compte comme la durée du mariage, l'âge des époux, leurs situations professionnelles...

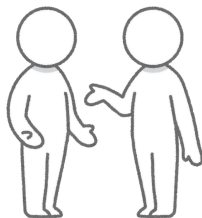
La pension



La **pension est versée par un des parents à l'autre** dans le but d'assurer **l'entretien de l'enfant** (alimentaire, scolaire...). Sans accord préalable des parents, c'est le juge qui déterminera la hauteur de la pension s'il doit en y avoir une, en fonction de la garde qui a été choisie, du nombre d'enfant, ou des ressources des parents. **Lorsque l'enfant est mineur**, c'est le parent qui recevra la pension. A partir de la majorité de l'enfant, il pourra recevoir directement la pension qui lui est dédiée sans passer par son parent.

Le recours à la médiation

La médiation est généralement utilisée avant de saisir un juge, lors de conflits familiaux (divorce, succession) pour régler, à l'aide d'un médiateur, la situation de manière amiable.



Elle peut être demandée par les membres de la famille ou par le juge lui-même, cependant, elle ne pourra pas être utilisée en cas de violence intra-familiale. La médiation se déroule en plusieurs séances qui permettent de retrouver un dialogue entre les mêmes membres d'une famille pour trouver une solution au problème. A la fin de la médiation, si les parties n'ont pas trouvé d'accord, elles pourront se tourner vers un juge pour régler le litige de manière contentieuse.

Être accompagné.e pendant le divorce



Un avocat:

Lorsqu'il est question de divorce, la présence d'un **avocat spécialisé dans le droit de la famille** est essentiel pour défendre au mieux les intérêts de chacun des époux. Pour trouver des avocats compétents et fiables, il est recommandé de chercher les **annuaires des avocats près de chez vous**, ou de demander conseil à vos proches.

Il sera ensuite conseillé de **consulter les avis d'autres clients** ayant déjà fait appel à votre avocat, ou de lui demander ses références (résultat obtenu par votre avocat dans des affaires similaires à la vôtre).

Ne négligez pas le relationnel avec votre avocat: en effet vous allez devoir lui raconter en détails votre situation, il est donc important que vous vous sentiez à l'aise avec lui. Enfin, il faudra comparer les honoraires proposés par l'avocat, ainsi que sa disponibilité.

Les procédures de divorce **durent plusieurs mois**, voire plusieurs années. Il est donc important d'anticiper ce coût.

Si vos ressources financières sont insuffisantes, il vous sera alors recommandé de vous tourner **vers des aides proposées par l'État**, comme l'**aide juridictionnelle**, ou vers des associations qui pourront vous aider.



Un thérapeute:

Pendant votre divorce ou après, il peut être important de **consulter un thérapeute**. En effet un divorce est souvent difficile et stressant, et se confier, partager ses émotions avec un professionnel peut vous aider à appréhender cette étape plus facilement. La consultation d'un thérapeute pourra également vous aider **à rebondir après votre séparation** pour mieux appréhender le futur, ainsi qu'éviter tout type d'anxiété ou de dépression.



* QUE FAIRE SI ÇA TOURNE MAL?

À qui parler? Ou demander de l'aide?

Lorsque les premiers signes de violences arrivent, il est important d'en parler. En effet, beaucoup de victimes préfèrent minimiser les violences qu'elles ont subi ou qu'elles subissent, et reste dans un schéma de violence. Dans un premier temps, la consultation d'un "violentomètre" peut être important pour réaliser la situation dans laquelle vous êtes pour mieux en parler.

Concernant les violence, plusieurs numéros d'urgences existent :

3919	Ce numéro permet d'être écouté.e, mais également de recevoir des informations et de l'aide sur la conduite à suivre en cas de violence.
119	Ce numéro peut être utilisé en cas de violence infantile.
17	Ce numéro appel directement la police qui pourra prendre en charge la situation si celle-ci s'avère dangereuse ou urgente.
114 (par SMS)	Si vous ne pouvez pas appeler mais que vous êtes en danger , vous pouvez contacter ce numéro par message. Il peut être utilisé en cas d'urgence, ou de danger graves/imminents.
112	Ce numéro est le numéro Européen d'urgence. Si vous vous trouvez dans un autre pays (Europe), vous pouvez utiliser ce numéro.

De plus, le gouvernement français propose sur son site internet différentes associations pouvant être jointes en cas de violence physique, psychologique, sexuelle...qui pourront aider directement les victimes de violence.

Des mains courantes peuvent également être déposées en commissariat, permettant de recenser toutes les violences subies, ce qui peut étayer votre potentiel plainte par la suite.

S'il est impossible de communiquer par téléphone, ou de sortir sans la personne qui vous violente, un signe de la main peut être utilisé. Ce signe qui peut être réalisé discrètement, peut vous aider à trouver de l'aide.

VIOLENCE
AU FOYER
APPEL
À L'AIDE



1. Paume vers l'objectif et pouce replié.



2. Pouce caché dans la main.

Droit de fuite, droit de protection

Fuir lorsque l'on subit des violences est un droit. Si vous comptez partir, il est conseillé d'en parler à des gens de confiance qui pourraient vous aider. De plus, certains documents sont importants à prendre avec vous, comme:

- **Les pièces administratives** : la carte d'identité, la carte de séjour, les informations concernant la situation familiale, la santé de l'ensemble des membres de la famille, l'école des enfants, le logement, les revenus, les informations bancaires, tous actes de jugement, les diplômes, les factures importantes et les relevés d'imposition (extraits de rôle)
- **Les clefs** (maison, lieu de travail, voiture)
- **Vos cartes bancaires et de crédit**
- **Vos médicaments**
- **Des effets d'hygiène personnels**
- **De l'argent** (si possible)
- **Des vêtements pour vous et vos enfants** (sous-vêtements, chemise de nuit)
- **Des bijoux personnels**
- **Des objets qui ont de l'importance pour vous**

Si la fuite doit se faire dans l'urgence, partez même sans ces documents.

→ Concernant le droit de protection, une loi récente de juin 2024 a permis de renforcer la protection immédiate des femmes en danger. Dans un premier temps, **les ordonnances de protection** délivrées par les juges sont aujourd'hui de 12 mois. Ces 12 mois sont utilisés pour permettre aux victimes d'être **protégées** mais également de **s'organiser** (déménagement, enfant...). Pendant cette durée, le juge peut également permettre à la victime de **dissimuler son adresse, de masquer son identité des listes électorales...**

→ Concernant les ordonnances provisoires de mise en protection immédiate, cette ordonnance provisoire peut être demandée par la victime, et **durera 6 jours**, ce qui laisse le temps au juge aux affaires familiales de **prononcer une ordonnance de protection classique** (ci-dessus). L'ordonnance doit être délivrée par le juge sous 24 heures, en cas de danger grave et imminent. Il peut prononcer plusieurs mesures contre l'auteur présumé des violences :

- **interdiction d'entrer en contact avec la ou les victimes ;**
- **interdiction de paraître dans certains lieux** (domicile, lieu de travail de la victime...);
- **suspension du droit de visite et d'hébergement ;**
- **interdiction de détenir une arme et obligation de la remettre aux forces de l'ordre.**

Si une ordonnance est violée, des **peines pourront être prononcées contre l'individu.**

Procédure concrète pouvant être réalisée

Lorsque l'on subit des violences, même si c'est compliqué, **porter plainte ou déposer une main courante** est important. En effet, cela permet de laisser **une trace des violences que vous avez vécues.**



Pour déposer plainte, il est possible de se rendre **dans un commissariat** pour la rédiger en physique, **ou en ligne**. Si vous déposez plainte, il est **recommandé de s'entourer d'un avocat.**

Vous pouvez choisir votre propre avocat **avec l'aide d'association**, ou **sur le site du gouvernement**, et si vous n'avez pas les ressources nécessaires, une **aide juridictionnelle** ainsi qu'un **avocat commis d'office** vous sera proposé.



QUAND L'AMOUR DEVIENT PRISON



Détecter les signes de violences psychologiques ou physiques

Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

Le violentomètre



Violentomètre – Outil de sensibilisation développé par l'Observatoire des violences faites aux femmes de Seine-Saint-Denis, avec la Maison des Femmes de Paris.

Consentement, respect et autonomie

Le consentement, c'est dire « **oui** » ou « **non** » pour faire quelque chose sans se **sentir forcé ou influencé.e**.

C'est donner votre accord ou votre désaccord. Le consentement doit être réciproque c'est-à-dire que les deux personnes doivent être d'accord. **Le silence ne veut pas dire acceptation.**

Aucune personne ne doit profiter de son statut familial, de tuteur ou de professionnel pour influencer une personne à donner son consentement.

1. Principes fondamentaux autour de la notion de consentement dans le cadre des relations sexuelles

Absence de consentement = violence sexuelle

Lorsqu'il n'y a pas de consentement à un acte sexuel, cela constitue une violence. Cette absence peut concerner des actes, des propos ou des images à caractère sexuel.

Le refus peut s'exprimer de plusieurs manières

Le non-consentement n'a pas besoin d'être exprimé uniquement par des mots :

- Paroles claires ("non", "je ne veux pas")
- Silences, malaises, retraits
- Gestes, attitudes de recul ou de blocage
- Écrits, messages, etc.

Le consentement doit être mutuel et explicite

Ce n'est pas une approbation passive : les deux parties doivent activement vouloir l'acte.

- Le silence ou l'absence de réaction **ne veulent pas dire oui.**

Le consentement est temporaire et spécifique

- Il peut être **retiré à tout moment**, même après avoir été donné.
- Il **ne vaut que pour un acte précis**. Consentir à un acte ne veut pas dire consentir à tous les actes.

Incapacité à consentir = absence de consentement

Si une personne est **inconsciente, sous emprise, très alcoolisée, endormie, en détresse psychologique**, etc..., **elle ne peut pas consentir**. Forcer ou profiter d'elle dans ces conditions constitue une agression sexuelle.

1. Notion du potentiel agresseur sexuel

Notifions une différence entre le consentement et le manque d'éducation sexuelle. Effectivement, toute personne qui s'informe sait reconnaître le viol et l'agression sexuelle. Cependant, connaître ces principes fondamentaux n'exclut pas le fait d'être un agresseur potentiel. En effet, lors de partage intime notamment, le manque de communication peut être dangereux. Nos limites personnelles ne sont pas les mêmes pour tous. Quand bien même la personne est consentante d'avoir une relation intime, cela ne signifie pas qu'elle accepte tout geste. Ainsi, les goûts lors d'un rapport sexuel doivent être discutés en amont pour éviter tout "malentendu" vécu ainsi comme une atteinte à son corps.

2. Comment agir lorsque le consentement n'est pas respecté ?

Votre consentement n'est pas respecté si **vous ne voulez pas** et que votre partenaire ou une autre personne insiste pour :

- avoir une relation sexuelle avec vous ;
- vous caresser ;
- vous embrasser ;
- avoir tout autre rapport intime avec vous ;
- vous demande d'exercer un geste sexuel ;
- etc... ;

Cela s'appelle **une agression sexuelle ou un viol**. Ces actes sont **interdits** et punis par la loi.

Que pouvez-vous faire ?

- **Portez plainte à la police ou à la gendarmerie.**
- **Contactez le 39 19** (Violences femmes info) numéro d'écoute et d'information accessible aux personnes sourdes, sourd-aveugles, malentendantes, aphasiques ou ayant des difficultés à s'exprimer.
- **Signalez-le** sur [la plateforme de signalement des violences sexistes et sexuelles](#).
- **Parlez-en** à une personne de confiance ou dans un centre ressource INTIMAGIR.

