

Martine MÉNARD

Violences CONJUGALE, BRISEZ les CHAINES !

Levez le tabou & dites NON à la culpabilité - OUI à la liberté !



*Avec le soutien et la PUISSANCE des Forces Cosmiques
(entres autres...), sortez de cet ENFER !*

*N° 15 de la collection
"Les Forces COSMIQUES à votre service !"*

***Tenez-vous au courant
des NOUVEAUTÉS
(Voir liste non exhaustive en fin de volume).
Éditées régulièrement
aux Éditions BOD***

<https://www.bod.fr/librairie/>

**Puis dans la barre de recherche (du
site)**

« TOUTES les CATÉGORIES »

Tapez : *Martine MÉNARD*

Note de l'auteure...

- Encore un livre qui me tient à cœur, car tout au long des 27 années passées en tant que parapsychologue, j'ai rencontré TROP de femmes et d'hommes (*bien que ces derniers sont en minorité, sans doute par orgueil*) souffre-douleur de leur conjoint et n'osant pas en parler...

- C'est pourquoi, après avoir pu aider individuellement bon nombres de personnes à faire face à leur bourreau, à s'extraire de l'ombre, à sortir de ce cercle infernal..., j'ai décidé de continuer au travers de ce livre, secourir encore, je l'espère, d'aider un maximum de victimes...



AU SOMMAIRE



- **De quelle façon ce livre vous sera utile?**
- **AVANT-PROPOS**
- **INTRODUCTION**

PARTIE 1 :

- La VIOLENCE CONJUGALE, c'est quoi exactement ?
- Reconnaître les signes qui ne trompent pas !
- DÉFERLEMENT CYCLIQUE
- Et avec les ENFANTS ...quel comportement adopter ?
- Pour ROMPRE ce cycle INFERNAL
- Les précautions JURIDIQUES à prendre...
- Comment vous préparer à ce départ
- Pour trouver la force de PARTIR...
- **Ce que contient ce livre**
- VOTRE Ange Gardien à découvrir

2 liens pour utiles

PARTIE 2 :

- ***COMMENT utiliser cette PARTIE 2***
- ***L'INVOCATION À CHAQUE ANGE PERSO.***

PHASE 1 (PHASE D'URGENCE)

Suggestion de demande D'URGENCE

Prière aux anges SPÉCIALISTES

Prière à SAINT(E)

Formules MAGIQUES pour

Formules MAGIQUES du BONHEUR

Vous pouvez également exercer ceci :

PHASE 2 (RÉSISTANCE & de CONSOLIDATION)

Une étape est franchie !

MON CONSEIL

Les ARCHANGES + ÉLÉMENTALS

La LUNAISON

Calendrier (exemple)

Comment PRATIQUER

Suggestions de demandes (en fonction du besoin)

Prières aux Anges SPECIALIST. (en // du besoin)

Prières aux Archanges & ... (en // du besoin)

Prières aux SAINTS (en fonction du besoin)

Formules MAGIQUES pour...

Formules MAGIQUES du BONHEUR

PARTIE 3:

➤ ASTUCES de PROTECTION

➤ CONCLUSION

➤ Quelques photocopies de lettres manuscrites

➤ Dans la même collection

➤ [Autres ouvrages de la même auteure](#)

De quelle façon ce livre vous sera utile ?

 **Ce livre se compose en 2 parties :**

Pour la Partie 1 :

- Vous aider à prendre conscience du DANGER encouru de rester avec un conjoint violent !
- Vous transmettre le maximum d'informations afin de pouvoir retrouver votre liberté tout en vous protégeant, vous encourageant... mais aussi vous guider pour préserver vos droits...

Vous renseignera donc sur :

- La VIOLENCE CONJUGALE, c'est quoi exactement ?
- Comment vous en sortir PHYSIQUEMENT ?
- Les démarches à effectuer...
- Les Numéros de téléphones utiles ...
- Découvrir VOTRE Ange GARDIEN.

