

Lutter contre les violences sexistes et sexuelles

Le violentomètre

Le consentement, c'est quoi ?

C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n'as pas à te justifier ni à subir des pressions.



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
Je me protège, je demande de l'aide, je suis en grand danger quand il·elle...	M'exclut, me met à l'écart volontairement, m'isole
	M'oblige à regarder des films pornos
	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 ou menace de le faire
Touche mes parties intimes sans mon consentement	
M'oblige à avoir des relations sexuelles	
Me menace avec une arme ou menace de me tuer	

LUTTER CONTRE LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES



NUMÉROS À CONTACTER

Victimes de violences sexistes et sexuelles

📞 3919

Urgences

📞 15 ou 18

Gendarmerie

📞 17

Hébergement

📞 115

Le PAS (Accueil - Écoute)

📞 06 81 95 50 16

CIDFF (Juristes)

📞 02 96 78 47 82

CMP (Centre Médico-Psychologique)

📞 02 96 37 47 08

Outils numériques

App-Elles[®]

Alerte
Enregistrement
Sécurité



Mémo de vie

Plateforme en ligne gratuite, sécurisée
et personnelle pour protéger
vos documents et témoignages.

Pour les professionnels de santé **UNIQUEMENT**

La maison des femmes santé (ex DISAVV 22)

Aide pour la prise en charge
des patient.e.s victimes de violences
dans la coordination de leur parcours
médico-socio-psycho-judiciaire.

Joignable du lundi au vendredi, de 9h à 17h :

📞 02 96 01 84 36

dispositifviolences@armorsante.bzh

Cap Santé Coordination

📞 02 96 46 22 10

Inspiré du violentomètre imaginé par Lannion-Trégor Communauté