Le respect dans un couple est une valeur essentielle, le pilier d'une relation saine et durable. Il implique de considérer et **d'accepter les limites et les besoins de l'autre, sans jugement et avec bienveillance**. Attention, le respect ne doit pas être tiré de l'amour que l'on porte à son partenaire.

Cependant, lorsque que nous entretenons des relations familiales ou amoureuses, les règles de bienséance du respect sont plus difficilement cernables car les attentes ne sont pas les mêmes.

Voici quelques rappels importants à suivre au sein d'un couple pour qu'il soit sain :

- **Respect mutuel :**
Reconnaître la valeur et la dignité de chacun, en tant qu'être humain, avec ses propres opinions et besoins.
- **Communication respectueuse :**
Écouter activement l'autre, exprimer ses besoins et ressentis de manière constructive et sans agressivité.
- **Acceptation des différences :**
Reconnaître que chaque partenaire a ses propres valeurs, ses propres goûts et ses propres manières de vivre la relation.
- **Considération des limites :**
Accepter les limites de l'autre, tant sur le plan personnel que sur le plan de la relation.
- **Soutien émotionnel :**
Être présent pour l'autre dans les moments difficiles, offrir de l'aide et du réconfort.
- **Confiance mutuelle :**
Se fier à l'autre, même si on ne connaît pas tout, et être ouvert à la communication et au dialogue.
- **Égalité et partage :**
Partager les responsabilités, les tâches et les moments de plaisir.
- **Défense de la dignité de l'autre :**
Ne pas tolérer les comportements agressifs, les insinuations ou les comportements blessants.
- **Respect de l'espace personnel :**
Accepter que l'autre ait besoin de temps pour soi, pour ses activités ou pour ses amis.

Le manque de respect peut avoir des conséquences néfastes :

- **Perte de confiance :**
Le manque de respect peut engendrer un sentiment d'insécurité et une perte de confiance dans la relation.
- **Communication difficile :**
Le manque de respect peut créer une barrière entre les partenaires, rendant la communication plus difficile.

Respect

- **Relations tendues :**

Le manque de respect peut engendrer des tensions et des conflits, rendant la vie de couple plus difficile.

- **Dissolution de la relation :**

En cas de manque de respect persistant, la relation peut être mise en péril.

Autonomie

Au sein du couple

L'autonomie au sein d'un couple implique la capacité de chacun à se débrouiller seul, à prendre soin de soi, à développer ses propres intérêts et à maintenir une identité distincte, tout en construisant une relation de couple solide et épanouissante.

Elle permet que chacun puisse être libre, épanouie, et indépendant (dans l'évitement d'une dépendance affective contribuant à perdre sa liberté).

Au sein du mariage

L'autonomie dans le mariage fait référence à la liberté et au pouvoir qu'ont les époux d'agir indépendamment en matière de finances, de profession et de biens personnels, tout en respectant leurs devoirs conjugaux et familiaux. Cette autonomie est reconnue par le droit français et a évolué considérablement pour garantir l'égalité entre les conjoints.

Autonomie financière et professionnelle:

- Chaque époux peut exercer une profession, percevoir ses gains et disposer de ses revenus après avoir contribué aux charges du mariage.
- Cette liberté est garantie par l'article 223 du Code civil.
- Avant le mariage, les femmes mariées étaient limitées dans leurs activités professionnelles et dans leur gestion des revenus, mais la loi du 13 juillet 1965 a aboli ces restrictions.

Autonomie patrimoniale:

- Chaque époux gère seul ses biens propres, sans l'accord de l'autre.
- Cette autonomie est prévue par l'article 225 du Code civil.
- Les biens communs, quant à eux, sont généralement gérés conjointement selon le régime matrimonial choisi (séparation de biens, communauté réduite aux acquêts, etc.).

Autonomie dans la vie commune:

- L'autonomie ne signifie pas isolement, mais plutôt la liberté d'agir selon ses propres choix et valeurs, tout en tenant compte de la vie commune et des obligations conjugales.
- Les époux se doivent respect, fidélité, secours et assistance, et doivent faire vie commune.
- Ils exercent ensemble la direction morale et matérielle de la famille et l'autorité parentale.

Témoignages de victime

Témoignage Nabilla, Maman algérienne

J'ai quitté mon pays en 2017 pour faire des études en agronomie. En Algérie, j'étais fiancée à un homme que je connaissais à peine. Notre vie à deux a commencé en avril 2019, lorsqu'il m'a rejoint au Portugal, et très vite les choses ont changé. En tant que femme algérienne, et aussi à cause de mon éducation, j'ai toujours appris à supporter, à pardonner...mais personne ne m'a jamais appris à dire non, à exister. Je n'ai donc rien dit quand il m'a demandé de m'occuper de toutes ses démarches, notamment administratives, avec le regroupement familial: je pensais que tout cela était normal.

Le premier coup a eu lieu en juin. Je devais partir en Algérie car l'état de santé de mon père s'aggravait, et au lieu d'avoir du soutien de la part de mon mari, j'ai reçu un coup. Une histoire bête. Mon mari voulait que se soit sa famille qui vienne me chercher à l'aéroport, pas mon frère. Il aurait pu me l'expliquer calmement, mais au lieu de ça, il m'a saisi les avant bras, il m'a immobilisé, et il m'a dit "maintenant tu es mariée, tu appartiens à ma famille, ce n'est plus à toi de décider". A partir de ce moment, je n'étais plus une épouse, plus une femme, j'étais un objet, une possession.

Fin juillet 2019, j'ai appris que j'étais enceinte. Cette grossesse était inattendue, et c'est là que tout a basculé. Les femmes de la famille de mon mari ont commencé à le retourner contre moi, en lui disant qu'il devait me recadrer, me remettre à ma place car la grossesse allait me rendre "folle". Mon mari se moquait de moi, reprenait leurs propos pour me blesser, et me traitait comme si j'étais réellement déséquilibrée. La violence a donc continué, encouragée par la famille de mon mari.

A mon 8ème mois de grossesses j'ai été verbalement agressée par la mère et la soeur de mon mari au téléphone. Elles m'ont menacée en me parlant de divorce, en me disant que je n'étais qu'une étrangère. Lui ne disait rien.

Après la naissance de notre enfant, mon mari a refusé que je porte mon enfant. Il me giflait, me donnait des coups de pied...J'ai cru une fois que c'était la fin, alors je suis allée voir la police...mais j'ai pensé à mon bébé, je ne connaissais pas la loi, alors j'ai retiré ma plainte.

Le 31 juillet, mon père est décédé. Mon mari ne m'a pas soutenu, comme sa famille qui a montré un total mépris, malgré ma souffrance. N'étant pas soutenue, humiliée, seule à élever mon enfant, j'ai perdu l'emploi que j'avais eu quelques mois plus tôt et malgré cela, mon mari exigeait que je paie la moitié des charges. J'ai donc cherché une solution pour gagner de l'argent. Une crèche sociale m'a tendu la main et m'a proposé une place pour laisser mon fils pendant que je travaillais. Cela m'a permis de trouver un travail dans un petit restaurant à côté de la crèche. Le sous-sol de ce restaurant va d'ailleurs m'accueillir moi et mon enfant 1 mois plus tard, alors que

je fuyais la violence. J'y passerai 10 nuits, et même ici, mon ex mari me demandera de payer les charges du mois.

Même quand je travaillais, la violence continuait. Le 25 mars 2021, j'ai cru que c'était la fin. Il avait un grand couteau dans la main, et m'a dit que je méritais d'être égorgée. Il m'a arraché mon téléphone, m'a enfermée. J'étais seule avec mon bébé dans les bras. Il n'y avait qu'une seule issue: le balcon. J'ai donc sauté, avec mon enfant, et j'ai passé la nuit chez les voisins.

Les violences ont pourtant continué, même devant le petit. Devant lui, j'essayais de faire comme si tout allait bien, je lui demandais de ne pas pleurer. Pour que mon mari arrête, je me faisais passer pour la coupable, je m'excusais comme si tout ça était de ma faute.

La violence s'est encore accentuée car il buvait beaucoup. Un jour j'ai même trouvé de la drogue cachée dans la salle de bain. Cela a été un déclic pour moi. J'ai compris que je ne pouvais pas continuer à vivre dans un environnement pareil avec un enfant en bas âge. J'ai donc commencé à planifier mon départ en secret, le temps de trouver une chambre et de mettre un peu d'argent de côté.

En décembre 2021, j'ai profité du fait qu'il soit parti au travail pour m'enfuir avec mon bébé.

J'étais désespérée, alors j'ai cherché sur mon téléphone une association qui pourrait m'aider, sans savoir que ça allait me sauver la vie: je suis tombée sur l'association Womens, et c'est la première fois que quelqu'un m'a écoutée, m'a dit que je n'étais pas seule, qu'on allait m'aider. Pour la première fois depuis longtemps j'ai ressenti de l'espoir, et je me suis sentie en sécurité.

En octobre 2022, une audience en responsabilité parentale a eu lieu. J'ai perdu presque tous mes cheveux cette semaine-là à cause du stress de perdre mon bébé. J'ai demandé que toutes les visites du père soit suspendues, et par chance, j'ai été entendue.

Le procès pour violences conjugales s'est déroulé plus tard. J'ai passé des heures devant le juge à parler des violences que j'avais subies pendant 3 ans. C'était un moment très dur. Fin mars 2024, la décision est tombée: 2 ans et 8 mois de prison avec sursis, ainsi que 1000 euros d'indemnité pour moi.

Cependant, même après le jugement, mon mari a continué à me faire du mal à travers notre fils: violences économiques, harcèlement, insultes, menaces.. Il me répète sans cesse que je suis une mauvaise mère car j'ai éloigné mon fils de lui.

Fin juillet 2024, je me préparais à aller revoir ma famille, mais il m'a menacé de venir en Algérie pour me retirer mon enfant. Alors encore une fois, j'ai tout annulé. J'étais encore privée de mes droits, de ma liberté. Suite à ça, j'ai déposé une plainte pour menace d'enlèvement, violences psychologiques et économiques.

Malgré la décision rendue qui va dans mon sens, cela ne change rien. Mon ex mari ne respecte pas les règles, les décisions de justice. J'ai parfois l'impression qu'il est plus protégé que mon enfant et moi.

Aujourd'hui, en tant que femme divorcée, c'est compliqué, mais je sais que j'ai de la chance d'être au Portugal car en Algérie, une femme divorcée a du mal à retrouver sa dignité, sa valeur

et est facilement sujette au manque de respect. Certains membres de ma famille se sont même retournés contre moi, ce qui est difficile à vivre.

Cependant je sais que mon histoire fait de moi ce que je suis aujourd'hui: une femme debout.

Les conséquences sur les enfants

Les conflits parentaux peuvent causer d'énormes impacts psychologiques sur l'enfant au sein du couple. En effet, l'enfant est supposé représenter le fruit de l'amour que se porte mutuellement les deux parents. Rappelons que le rôle d'un parent est de protéger, d'aimer et d'éduquer son enfant. Ils représentent le premier exemple à suivre dans la construction de ce dernier. Les désaccords, la violence, l'absence de l'un d'eux présente nécessairement des conséquences pathologiques dans la construction saine de l'enfant.

Listons les diverses conséquences que l'enfant peut subir vis à vis de ses parents :

● Impacts émotionnels et psychologiques

1. Anxiété et stress

Les enfants vivant dans un climat conflictuel peuvent se sentir en insécurité, craindre l'avenir ou être préoccupés par la possibilité d'un divorce.

2. Dépression et troubles de l'humeur

Une exposition prolongée à des disputes ou à des tensions peut entraîner des sentiments de tristesse, de solitude, ou une perte d'estime de soi.