Pour la Partie 2 : partie principale de ce livre

Comprend 2 PHASES :
URGENCE & PROTECTION

Comment...

...faire face PSYCHOLOGIQUEMENT à ces épreuves ?

-  En sollicitant l'aide PUISSANTE de VOTRE Ange gardien...
de ses Frères ainsi que :
des ARCHANGES entre autres...

et sans oublier :
le POUVOIR insoupçonné de votre mental...
Une ARME infallible,
quand elle est utilisée avec connaissance
avec FOI et CONVICTION...



AVANT-PROPOS



- Après la collection (mère) : «*Demandez & vous recevrez*» se présentant en 5 volumes distincts et proposant un nombre substantiel de vœux à réaliser, de problèmes à résoudre..., mais en ***n'invokant que*** :

➤ Les Anges pour le **N°1**... son titre :

Les ANGES EXAUCENT NOS VŒUX !

➤ Les ARCHANGES et ESPRITS de la Nature pour le **N°3**...
son titre :

ARCHANGES & ESPRITS de la NATURE à votre SECOURS !

➤ Les SAINTS pour le **N°4**... son titre :

INVOQUEZ les SAINTS... Ils prieront pour VOUS !

- ***En ne pratiquant que*** :

➤ L'AUTOSUGGESTION pour le **N°2**... son titre :

CE QUE VOUS DÉSIREZ...OBTENEZ-LE !

- ***En ne réalisant que*** :

➤ TALISMANS & PENTAGRAMMES pour le **N°5**

Son titre :

CRÉATION d'un TALISMAN

Le coup de pouce À votre SOUHAIT !

- Je vous propose cette nouvelle collection :

« ***Les Forces COSMIQUES à votre service !*** »

sous la forme contraire... *soit...*

- des livrets concentrant un *travail complet** d'un seul cas bien spécifique !

- en réunissant la *partie correspondante* retirée dans chacun des tomes Numéros 1 - 2 - 3 - 4 de la série (*mère*) (cités ci-dessus).

Pour ce qui est du **TALISMAN**,
j'ai réalisé celui-ci à votre intention ! ...
Il vous suffit de le découper sur les pointillés - - - -
l'encadrant,
et si possible le coller derrière VOTRE photo.
A défaut, introduisez-le dans une petite pochette
de **coton blanc** 6,5 cm / 6,5 cm environ, que vous
réaliserez
et que vous porterez sur vous.



Sous « PROTECTION » vous inscrivez
le **NOM de VOTRE ANGE GARDIEN.**



INTRODUCTION



➤ À l'aube de ma retraite, j'ai mis ces collections en route, pour qu'après, plus de 27 ans d'expérience, grâce à mes connaissances, mon vécu, mais aussi l'usage de mes travaux, *vous puissiez solutionner vos problèmes, réaliser vos vœux...*). Travaux qui, pour grand nombre de mes clients, au cours de ma carrière, ont porté leurs fruits. Et pour que mon savoir et mes acquis ne tombent pas dans l'oubli... j'ai décidé, au travers de ces livres et livrets (*pour cette série*), de continuer de vous aider à réaliser vos souhaits, à surmonter vos soucis, à être fort(e) face aux épreuves, à voir la vie différemment...

➤ **Cette collection**, pour vous permettre de soulager vos maux et douleurs tant physiques que morales, retrouver forme et force, ne fait pas de promesses, mais si vous mettez en pratique les conseils fournis, si votre foi et votre persévérance dans la prière sont à la hauteur de votre souhait, votre vie peut s'en trouver grandement améliorée, voire et **pourquoi pas, guérir TOTALEMENT (pour autres cas...)** malgré parfois le pessimisme des médecins.

Les MIRACLES existent, croyez-y !

