



## Évadez-vous

Avez-vous été enfermée dans votre maison ? Avez-vous été battue ? Vous n'avez pas le droit de sortir ? On ne vous a pas donné assez à manger ? Faites-vous l'objet d'un contrôle constant ? Tu as peur de représailles ?

### Oui ?

Alors, vous êtes ce qu'on appelle une « **femme cachée** » aux Pays-Bas.

La chose la plus importante que vous devez savoir, c'est que ce n'est pas normal !

Vous n'avez pas à être une « **femme cachée** ». Vous avez le droit de vivre dans la dignité et la liberté.

Les femmes et les enfants ne peuvent pas être enfermés chez eux aux Pays-Bas.

C'est votre mari ou votre belle-famille qui fait ça ? C'est un délit punissable. N'ayez pas peur d'agir.

Le présent dépliant vous donne des conseils qui peuvent vous aider.



Femmes for Freedom

Femmes for Freedom | Defending Girls and Women's Rights  
Laan van Meerdervoort 70 | 2517 AN Den Haag  
+31 (0)70 362 65 06 | www.femmesforfreedom.com

# ÉVADEZ-VOUS

## Soyez bien préparée



Si vous voulez vous évader de chez vous, réfléchissez bien à la façon dont vous voulez vous y prendre. Votre sécurité est d'une importance capitale. Vous devez décider ce que vous allez faire et comment vous voulez vous enfuir.

### CONSEILS

1. Assurez-vous que vous pouvez emporter votre passeport ou votre carte d'identité, votre permis de séjour, votre visa, votre certificat de mariage et votre carte d'assurance maladie. Ce n'est pas possible ? Prenez des copies ou des photos à la place.
2. Vous avez des enfants ? Assurez-vous de prendre des photos ou des copies de leurs passeports.
3. Essayez d'économiser de l'argent ou de l'or au cas où vous en auriez besoin. Ne le donnez jamais à votre mari ou à votre belle-famille.
4. Vous pourrez mieux vous débrouiller si vous parlez et écrivez le néerlandais. Essayez d'apprendre la langue par le biais de la télévision, de livres, de magazines ou de votre téléphone portable. Vous pourriez, par exemple, télécharger des applications pour apprendre le néerlandais.
5. Emportez avec vous un sac contenant les choses les plus importantes, comme des vêtements, de l'argent, vos documents et des médicaments.
6. Emportez également des vêtements pour vos enfants : chaussures, manteaux et un sac à dos avec des sous-vêtements, des chaussettes et des vestes, etc.
7. Prenez des photos et des vidéos de tout abus ou blessure. Dites à tous les spécialistes que vous en avez. Il sera beaucoup plus facile de demander votre permis de séjour si vous pouvez prouver que vous êtes victime de violence domestique. Vous ne dépendrez alors plus de votre partenaire.

## Trouvez quelqu'un en qui vous pouvez avoir confiance



C'est mieux de ne pas tout affronter seul. Trouvez quelqu'un en qui vous avez confiance et essayez d'entrer en contact avec cette personne.

### CONSEILS

1. Cherchez le bon moment pour parler à quelqu'un. Essayez peut-être de vous rencontrer à une certaine heure ou laissez un mot dans la boîte aux lettres de cette personne.
2. Si quelqu'un en qui vous avez confiance vient vous rendre visite, essayez d'établir un contact, peut-être par texto ou par note.
3. Essayez de maintenir de bons contacts avec vos voisins.
4. Osez demander de l'aide et acceptez quand on vous l'offre.
5. Vous n'avez pas à avoir honte de ce qui vous arrive. Ce n'est pas de votre faute.
6. Vous ne parlez pas néerlandais, mais vos enfants le parlent ? Alors, n'hésitez pas à vous en servir !
7. N'ayez pas peur de partager vos expériences. Parfois, c'est un grand soulagement de pouvoir raconter son histoire.
8. Si vous avez l'intention de vous enfuir de chez vous, assurez-vous de le dire à votre personne de confiance, afin qu'elle sache ce que vous faites et qu'elle puisse vous aider.
9. Demandez à cette personne de vous renseigner sur vos droits ou votre statut résidentiel.
10. Votre personne de confiance pourrait garder vos passeports et autres objets importants en sécurité.

## Allez à la police

### CONSEILS

Ne croyez pas tout ce que votre mari ou vos beaux-parents vous disent sur les Pays-Bas. Vous pouvez faire confiance à la police néerlandaise. Ils ne sont pas corrompus et ne contacteront pas vos beaux-parents. Ils ne vous agresseront pas sexuellement non plus.

1. Allez à la police pour faire une déclaration si vous êtes battue ou maltraitée.
2. Faire une déclaration n'est pas la même chose que de signaler à la police, mais cela permettra à la police de savoir ce qui se passe. Cela leur permettra de constituer un dossier. Cela vous placera dans une position plus forte une fois que vous serez prête à signaler quelqu'un.
3. Vous pouvez également demander à votre personne de confiance de faire une déclaration ou de signaler quelqu'un en votre nom, afin d'obtenir de l'aide pour vous.