3. Sentiment de culpabilité

Les enfants, en particulier les plus jeunes, peuvent croire qu'ils sont responsables des disputes entre leurs parents.

● Impacts comportementaux

1. Agressivité ou repli sur soi

Certains enfants réagissent en manifestant de l'agressivité, d'autres adoptent un comportement passif ou s'isolent socialement.

2. Troubles du sommeil ou de l'alimentation

Les conflits à la maison peuvent perturber les routines de l'enfant et générer des insomnies, cauchemars ou perte d'appétit.

3. Problèmes scolaires

Difficultés de concentration, baisse de performance, absentéisme ou trouble de la discipline peuvent découler du stress familial.

● Impacts à long terme

1. Difficultés relationnelles

Les enfants exposés à des conflits parentaux intenses peuvent développer une méfiance envers les relations amoureuses ou amicales à l'âge adulte.

2. Reproduction des schémas conflictuels

Ils peuvent reproduire les modèles relationnels dysfonctionnels dans leur propre couple plus tard.

3. Santé mentale à l'âge adulte

Un stress chronique dans l'enfance peut favoriser l'apparition de troubles tels que la dépression, les troubles anxieux ou les addictions.

* QUAND L'UNION DEVIENT PRISON : VIOLENCES & MANIPULATION



Violences psychologiques, économiques, sexuelles : ce qu'il faut savoir

Violences psychologiques

👉 La **violence psychologique** est un comportement ou un ensemble d'actes qui visent à vous rabaisser ou à vous dénigrer.

Plusieurs actes peuvent être considérés comme de la violence psychologique :



- Tenir des propos dévalorisants ou dénigrants, tenus en privé ou en public
- Insulter l'autre membre du couple
- Menacer son conjoint, concubin ou partenaire de Pacs.

Elle est principalement sanctionnée à travers le **délit d'harcèlement moral**.

Référence juridique :


Article 222-33-2-1 du Code pénal

« Le fait de harceler une personne par des propos ou comportements répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation de ses conditions de vie, se traduisant par une altération de sa santé physique ou mentale, est puni de **3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende.** »

 La peine peut aller jusqu'à **5 ans de prison et 75 000 € d'amende** si les faits sont commis :

- Sur conjoint, ex-conjoint, partenaire PACSé ou concubin,
- En présence d'un mineur,
- Sur personne vulnérable.

Le délai de prescription dans le cadre des délits de harcèlement moral dans la sphère privée (couple, voisinage, famille) se prescrit en **6 ans** à compter du **dernier acte de harcèlement.**

 Si la victime est **mineure**, le délai ne commence à courir **qu'à sa majorité** (18 ans), et la prescription est de **6 ans** après cela, soit jusqu'à 24 ans minimum. Des délais plus longs ou suspensions peuvent s'appliquer en cas de **violences aggravées.**

Concernant le harcèlement moral au travail, le délai de prescription est de 5 ans.

Le Gaslighting

👉 Le **gaslighting** est une **forme insidieuse de manipulation psychologique** visant à faire douter une personne de sa propre perception de la réalité, de sa mémoire ou de sa santé mentale.

C'est une technique de manipulation émotionnelle où l'agresseur **nie les faits, minimise les émotions** de la victime, ou **dénature la réalité pour prendre le contrôle**.

Le gaslighting se produit au sein des relations toxiques (couple, famille, amis), en milieu professionnel et parfois même de la part d'un parent envers un enfant ou d'un employeur envers un salarié.

Cela engendre des **conséquences néfastes** comme :

- Doute constant de soi
- Anxiété, perte de confiance en ses émotions
- Sentiment de culpabilité ou d'infériorité
- Parfois des troubles psychologiques comme la dépression, voire un état de stress post-traumatique

Le terme **n'est pas utilisé tel quel** dans le Code pénal, mais ses effets peuvent être reconnus et sanctionnés sous plusieurs infractions :

- 📕 **Harcèlement moral** (article 222-33-2-2 du Code pénal)
- **Violences psychologiques conjugales**
- **Emprise mentale, privation de liberté psychique**
- ⚠️ **Violence morale dans le couple** : depuis 2010, elle est reconnue comme une **infraction pénale**, au même titre que la violence physique.

L'isolement

👉 **L'isolement** désigne le fait de **couper progressivement une personne de son entourage** (famille, amis, collègues) **pour mieux la contrôler**.

En droit :

- Cela peut être considéré comme une forme de **violence psychologique**, surtout dans le cadre conjugal ou familial.
- L'isolement est un indice fort d'emprise, qui est reconnue en justice comme un élément constitutif de violences conjugales ou harcèlement moral.

Exemple :

- Interdire à la victime de voir ses proches
- Confisquer ou surveiller son téléphone
- Dénigrer ses amis/famille pour l'isoler psychologiquement
- La priver de moyens de transport ou d'indépendance financière

Cela peut être sanctionné au titre de :

- 📕 **Violences psychologiques dans le couple (article 222-14-3 du Code pénal)**
- 📕 **Harcèlement moral** (222-33-2-2 du Code pénal)
- Emprise (notion utilisée dans les expertises et les décisions de justice, même si pas toujours formellement codifiée)

⚠️ **Peines encourues**

Les violences psychologiques (dont l'isolement et le contrôle) peuvent être punies de :

- **3 ans de prison et 45 000 € d'amende**
- **Jusqu'à 5 ans et 75 000 € en cas de circonstances aggravantes** :
 - Victime mineure ou vulnérable
 - Auteur conjoint, ex-conjoint ou partenaire
 - Faits commis en ligne ou via des outils de surveillance (géolocalisation, espionnage numérique, etc.)

Définitions des violences spécifiques à raison du genre

Mariage forcé

Un mariage est dit *forcé* lorsqu'une ou les deux personnes ne donnent pas leur consentement libre et éclairé : Le mariage forcé est une violation grave des droits humains, notamment du droit à la liberté, à la sécurité et à l'intégrité physique.

- **Conséquences** : isolement, violences conjugales, déscolarisation, traumatismes psychiques.
- **Convention d'Istanbul** (art. 37) : les États doivent criminaliser le mariage forcé et protéger les victimes, y compris lorsqu'elles sont à l'étranger.

Mutilations génitales féminines (MGF)

Les MGF comprennent toutes les interventions touchant les organes génitaux féminins à des fins non médicales, souvent liées à des traditions culturelles ou religieuses.

→ Elles sont reconnues comme une forme de torture et de violence à l'égard des femmes.

- **Conséquences** : douleurs chroniques, infections, stérilité, troubles psychologiques, décès.
- **Convention d'Istanbul** (art. 38) : les États doivent les criminaliser et protéger les filles à risque, y compris dans la diaspora.

Avortement forcé

Il s'agit d'un avortement pratiqué sans le consentement de la femme, souvent sous la pression du conjoint, de la famille, de l'État ou d'une organisation.

- **Conséquences** : détresse psychologique, syndrome post-traumatique, perte de contrôle sur son corps.
- **Droit international** : cette pratique est considérée comme une atteinte à l'intégrité physique et à l'autonomie reproductive des femmes (CEDAW, Comité des droits de l'homme de l'ONU).

Harcèlement sexuel

Comportement non désiré à connotation sexuelle ayant pour but ou effet de porter atteinte à la dignité d'une personne, de créer un environnement intimidant, hostile, dégradant ou offensant.

- **Peut inclure** : gestes, paroles, messages, regards insistants, chantage sexuel au travail ou à l'école.
- **Convention d'Istanbul** (art. 40) : les États doivent pénaliser le harcèlement sexuel dans tous les contextes (travail, école, espace public, institutions).

Ces violences ont en commun :

- Elles visent à contrôler le corps et les choix des femmes et des filles.
- Elles s'inscrivent dans un **système d'inégalités structurelles** entre les sexes.
- Elles doivent être **reconnues, dénoncées, prévenues et punies**.

Comment agir

- **Collecte des preuves** : Note les faits tels que les messages, les conversations et les comportements – tout ce qui peut servir de preuve.
- **Consulte un tiers de confiance** : Parle à une personne de confiance ou à un professionnel (psychologue, juriste).
- **Cherche de l'aide** : Contacte une association d'aide aux victimes ou un avocat.
- **Agis en cas d'urgence** : En cas de danger immédiat ou d'emprise grave, n'hésite pas à contacter les autorités.



Violences physiques

La **violence physique** se caractérise par l'emploi de gestes violents dans le but de vous blesser.

Plusieurs actes peuvent être considérés comme de la violence physique :

- Être giflé.e
- Recevoir des coups de poing, des coups de ceinture ou autre
- Être tiré.e par les cheveux ou être poussé.e.

Le Code pénal ne limite pas la violence à la gravité des blessures : un simple geste ayant entraîné une douleur ou une trace peut suffire.

📖 Référence juridique :

Article 222-13 du Code pénal :

« Les violences ayant entraîné une incapacité totale de travail (ITT) inférieure ou égale à 8 jours, ou n'en ayant entraîné aucune, sont punies de **trois ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende** lorsqu'elles sont commises sur le conjoint, le concubin ou le partenaire lié par un PACS.»

Pour que les violences soient punissables, il faut :

- Un **acte volontaire** (intention ou conscience du geste),
- Une **atteinte physique** (même sans ITT),
- Une **victime identifiée** (personne physique),
- Une **absence de légitime défense** ou de consentement éclairé.



Retenons qu'il existe également des **circonstances aggravantes** si la violence est commise sur :

- un conjoint, ex-conjoint, partenaire PACSé ou concubin,
- En présence d'un enfant mineur,
- Avec une arme,
- Par plusieurs personnes (même sans concertation), alors les peines sont plus lourdes.

⚠️ Le **délai de prescription** en cas de violences physiques envers un majeur (conjoint, ex, parent) est de **6 ans à partir du dernier acte de violence**. Si il s'agit de violences habituelles répétées, la prescription commence à la date du dernier fait de violence constaté.

Si il s'agit de **violences physiques aggravées** (= incapacité totale de travail >8 jours ou avec arme) le délai de prescription est de 6 à 20 ans selon la gravité : **6 ans pour violences légères, 10 ans pour délits aggravés, 20 ans pour un crime**, c'est à dire si les violences ont entraîné une mutilation, une infirmité permanente ou la mort sans l'intention de la donner.

😊 Concernant les **violences encourues sur un mineur**, la prescription est plus longue : le délai ne commence qu'à **partir des 18 ans de la victime** : **10 ans pour un délit** (violences "légères", **20 ans pour un crime** (violences "graves").

Violences sexuelles

👉 Par définition, la **violence sexuelle** désigne “tout acte sexuel imposé à une personne **sans son consentement**, par la **violence**, la **contrainte**, la **menace** ou la **surprise**”.

Elle peut prendre plusieurs formes : viol, agression sexuelle, harcèlement sexuel, atteinte sexuelle, exhibition sexuelle.

Le viol (pénétration)

👉 Le **viol** est retenu lorsqu'un **acte de pénétration sexuelle** est **imposé** par une personne à une autre personne. Ce crime est caractérisé lorsque l'auteur a utilisé des violences, des menaces, une contrainte physique ou psychologique ou par surprise.

La pénétration sexuelle peut être une **pénétration vaginale, anale ou bucco-génitale, effectuée par le sexe, les doigts, une autre partie du corps ou un objet**.

