

**Je profite,
ma relation
est saine**
quand il-elle...

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

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

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

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

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

LUTTONS CONTRE LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

Le violentomètre

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



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

Besoin d'aide ?

ÉCOUTE ET INFORMATION

39 19

Violences femmes infos

24h/24 – 7j/7

116 006

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

0 800 05 95 95

Collectif féministe contre le viol
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
arretonslesviolences.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

Ille-et-Vilaine :

02 99 54 44 88

ASFAD 35

24h/24 – 7j/7

Côtes-d'Armor :

02 96 68 42 42

ADALEA 22

24h/24 – 7j/7

Morbihan :

02 97 63 52 36

CIDFF 56

Finistère :

02 98 44 97 47

CIDFF 29

0 800 08 11 11

Contact d'un planning familial
à proximité
Lundi au samedi, de 9h à 20h



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