➤ Les MÉTHODES que je vous propose, ont fait leurs preuves ! Grand nombre de clients ayant sollicité, par mon intermédiaire, l'aide de **leur ANGE Gardien et de leurs FRÈRES spécialistes, celle des ARCHANGES et des ESPRITS de la Nature - des SAINTS de L'Église** (*pour ceux qui y croient*) - **lu les formules MAGIQUES** d'autosuggestion (pour soi) **ou de suggestion POSITIVE (télépathie) et d'influence PSYCHIQUE à distance**

pour AUTRUI... - réalisé des TALISMANS & PENTAGRAMMES (*facultatifs bien que conseillés*), ont retiré les bienfaits attendus, car...

AUCUNE DEMANDE NE RESTE VAIN !

***(Bien qu'elle puisse revêtir une réponse différente* !
à court - moyen ou long terme !)***

(*photocopies de lettres manuscrites à partir de page
[→](#)).

Partie 1 :

La VIOLENCE CONJUGALE, c'est quoi exactement ?



- **Ici le sujet traité est « conjugal »** mais touche hélas également, le côté « familial » : une personne handicapée, un enfant, une personne âgée... maltraitée pas son (ses) enfant(s).

- Ce qui peut aussi apparaître dans un institut psychiatrique, maison de retraite...

➤ La violence conjugale ce n'est pas forcément ni uniquement un conjoint qui bat l'autre ! **C'est un rapport de domination**, au contraire d'une dispute conjugale qui elle, s'exerce entre des individus égaux.

- Elle peut prendre diverses formes : Physique bien sûr, sexuelle, **mais aussi** : verbale, psychologique, économique...

- Elle touche tous les âges, sexe masculin comme féminin, toutes les classes sociales, riches ou pauvres, ruraux ou urbains, quel que soit le niveau d'étude, l'origine culturelle... Aussi bien les couples homosexuels qu'hétérosexuels. Il n'y a pas de profil type du conjoint violent ni du conjoint soumis.

- 1 couple sur 10 en moyenne serait concerné ! et le pire est que, par extension, les enfants ne sont pas à l'abri ! Non seulement ils sont témoins de cette violence, ce qui les marque psychologiquement, mais ils risquent malheureusement, à leur tour, de reproduire cette violence, soit avec leurs camarades, mais aussi, leur futur conjoint.

Sans oublier qu'ils peuvent hélas aussi, être victimes eux-mêmes des coups d'un de leurs parents (voire les 2).

- Bien que les femmes sont 80% en moyenne, les hommes, sans doute par honte de leur faiblesse, restent silencieux, ce qui les répertorie à 20% environ.

- Violence physique : privations de nourriture, de soins, gifles, strangulation, mutilations, griffures, coups de poing, coups de pied, tiré(e) par les cheveux, morsures, brûlure de cigarette, douche glacée, coups portés au moyen d'une ceinture, mais aussi: enfermement, immobilisation, attachement, séquestration... sans oublier, ce qui n'est pas rare hélas : **MEURTRE...**

- Violence verbale et/ou psychologique : peut-être la forme la plus cruelle avec la violence sexuelle, car ne laisse pas de trace sur le corps ! Mais marque l'esprit « *au fer rouge* ». Sournois(e), ingénieuse, habile... celui ou celle qui la pratique est une personne intelligente, souvent celui (celle) à qui on donnerait « *le bon dieu sans confession* ».

- Celui ou celle qui subit est constamment rabaissé(e), humilié(e), harcelé(e), insulté(e)...Voire menaces (*par exemple contre les proches*), intimidation, dévalorisation, chantage, autorité excessive de la part de l'agresseur.

- Elle se présente aussi sous forme de : cris - attitude de mépris ou dénigrement. Ces insultes portent atteinte à l'intégrité psychique de l'autre, la dégradation de l'image de soi, la peur...

- Le tyran peut également surveiller les fréquentations de son conjoint - faire le vide dans l'entourage familial, amical tout particulièrement, pour mieux l'isoler...