## Utilisez Internet et votre téléphone portable



Vous pouvez rechercher des informations importantes sur Internet et sur votre téléphone portable. De plus, il vous permettra également de rester en contact avec votre personne de confiance.

### CONSEILS

1. Vous pouvez obtenir un meilleur aperçu et plus d'informations sur vos droits et votre statut de résident sur Internet. Profitez-en.
2. Faites attention à la sécurité sur internet. Ne laissez personne connaître vos mots de passe, pas même votre identité numérique.
3. Votre portable ou votre ordinateur est vérifié ? Assurez-vous d'effacer votre historique Internet à chaque fois.
4. Vous pouvez également utiliser l'option incognito ou vie privée de votre mobile pour rechercher des informations en ligne.
5. Vous ne parlez pas la langue ? Certains navigateurs Internet peuvent traduire des sites Web dans une langue que vous comprenez, ou utiliser [translate.google.nl](https://translate.google.nl).
6. Utilisez votre mobile pour parler à votre personne de confiance par e-mail, Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Viber, Telegram ou Skype.
7. N'oubliez pas les numéros de téléphone des personnes qui peuvent vous aider ou en qui vous avez confiance, ou notez-les. Ainsi, vous ne perdrez pas les numéros si votre téléphone vous est confisqué.
8. Vous appelez une personne de confiance ? Effacez la communication immédiatement après.

# ÉVADEZ-VOUS

## Refuge pour femmes

**Vous ne vous retrouverez pas à la rue une fois que vous aurez réussi à vous échapper, car le gouvernement néerlandais est obligé d'assurer votre sécurité. Dans la plupart des cas, on vous offrira une place dans un refuge pour femmes. Ne vous inquiétez pas pour vos enfants. Ils offrent aussi un refuge aux mères ayant des enfants.**

### CONSEILS

1. Le refuge pour femmes est un endroit sûr pour les femmes et les enfants.
2. Il n'y a pas de « prostituées » dans le refuge pour femmes. Vous ne serez pas une « prostituée » lorsque vous irez vous y installer !
3. Vous ne devez pas avoir honte de rester dans un refuge pour femmes. Ils sont remplis de femmes qui ont vécu de terribles choses. Elles sauront ce que vous ressentez. Les soins que vous y recevrez vous aideront dans votre cheminement vers une vie indépendante.
4. Ne vous inquiétez pas pour l'argent. Vous pouvez demander des allocations aux Pays-Bas, chercher un emploi ou des études et trouver du travail par la suite.
5. Vous avez peur que votre mari ou vos beaux-parents vous poursuivent ? Dites-le à la police et à vos spécialistes.
6. Vous pouvez demander un système d'alarme dans le refuge pour femmes si vous ne vous sentez toujours pas en sécurité. Vous pouvez l'emporter avec vous en cas d'urgence !
7. Pour plus d'informations à ce sujet, veuillez consulter [femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating](http://femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating)

## Aide

**Il existe différentes organisations aux Pays-Bas auxquelles vous pouvez demander de l'aide.**

### CONSEILS

1. Faites confiance aux spécialistes. Ils sont là pour vous aider.
2. N'ayez pas peur qu'on vous enlève vos enfants. Votre mari, vos beaux-parents ou les autorités ne feront jamais cela sans raison valable.
3. Assurez-vous de ne pas vous rendre à un rendez-vous médical, comme votre médecin généraliste ou un gynécologue, avec votre belle-sœur, votre belle-mère ou votre mari. Allez-y seule.
4. Vous ne pouvez pas y aller seule ? Essayez de laisser une note au médecin ou à son assistant, disant que vous aimeriez avoir un rendez-vous seule.
5. Vous avez un enfant qui va à l'école ? Vous pouvez dire à l'assistante sociale de l'école ou aux enseignants que vous êtes enfermée à la maison.
6. Recherchez de l'aide en ligne. Sachez comment entrer en contact avec ceux qui peuvent vous fournir de l'aide et assurez-vous d'en faire bon usage.
7. Dites clairement et précisément à votre spécialiste ce pour quoi vous avez besoin d'aide. Dites : « Je suis une femme cachée. Je veux m'enfuir de chez moi. »
8. Parlez aussi calmement que possible. Il est important de rester calme et de ne pas paniquer. Soyez patiente.
9. Acceptez l'aide que les spécialistes peuvent vous offrir. Prenez tout le temps qu'il vous faut. Vous déciderez du rythme auquel tout se passe.
10. Tenez les spécialistes au courant de tout ce qui vous arrive. Ils peuvent vous dire comment vous pouvez vous sortir d'une situation.
11. Vous aimeriez vous échapper de chez vous, mais vous ne savez pas où aller ? Dites-leur. Il ou elle peut vous aider dans les prochaines étapes.
12. Vous voulez seulement parler et demander conseil ? Ils peuvent le faire également.
13. Indiquez clairement si vous êtes insatisfait d'un aspect quelconque des soins ou de l'aide que vous recevez. Parfois, un autre spécialiste peut être mieux adapté à vos besoins, par exemple si vous voulez obtenir un statut résidentiel ou un divorce.
14. Vous recevez l'aide d'un psychologue ? Cela ne veut pas dire que vous êtes devenue folle !

