



+ d'infos



[aglo-montbeliard.fr](http://aglo-montbeliard.fr)



**S'ENGAGE**

**STOP**  
AUX VIOLENCES  
INTRAFAMILIALES

Des professionnels sont à vos côtés pour une écoute, un accompagnement social, psychologique ou juridique gratuit.



Besoin d'aide n'attendez pas  
**3919** : conseil et orientation



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

## VIOLENTOMÈTRE

### 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, méls, 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
- Vous touche vos parties intimes sans votre consentement
- Vous oblige à avoir des relations sexuelles
- Vous menace avec une arme

**Le consentement, c'est quoi ?** C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Vous choisissez et pouvez librement changer d'avis, vous n'avez pas à vous justifier ou subir des pressions. 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.