- Ces violences verbales et/ou psychologiques sont bien plus difficiles à définir, car elles ne laissent aucune trace physique, et la plupart du temps, le tourmenteur est un séducteur, qui offre des bijoux, des fourrures, des fleurs...

fait preuve de galanterie en public et donne à son entourage l'image d'une personne équilibrée, attentionnée qui n'oublie pas un anniversaire par exemple ! ce qui fait que, quand la victime essaie d'alerter son entourage, elle passe pour une insatisfaite, ne connaît pas sa chance, etc. D'où son silence !

➤ La Violence sexuelle est autant PHYSIQUE que PSYCHOLOGIQUE et peut s'avérer très cruelle et humiliante. D'où, là aussi, très peu de plaintes portées ! De plus, se passant au sein du couple, le devoir conjugal n'inclut-il pas les relations sexuelles ?... MAIS : les rapports non consentis, imposés par le conjoint sont considérés comme VIOL !

- Sont pris en compte, comme violence conjugale sexuelle, les cas suivants :

- Les pratiques sexuelles contraintes (sodomie, fellation...) - pénétration violente d'objets, positions dégradantes non consenties - ligotage - injures - insultes... pendant l'acte...

- Obligations imposées par le conjoint de réaliser des vidéos de nature pornographique - d'obliger à la prostitution - d'avoir des relations sexuelles avec d'autres partenaires - d'aller dans des clubs échangistes - de pratiquer à multiples, etc.

➤ Violence économique : la moins connue et pourtant si présente !

- Contrôler les dépenses du conjoint - suppression de sa carte bancaire et de son chéquier - ne lui laisser que l'argent « nécessaire » pour les courses - lui demande le compte rendu des achats effectués - le déposséder de ses revenus... mais aussi : l'empêcher de travailler ou choisir son activité - lui faire quitter son emploi pour élever les enfants - surveiller ses horaires - contrôler le kilométrage - voire, confisquer le véhicule, etc.

- Privation de téléphone, d'internet... contrôle des appels reçus ou effectués - des mails...

- Interdire de voir la famille, les amis... peut même chercher à **interner** l'autre...

La liste est longue !



Reconnaître les signes qui ne trompent pas !

- Il (elle) n'est plus la personne avec qui vous avez décidé de partager votre vie !
- Il (elle) critique sur tout ! (ce que vous dites, ce que vous faites, votre façon de vous habiller, vous coiffer...
- Vous humilie devant tout le monde, vous dénigre, vous rabaisse, vous infériorise...
- Décide de tout ! impose son point de vue, vous n'avez pas votre mot à dire, pas de discussion possible...
- Il (elle) vous oblige à faire des choses que vous n'avez pas envie !
- Contrôle tout ce que vous faites, ou vous allez, avec qui vous parlez, ce que vous dites, qui vous rencontrez...
- D'une jalousie extrême, vous empêche de voir vos amis, votre famille...
- Passe sa main sur le haut d'un meuble pour contrôler le ménage ...
- La peur vous gagne quand vous entendez la voiture...
- Vous angoissez lorsque vous cuisinez (*peur d'avoir trop cuit les pâtes, d'avoir brûlé le rôti...*), quand vous recevez...
- Vous essayez en permanence de lui être agréable...



DÉFERLEMENT CYCLIQUE.



- Situation sournoise, qui évolue progressivement au début de la relation conjugale. Une prise de contrôle s'installe d'un conjoint sur l'autre, entraînant pour la victime, un sentiment d'impuissance, d'incompréhension et de peur.

- Cette double personnalité de l'agresseur reste la plupart du temps, insoupçonnée par l'entourage, car cette tyrannie fait son chemin par cycle. Ces phases (STADES), au début, peuvent être plus ou moins longues (surtout pour le STADE 4) qui déstabilise totalement la victime.

➤ **Le STADE 1**

- Il (elle) vous accuse de ne pas être à la hauteur de ses attentes, vous dévalorise, vous culpabilise, vous menace...

