

Violences au sein du couple... et si j'étais concernée?

**ARRÊTONS
LES
VIOLENCES**

Mon compagnon :

1	Respecte mes décisions, mes désirs et mes goûts
2	Accepte mes amis et ma famille
3	A confiance en moi
4	Est content quand je me sens épanouie
5	S'assure de mon accord pour ce qu'on fait ensemble
6	Me fais du chantage si je refuse de faire quelque chose
7	Rabaisse mes opinions et mes projets
8	Se moque de moi en public
9	Est jaloux et possessif en permanence
10	Me manipule
11	Contrôle mes sorties, mes habits, mon maquillage...
12	Fouille mes textos, mes mails, mes applis
13	Insiste pour que je lui envoie des photos intimes
14	M'isole de ma famille, de mes amis, de mes proches
15	M'oblige à regarder des films pornos
16	M'humilie, me traite de folle quand je lui fais des reproches
17	« Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
18	Menace de se suicider à cause de moi
19	Menace de diffuser des photos intimes de moi
20	Me pousse, me tire, me gifle, me secoue, me frappe...
21	Me touche les parties intimes alors que je ne veux pas
22	M'oblige à avoir des relations sexuelles
23	Me menace avec une arme
24	

Votre relation est saine

Vous l'avez choisie, vous vous respectez l'un et l'autre. Même s'il vous arrive de vous disputer, vous n'avez pas peur... tout va bien



Vous devez être vigilante car votre relation n'est pas totalement saine.



Ce qui se passe entre vous n'est pas normal et vous n'êtes pas obligée de supporter et d'accepter... Ce n'est pas non plus votre faute.



Si vous vous retrouvez dans les cases ci-contre, c'est que vous êtes dans **une relation dangereuse** et sans doute **victime de violences**.

La situation peut changer, vous pouvez vous faire aider...

ne restez pas seule

Réseau d'entraide 07 85 38 05 07 reseau-entraide-violences@orange.fr
Maison des femmes 05 53 40 03 62 maison.femmes@laposte.net
Chrysalides 47 06 48 05 31 96 chrysalides47@gmail.com
Planning familial 05 53 66 27 04 planningfamilial47@orange.fr
France victimes 47 05 53 66 23 03 francevictimes47@sauve-garde.fr

www.arretonslesviolences.gouv.fr - www.femmes-violences47.fr

N'hésitez pas à me prendre en photo