## Abandon forcé

**Beaucoup de femmes cachées sont abandonnées dans leur pays d'origine par leur mari ou leur belle-famille.**

### CONSEILS

1. Pensez-vous que cela pourrait vous arriver à vous aussi ? Parlez-en immédiatement à quelqu'un. De préférence la police, le Centre néerlandais pour le mariage forcé et l'abandon ou le Ministère des Affaires étrangères.
2. Ce n'est pas possible ? Essayez d'approcher quelqu'un dans votre entourage pour le faire en votre nom.
3. Il est très important que vous ayez votre passeport, et ceux de vos enfants, avec vous si vous avez été abandonnée.
4. Votre mari vous a volé votre passeport ? N'oubliez pas de le signaler.
5. Soyez prête : renseignez-vous sur l'adresse de l'ambassade des Pays-Bas dans votre pays d'origine et notez-la.
6. Vous avez été abandonnée ? Signalez-le immédiatement à l'ambassade des Pays-Bas.
7. Demandez un nouveau passeport aux autorités locales et un visa de retour à l'ambassade ou au consulat des Pays-Bas. Vous pouvez y demander un passeport temporaire en cas de vol de votre passeport néerlandais. C'est ce qu'on appelle un laissez-passer.
8. Vous avez votre passeport et votre permis de séjour ? Vous pouvez retourner aux Pays-Bas.
9. Si vous avez une autre nationalité, mais que vous avez un permis de séjour en cours de validité, il vous sera peut-être encore possible d'obtenir un visa pour les Pays-Bas. Une fois de retour aux Pays-Bas, vous devrez présenter un permis de séjour indépendant au service de l'immigration dès votre arrivée.
10. Votre permis de séjour n'est plus valable ? Vous avez alors la possibilité de déposer une demande d'autorisation de séjour temporaire dans le but d'y séjourner en tant qu'« humanitaire non temporaire ».
11. C'est très important de pouvoir tout prouver. Vous devez avoir fait des déclarations ou des rapports sur votre abandon et vos abus afin de soutenir et de renforcer votre histoire.
12. Pour plus d'informations à ce sujet, veuillez consulter [femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating](http://femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating)

## Menez votre propre vie

**Nous espérons que ces conseils vous aideront à vous enfuir de chez vous. Après tout, votre vie vous appartient ! Personne n'a le droit de vous enfermer.**

Voici des détails sur un certain nombre de personnes qui pourraient vous aider. Vous avez toujours la possibilité de les contacter si vous ne savez pas où trouver de l'aide. Demandez-leur qui peut vous aider.

EN QUOI PEUVENT-ILS VOUS AIDER ?	CONTACT
<b>POLICE</b> En cas de danger et d'urgence. Pour faire une déclaration ou un rapport.	<b>112</b> (seulement en cas d'urgence) <b>0900 - 8844</b> (pas urgent) <i>politie.nl</i>
<b>VEILIG THUIS</b> (En sécurité à la maison) Si vous êtes battue et/ou maltraitée.	<b>0800 - 2000</b> <i>veiligthuis.nl</i>
<b>HET JURIDISCH LOKET</b> (Aide juridique) Fournit des informations et répondra à toutes vos questions sur vos droits légaux.	<b>0900 - 8020</b> <i>juridischloket.nl</i>
<b>IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND)</b> (Service de l'immigration) Peut vous fournir une mise à jour concernant votre statut résidentiel.	<b>088 - 043 0430</b> <i>ind.nl</i>
<b>NATIONAL MARRIAGE ENFORCEMENT AND ABANDONMENT NODE (LKHA)</b> (Centre néerlandais pour le mariage forcé et l'abandon) Avez-vous peur que votre partenaire ou votre belle-famille vous renvoie dans votre pays d'origine ? Est-ce déjà arrivé ? Vous pouvez alors contacter le LKHA.	<b>070 - 345 43 19</b> <i>huwelijksdwangenachterlating.nl</i>
<b>MINISTÈRE DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES</b> Si vous vous trouvez dans une situation d'urgence partout dans le monde, vous avez toujours la possibilité de contacter le ministère des Affaires étrangères. Si vous avez été abandonnée quelque part.	<b>0031 - 247 247 247</b> <i>rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken</i>
<b>FEMMES FOR FREEDOM</b> Vous avez été enfermée ? Voulez-vous que quelqu'un vous aide à trouver une solution ? Ou pensez-vous qu'un spécialiste ne vous fournit pas assez d'aide ? Alors, vous avez toujours la possibilité de contacter Femmes For Freedom.	<b>070 - 362 65 06</b> <i>femmesforfreedom.com</i>



Femmes for Freedom