- Dans l'espoir de le (la) satisfaire, vous vous soumettez, vous faites le maximum pour apaiser les tensions, vous cherchez par tous moyens possible à le (la) calmer. Ce côté imprévisible vous effraie. Mais votre expression de crainte ne fait que renforcer son agressivité ! cela devient un cercle vicieux.

➤ **Le STADE 2**

- Déchaînement de la violence ! L'autre ne se contrôle plus - véritable raz-de-marée - devient comme fou (folle).
...La tempête terminée, passe au stade suivant...

➤ **Le STADE 3**

- Le calme revient ! Le tyran est « vidé » de ses énergies dévastatrices ! Cherche à minimiser ses actes, demande pardon, tout en culpabilisant sa victime ! « *c'est de ta faute, tu m'as poussé(e) à bout...* »

- Vous, soulagé(e) momentanément par cette accalmie, retrouvez vos énergies et mettez tout en œuvre pour le (la) satisfaire ! Vous avez l'impression d'avoir redressé la situation à votre avantage... ce qui vous amène au : stade DANGEREUX !

➤ Le STADE 4

- Nouvelle lune de miel ! les promesses pleuvent. Mais joue avec subtilité pour encore mieux vous déstabiliser. «*Je vais m'améliorer - je vais me faire aider - on repart sur de nouvelles bases...* ». Sans oublier les cadeaux... mais en passant par les : « *si tu me quittes, je me suicide - je ne pourrais pas vivre sans toi etc.* »

- Devant cette façon de faire, cet « enfant » qui vous supplie, ces petites attentions, vous vous dites qu'au fond, il (elle) n'est pas foncièrement méchant(e), que vous n'avez pas su le (la) comprendre, que cela ne se reproduira plus, que vous avez votre part de responsabilités, qu'ensemble vous allez surmonter cette épreuve...

Et ainsi de suite, jusqu'à la prochaine crise qui va crescendo ! mais qui pourrait vous être FATALE !

➤ Le STADE 5

- Cette « *réconciliation* » vous fait baisser votre garde et c'est justement l'erreur à ne pas commettre ! car ne dit-on pas de se méfier de « *l'eau qui dort* ! ». S'il (elle) prend conscience de ce cycle infernal, ou craint votre départ et ne veut pas être le (la) perdant(e), redoute que vous partiez avec les enfants par exemple, son ultime assaut peut être fatal ! il (elle) peut décider «*d'entraîner*» dans sa chute sa famille ! Et si vous n'avez pas lu entre les lignes : **vous TUER, VOUS et les ENFANTS, avant de se suicider** !



**Ceci est une visualisation de violence au sein d'un couple.
Mais qu'advient-il des ENFANTS s'il y a ?**

Et avec les ENFANTS ... quel comportement adopter ?

➤ Les enfants ont un sixième sens pour ces choses-là ! Vous ne pouvez pas et ne devez pas leur mentir, leur cacher l'agressivité de votre conjoint ! Ils ont des oreilles pour entendre et des yeux pour voir ! (*Peut-être en sont-ils eux-mêmes victimes ! Ce qui doit impérativement vous faire réagir !*). Ils perçoivent d'une façon ou d'une autre cette violence conjugale et deviennent angoissés. Les notes scolaires sont en chute libre, ils souffrent d'insomnie, de trouble de l'alimentation, d'énurésie...

➤ C'est pourquoi, votre devoir est de les protéger afin de leur éviter à court ou long terme, le même calvaire que le vôtre sans oublier que leur santé physique et psychologique est en danger (autodestruction - scarification - prostitution - drogue - alcool - viol...). Tout comme leur développement cognitif : vivre dans l'angoisse - paranoïa - anxiété - manque de confiance et d'estime de soi... ainsi que, leur développement social : attitude agressive vis-à-vis d'autrui - trouble de la personnalité - comportement perturbé...

➤ Les risques sont grands et multiples pour des enfants vivants dans cette ambiance malsaine, et un suivi psychologique leur sera indispensable.

