

Le violentomètre



FACE AUX VIOLENCES, VOUS N'ÊTES PAS SEUL·E !

<p>Je profite, ma relation est saine quand il·elle ...</p>	Respecte mes décisions, mes goûts
	Accepte mes ami·es 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
<p>Vigilance, je dois dire stop ! Il y a de la violence quand il·elle...</p>	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	
<p>Je me protège, je demande de l'aide, je suis en grand danger quand il·elle...</p>	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	

ÉCOUTE ET INFORMATION

39 19

Violences femmes infos

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
Lundi au vendredi, de 10h à 19h

LES CONTACTS EN VENDÉE

02 51 08 84 84

Centre d'Information sur les Droits
des Femmes et des Familles

02 51 47 77 59

SOS FEMMES VENDÉE

24H/24 - 7J/7

LES NUMÉROS D'URGENCE

24H/24 - 7J/7

17

Police et gendarmerie

114

SMS pour les personnes ayant des
difficultés à entendre ou à parler

115

Hébergement d'urgence

 **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.

Téléchargez-la ici

