BLOOM AFTER STUDIO · OUTIL DE CRISE

Fiche de secours

48 premières heures après une rupture d'emprise

Un support à garder près de soi. À lire par petits morceaux, dans l'ordre que vous voulez, sans obligation de tout retenir.

BLOOM AFTER STUDIO

SE RECONSTRUIRE APRÈS L'EMPRISE

AVANT TOUT LE RESTE

Commencez par ici

UNE SEULE QUESTION COMPTE MAINTENANT

Êtes-vous en sécurité physiquement, là, à cet instant ?

Si la réponse est non, ou « je ne sais pas » :

- [ ] Éloignez-vous de lui si c'est possible.
- [ ] Danger immédiat : composez le **17** ou le **112**.
- [ ] Vous ne pouvez pas parler à voix haute parce qu'il est là : envoyez un **SMS au 114**.
- [ ] Pour être aidée à évaluer la situation : le **3919**, gratuit, anonyme, 24 h/24.

Vous n'avez rien à lui expliquer maintenant. Votre seule priorité est d'être en sécurité.

UN AVERTISSEMENT QUI PEUT COMPTER

Si vous pensez qu'il a, ou a pu avoir, accès à votre téléphone, à vos comptes ou à votre position, **ne modifiez rien tout de suite.**

Changer un mot de passe, désactiver une géolocalisation ou retirer un logiciel de surveillance peut lui envoyer une notification. Le Centre Hubertine Auclert, référence française sur le cybercontrôle conjugal, l'écrit en toutes lettres : l'agresseur en est averti, et cela peut mettre la victime en danger.

Ces gestes sont justes. Leur moment ne l'est pas encore. Ils figurent plus loin dans cette fiche, à faire une fois que vous serez en lieu sûr, idéalement avec le 3919 pour en préparer le moment.

COMMENT SE SERVIR DE CETTE FICHE

Elle est là pour vous aider à tenir dans un moment de crise. Lisez-la à votre rythme, dans la limite du supportable. Rien ne vous oblige à tout faire, ni à tout faire dans l'ordre.

- [ ] Imprimez-la, ou gardez-la en capture d'écran sur votre téléphone.
- [ ] Notez vos personnes ressources **avant** la prochaine crise, tant que vous avez les idées claires.

À REMPLIR DÈS MAINTENANT

Mes ressources

MES TROIS PERSONNES RESSOURCES

Des personnes qui ne lui transmettront rien, même « pour arranger les choses ».

1 · NOM ET LIEN

TÉLÉPHONE

2 · NOM ET LIEN

TÉLÉPHONE

3 · NOM ET LIEN

TÉLÉPHONE

LES NUMÉROS À CONNAÎTRE

17	**Police-secours.** Danger immédiat.
112	**Urgences européennes.** Fonctionne sans crédit et depuis un téléphone verrouillé.
114	**Par SMS, si vous ne pouvez pas parler.** Service d'urgence destiné aux personnes sourdes, sourdaveugles, malentendantes et aphasiques ; le ministère de l'Intérieur le recommande aussi quand l'auteur des violences est dans la pièce. Également par tchat et visio sur urgence114.fr.
3919	**Violences Femmes Info.** Gratuit, anonyme, 24 h/24, invisible sur les factures. Ce n'est pas un numéro d'urgence : c'est là qu'on vous aide à préparer.
115	**Hébergement d'urgence.** Gratuit, si vous n'avez pas où aller cette nuit.
3114	**Prévention du suicide.** Gratuit, 24 h/24 ; des soignants formés vous répondent.
15	**Urgences médicales.**
119	**Enfance en danger.** Si des enfants sont concernés.

SI TÉLÉPHONER EST IMPOSSIBLE

Un **portail de signalement en ligne**, gratuit et anonyme, tenu par des policiers formés, est ouvert 24 h/24. Le tchat permet de quitter la conversation d'un geste et d'en effacer l'historique. Accès par **arretonslesviolences.gouv.fr**

Tenir

> Vous n'avez rien à décider, rien à régler, rien à comprendre dans les trois heures qui viennent. Il n'y a que deux choses à faire : être en sécurité, et garder une trace.

ÊTRE EN SÉCURITÉ

- [ ] Je suis dans un endroit où il ne peut pas entrer.
- [ ] Quelqu'un sait où je suis.
- [ ] Mon téléphone est chargé.
- [ ] Si ce n'est pas le cas : j'appelle le **3919**, ou je compose le **17**.

GARDER UNE TRACE

Ce qu'il vous enverra dans les heures et les jours qui viennent, c'est ce qui caractérise le harcèlement après une rupture. Ne le supprimez pas, et ne le bloquez pas avant de l'avoir mis à l'abri.

- [ ] Je fais des captures d'écran **complètes** : le message, la date, l'heure, l'expéditeur, l'application.
- [ ] Je les envoie à une adresse que je suis seule à consulter, ou je les copie sur une clé.
- [ ] Je ne stocke rien à un endroit auquel il a accès.

> **CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE**
>
> Vous ne vous justifiez pas. Vous ne répondez pas à ses messages. Vous n'expliquez pas votre décision, ni ce soir ni demain.
>
> **Répondre soulage quelques minutes.** Ensuite, la souffrance et la confusion reviennent, et il faut recommencer.

DE TROIS À VINGT-QUATRE HEURES

La tempête

Vous pourriez ressentir de la panique, des tremblements, des nausées, une sensation de vide, l'envie irrépressible de lui écrire, l'impression de devenir folle.

