Mesurer sa violence

	DÉCLENCHEURS	CONSÉQUENCES
Une relation est saine si…	Vous avez confiance l'un en l'autre dans toutes les situations.	
		Vous êtes toujours attentif(ive) à votre partenaire et à ses besoins.
	Chacun est toujours l'égal de l'autre. Aucun n'a le dessus.	
		En cas de dispute, chacun exprime son point de vue.
	Vous êtes épanoui(e) dans votre domaine professionnel.	
		Son avis compte souvent pour vous.
Prendre du recul si…	Vous êtes sujet à des addictions (alcool, stupéfiants).	
		Vous avez souvent des propos dégradants ou humiliants à son égard.
	Vous avez connu un contexte familial violent.	
		Vous cassez fréquemment des objets.
	Vous êtes souvent de mauvaise humeur.	
		Vous criez régulièrement.
	Vous avez perdu votre travail, êtes endetté(e).	
		Vous privez la personne de son argent, de ses papiers, etc…
Demandez de l'aide si…	Vous n'arrivez pas à contrôler vos émotions.	
		Vous contrôlez toujours ce qu'il ou elle fait.
	Tout ce que fait votre partenaire vous agace.	
		Très souvent vous empêchez votre partenaire de parler.
	L'arrivée de votre enfant a perturbé l'équilibre dans votre couple.	
		Vous lancez des objets sur votre partenaire.
	Les paroles de votre partenaire vous sont trop douloureuses.	
		Vous menacez, vous insultez ou vous avez déjà frappé votre partenaire.

Inspiré du violentomètre imaginé par la Ville de Paris, le Département de Seine Saint Denis & l'association En avant toute(s). NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

toutes et tous égaux

Dans ma relation, ma violence, je la mesure et je la gère !

Numéro National « Ne frappez pas » :

08 01 90 19 11
numéro vert gratuit
tous les jours de 09h à 19h

Vous êtes auteur de violences ?

Reconnaître son comportement est le premier pas vers la rupture du cycle des violences. Des aides existent, adaptées nationalement et localement.

Le Centre de Prise en Charge des Auteurs ou CPCA offre un vrai parcours de transformation. L'accompagnement n'est pas subi mais choisi.

Vous avez le pouvoir d'agir : pour vous, pour votre couple, pour éviter le pire.

Demandez de l'aide !

Vous n'êtes pas seul face à vos violences.
Reconnaître ce comportement et rechercher de l'aide sont des signes **de courage**, non de faiblesse.

Le Centre de Prise en Charge des Auteurs et les dispositifs locaux sont là pour aider à changer, protéger votre entourage, et construire un avenir plus apaisé.

Besoin d'une aide, d'un accompagnement spécifique ?

CPCA
Ille-et-Vilaine - Côtes d'Armor
CENTRE DE PRISE EN CHARGE DES AUTEURS DE VIOLENCES CONJUGALES
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ADAJ
Association Départementale Alternatives Judiciaires

Le Centre de Prise en Charge des Auteurs **propose un accompagnement global (santé, accompagnement psychologique, insertion sociale et professionnelle...) gratuit avec une éventuelle solution d'hébergement ponctuel** pour faciliter votre prise en charge. **Contactez-le :**

07 72 22 90 09
cpca@adaj22.fr

Vous rencontrez des difficultés ? (insertion, logement, parentalité)

En complément du CPCA, d'autres structures existent partout, dans le département, au plus près de chez vous pour vous accompagner dans vos besoins spécifiques.

Dépendances et addictions :

Retrouvez les structures proches de chez vous sur le site **d'Addictions France.**

ou appelez :

Association Addictions France

Hôpital Saint-Brieuc - Addictologie
02 96 01 75 60
Consultations psychiatriques/ addictologie

Mieux-être et santé mentale :

Les Centres médicaux psychologiques (CMP) vous accompagnent.

Bégard 02 96 45 37 48	**Lamballe** 02 96 31 20 64
Dinan 02 96 39 93 81	**Loudéac** 02 96 25 36 80
Lannion 02 96 37 47 08	**Paimpol** 02 96 55 37 40
Pabu 02 96 44 10 12	**Saint-Brieuc** 02 96 77 27 17
Plancoët 02 96 39 93 81	**Rostrenen** 02 96 57 40 65

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

toutes et tous égaux