

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

ARRÊTONS
LES
VIOLENCES
3919

Mon compagnon :

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

UAPED

05 53 45 31 14

uaped@ch-perigueux.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

La maison des femmes

05 53 45 31 00

mdf24@ch-perigueux.fr

www.arretonslesviolences.gouv.fr – Valérie DE PAUW, déléguée départementale

aux droits des femmes et à l'égalité : valerie.de-pauw@dordogne.gouv.fr

eva24.fr

La plateforme numérique de la
Dordogne