PRÉFET
DE L'HÉRAULT
Liberté
Égalité
Fraternité

GENDARMERIE GEND 20.24

Gendarmerie nationale

STOP AUX VIOLENCES

Conjugales, Sexuelles et sexistes, Intra-familiales

Vous pensez connaître votre relation ?
Testez-vous !

Accueil personnalisé

dialogue avec un policier
ou un gendarme
par messagerie instantanée

Gratuit
Anonyme
24h/24

Les solutions connectées

www.arretonslesviolences.gouv.fr

App-Elles

application solidaire des
femmes victimes de violences

Mémo de vie

plateforme en ligne de sauvegarde
de témoignages, documents officiels
et de ressources utiles selon la situation

PROFITE

Ta relation est
saine quand il...

- Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts
- Accepte tes amies, amis et ta famille
- A confiance en toi
- Est content quand tu te sens épanouie
- S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

VIGILANCE, DIS STOP !

Il y a de la violence
quand il...

- Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
- Rabaisse tes opinions et tes projets
- Se moque de toi en public
- Est jaloux et possessif en permanence
- Te manipule
- Contrôle tes sorties, habits, maquillage
- Fouille tes textos, mails, applis
- Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes
- T'isole de ta famille et de tes proches
- T'oblige à regarder des films pornos

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger
quand il...

- T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches
- "Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît
- Menace de se suicider à cause de toi
- Menace de diffuser des photos intimes de toi
- Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
- Te touche les parties intimes sans ton consentement
- T'oblige à avoir des relations sexuelles
- Te menace avec une arme

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Réagir peut tout changer, vous pouvez en parler en toute sécurité

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)
114 • numéro d'urgence SMS
17 • Gendarmerie - Police