📖 Il s'agit d'une infraction du 1er degré : le **crime**

Le viol peut être caractérisé dans les situations suivantes :

- Acte de pénétration sexuelle imposé à une personne qui est rouée de coups par son agresseur >>> **viol avec violence**
- Acte de pénétration sexuelle imposé à une personne qui est retenue de force dans un lieu fermé, mais sans être frappée >>> **viol avec contrainte physique**
- Acte de pénétration sexuelle imposé à un travailleur par son supérieur hiérarchique, notamment à la suite d'un harcèlement sexuel >>> **viol avec contrainte morale**
- Acte de pénétration sexuelle imposé à une personne par un agresseur armé >>> **viol avec menace**
- Acte de pénétration sexuelle commis sur une personne qui dort, ou qui est sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants, ou qui est vulnérable en raison de son état de santé >>> **viol avec surprise**

Le viol peut être retenu quelle que soit la relation qu'entretiennent l'auteur des faits et la victime (exemple : le fait d'imposer un acte de pénétration sexuelle à son conjoint en utilisant la violence est un viol).

L'auteur d'une telle infraction est également punissable même si les faits ont eu lieu à l'étranger dès lors que la victime est mineure ou réside habituellement sur le territoire français.

⚠ **Peine encourue :**

15 ans de réclusion criminelle (peine aggravée jusqu'à 20 ou 30 ans dans certains cas).

La juridiction compétente est la **cour d'assises**. La victime peut demander le huis clos.

Le **délai de prescription** en cas de viol est de **20 ans si la victime est majeure** au moment des faits. Le délai commence **à partir du jour des faits**.

Si la victime est **mineure** au moment des faits, le délai de prescription est de **30 ans**. Le délai **début**e à la majorité de la victime.



Cependant, il est possible d'allonger ou de suspendre le délai :

En cas de **viols multiples**, de **circonstances aggravantes**, ou si les faits sont découverts tardivement (ex : amnésie traumatique, emprise), certaines situations peuvent permettre de **requalifier les délais** ou de **suspendre/interrompre la prescription**.

Par exemple, si un autre crime lié est commis (menaces, harcèlement, séquestration), cela peut **relancer un nouveau délai**.

L'agression sexuelle (hors pénétration)

👉 **L'agression sexuelle** est un **acte sexuel, sans pénétration, imposé par une personne à une autre personne**. Cette infraction est caractérisée lorsque l'auteur a utilisé des **violences, des menaces, une contrainte physique ou psychologique ou a agi par surprise**.

La différence entre le viol et l'agression sexuelle est que ce dernier exclu la pénétration.

📖 Il s'agit d'une infraction du 2ème degré : le **délict**.

L'agression sexuelle peut notamment être retenue dans les situations suivantes :

- Attouchements commis sur une personne qui est rouée de coups par son agresseur >>> **agression sexuelle avec violence**
- Attouchements imposés à une personne qui est retenue de force dans un lieu fermé, mais sans être frappée >>> **agression sexuelle avec contrainte physique**
- Attouchements imposés à un travailleur par son supérieur hiérarchique, notamment à la suite d'un harcèlement sexuel >>> **agression sexuelle avec contrainte morale**
- Attouchements imposés à une personne par un agresseur armé >>> **agression sexuelle avec menace**
- Attouchements commis sur une personne qui dort ou qui est sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants >>> **agression sexuelle avec surprise**

L'agression sexuelle peut être retenue quelle que soit la relation qu'entretiennent l'auteur des faits et la victime (exemple : le fait d'imposer un acte sexuel à son conjoint en utilisant la violence est

une agression sexuelle).

L'auteur d'une telle infraction est également punissable même si les faits ont eu lieu à l'étranger dès lors que la victime est mineure ou réside habituellement sur le territoire français.

⚠ **Peine encourue :**

5 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende (peine aggravée en cas de circonstances spécifiques : sur mineur, conjoint, etc.)

La juridiction compétente est le tribunal **correctionnel**.

Le **délai de prescription** d'une agression sexuelle sur une **personne majeure est de 6 ans à compter du jour des faits**.

Le délai de prescription sur une personne **mineure est de 20 ans**. Ce délai commence **à partir de la majorité de la victime**.



Certains éléments peuvent **aggraver l'infraction** et donc **prolonger les délais** :

- Si l'agression a été **commise par une personne ayant autorité** (parent, professeur, éducateur, etc.)
- Si l'agression est **accompagnée d'autres infractions** (violences, menaces, harcèlement...)
- Si les agressions sont **répétées dans le temps** → prescription à partir du **dernier fait** connu.

Le harcèlement sexuel

👉 Le **harcèlement sexuel** est caractérisé par le fait **d'imposer** à une personne, **de façon répétée**, des **propos ou comportements à connotation sexuelle ou sexiste**.

📖 Il s'agit d'une infraction du 2ème degré : le **délit**.

Le harcèlement sexuel peut être retenu :

- lorsqu'une personne **subit** des **propos ou des comportements à connotation sexuelle ou sexiste** de la part de plusieurs individus qui se sont concertés, sans que chacun d'entre eux agisse de manière répétée,
- lorsqu'une personne **subit** des propos ou comportements à connotation sexuelle ou sexiste, de la part de plusieurs individus qui ne se sont pas concertés, mais qui savent que cette personne a déjà été victime de tels agissements.

Dans ces différents cas, ces propos ou comportements doivent :

- porter atteinte à la dignité de la victime, en raison de leur caractère humiliant ou dégradant
- ou créer à son encontre une situation intimidante, hostile ou offensante.

Il peut s'agir de réflexions sur votre corps, de sifflements, de remarques dégradantes sur votre orientation sexuelle, de blagues obscènes et vulgaires.

Enfin, **toute forme de pression grave (même non répétée)** dans le **but d'obtenir un acte sexuel**, au profit de l'auteur des faits ou d'une autre personne, est assimilée à du harcèlement sexuel. Par exemple, votre propriétaire exige de vous une relation sexuelle en échange de la signature d'un contrat de bail.

Dans cette hypothèse, le harcèlement est caractérisé même si l'auteur n'avait pas vraiment l'intention d'obtenir un acte sexuel de votre part. Ainsi, il ne pourra pas dire qu'il s'agissait d'une mauvaise blague.

⚠ Peine encourue :

2 ans d'emprisonnement et 30 000 € d'amende

Le **délai de prescription est de 6 ans à compter du dernier fait commis** (geste, propos)

L'atteinte sexuelle sur mineur (rappel)

📖 Même en cas de prétendu consentement, toute relation sexuelle avec un mineur de moins de 15 ans est punissable. À partir de 2021, **tout acte sexuel avec un mineur de moins de 15 ans est automatiquement qualifié de viol si l'auteur est majeur.**

📖 Rappelons que le viol conjugal est puni par la loi depuis 1990. La jurisprudence puis la loi reconnaissent que **le viol entre époux ou partenaires existe**. Être marié **ne donne jamais le droit d'imposer un acte sexuel.**

L'exhibition sexuelle

📖 **L'exhibition sexuelle** est définie par le code pénal comme « **le fait d'imposer une exhibition sexuelle à la vue d'une personne non consentante dans un lieu accessible aux regards du public** ».

📖 Il s'agit d'une infraction du 2ème degré : le **délit**.

⚠ La peine encourue est de **1 an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende.**

La juridiction compétente est le **tribunal correctionnel**. Le **délai de prescription est de 6 ans après l'exhibition**.

Violences économiques

La **violence économique** est un comportement qui vise à **vous priver d'autonomie financière**, et à vous **placer sous le contrôle de la personne avec laquelle vous vivez en couple**.

Voici quelques exemples de violence économique :

- **Contrôle total** des ressources du couple et de leur utilisation
- **Privation** de ressources de l'autre membre du couple
- **Mise en danger de votre patrimoine** (signature d'hypothèque, souscription de crédits à la consommation).
- **Vol** d'argent
- **Usurpation d'identité** de la personne
- **Limitation de l'accès à l'information** relative aux finances de la famille
- **Contrôle de la vie professionnelle**
- **Utilisation de l'argent pour contraindre** la victime à rester dans la relation

 Cette violence n'a pas encore de qualification autonome dans le Code pénal, mais elle est **reconnue par la jurisprudence, les institutions et les textes sur les violences conjugales**.

Elle peut être intégrée juridiquement dans :

- Le **harcèlement moral (article 222-33-2-1 du Code pénal)**,
- Les **motifs de divorce pour faute (article 242 du Code civil)**,
- Certaines **infractions civiles ou pénales** (abus de faiblesse, extorsion, etc.),
- **L'ordonnance de protection** en cas de violences économiques.

Juridiquement il est possible de sanctionner les violences économiques soit par :

- **Plainte pénale** si la violence économique s'accompagne de harcèlement moral, d'abus de faiblesse, ou de violences psychologiques.
- **Demande d'ordonnance de protection** (article 515-9 du Code civil) si la victime est en danger.
- **Divorce pour faute** si les violences sont avérées.
- **Aide des juridictions civiles** (Juge aux affaires familiales) pour protéger les biens, les comptes, ou demander une séparation des patrimoines.

Depuis le 31 mai 2024, dans certains cas, la condamnation de l'époux violent entraîne **automatiquement** la perte des droits liés au régime matrimonial. On dit alors qu'il est déchu des droits issus de la convention de mariage.

⚠ Peine encourue :

3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende (peine aggravée en cas de circonstances spécifiques : sur mineur, conjoint, etc.)

La juridiction compétente est le tribunal **correctionnel**.

Le délai de prescription pour les violences économiques, comme pour d'autres délits, est de **6 ans à compter du jour où l'infraction a été commise**.

Se protéger et agir juridiquement



Lorsque vous êtes **victimes de violences conjugales** (psychologiques, physiques, sexuelles, économiques) il existe des **dispositifs précis pour vous protéger et agir en justice**. Ces violences sont punies par la loi. Des associations et organismes publics peuvent vous venir en aide. Vous pouvez également saisir la justice afin de bénéficier d'une protection et/ou obtenir la condamnation de la personne violente avec laquelle vous vivez en couple.

Comment réagir en cas de violences conjugales ?

1. Ordonnance de protection

- Décision du juge aux affaires familiales permettant de fixer :
 - Une interdiction de contact ou d'approche
 - Une attribution de logement
 - Une autorité parentale
 - Une prise en charge de l'auteur présumé
 - Une obligations financières

✦ Valable même sans cohabitation passée avec l'auteur.

📝 Démarches

- Déposer une **requête au juge aux affaires familiales**, avec preuves : certificats, photos, témoignages, SMS, etc.
- Le juge fixe une **audience sous 6 jours**.
- Notification transmise à l'auteur présumé par un avocat, le greffe ou le procureur.

2. Ordonnance provisoire de protection immédiate

En cas de **danger grave et immédiat**, vous pouvez autoriser le **ministère public** à demander une **ordonnance provisoire**, valable **sous 24h**.

Le juge peut décider :

- D'une interdiction de contact ou de présence sur certains lieux
- D'une suspension du droit de visite
- D'une remise obligatoire d'armes
- D'une dissimulation de votre adresse

✦ Valable **jusqu'au jugement final** sur l'ordonnance de protection.

🤝 Aide disponible

- **Associations d'aide aux victimes**
- **Avocats** spécialisés pour vous accompagner

Quelles sont les étapes à suivre si vous êtes victimes de violences conjugales ?

DEPOT DE PLAINTE

- APPORTER DES PREUVES
- S'AIDER DES ASSOCIATIONS
- AIDE JURIDICTIONNELLE

ENQUÊTE

MISE EN EXAMEN DE L'AUTEUR PRÉSUMÉ

JUGEMENT

CONDAMNATION

Comment obtenir la condamnation de l'auteur de violences conjugales ?

Dispositif général en cas de violences conjugales

Dépôt de plainte

- Apportez toutes les **preuves** disponibles : certificat médical, photos, Unités Médico-Judiciaire, main courante, témoignages...
 - Le dépôt peut se faire :
 - En **gendarmerie** ou **commissariat**
 - Par **courrier au procureur de la République**

Enquête et suites judiciaires

- Une plainte entraîne une **enquête**.
- L'auteur présumé peut être **mis en examen** ou placé sous **contrôle judiciaire** (interdiction de contact, interdiction de résider au domicile, obligation de subvenir aux charges...).
 - Il pourra être **jugé et condamné** par un tribunal pénal.

