

POUR  
GARDER  
PRISE  
SUR  
MA VIE

JE ME  
LIBÈRE DE  
TOUTE  
EMPRISE



# STOP

## AUX VIOLENCES INTRAFAMILIALES





## VICTIME OU TÉMOIN : VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)!



**URGENCE**  
(Police/Gendarmerie)  
**17 (ou 114 par SMS)**

Une intervenante sociale est à votre écoute au commissariat ou à la gendarmerie sur rendez-vous au **09 70 19 52 52**



**Les associations près de chez vous pour vous accompagner :**

France Victimes  
**09 70 19 52 52**

CIDFF 25  
(lieu d'écoute, d'accueil et d'orientation spécialisé)  
**03 81 25 66 69**

Solidarité Femmes 90  
**03 84 28 99 09**



**Les numéros à retenir :**

**3919** : Conseil et orientation

**119** : Enfants et adolescents en danger

**115** : Orientation hébergement d'urgence



Peur de devenir violent ?  
Un numéro à votre écoute :  
**08 019 019 11**

Signaler des faits de violences :  
[www.arretonslesviolences.gouv.fr](http://www.arretonslesviolences.gouv.fr)

Pharmaciens, médecins, infirmiers, personnels de santé, n'hésitez pas à en parler avec eux, ils sauront vous orienter !

## VIOLENTOMÈTRE

La violence n'est pas que physique. Savoir connaître et reconnaître les violences c'est savoir se protéger soi-même mais aussi ses enfants et ses proches.

### PROFITEZ, VOTRE RELATION EST SAINNE QUAND IL/ELLE...

- Respecte vos décisions, vos désirs et vos goûts
- Se réjouit de votre épanouissement
- S'assure de votre accord pour ce que vous faites ensemble

### VIGILANCE, DITES STOP ! IL Y A DE LA VIOLENCE QUAND IL/ELLE...

- Rabaisse vos opinions et vos projets
- Vous fait du chantage si vous refusez de faire une chose
- Se moque de vous en public
- Contrôle vos sorties, vêtements, apparence
- Fouille vos textos, mails, applications
- Insiste pour que vous lui envoyiez des photos intimes
- Vous isole de votre famille et de vos amis

### PROTÉGEZ-VOUS, DEMANDEZ DE L'AIDE. VOUS ÊTES EN DANGER QUAND IL/ELLE...

- « Pête les plombs » quand quelque chose lui déplaît
- Menace de se suicider à cause de vous
- Menace de diffuser des photos intimes de vous
- Vous pousse, vous tire, vous gifle, vous secoue, vous frappe
- Touche vos parties intimes sans votre consentement
- Vous oblige à avoir des relations sexuelles
- Vous menace avec une arme