Le violentomètre

Luttons contre les violences sexistes et sexuelles

DÉPARTEMENT Finistère Penn-ar-Bed

Je profite, ma relation est saine

quand on…

- Respecte mes décisions, mes goûts
- Accepte mes amis et ma famille
- A confiance en moi
- Est content quand je me sens bien
- S'assure de mon accord pour ce que nous faisons ensemble
- Me fait des blagues vexantes

Vigilance, je dois dire stop ! Il y a de la violence

quand on…

- 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

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

quand on…

- 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

FACE AUX VIOLENCES, VOUS N'ÊTES PAS SEULE !

Contact Finistère

- **Département du Finistère**
  Tél : 02 98 76 20 20
  www.finistere.fr/stopviolences
- **CIDFF du Finistère :**
  Tél : 02 98 44 97 47
- **Contact d'un planning familial à proximité**
  > Lundi au samedi - de 9 h à 20 h
  > Tél : 0 800 08 11 11
- **Numéros d'urgence 24h/24 – 7j/7**
  > Police et gendarmerie : 17
  > Numéro d'urgence SMS et pour les personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler : 114
  > Hébergement d'urgence : 115

Écoute et information

- **Violences femmes infos**
  > 7j/7 - 24h/24
  > Tél : 39 19
- **Numéro d'aide aux victimes**
  > 7j/7 - de 9h à 19h
  > Tél : 116 006
- **Collectif féministe contre le viol**
  > Lundi au vendredi - de 10 h à 19 h
  > Tél : 0 800 05 95 95
- **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

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

DÉPARTEMENT
Finistère
Penn-ar-Bed

Inspiré du violentomètre imaginé par la Mairie de Paris, le Département de Seine-Saint-Denis et l'association En avant toute(s).
Ne pas jeter sur la voie publique.