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 Morbihan - Finistère
CENTRE DE PRISE EN CHARGE DES AUTEURS DE VIOLENCES CONJUGALES
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SAUVEGARDE56
action sociale & solidaire

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 64 78 86 47
cpca@sauvegarde56.org

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 :

www.douarnevez.com

Douar Nevez
Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

CSAPA Douar Nevez
Vannes 02 97 02 34 18 / Pontivy 02 97 25 93 78
Ploërmel 02 97 73 39 81 / Lorient 02 97 21 47 71
Auray 02 97 29 58 30

Groupe Hospitalier Bretagne Sud Lorient
02 97 06 73 26
Centre Hospitalier Bretagne Atlantique Auray
02 97 01 41 41
Centre Hospitalier de Ploërmel
02 97 73 26 26

Mieux-être et santé mentale :

Les Centres médicaux psychologiques (CMP) vous accompagnent.

AURAY
02 97 50 81 50

MUZILLAC
02 97 41 58 60

PLOERMEL
02 97 73 33 88

SARZEAU
02 97 48 03 37

VANNES
02 97 62 21 00

VANNES - KERNIOL
gérontopsychiatrie adulte + 65 ans
02 97 54 00 57

QUESTEMBERT
02 97 26 18 30

LOCMINE
02 97 61 02 22

MALESTROIT
02 97 73 73 57

NIVILLAC
02 99 90 66 65

SAINT-AVE
02 97 67 57 60

LORIENT
02 97 21 47 71

HENNEBONT
02 97 36 59 95

PORT-LOUIS
02 97 82 53 40

PLOUAY
02 97 33 09 78

PONTIVY
02 97 25 93 78

LE PALAIS
02 97 31 48 48

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

toutes et tous égaux