

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 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 9 h à 19 h

0 800 05 95 95

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

Le tchat de En avant toute(s)
<https://enavanttoutes.fr>



Le site d'information et d'aide
du gouvernement :
[arretonslesviolences.gouv.fr](https://arretonslesviolences.gouv.fr/besoin-d-aide)
/besoin-d-aide

NUMÉROS D'URGENCE

24h/24 – 7j/7

17

Police et gendarmerie

114

Numéro d'urgence SMS
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

Moments pour elles – CIDFF 56

Finistère :

02 98 44 97 47

CIDFF 29



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

Face à une urgence, un danger
ou une détresse, l'application
App-Elles® 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

**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

**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

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

**Je me
protège,
je demande
de l'aide,
je suis en
grand danger**

quand il-elle...