

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 !



# 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 Tchate de En avant toute(s)  
<https://enavanttoutes.fr>



Le site d'information et d'aide  
du gouvernement :  
[arretonslesviolences.gouv.fr](https://arretonslesviolences.gouv.fr/besoin-d-aide)  
/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

**Morbihan :**

**09 83 08 86 85**

Moments pour elles – 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](https://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

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

**Je me  
protège,  
je demande  
de l'aide,  
je suis en  
grand danger**

quand il-elle...