

CHECK-LIST DEPOT DE PLAINTE

Les réflexes qui peuvent faire la différence pour votre plainte et votre indemnisation.



1. AVANT DE VOUS RENDRE AU COMMISSARIAT OU À LA GENDARMERIE

- ☐ **Notez précisément les faits**
Date, heure, lieu, déroulement de l'agression et paroles prononcées. Écrivez les faits dans l'ordre chronologique, sans chercher à utiliser des termes juridiques.
- ☐ **Notez ce dont vous vous souvenez de l'agresseur**
Nom, prénom, adresse, numéro de téléphone, apparence, vêtements, véhicule, plaque d'immatriculation, relation avec vous... Si vous ne connaissez pas son identité, vous pouvez porter plainte contre X.
- ☐ **Identifiez les témoins**
Nom, prénom, téléphone, adresse si vous les connaissez. Notez également ce qu'ils ont personnellement vu ou entendu.
- ☐ **Rassemblez les preuves**
Photographies des blessures, SMS, messages vocaux, captures d'écran, vidéos, photographies, courriels, enregistrements disponibles, objets ou vêtements concernés.
- ☐ **Faites constater vos blessures**
Conservez certificat médical, compte rendu des urgences, arrêts de travail, ordonnances, examens et factures de soins.
- ☐ **Photographiez vos blessures**
Prenez plusieurs photographies, notamment lorsque les ecchymoses ou hématomes évoluent.
- ☐ **Listez les impacts physiques et psychologiques de l'agression**
Notez tout ce que vous ressentez et vivez depuis l'agression : douleurs, contusions, fatigue, maux de tête, troubles du sommeil, anxiété, stress, terreur, tremblements, crises de panique, flashbacks, cauchemars, tristesse, perte de confiance, isolement, etc.

Ces éléments sont essentiels pour faire reconnaître tout votre préjudice.



3. AVANT DE QUITTER LES LIEUX

- ☐ **Demandez le récépissé de votre plainte.**
- ☐ **Demandez une copie de votre plainte.**
Vous pouvez demander une copie du procès-verbal à l'issue de votre audition.
- ☐ **Notez le numéro de la procédure, s'il vous est communiqué.**
- ☐ **Conservez tous les documents dans un même dossier.**



2. AU MOMENT DE DÉPOSER PLAINTE

- ☐ **Vous pouvez vous rendre dans le commissariat ou la gendarmerie de votre choix.**
Les services de police et de gendarmerie doivent enregistrer votre plainte, même si les faits ne relèvent pas de leur secteur géographique.
- ☐ **Racontez les faits précisément et chronologiquement.**
Ne cherchez pas à minimiser ce qui s'est passé, mais ne rajoutez rien non plus : restez strictement factuel.
- ☐ **Signalez toutes les violences subies.**
Même celles qui vous paraissent secondaires : coups, menaces, insultes, violences sexuelles, dégradations, séquestration, harcèlement...
- ☐ **Indiquez toutes les conséquences connues au moment de la plainte.**
Blessures, douleurs, traumatisme psychologique, arrêt de travail, perte de revenus, frais engagés...
- ☐ **Remettez les preuves dont vous disposez.**
Demandez que les documents importants soient bien intégrés à la procédure.
- ☐ **Signalez l'existence de vidéosurveillance.**
Indiquez précisément les lieux susceptibles d'être équipés de caméras : commerces, parking, transports, immeubles, restaurants... Cela peut permettre aux enquêteurs de rechercher rapidement ces images.
- ☐ **Demandez à être précis sur les témoins.**
Même si vous n'avez pas leurs coordonnées complètes, donnez toutes les informations permettant de les retrouver.



LES 5 ERREURS À NE SURTOUT PAS COMMETTRE

- 1 Arriver sans avoir préparé son récit.**
Sous le stress, il est facile d'oublier des éléments importants.
- 2 Minimiser les faits.**
« Ce n'était qu'une gifle » ou « je n'ai pas vraiment été blessé » peut conduire à sous-estimer les conséquences de l'agression.
- 3 Détruire des preuves avant de porter plainte.**
Messages, photographies, vêtements, vidéos ou documents peuvent être utiles à l'enquête.
- 4 Accepter un récit qui ne correspond pas exactement à ce que vous avez déclaré.**
Relisez attentivement votre procès-verbal avant de le signer et demandez que les corrections nécessaires soient apportées.
- 5 Penser que déposer plainte suffit pour obtenir une indemnisation.**
La plainte déclenche une procédure pénale, mais la réparation de votre préjudice obéit à des règles spécifiques : selon la procédure, la victime peut notamment se constituer partie civile pour demander des dommages-intérêts.



LE REGARD DE L'AVOCAT

Une bonne plainte ne consiste pas à écrire un texte juridiquement compliqué. Elle consiste à donner aux enquêteurs un récit précis, chronologique et documenté des faits. Lorsque l'agression est grave ou que les conséquences sont importantes, préparer sa plainte avec un avocat peut être particulièrement utile : il peut vous aider à identifier les faits juridiquement pertinents, les preuves à rechercher et les préjudices à documenter.

Et surtout, ne restez pas seul après le dépôt de plainte : un avocat peut suivre la procédure, intervenir si l'enquête n'avance pas, vous assister lors des différentes étapes et préparer la demande d'indemnisation.