Dispositifs complémentaires de protection

- **Ordonnance de protection** : indépendante ou en parallèle du dépôt de plainte.
- **Bracelet anti-rapprochement** : décidé par un juge (JAF ou juridiction pénale).
- **Téléphone grave danger** : en cas de menace grave, sur décision du procureur.

Aide financière d'urgence

Aide universelle d'urgence

- Versée par la **CAF** ou la **MSA**
- Pour victimes de violences conjugales (y compris ex-conjoint, ex-pacsé ou ex-concubin)
 - Conditions :
 - Résider en France
 - Être français, européen, suisse ou détenir un **titre de séjour**

2 formes possibles :

Aide non remboursable

Si vos revenus sont modestes

Prêt sans intérêt

Si vos revenus dépassent :

- 2 139,46 € (personne seule)
- 3 209,19 € (1 enfant à charge)
 - 3 851,03 € (2 enfants)
- 4 706,82 € (3 enfants ou plus)

● Le **montant de base** de l'aide est de **646,52 €**, majoré selon le nombre d'enfants, minoré selon vos revenus.

Accompagnement

- Faites-vous accompagner par une **association d'aide aux victimes**
- Vous pouvez demander un **avocat**. Si vos revenus sont faibles, vous pouvez bénéficier de **l'aide juridictionnelle**

* **VIVRE À L'ÉTRANGER OU AVEC QUELQU'UN D'UNE AUTRE CULTURE**



Les démarches à faire avant un départ à l'étranger avec la nationalité française

Administrative

1. Papiers d'identité

Carte d'identité/Passeport/Visa

Vérifiez la validité de vos documents. Dans tous les cas, ils doivent être en cours de validité.

La **carte d'identité** se délivre par le pays dans lequel vous êtes citoyen. Il s'agit de la **preuve d'identité** sur le territoire national. Elle permet de voyager dans tous les pays européens et certains pays comme le Maroc, la Tunisie, la Turquie ou encore la Géorgie sous certaines conditions. Durée de validité : 10 à 15 ans (si vous êtes majeur au moment de sa délivrance).

Le **passeport** est délivré par les autorités nationales (souvent la mairie ou la préfecture en France). Il est la **preuve d'identité et de nationalité à l'étranger**. Il permet de voyager dans presque tous les pays du monde, avec ou sans visa selon les accords bilatéraux. Durée de validité : souvent 10 ans pour les adultes, 5 ans pour les mineurs.

Le **visa** est la **permission d'un pays étranger de vous accueillir pour un temps déterminé**. Il n'est pas utile si vous êtes citoyen européen et que vous souhaitez voyager en Europe, dans l'espace économique européen ou en Suisse. Il est délivré par les autorités compétentes du pays. Il peut être gratuit ou payant. La durée de validité du visa est indiquée sur le visa lui-même. Elle varie selon la législation du pays d'accueil et la durée demandée. En général, la durée va de quelques jours à 3 mois.

Permis de séjour/ de travail

- **Selon le pays, l'obtention préalable est essentielle.**

Le **permis de séjour** est un **document délivré par les autorités locales du pays d'accueil, qui permet de vivre légalement sur le territoire au-delà de la durée d'un visa**. Durée de validité : souvent de plusieurs mois à plusieurs années, renouvelable.

Le **permis de travail** est un document (parfois intégré au permis de séjour) qui **autorise une personne étrangère à exercer un emploi légalement dans un pays**. Il n'est pas nécessaire si vous êtes citoyen européen et que vous voulez travailler dans un pays étranger européen, ou un pays de de l'Espace économique européen ou la Suisse.



2. Assurances

A) De santé

Comment choisir l'assurance la plus adaptée ?

- Durée de l'expatriation :

Pour un séjour temporaire, une assurance voyage longue durée peut convenir, tandis qu'une assurance santé internationale ou une CFE sont plus appropriées pour une expatriation de longue durée.

- Le pays d'expatriation :

Il est important de prendre en compte les spécificités du système de santé du pays d'accueil et les coûts des soins médicaux.

- Les besoins personnels :

Le choix de l'assurance dépendra également des besoins spécifiques de chaque personne, notamment en termes de garanties, de couverture des frais de rapatriement, et d'accès à des services d'assistance.

B) De rapatriement

👉 **Assurance de rapatriement** : c'est une couverture qui prend en charge le transport et les frais liés au retour à domicile ou à un établissement de soins adaptés en cas de maladie, d'accident ou de blessure survenus à l'étranger. Elle est souvent incluse dans les assurances voyage, les contrats d'assurance courants (habitation, auto, mutuelle) et peut être proposée par certaines cartes bancaires.

Elle fonctionne :

- en **cas d'urgence** : en cas d'accident ou de blessure
- par **décision du médecin** avec validation de l'organisme d'assurance

L'assurance **prend en charge les frais de transport** (avion ambulance, hélicoptère, train, etc.) et les **frais de soins médicaux** liés au rapatriement.

3. Inscription au registre des Français de l'étranger (ou équivalent pour votre pays) via le consulat.

👉 Il s'agit d'un **fichier tenu par chaque consulat ou ambassade de France** dans le monde, qui répertorie les citoyens français vivant durablement à l'étranger. Elle **ne change pas votre nationalité** ni votre adresse fiscale, mais elle offre **de nombreux avantages** :

- **accès facilité aux services consulaires** : demande de passeport, carte d'identité, certificat
- **inscription sur la liste électorale consulaire** : pour voter aux élections françaises quand vous êtes à l'étranger
 - **aide en cas d'urgence** : catastrophe naturelle, crise sanitaire, conflit, évacuation
- **simplifie les démarches de retour en France** : en cas de rapatriement ou de demande de scolarisation

4. Financières et fiscales

Informez votre banque et vérifiez les possibilités de compte à l'étranger



Il est important d'informer sa banque pour les raisons suivantes :

- **Éviter le blocage de la carte** : si la banque détecte des paiements à l'étranger sans être informée, elle peut bloquer la carte par sécurité.
- **Adapter votre compte à votre nouvelle situation** : Options spécifiques aux expatriés, cartes internationales, gestion à distance...
- **Limiter les frais bancaires** : Les paiements et retraits à l'étranger peuvent coûter cher sans options adaptées.
- **Faciliter les démarches fiscales** : Surtout si vous devenez non-résident fiscal en France

Questions importantes à étudier avant le départ :

Conserver un compte en France ?

- Recommandé pour garder un lien administratif (impôts, sécurité sociale, retraite).
 - Certaines banques proposent des **comptes "non-résident"**.

Ouvrir un compte à l'étranger ?

- Parfois nécessaire pour être payé, louer un logement, avoir une carte bancaire locale.
- Certaines banques françaises ont des **filiales internationales** (ex : BNP Paribas, Société Générale).

Frais bancaires à l'étranger

- Les retraits/paiements hors zone euro peuvent engendrer :
 - frais fixes,
 - commissions de change
 - taux de change défavorable.
- Demander une **carte internationale ou sans frais à l'étranger** (type Revolut, N26, Boursorama ULTIM...).

Services en ligne

- Appli mobile internationale ?
 - Virement SEPA/SWIFT ?
- Accès au service client depuis l'étranger ?

Justificatifs nécessaires

Pour ouvrir un compte à l'étranger, il peut être demandé :

- Passeport ou carte d'identité,
 - Justificatif de domicile,
 - Visa ou titre de séjour,
- Justificatif de revenus ou d'emploi.

Comprendre la fiscalité locale et la double imposition

📌 La **fiscalité locale** c'est l'**ensemble des impôts que vous devez payer dans le pays où vous vivez** (ou travaillez). Elle comprend :

- les impôts sur le revenu (salaire, pensions, bénéfices)
- les impôts locaux (taxe d'habitation, taxe foncière)
- la TVA ou taxe sur la consommation (sur les biens achetés dans le pays)
- les impôts sur les entreprises (si vous êtes entrepreneur ou dans la freelance)

La **double imposition** c'est lorsque vous vivez ou travaillez à l'étranger, vous risquez d'**être imposé deux fois sur les mêmes revenus** :

1. Par le **pays où vous travaillez ou vivez** (fiscalité locale),
2. Par votre **pays d'origine** (ex. : la France, si vous y gardez un statut fiscal ou des revenus).

Solution : la convention fiscale bilatérale

C'est un **accord entre deux pays** pour **éviter la double imposition**.

Elle précise :

- **Quel pays a le droit de taxer** un revenu donné (salaire, pension, dividendes...),
- Comment l'autre pays **compense ou exonère** ce revenu (via crédit d'impôt ou exonération).

Préparer les éventuelles fermetures/modifications de contrats en France.

Quand on part vivre à l'étranger, il est **important d'anticiper la fermeture, la suspension ou la modification de ses contrats en France**, pour **éviter de payer pour des services inutiles** ou de **perdre des droits**.

Pourquoi fermer ou modifier ses contrats ?

- Vous ne serez **plus sur place** pour profiter de certains services.
- Certains contrats **continuent de facturer** même si vous n'utilisez plus rien.
- D'autres doivent être **modifiés pour changer votre adresse, statut ou situation**.

Quels contrats faut-il vérifier ?

- bail de location (résilier avec préavis)
- l'électricité, l'eau, le gaz (résilier ou transférer au nouveau locataire)
- internet, téléphone (résiliation possible souvent frais réduits avec justificatif de départ à l'étranger)

- assurance habitation (à résilier une fois le logement libéré)

Comment résilier ?

Lettre de résiliation (parfois avec justificatif)

- Adressez une **lettre recommandée avec accusé de réception**.
- Joignez une **preuve du départ à l'étranger** :
 - Copie du billet d'avion ou contrat de travail,
 - Attestation d'inscription au registre des Français de l'étranger,
 - Bail de logement à l'étranger.

Certains fournisseurs permettent une **résiliation sans frais** si vous quittez le territoire.



Personnelles et familiales :

- Traduction légalisée ou certifiée de documents importants : actes de naissance, mariage, diplômes.

La traduction légalisée ou certifiée de documents officiels est une étape importante pour vivre, travailler ou travailler à l'étranger.

👉 La **traduction certifiée** est traduite par un traducteur assermenté inscrit en Cour d'Appel. Elle est officiellement reconnue en France. Il existe une liste officielle de traducteur assermenté sur ce site officiel <https://www.courdecassation.fr>. Si vous résidez à l'étranger, certaines ambassades ou consulats fournissent une liste de traducteurs agréés locaux.

👉 La **traduction légalisée** est nécessaire à la demande de certains pays pour attester de l'authenticité du document et de la traduction. Elle est authentifiée par le ministère des Affaires étrangères.

Cela va dépendre du pays dans lequel on part vivre, mais voici les documents souvent exigés :

- l'acte de naissance
- l'acte de mariage
- pièces d'identité
- certificats médicaux
- Diplômes universitaires
- décisions de justice (divorce, droit de garde, succession)

Le prix de la traduction de ces documents est de 25 à 60 euros par pages traduites.

- Contrats de mariage : prévoir des clauses spécifiques pour l'international si besoin.

5.L'importance d'adapter son contrat de mariage à l'international

👉 Le **régime matrimonial** (ce qui appartient à qui, comment sont gérés les biens, les dettes...) **ne s'applique pas de la même façon** selon :

- le **pays de résidence**,
- la **nationalité des époux**,
- l'existence ou non d'un **contrat de mariage**,
- et les **conventions internationales** entre les pays concernés.

