

LUTTONS CONTRE LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

Le violentomètre



PRÉFET
DE LA RÉGION
BRETAGNE

Liberté
Égalité
Fraternité

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 !



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

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

02 96 78 47 82

CIDFF 22

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, un danger,
l'application permet d'alerter
rapidement proches, secours,
associations et toutes les aides
disponibles autour de vous.

app-elles.fr