

Violences au sein du couple... et si j'étais concernée?

Mon compagnon :

1	Respecte mes décisions, mes désirs et mes goûts
2	Accepte mes amis et ma famille
3	A confiance en moi
4	Est content quand je me sens épanouie
5	S'assure de mon accord pour ce qu'on fait ensemble
6	Me fais du chantage si je refuse de faire quelque chose
7	Rabaisse mes opinions et mes projets
8	Se moque de moi en public
9	Est jaloux et possessif en permanence
10	Me manipule
11	Contrôle mes sorties, mes habits, mon maquillage...
12	Fouille mes textos, mes mails, mes applis
13	Insiste pour que je lui envoie des photos intimes
14	M'isole de ma famille, de mes amis, de mes proches
15	M'oblige à regarder des films pornos
16	M'humilie, me traite de folle quand je lui fais des reproches
17	« Pète les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
18	Menace de se suicider à cause de moi
19	Menace de diffuser des photos intimes de moi
20	Me pousse, me tire, me gifle, me secoue, me frappe...
21	Me touche les parties intimes alors que je ne veux pas
22	M'oblige à avoir des relations sexuelles
23	Me menace avec une arme
24	

Votre relation est saine

Vous l'avez choisie, vous vous respectez l'un et l'autre. Même s'il vous arrive de vous disputer, vous n'avez pas peur... tout va bien 😊



Vous devez être vigilante car votre relation n'est pas totalement saine.



Ce qui se passe entre vous n'est pas normal et vous n'êtes pas obligée de supporter et d'accepter... Ce n'est pas non plus votre faute.



Si vous vous retrouvez dans les cases ci-contre, c'est que vous êtes dans **une relation dangereuse** et sans doute **victime de violences**.

La situation peut changer, vous pouvez vous faire aider...

ne restez pas seule

L'îlot Femmes

05 53 09 09 49

ilotfemmes@safed24.fr

CIDFF 24

05 53 35 90 90

cidff-dordogne24@orange.fr

Planning familial

05 53 53 11 96

pf.dordogne@gmail.com

France victimes 24

05 53 06 11 73

contact@francevictimesdordogne.fr

www.arretonslesviolences.gouv.fr – Valérie DE PAUW, déléguée départementale aux droits des femmes et à l'égalité : valerie.de-pauw@dordogne.gouv.fr

N'hésitez pas à me prendre en photo