Sans clause spécifique, le **régime matrimonial applicable peut être celui du pays d'accueil**, même si vous êtes marié(e) en France.

En effet, en France, toute convention des époux concernant le choix de leur régime matrimonial est formulée par écrit, daté et signé des deux époux devant le notaire. Ce n'est pas le cas dans tous les pays. En effet les pays régissant sous les règles issues du Common law n'ont pas les mêmes règles que le droit romain appliqué en France.

→ Les risques :

Un couple marié en France sans contrat de mariage préalable qui déménage à l'étranger peut voir un changement automatique du régime matrimonial au bout de 10 ans dans certains cas.

S'il s'agit d'un divorce, les deux parties peuvent se voir appliquer les règles locales (partage inégal, absence de pension...)

Concernant le décès ou la succession, les parties peuvent se voir appliquer les règles étrangères sur la propriété, l'héritage,...

Risques juridiques en expatriation

A. Enlèvement international d'enfants :

- Si un parent emmène un enfant à l'étranger sans le consentement de l'autre, cela peut être considéré comme un **enlèvement parental international**.
- Vérifiez si votre pays et le pays d'accueil sont signataires de la **Convention de La Haye de 1980**.
- **Conseil** : établir une garde officielle avec mention des déplacements autorisés à l'international.



B. Isolement juridique et social :

- Certains expatriés, surtout les conjoints dits « suiveurs », peuvent se retrouver isolés, sans travail ni réseau.
- Risque de dépendance financière ou juridique vis-à-vis du conjoint expatrié.
- Accès difficile à la justice locale (barrière linguistique, complexité administrative).

Se protéger légalement et psychologiquement

Légalement :

- **Contrat de mariage adapté** (notamment en cas de séparation dans un pays étranger).
- Rédiger un **mandat de protection future**.
- Faire traduire ses **testaments ou directives anticipées**.
- Vérifier les lois locales sur :
 - Le divorce
 - La garde des enfants
 - Les régimes matrimoniaux

Psychologiquement :

- Suivre un accompagnement psychologique avant/après le départ (soutien à l'adaptation).
- Se préparer à un **choc culturel** (sessions interculturelles, formation pour le couple/famille).
- Maintenir un **lien avec sa culture d'origine** tout en s'ouvrant à la culture d'accueil.
- Créer ou rejoindre des **communautés francophones/expatriées**.

Vivre avec quelqu'un d'une autre culture : défis et clés de réussite

Défis fréquents :

- Communication : malentendus liés aux différences de codes culturels.
- Éducation des enfants : pratiques différentes, langue, religion.
- Vision du couple et des rôles familiaux : divergences fortes selon les cultures.

Clés pour une relation interculturelle réussie :

- Dialogue ouvert sur les attentes et les valeurs.
- Respect mutuel des différences culturelles.
- Médiation ou conseil conjugal interculturel si besoin.
- Apprentissage de la langue de l'autre ou d'une langue commune solide.

Recommandations pratiques :

- Consultez un **avocat spécialisé en droit international de la famille** avant de partir.
- Préparez une **trousse de documents essentiels** (papier + copie numérique).
- Gardez toujours contact avec votre **consulat** et tenez-le informé de votre situation.

* PRÉVENIR, C'EST AIMER

Anticiper sans méfiance

Avant de pouvoir s'installer ensemble, il y a des sujets à discuter, pour solidifier le terrain à l'avenir. Voici quelques sujets importants à discuter en amont.

1. Raison pour lesquelles nous souhaitons vivre ensemble

Partageons nous globalement les mêmes désirs concernant le fait de vivre ensemble ?

2. Projection des attentes du quotidien

Rythmes de vie, besoin d'espace, gestion du temps ensemble / temps seul. Qui fait quoi, quand, comment ?

3. Gestion des conflits

Quelles sont nos façons de communiquer, sont-elles compatibles ? Dois-je travailler la dessus, est ce que je me sens écoutée ?

4. Vision de l'engagement

Quelle est ma vision de la fidélité, loyauté ?

5. Vision de l'argent

Qui gère quoi ? Quelles peurs y sont liées ? Et comment décide-t-on ensemble ? Que faire en cas de violence financière dans le couple ?

6. Place du cercle proche autour de nous

Quelles places voulons nous accorder à nos amis, famille ? Peut-on poser des limites sans culpabiliser ?

7. Place de la sexualité

Peut-on parler librement de nos désirs ? Où se situe la place de la honte, de la pression, du consentement ?

8. Projet de vie

Avons nous les mêmes objectifs en amour ? Veut-on les mêmes choses ou juste le même chemin pour un temps ? Peut-on vivre des divergences sans rupture ? Supporterons-nous la distance s'il doit y en avoir ?

9. Place de la santé mentale au sein du couple

Peut-on être vulnérable l'un avec l'autre ? Acceptons-nous le passé de chacun sans jugement ?

10. Place de la rupture

Quels sont les points impardonnables de chacun en amour ?



S'écouter, s'aimer sans s'effacer

Rappels importants : Dans l'amour, le couple, il est nécessaire de laisser de la place pour son individualisme. En effet, ton/ta partenaire doit contribuer à ton évolution et t'aider à devenir la meilleure version possible de toi-même. Il doit te faire te sentir à l'aise d'être qui tu es et pas l'inverse.

L'individualisme en couple

Être en couple, ce n'est pas devenir "un" à tout prix. C'est être deux qui choisissent d'avancer ensemble, sans fusion forcée. Tu peux aimer profondément quelqu'un sans sacrifier qui tu es. Ton identité, tes besoins, tes envies... restent valides même dans la relation.

Ne pas ressentir de la culpabilité pour parler de ses besoins

S'écouter, c'est se respecter assez pour se dire la vérité. Et s'aimer, c'est respecter l'autre assez pour l'accueillir sans le diminuer.

Se donner mutuellement la permission d'évoluer

Tu changes, il change, vous changez. L'amour n'est pas un contrat figé : c'est un processus vivant.

Conserver sa "routine", ses anciennes habitudes personnelles, ses moments à soi

Des passions personnelles, des temps de solitude, des amitiés indépendantes, des projets à soi.

Mettre en place des limites saines sans menacer la relation

Tu peux poser une limite sans faire peur. Par exemple :

- "Quand tu hausse le ton, je me ferme. J'aimerais qu'on parle autrement."
- "Je ne veux pas qu'on lise mutuellement nos messages. J'ai besoin d'un espace à moi."
- "Je ne me sens pas respectée quand tu prends des décisions importantes sans me consulter."

Les limites, ce n'est pas rejeter. C'est protéger le lien.

Le manque de communication mènera à votre perte

Réussir à communiquer avec l'autre et à se faire comprendre quand ça ne va pas.

Trouver sa place dans la relation

Ton rapport à toi-même est la fondation de ton rapport au couple. Plus tu te respectes, plus tu es capable d'un amour clair, et non d'un amour confondu avec le besoin, la dépendance ou la peur.

Aime-toi assez pour ne pas devenir invisible, même par amour.

Liste avant de s'installer ensemble ou se marier

1. Compréhension mutuelle

*Est-ce que je connais vraiment les valeurs et priorités de l'autre ?
Est-ce que l'on sait ce que chacun attend du couple ?
Est-ce qu'on se sent libres de parler de nos doutes sans peur du rejet ?*

2. Quotidien et mode de vie

*À quoi ressemble pour chacun une "bonne journée" ?
Est-on alignés sur les rythmes de vie (sommeil, repas, temps seul) ?
Qui fait quoi dans la maison ? Est-ce que cela nous semble équitable ?
A-t-on besoin d'espace personnel ? D'intimité individuelle ?*

3. Communication

*Comment gère-t-on les conflits ? Évitement, explosion, dialogue ?
Est-ce que l'on sait s'excuser sincèrement ?
Peut-on parler de sujets sensibles sans être sur la défensive ?
A-t-on des "mots refuges" ou "rituels de réparation" après une dispute ?*

4. Argent et gestion financière

*A-t-on parlé ouvertement de nos revenus, dettes, économies ?
Compte commun, séparé, partagé ? Qui paie quoi ?
Est-ce qu'il y a des tensions ou des insécurités liées à l'argent ?
Quelles sont nos visions de l'épargne, des dépenses, des projets ?*

5. Intimité et sexualité

*Nos envies, nos besoins, nos limites sont-ils compatibles ?
Peut-on parler librement de nos frustrations ou évolutions ?
A-t-on conscience que le désir fluctue, et qu'il se travaille ?*

6. Familles et relations extérieures

*Quelle est la place des familles dans notre vie ?
Est-ce que les amis / exs posent des tensions ?
Sommes-nous capables de poser des limites claires aux autres ?*

7. Enfants

*Voulons-nous des enfants ? Quand ? Comment ?
Quelles sont nos visions de l'éducation, de l'autorité, de la parentalité ?
Avons-nous parlé de la répartition des rôles en cas d'enfants ?*

8. Projets de vie et long terme

*Où se voit-on dans 5, 10, 20 ans ?
A-t-on des rêves ou objectifs communs ?
Que ferait-on si l'un de nous devait partir (mobilité, travail, famille) ?*

9. Limites, blessures, bagages

*Connaît-on les blessures de l'autre ? Les zones sensibles ?
Est-on capable de dire "ça, je ne peux pas" sans craindre de blesser ?
Est-ce que chacun prend la responsabilité de ses émotions ?*

10. Et si ça ne marche pas ?

*A-t-on une vision saine de la séparation ? Est-ce qu'on peut en parler sans tabou ?
Que voulons-nous protéger, même si l'amour s'éteint : le respect ? La dignité ? Le lien ?
Serait-on capables de se quitter sans se détruire ?*



SUJETS TABOUS

A ABORDER



ARGENT

Comment décrirais-tu ta relation avec l'argent?

Quelles sont tes sources de revenus ?

Qui prend en charge les dépenses dans le couple :

- 50/50?
- Au pro rata selon les revenus de chacun?
→ pour les dépenses quotidiennes, pour le loisirs, pour les investissements importants?

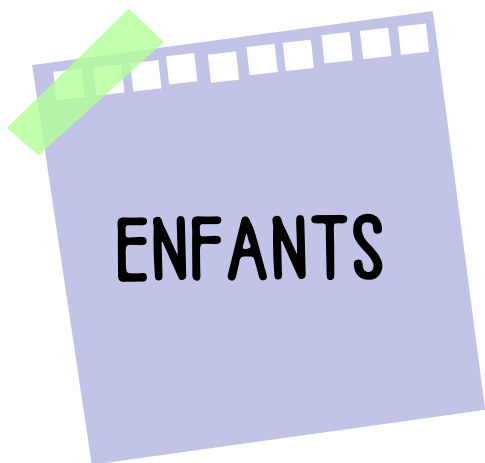
Souhaites-tu un compte commun? Des comptes séparés?

Envisages-tu des investissements immobiliers à deux, devenir propriétaires?

Que penses-tu des crédits? (pour des gros investissements mais aussi pour des moins importants).

As-tu des dépenses particulières à prendre en compte? (exemple : tabac, ...)





Combien?

En cas de désir d'enfant mais d'infertilité, quelles solutions envisages-tu?

Le désir d'enfant est-il indispensable à ta réalisation ? ou en cas de difficultés envisages-tu une vie sans enfants?

Quelle éducation pour les enfants ? (valeurs transmises, mode d'éducation, école publique ou privée, religion..)

Parler de l'éventualité d'une grossesse qui se passe mal, d'un enfant malade ou handicapé.

Comment s'organise le mode de garde des enfants (à la maison, garde individuelle, collective, auprès de la famille?)





As-tu des problèmes de santé (maladie chronique, allergies, maladie génétique, trouble psychique...)?

Ont-ils un impact dans ta vie quotidienne (traitements, soins, douleurs).

