Inspiré du violentomètre imaginé par la mairie de Paris, le Département de Seine-Saint-Denis et l'association En avant toute(s).

LUTTONS CONTRE LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

Le violentomètre

Je te crois / Tu n'y es pour rien / Il·elle n'a pas le droit / Le·la coupable, c'est lui·elle

PRÉFÈTE DE LA RÉGION BRETAGNE
Liberté
Égalité
Fraternité

Région BRETAGNE

FACE AUX VIOLENCES, VOUS N'ÊTES PAS SEUL·E !

Besoin d'aide ?

ÉCOUTE ET INFORMATION

39 19
Violences femmes infos
24h/24 – 7j/7

116 006
Numéro d'aide aux victimes
7j/7 de 9h à 19h

0 800 05 95 95
Collectif féministe contre le viol
Lundi au vendredi, de 10h à 19h

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

NUMÉROS D'URGENCE

24h/24 – 7j/7

17
Police et gendarmerie

114
Numéro d'urgence SMS
et pour les personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler

115
Hébergement d'urgence

LES CONTACTS PAR DÉPARTEMENT

Ille-et-Vilaine :
02 99 54 44 88
ASFAD 35
24h/24 – 7j/7

Côtes-d'Armor :
02 96 68 42 42
ADALEA 22
24h/24 – 7j/7

Morbihan :
02 97 63 52 36
CIDFF 56

Finistère :
02 98 44 97 47
CIDFF 29

0 800 08 11 11
Contact d'un planning familial à proximité
Lundi au samedi, de 9h à 20h

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

Je profite, ma relation est saine

quand il·elle...

- Respecte mes décisions, mes goûts
- Accepte mes ami·es et ma famille
- A confiance en moi
- Est content·e quand je me sens bien
- S'assure de mon accord pour ce que nous faisons ensemble

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

quand il·elle...

- Me fait des blagues vexantes
- 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 il·elle...

- 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