

LUTTONS CONTRE LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES



Le violentomètre

Je te crois - Tu n'y es pour rien - Il/elle n'a pas le droit - Le/la coupable, c'est lui/elle



FACE AUX VIOLENCES, VOUS N'ÊTES PAS SEULE(S) !

Inspiré du violentomètre imaginé par la mairie de Paris, le Département de Saïne-Saint-Denis et l'association En avant toute(s).

Je profite, ma relation est saine quand il / elle...

- Respecte mes décisions, mes goûts
- Accepte mes ami(e)s et ma famille
- A confiance en moi
- Est content(e) quand je me sens bien
- S'assure de mon accord pour ce que nous faisons ensemble

Vigilance, je dois dire stop ! Il y a de la violence quand il / elle...

- Me fait des blagues vexantes
- Me fait du chantage si je refuse de faire quelque chose
- Rabaisse mes opinions et mes projets
- Se moque de moi en public
- Me critique, me juge en permanence
- Me ment, me manipule, me fait culpabiliser
- Montre de la jalousie et estime que je suis sa propriété
- Contrôle mes sorties, habits, maquillage
- Fouille mes textos, mails, applis
- Insiste pour que je lui envoie des photos intimes
- M'exclut, me met à l'écart volontairement, m'isole
- M'oblige à regarder des films porno

Je me protège, je demande de l'aide, je suis en grand danger quand il / elle...

- Lance des rumeurs et me rabaisse sur les réseaux sociaux
- Me dénigre, m'insulte et m'humilie quand je lui fais des reproches
- Détruit des objets ou mes affaires personnelles
- Menace de se suicider à cause de moi
- Menace de diffuser des photos intimes
- Me pousse, me gifle, me secoue, me frappe
- Touche mes parties intimes sans mon consentement
- M'oblige à avoir des relations sexuelles
- Me menace avec une arme ou menace de me tuer

Besoin d'aide ?

ÉCOUTE ET INFORMATION

39 19

Violences femmes infos anonyme et gratuit

24h/24 - 7j/7

116 006

Numéro d'aide aux victimes 7j/7 de 9 h à 19 h

0 800 05 95 95

Collectif féministe contre le viol Du lundi au vendredi, de 10h à 19h

Le tchat de En avant toute(s) enavanttoutes.fr



Le site d'information et d'aide du gouvernement arretonslsviolences.gouv.fr/besoin-d-aide

Le tchat de la plateforme nationale d'accompagnement des victimes masecurite.interieur.gouv.fr

NUMÉROS D'URGENCE

24h/24 - 7j/7

17

Police et gendarmerie

114

Numéro d'urgence SMS et pour les personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler

115

Hébergement d'urgence

LES CONTACTS PAR DÉPARTEMENT

Côtes-d'Armor

02 96 68 42 42
ADALEA 22

Accueil, écoute, logement et insertion

24h/24 - 7j/7

Finistère

02 98 44 97 47
CIDFF 29

Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles

Ille-et-Vilaine

02 99 54 44 88
ASFAD 35

Association pour l'Action Sociale et la Formation à l'Autonomie et au Devenir

24h/24 - 7j/7

Morbihan

02 97 63 52 36
CIDFF 56

Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles

02 97 47 66 68

FRANCE VICTIMES 56

Écoute - assistance juridique et psychologique des victimes d'infractions pénales



App-elles®, l'application solidaire des femmes victimes de violences

Face à une urgence ou un danger, l'application permet d'alerter et de contacter rapidement proches, services de secours, associations et toutes les aides disponibles autour de vous.

Plus d'info sur app-elles.fr