Y'a t'il des antécédents familiaux pour certaines maladies, es-tu plus "à risque" pour certaines pathologies? Ta maladie est-elle possiblement transmissible aux enfants?

En France, la loi prévoit maintenant une sanction en cas de transmission volontaire du VIH (si la personne était informée de sa séropositivité et n'a pris aucune mesure de traitement ou de protection qui ayant conduit à la transmission du virus).

Dans ce cas, elle encourt jusqu'à 10 ans d'emprisonnement et 150 000€ d'amende,



Quelles sont les limites de mon/ma partenaire que je ne dois pas franchir ?

Les partenaires optent-ils pour le choix d'un couple exclusif, ou polyamoureux?

Il est important d'aborder le sujet des limites personnelles, selon les valeurs et les principes de chacun.





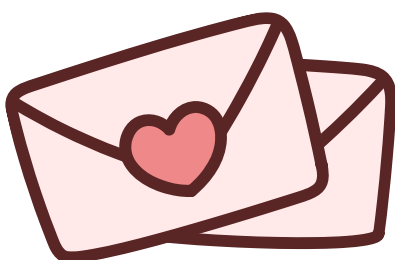
Parler des envies et limites de chacun, ainsi que d'éventuels traumatismes qui peuvent générer des blocages.

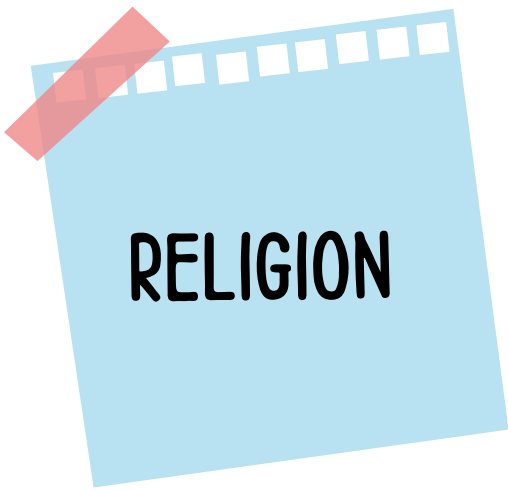
Aborder la sexualité de manière transparente, en insistant sur ses envies en termes de fréquence, pratiques, éventuelles frustrations qui peuvent créer des conflits en cas de mauvaise communication.

Chambre commune, chambre à part?
Comment s'organise la contraception si envisagée?

Que faire en cas d'échec de la contraception?

Il est important de parler de santé sexuelle et faire des dépistages réguliers.





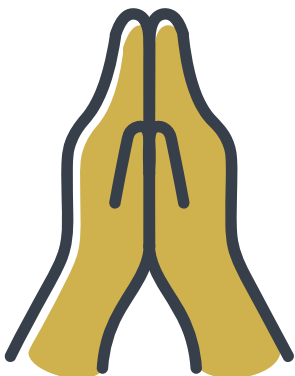
Es- tu une personne religieuse?

Comment se manifeste-t-elle dans tes habitudes de vie?

As-tu des valeurs particulières ou des interdits liées à ta religion? Acceptes-tu de former un couple avec une personne athée? Ou une personne d'une autre religion que la tienne?

Si tu as des projets d'enfants, souhaites-tu que ton enfant reçoive une éducation religieuse?

Si les deux parents ont des divergences religieuses, comment procéder pour l'éventuelle éducation religieuse de l'enfant?



Notes Personnelles

QUESTIONS / RÉPONSES ADMINISTRATIVES

1. Protection de l'enfant à l'étranger

Que faire en cas d'enlèvement parental international ?

Il faut saisir immédiatement l'autorité centrale du pays de résidence (en France : Ministère de la Justice) et déposer plainte.

Convention de La Haye du 25 octobre 1980 : elle permet le retour de l'enfant dans son pays de résidence habituelle.

Contact : Autorité centrale – <https://www.justice.gouv.fr/>

Conseil : Préviens aussi l'ambassade ou le consulat.

Quelle juridiction est compétente pour le droit de garde et d'hébergement ?

En principe, c'est le tribunal du pays où réside habituellement l'enfant qui est compétent.

En Europe : Application du Règlement Bruxelles II bis.

Conseil : Garde une copie du jugement de garde toujours avec toi, et fais-le traduire et apostiller si besoin.

Que faire en cas de danger : signalement à l'ambassade ?

Oui. En cas de menace grave (violence, enlèvement, maltraitance), contacte le consulat ou l'ambassade de France.

Ils peuvent protéger, reloger, alerter les autorités locales ou recommander une ONG.

Important : Fais un signalement écrit, conserve une copie, et documente tout.

Mon enfant est scolarisé à l'étranger : le diplôme sera-t-il reconnu ?

Oui, si l'établissement est homologué ou partenaire de l'AEFE (Agence pour l'enseignement français à l'étranger).

Sinon, tu peux demander une équivalence auprès du Ministère de l'Éducation ou des académies françaises.

Conseil : Conservez tous les bulletins, traductions et cachets officiels.

Mon enfant a-t-il droit à la santé à l'étranger ?

Cela dépend du pays. En Europe : Carte européenne d'Assurance Maladie.

Sinon : souscrire une assurance santé internationale privée ou passer par la CFE (Caisse des Français à l'Étranger).

Vaccins : Vérifie les obligations locales + carnet vaccinal à jour.

Urgences médicales : contacte l'ambassade pour la liste des hôpitaux fiables.

2. Statut de la femme à l'étranger

Mariage forcé ou arrangé : que faire, qui contacter ?

Si tu es menacé.e ou déjà marié.e de force, contacte immédiatement le consulat ou l'ambassade de France.

Ils peuvent t'aider à sortir du pays, à revenir en France, ou à contacter des ONG locales.

Conseil : ne reste pas seule, cherche un refuge local et préviens tes proches de confiance.

Service SOS Mariage forcé : +33 1 30 31 66 66 – Voix de Femmes

Victime de violences conjugales à l'étranger : que faire ?

Appelle le consulat : il peut organiser une protection d'urgence, t'orienter vers des refuges, fournir une aide juridique ou organiser un rapatriement.

Cherche aussi une ONG locale spécialisée (consulat ou associations françaises peuvent t'aider à la trouver).

Important : documente les faits (photos, certificats médicaux, témoignages) même à l'étranger.

Exemple : Association Maux et mots de femmes

Ai-je le droit à l'avortement à l'étranger ?

Le droit à l'avortement varie selon les pays.

Certains l'autorisent (Portugal, Espagne, Canada...), d'autres le restreignent ou l'interdisent (Malte, Pologne, certaines zones des États-Unis).

Renseigne-toi avant tout déplacement. En cas de besoin, contacte les réseaux féministes ou les consulats.

En France : avortement légal jusqu'à 14 semaines.

3. Couple & séparation à l'international

Divorce binational : quelle juridiction ? Quel droit s'applique ?

Si les époux vivent dans des pays différents, c'est le tribunal du pays de résidence habituelle qui est souvent compétent.

En Europe : Règlement Bruxelles II ter.

Conseil : Consulte un avocat spécialisé en droit international de la famille.

Comment faire reconnaître un jugement de divorce étranger en France (ou au Portugal) ?

Il faut demander l'exequatur (reconnaissance officielle du jugement par un tribunal local).

Pour l'Union européenne : plus simple grâce au Règlement Bruxelles II bis/ter.

Documents nécessaires : Copie intégrale du jugement + traduction certifiée + preuve de notification.

Pension alimentaire et droit de visite transfrontalier : comment faire appliquer ?

En Europe, une décision de justice est exécutable dans les autres États membres.

Sinon, utiliser la Convention de La Haye de 2007 pour faire exécuter une pension à l'étranger.

Conseil : Fais tout fixer par écrit et devant un juge.

Pour aide : www.justice.gouv.fr – rubrique familles à l'international.

Existe-t-il une médiation familiale internationale ?

Oui. Il existe des services de médiation transfrontalière pour trouver un accord sur la garde, les visites, les pensions...

Exemple : Le Service de Médiation Familiale Internationale de l'association Médiation Sans Frontières.

Cela peut éviter un long procès et apaiser les tensions.

4. Documents essentiels

Quels sont les documents à toujours avoir à jour à l'étranger ?

- Passeport / carte d'identité valides
 - Livret de famille
- Jugement de divorce ou de garde
- Certificats médicaux (vaccins, santé des enfants)
 - Procuration en cas d'urgence
 - Justificatifs de domicile

Conseil : garde une copie papier + une copie numérique sécurisée (sur Drive ou clé USB cryptée).

Apostille / légalisation : quelle différence ?

- Apostille : Tampon officiel pour les pays signataires de la Convention de La Haye de 1961
- Légalisation : Procédure pour les autres pays (plus longue et plus complexe)
Vérifie ici : www.service-public.fr

5. Assistance consulaire

Quel est le rôle exact du consulat ?

Le consulat n'est pas une ambassade politique : il protège les ressortissants français à l'étranger, dans les cas suivants :

- Perte ou vol de papiers
- Violences, accidents, détention
- Décès ou urgences médicales
- Mariage, naissance, aide au retour

Ils peuvent délivrer des laissez-passer, aider en cas de crise, vous orienter vers des avocats ou ONG locales.

Dois-je m'enregistrer au registre des Français établis hors de France ?

Ce n'est pas obligatoire mais fortement conseillé.

Cela permet :

- D'être joignable en cas d'urgence
 - De voter à l'étranger
 - D'avoir accès plus facilement aux aides ou certificats
- À faire en ligne via service-public.fr

Que faire en cas de perte ou vol de passeport ?

1. Signale immédiatement le vol aux autorités locales (et fais un PV)
2. Contacte le consulat pour obtenir un laissez-passer ou un passeport d'urgence

Apporte : photos, copie d'un document d'identité, billet de retour si possible

Conseil : conserve toujours une photocopie numérique de ton passeport dans ton mail ou Drive

6. Mort à l'étranger

Assurance décès ou rapatriement : à quoi penser ?

Une assurance rapatriement couvre :

- Le coût du transport du corps
- L'accompagnement des proches
- Le retour en France. Vérifie si tu es couvert via ta mutuelle, ta carte bancaire ou une assurance internationale.

Quel est le coût du rapatriement ?

Très variable selon le pays, mais souvent entre 3 000 et 6 000 €. Certaines ambassades peuvent aider à organiser, mais ne prennent pas les frais en charge.

Un testament rédigé à l'étranger est-il valable ?

Oui, à condition qu'il respecte les lois locales ou les accords internationaux.

Il est recommandé de faire une double rédaction : une version locale et une version française, traduite et enregistrée.

Fais appel à un notaire international si possible.

Comment se passe un héritage international ?

En Europe, le Règlement européen sur les successions permet de désigner la loi applicable dans son testament (ex : droit français). Sinon, c'est la loi du pays de résidence du défunt qui s'applique.

Attention : la fiscalité peut être différente selon les pays.

Quelles sont les étapes pour adopter à l'étranger ?

L'adoption doit respecter les lois du pays d'origine et celles de la France (ou du Portugal).

Vérifie si le pays est signataire de la Convention de La Haye de 1993.

Conseil : passe toujours par l'AFA (Agence Française de l'Adoption) ou un OAA agréé.

Droits LGBT+

Puis-je me marier ou adopter selon les pays ?

Cela varie fortement. Certains pays reconnaissent :

- Le mariage (Portugal, Canada, France...)
- L'union civile (Italie, Grèce...)
- Aucun droit (Pologne, certains pays d'Afrique ou du Golfe)

Attention aux risques juridiques ou sécuritaires dans certains pays.

Vérifie avant de partir.

Que faut-il vérifier avant de travailler dans un autre pays ?