➤ Les GARÇONS vivant au sein d'une famille où **le père** est violent, auront toutes les « chances » eux aussi, à l'âge adulte, de reproduire le même scénario. Aussi bien envers leur mère, si le père venait à décéder (*en reprenant sa place*)

qu'avec leur future compagne. Coléreux, agressifs, ils **extériorisent** davantage leur souffrance et leurs troubles en devenant à leur tour des tourmenteurs.

➤ Les FILLES...tant qu'à elles, auront tendance à **intérioriser** ce qu'elles ressentent. Voyant leur mère soumise, subir sans réagir..., comme elle, elles pourront se sentir coupables d'être du sexe « faible ».

Mais le **schéma contraire** existe aussi ! si c'est la mère qui est tyrannique, garçons et filles se compareront au parent du même sexe ! Comment pourrait-il en être autrement puisque les parents sont l'exemple type d'une vie de couple ! ce qui devient **un cycle infernal** s'il n'est pas stoppé !

- Par conséquent, il est primordial de les mettre au courant de la situation.

- Cependant, il vous faut trouver les mots pour ne pas perturber davantage vos enfants. Donc, vous devez leur dire que votre conjoint (leur père, leur mère...) vous rend malheureux(se), qu'il (elle) ne sait pas vous aimer, qu'il (elle) a des problèmes émotionnels et comportementaux à régler, et que vous ne pouvez plus vivre dans cette ambiance, que vous envisagez partir et les emmener...

- Vous devez également les rassurer en leur garantissant que, quoi qu'il arrive, vous ferez tout pour les protéger, que vous veillerez sur eux, qu'ils n'ont rien à craindre...

- En aucun cas, vous ne devez dénigrer, traiter de tous les noms l'autre parent ! Vous ne pouvez pas et ne devez pas leur demander de ne plus l'aimer. Il est 50% de leur chair et de leur sang. Et si vous ne savez pas comment vous y prendre avec vos enfants, le mieux est de leur permettre de parler à un psychologue qui saura comment aborder le sujet...



DONC...

 Pour ROMPRE ce cycle INFERNAL
You devez sortir du DÉNI et RÉAGIR !
Car...

- La vie de couple ne doit pas être une soumission à l'autre, mais une égalité des sexes.
- Vous n'êtes pas censé(e) vivre la vie de vos parents.
- Vous ne devez pas culpabiliser ! Ce n'est pas vous qui avez un problème de comportement.
- Il existe des centres d'hébergement, des associations, des mises sous protection de la police...
- Vous devez PROTÉGER vos enfants !
- Mettez fin à vos illusions ! il (elle) ne changera pas sans une longue thérapie...
- La HONTE c'est le conjoint qui doit l'avoir, l'ÉCHEC c'est l'autre qui l'a provoqué !

Ce qu'il faut faire :

- Arrêter de LUI trouver des excuses !
- Sortir du SILENCE ! Il est important de bien vous entourer, chercher le soutien de l'entourage... Rester silencieux(se), c'est l'erreur à ne pas commettre ! gardez toujours à l'esprit que c'est VOUS la victime et non l'inverse ! la honte est sur l'autre !
- En parler **sans honte ni tabou** à une personne de confiance, à votre famille, vos enfants, vos voisins... Même si ce n'est pas facile ou « *qu'ils ne veuillent pas se mêler des affaires de ménage* »! En cas de drame, ce serait non assistance à personne en danger !
- N'hésitez pas à contacter des associations, tel que le **3919** qui sauront en toute discrétion vous soutenir et vous

aider dans vos démarches et prise de décision.

Voici quelques numéros d'URGENCE utiles et gratuits.

