

NUMÉROS D'URGENCE  
17  
SMS 114

# VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

VICTIME OU TÉMOIN, COMMENT RÉAGIR ?

## VIOLENTOMÈTRE

PROFITE

Ta relation est saine quand il/elle...

2 Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts

3 Accepte tes amies, amis et ta famille

4 A confiance en toi

5 Est content / contente quand tu te sens épanouie

6 S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

VIGILANCE, DIS STOP !

Il y a de la violence quand il/elle...

7 Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

8 Rabaisse tes opinions et tes projets

9 Se moque de toi en public

10 Est jaloux / jalouse et possessif / possessive en permanence

11 Te manipule

12 Contrôle tes sorties, habits, maquillage

13 Fouille tes textos, mails, applis

14 Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes

15 T'isole de ta famille et de tes proches

16 T'oblige à regarder des films pornos

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger quand il/elle...

17 T'humilie et te traite de folle / fou quand tu lui fais des reproches

18 "Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît

19 Menace de se suicider à cause de toi

20 Menace de diffuser des photos intimes de toi

21 Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

22 Te touche les parties intimes sans ton consentement

23 T'oblige à avoir des relations sexuelles

24 Te menace avec une arme

Le violentomètre permet d'évaluer sa relation amoureuse et de repérer les potentielles violences dans son couple.

Et vous, où vous situez-vous ?



À QUI EN PARLER ?

**3919**

Violences femmes info, numéro d'écoute national, anonyme et gratuit. 24h / 24 et 7j / 7.

**BRIGADE DE GENDARMERIE**

12, rue Théophile Gauthier - **05 57 93 15 60**

**WWW.SERVICE-PUBLIC.FR/CMI**

Plateforme de signalement des violences sexistes et sexuelles. 24h / 24 et 7j / 7.

**POINT JUSTICE**

Permanences gratuites de conseil et d'accompagnement juridique. Bâtiment Pierre Mendès France, 9, route de Saint-Aubin  
**05 56 57 40 95**

- Prado, aide aux victimes

- Familles en Gironde

- Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)

- Conciliateur de justice

**MAISON DU DÉPARTEMENT DES SOLIDARITÉS (MDS)**

2, rue Firmin Montignac - **05 56 12 13 90**

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)**

Place de l'Hôtel-de-Ville - **05 56 57 40 97**

**LES PHARMACIES - VOTRE MÉDECIN**

**ESPACE PARENTALITÉ**

Pôle municipal Simone Veil - 26, rue Aurel Chazeau  
**05 56 01 40 83**



**SUR BORDEAUX, EN STRUCTURES SPÉCIALISÉES**

**CAUVA (CENTRE D'ACCUEIL EN URGENCE DES VICTIMES D'AGRESSIONS)**

**05 56 79 87 77**

**CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE**

13, rue de la république  
33290 Blanquefort

**05 56 16 19 90**

**VICT'AID**

62, cours Georges Clémenceau  
33000 Bordeaux

**05 56 01 28 69**



PLUS DE CONTACTS ET D'INFORMATIONS



VILLE DE SAINT-MÉDARD EN-JALLES