- Visa / titre de séjour autorisant le travail
- Contrat local : type, durée, protection sociale
- Droit du travail local : congés, horaires, salaires minimum

Pour les Français : s'inscrire à la CFE permet de garder des droits en France.

Puis-je aider une personne à demander l'asile depuis l'étranger ?

Oui. Pour demander l'asile, il faut être dans le pays d'accueil ou à sa frontière.

Les femmes victimes de violences, mariages forcés, LGBTQ+ persécuté-es, peuvent demander l'asile.

L'OIM, le HCR, ou les ambassades peuvent aider à faire le lien avec les autorités.

En France : procédure via www.ofpra.gouv.fr

QUESTIONS RÉPONSES PROTECTION

1. Aspects psychologiques et reconstruction

Comment se reconstruire après une relation abusive ?

Il est crucial de commencer par reconnaître les violences subies. La reconstruction passe souvent par une thérapie, un soutien de groupe, et une redéfinition de ses propres besoins et limites. Prendre le temps est essentiel.

Qu'est-ce que le cycle des violences ?

Il s'agit de phases répétitives : tension, agression, justification, lune de miel. Cela crée un attachement toxique renforcé par l'espoir que "ça va changer".

Le syndrome de Stockholm conjugal, c'est quoi ?

C'est un attachement psychologique à l'agresseur, où la victime justifie, minimise ou excuse les violences par peur, amour ou dépendance.

Pourquoi le deuil amoureux est-il si compliqué dans une relation toxique ?

Parce qu'il mêle rupture, culpabilité, confusion et manque de repères affectifs. On ne pleure pas seulement la relation, mais l'image idéalisée de ce qu'elle aurait pu être.

Et si j'ai peur de ne pas m'en sortir seule avec mes enfants ?

C'est normal. Mais tu n'es pas seule. Il existe des aides (associations, aides sociales, logements), et chaque petit pas compte. Beaucoup de mères l'ont fait avant toi.

2. Statut administratif & vulnérabilité

Que faire si je perds mon titre de séjour après la séparation ?

Contacte une association spécialisée ou un avocat. Des recours existent, notamment si tu es parent d'un enfant scolarisé ou né dans le pays.

Que faire si je suis dépendante du titre de séjour de mon conjoint ?

Il est parfois possible de demander un titre autonome, notamment en cas de violences conjugales. Certaines lois protègent les victimes, même sans statut légal.

Mon conjoint menace de me renvoyer dans mon pays. Ai-je des droits ?

Oui. Tu as le droit de rester si tu es victime de violences. Beaucoup de pays (dont Portugal et France) offrent une protection et un accompagnement juridique.

3. Justice & protection

Comment demander une ordonnance de protection ?

Via un juge aux affaires familiales, avec un dossier (preuves, témoignages). Les associations peuvent t'aider à le constituer.

Comment faire constater les violences ?

Rendez-vous aux urgences, chez un médecin légiste ou un médecin généraliste. Les certificats médicaux sont essentiels. Porter plainte est possible même sans certificat.

Pourquoi les violences psychologiques sont-elles difficiles à faire reconnaître ?

Elles laissent peu de traces physiques. Il faut rassembler des preuves (messages, témoignages...) et souvent s'entourer d'un avocat spécialisé.

Que fait le juge aux affaires familiales dans un contexte international ?

Il statue sur la résidence des enfants, les droits parentaux et peut ordonner des mesures d'urgence transfrontalières.

Que faire en cas d'enlèvement parental international ?

La Convention de La Haye permet d'engager une procédure de retour de l'enfant dans le pays de résidence habituelle. Il faut agir vite.

4. Enfants exposés à la violence

Mon enfant a vu les violences. Est-il victime ?

Oui. Être témoin d'une violence, c'est en être victime. Il a besoin d'un suivi psychologique. Tu peux en parler à l'école ou au pédiatre.

Puis-je changer de pays avec mon enfant ?

Attention : en cas d'autorité parentale conjointe, il faut l'accord de l'autre parent ou une décision de justice.

Comment obtenir une autorisation de sortie du territoire seule ?

Il faut une autorisation signée de l'autre parent, sauf si une décision de justice te donne l'autorité exclusive.

Comment parler à mon enfant des violences ?

Avec des mots simples et adaptés à son âge. Il faut valider ses émotions, lui dire que ce n'est pas sa faute, et qu'il a le droit d'avoir peur, mais qu'il est en sécurité.

5. Soutiens et réseaux

Qui peut m'aider dans mon pays ?

Des associations locales, mais aussi des permanences juridiques gratuites ou des assistantes sociales.

Que faire en urgence ?

Appelle les numéros d'urgence (112 en Europe), ou rends-toi dans un commissariat ou un hôpital. Certaines ambassades ont des lignes d'urgence pour leurs ressortissants.

Existe-t-il des groupes de soutien entre femmes ?

Oui, souvent en ligne ou dans les associations. Ils permettent de briser l'isolement, partager des conseils, et retrouver de la force ensemble.

6. Finances et autonomie

Comment redevenir autonome financièrement ?

En reprenant un travail, en suivant une formation, ou en accédant aux aides sociales. Des associations peuvent t'aider dans ces démarches.

Ai-je accès aux comptes bancaires du couple ?

Si c'est un compte joint, oui. Mais attention aux retraits abusifs ou blocages. Il est recommandé d'ouvrir un compte à ton nom seul.

Quelles aides puis-je toucher ?

En France : RSA, CAF, APL, France Travail. Au Portugal : RSI, abono de família, allocation logement. Chaque pays a ses dispositifs.

Comment prouver ma contribution au couple ?

Conserve les preuves d'achats, virements, travail dans le foyer ou l'entreprise du conjoint. C'est utile pour une procédure de divorce ou de compensation.

7. Droits humains et citoyenneté

Quels sont mes droits en tant que femme victime de violences ?

Tu as droit à la sécurité, au respect, à la dignité. Ces droits sont protégés par la Convention d'Istanbul, la CEDH et d'autres textes internationaux.

Que peuvent faire les ambassades pour moi ?

Elles peuvent fournir un refuge temporaire, une aide juridique, ou intervenir en cas de danger grave. Contacte-les dès que nécessaire.

Ai-je le droit de rester dans un pays même sans papiers si je suis en danger ?

Oui, dans certains cas, les pays octroient une protection subsidiaire ou un titre humanitaire pour les victimes de violences.

Notes Personnelles

Notes Personnelles

Conclusion

Aimer c'est aussi protéger : soi, son partenaire et ceux qui pourraient naître de cette relation.

Quand on débute une relation, surtout si elle implique un partenaire étranger ou qu'elle se déroule à l'internationale, il est important de comprendre qu'il ne s'agit pas seulement de sentiments mais aussi de responsabilités.

Se protéger c'est aussi se former, se renseigner sur les règles juridiques qui encadrent le couple, la vie commune, la parentalité et même les conséquences d'une rupture.

Le droit des enfants, les différences culturelles et religieuses ou encore les lois propres à chaque pays peuvent avoir un impact direct sur votre vie, sur vos droits en tant que citoyens et ceux de vos futurs enfants. C'est pourquoi il est important de ne pas avancer les yeux fermés mais d'avoir des connaissances juridiques et sociales claires.

Cette démarche n'enlève en rien à la beauté d'une histoire d'amour, au contraire : elle vous permet de construire une relation sur des bases solides saines, sécurisées et respectueuses.

Les numéros à appeler:

En cas d'urgence vitale ou de danger immédiat :

- 17 – Police / Gendarmerie
- 112 – Numéro d'urgence européen (fonctionne aussi à l'étranger ou sans crédit)
- 114 – Urgence par SMS ou tchat (si vous ne pouvez pas parler)

💔 Violences conjugales ou sexuelles :

- 3919 – “Violences Femmes Info”
- Gratuit, anonyme, disponible 24h/24 et 7j/7
- Pour toutes formes de violences (physiques, psychologiques, sexuelles, économiques)
- Conseils, orientation vers des structures d'aide

👶 Protection de l'enfance / droit des enfants :

- 119 – Allô Enfance en danger
- Gratuit, 24h/24
- Pour signaler une situation inquiétante ou obtenir de l'aide

🌍 Violences sexistes et sexuelles en milieu scolaire, universitaire ou professionnel (y compris dans des contextes interculturels) :

- 0 800 200 000 – Numéro de signalement du ministère de l'Éducation nationale
- 3018 – Net Écoute (cyberviolences, chantage, diffusion d'images intimes)

🧠 Soutien psychologique :

- 3114 – Numéro national de prévention du suicide
- 24h/24 – pour toute détresse psychologique, y compris liée à une rupture ou une situation relationnelle difficile

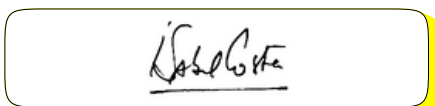
Association

<https://womenslisboa.com/qui-sommes-nous/> : Portugal - Lisboa

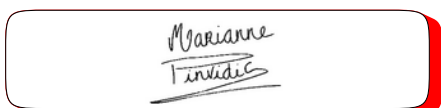
<https://womenslisboa.com/womens-paris/> : France-Paris

Ce guide est le fruit d'un travail collectif engagé, porté par une équipe **pluridisciplinaire** unie par une même conviction : informer, sensibiliser et accompagner au mieux celles et ceux qui en ont besoin. Chaque mot, chaque illustration, chaque page a été pensée avec attention pour offrir un contenu à la fois accessible, concret et profondément humain.

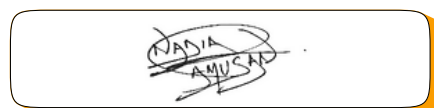
Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à sa création.



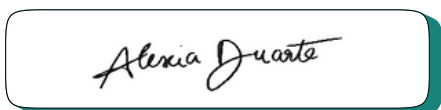
Isabel COSTA - Présidente



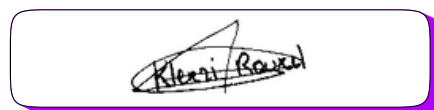
Pinvidic Marianne
Droit des personnes vulnérables -
Brest



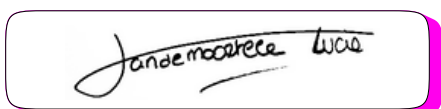
Amusan Nadia
Sciences Po Paris



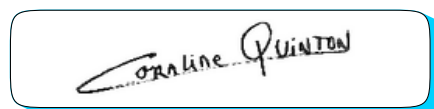
Duarte Alexia
Sciences Po Aix



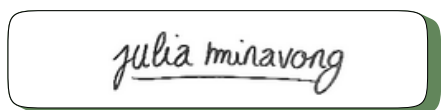
Rouxel Klervi
Sciences Po Rennes



Vandemoortele Lucie
Droit international - Lille



Quinton Coraline
Droit européen - Institut
Catholique de Lille



Minavong Julia
Info-Com et publicité - Besançon



Le Borgne Linaëlle
Sciences Po Rennes

Droits, devoirs et réalités avant de s'unir
Un guide essentiel pour s'unir
en conscience.
Entre amour, droits et réalités

Dans un monde où les unions prennent des formes variées et où leurs conséquences peuvent être profondes, notamment pour les femmes et les enfants, ce guide propose un accompagnement clair, sensible et essentiel.

Conçu par l'Association Women's Lisboa, ce livret aborde les dimensions juridiques, émotionnelles et humaines du mariage ou de l'union. Il invite chacun·e à réfléchir en conscience, à s'informer, à questionner, avant de s'engager.

Pédagogique sans être moralisateur, protecteur tout en étant réaliste, il se veut un outil bienveillant, informatif et engagé. Un allié précieux pour toute personne qui envisage la vie à deux.