> **Cette séquence ne prouve pas que vous avez eu tort.** C'est un sevrage. Votre corps réclame ce à quoi il s'était habitué, et cela ne dit rien de la justesse de votre décision.

QUAND LA PANIQUE MONTE : 5-4-3-2-1

Il n'y a rien à réfléchir. Observer suffit.

5 choses que vous voyez autour de vous

4 choses que vous pouvez toucher

3 sons que vous entendez

2 odeurs que vous sentez

1 chose que vous pouvez goûter

CINQ MINUTES, TOUTES LES DEUX HEURES

Mettez une alarme sur votre téléphone. À chaque sonnerie, quatre gestes, dans cet ordre.

- [ ] Boire un verre d'eau.
- [ ] Manger quelque chose, même très peu.
- [ ] Cinq respirations : inspirer sur quatre temps, bloquer quatre temps, expirer sur six.
- [ ] Écrire une phrase, une seule : « En ce moment, je me sens… »

TROIS AJUSTEMENTS

Si vous avez un TDAH

Tout ce qui précède vaut pour vous aussi. Un fonctionnement neurodivergent ajoute simplement trois pièges, et chacun a sa parade.

1 · RETARDER L'IMPULSION

L'envie d'écrire peut monter d'un coup et partir avant que vous ayez eu le temps de réfléchir.

- [ ] J'écris le message dans mes notes, jamais dans la conversation.
- [ ] Je lance un minuteur de vingt minutes et je pose le téléphone dans une autre pièce.
- [ ] Je relis le brouillon avec l'une de mes personnes ressources.

2 · CONFIER MON CORPS AUX ALARMES

Sous le choc, la faim et la soif peuvent disparaître des radars. Les alarmes de la page précédente ne sont pas facultatives : elles remplacent des signaux que vous ne percevez plus.

3 · TOUT METTRE SUR UNE SEULE FEUILLE

Votre mémoire de travail est saturée. Recopiez ceci sur un papier, collé là où vous le verrez :

17 ou 112 · **114** par SMS · **3919**

Mes trois prénoms : .....

Mes trois règles :
1. je ne réponds pas · 2. je sauvegarde, puis je bloque · 3. j'appelle quelqu'un

> Si vous oubliez une étape, ce n'est pas un manque de volonté. Reprenez là où vous en êtes, sans tout recommencer.

UNE FOIS EN LIEU SÛR, ET PAS AVANT

Reprendre la main

À LIRE AVANT DE FAIRE QUOI QUE CE SOIT

Ces gestes sont recommandés par le ministère de l'Intérieur, dans le cadre d'un départ **préparé**. Faits dans la précipitation, ils peuvent l'alerter.

Si vous soupçonnez un logiciel espion sur votre téléphone, **ne le supprimez pas vous-même** : il en serait averti, et vous perdriez une preuve. Faites une capture d'écran de sa détection, et appelez le **3919** avant d'agir.

MES ACCÈS

- [ ] Je change les mots de passe de ma messagerie, de mes réseaux sociaux, de mes comptes bancaires.
- [ ] Je les change depuis un appareil dont je suis sûre, pas depuis celui que je soupçonne.
- [ ] J'active la double authentification là où c'est possible.
- [ ] Je désactive la géolocalisation sur mon téléphone et dans les applications.
- [ ] Je vérifie l'absence de traceur : porte-clés connecté, montre, voiture, badge de télépéage.
- [ ] Je quitte les comptes partagés et les « comptes famille » auxquels il a accès.

MON TÉLÉPHONE

- [ ] Une fois mes preuves sauvegardées, je bloque son numéro et ses comptes.
- [ ] Je coupe les notifications des réseaux sociaux pour quelques heures.
- [ ] Si nous avons des enfants : je passe par une application de coparentalité et j'arrête les messages directs.
- [ ] Si je me sens sur le point de flancher : je confie mon téléphone à quelqu'un de confiance pour quelques heures.

> Vous n'êtes pas paranoïaque. Vous vous protégez, et vous documentez. Ce sont deux choses différentes de la peur, et toutes deux sont légitimes.

QUAND LE DOUTE REVIENT

À relire

Ce que je ressens est normal après une relation d'emprise.

Mon cerveau est en mode survie. Ce n'est pas le moment de prendre de grandes décisions.

Répondre à ses messages ne m'apportera qu'un soulagement très court. Ma souffrance, elle, durera.

Chaque heure sans contact est une heure gagnée pour ma reconstruction.

Je mérite d'être en sécurité, même si une partie de moi en doute encore.

APRÈS CES 48 HEURES

Quand vous serez sortie de cette fenêtre-là, il existe une suite : un plan d'action détaillé, des scripts de messages à adapter, des listes de sécurité et une carte des ressources françaises.

bloomafterstudio.com. Rien de ce qui touche à votre sécurité n'est réservé à cette suite : tout ce dont vous avez besoin cette nuit est déjà dans les pages précédentes.

Cette ressource a une visée psychoéducative. Elle n'est ni un diagnostic, ni un acte de soin, et ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'un psychologue, d'un psychiatre, ni l'accompagnement d'un service spécialisé.

17 ou **112** en danger immédiat · **114** par SMS si vous ne pouvez pas parler · **3919** Violences Femmes Info, gratuit, anonyme, 24 h/24 · **115** hébergement d'urgence · **3114** prévention du suicide · **119** enfance en danger · signalement en ligne 24 h/24 sur arretonslesviolences.gouv.fr

Marie Jean-Charles, psychopraticienne, fondatrice de Bloom After Studio
© 2026 · Partage libre et gratuit, sans modification · bloomafterstudio.com