- Le 15 : numéro spécifique aux urgences médicales, qui vous permet de joindre 24h/24 le service d'aide médicale urgente (SAMU).
- **Le 17 : Appel d'URGENCE pour joindre la police et la gendarmerie.** (24h/24 - 7/7 jours)
- Le 18 : numéro qui vous permet de joindre les pompiers.
- **Le 112** : numéro d'appel unique européen pour accéder aux services d'urgence, valable dans l'Union européenne.
- Le 114 : numéro d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes victimes ou témoins d'une situation d'urgence,

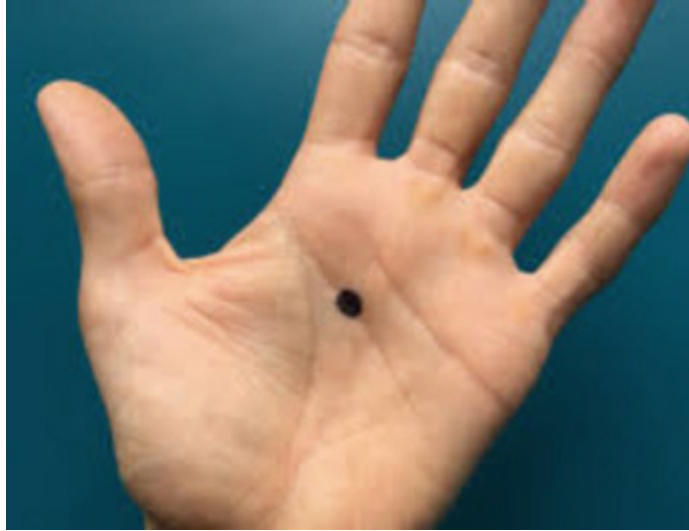
Afin de solliciter l'intervention des services de secours, et bien sûr le : **3919 pour appel anonyme.**

En cas d'extrême, si l'autre vous empêche tout contact extérieur, trouvez le moyen et la force en vous d'appeler au secours. Il y a bien un moment, où l'autre s'absente, ou vous croisez une personne.

- Si vous pouvez sortir, écrivez sur un papier vos coordonnées (adresse, NOM - PRÉNOM... en précisant d'appeler **le 17 ou 112** en urgence !) que vous remettiez à quelqu'un que vous croisez !

- Si vous pouvez appeler vous-même ce N°, faites-le !

- Si votre conjoint ne vous laisse aucune liberté, mais que vous devez sortir ensemble, il existe un indice peu connu mais au cas où : **Un point noir dans votre main !** Montrez-le autour de vous ! Avec un peu de chance, vous croiserez une personne qui connaît ce symbole.



Nota: **le 3919** est un **numéro d'appel anonyme pour écoute** et NON un numéro d'urgence ! Mais peut vous être très utile pour vous venir en aide dans vos démarches et vous trouver un lieu d'hébergement à proximité.



Les précautions JURIDIQUES **à prendre cependant...**

- Le fait de quitter le domicile conjugal peut convaincre des violences subies au sein du couple. Mais afin de ne pas retourner la situation contre soi, que ce départ ne vous soit pas reproché, jugé simplement comme un abandon, il vous faut impérativement, au moins déposer une main courante à la gendarmerie la plus proche ou au commissariat.

- Car, **ATTENTION !** Si vous êtes marié(e) ou pacsé(e), en cas de départ avec les enfants du domicile, pour préserver vos droits de garde, il est impératif de faire, dans les heures qui suivent votre fuite, les démarches juridiques ci-dessus.

- Prouver qu'il y a danger de rester ou tout au moins porter plainte, et avoir l'intention de divorcer ou de dissoudre le pacs.

➤ Une main courante dans un premier temps, permet de dénoncer divers faits dont vous avez été victime... Elle ne porte pas à conséquence pour l'autre, mais en cas de récurrence aggravée, **juridiquement vous vous protégez...**

- Le conjoint ne sera pas forcément prévenu de votre action...

- Une main courante est plus une formalité qui permet de dater et de certifier des faits, si par la suite vous envisagez une procédure judiciaire. Sachez cependant qu'une main courante ne suffira pas pour obtenir gain de cause en justice. Il vous faudra des témoignages, un certificat médical, constat d'huissier...

- Une main courante peut être déposée longtemps après les faits, cependant si vous souhaitez par la suite **porter**