PRÉFÈTE DE LA RÉGION BRETAGNE
Liberté
Égalité
Fraternité

Région BRETAGNE

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

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

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

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 9 h à 19 h

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

Le tchat de En avant toute(s) :
https://enavanttoutes.fr

Le site d'information et d'aide du gouvernement :
arretonslesviolences.gouv.fr/besoin-d-aide

NUMÉROS D'URGENCE

24h/24 – 7j/7

17
Police et gendarmerie

114
Numéro d'urgence SMS 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
02 96 78 47 82
CIDFF 22

Morbihan :
02 97 63 52 36
CIDFF 56

Finistère :
02 98 44 97 47
CIDFF 29

App-elles®, l'application solidaire des femmes victimes de violences

Face à une urgence, un danger ou une détresse, l'application App-Elles® 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