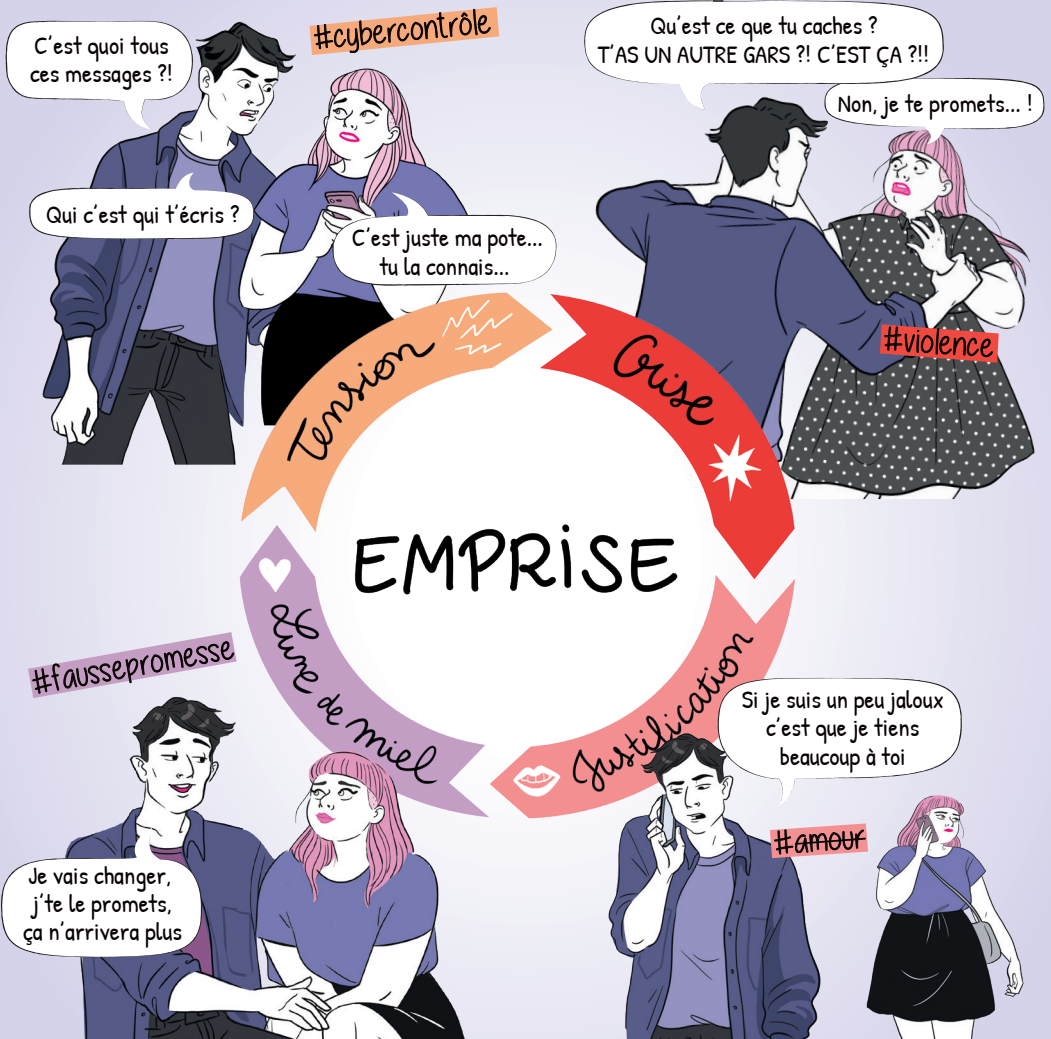


#AmourSansViolence

Ta ou ton partenaire a un comportement agressif, violent, destructeur ?
Tu te sens menacé·e, humilié·e, contrôlé·e ?



L'emprise c'est le résultat d'une relation inégalaire.
La ou le partenaire dominant·e **prend le pouvoir et établit son emprise**
sur l'autre grâce à un mécanisme en **4 phases qui se répètent**
C'est ce qu'on appelle **le cycle des violences**.

Que dire à
une personne
victime
de violences ?

« Je te crois »
« Tu as bien fait de m'en parler »
« Tu n'y es pour rien, c'est elle/lui la/le coupable »
« Elle/il n'avait pas le droit, c'est puni par la Loi »
« Tu peux te faire aider »

Victime ou témoin qui contacter ?

Le 3919

Pour les femmes victimes de violences conjugales, sexistes et sexuelles.
Appel anonyme et gratuit, 24h/24 et 7 j/7.
3919 - www.solidaritefemmes.org

Le tchat : commentonsaime.fr

Pour les jeunes qui se posent des questions sur leur couple, pensent vivre ou avoir vécu des violences et qui ont besoin d'informations ou de conseils.
Tchat anonyme, sécurisé et gratuit.
commentonsaime.fr

Le 3018 - Net Ecoute

Pour les jeunes confronté-e-s à des problèmes ou questions liées à Internet (cyberviolence, cyberharcèlement, usurpation d'identité, messages malveillants...). Appel anonyme et gratuit.
3018 - www.netecoute.fr

Les numéros d'urgence

Gratuits et utilisables à partir d'un téléphone bloqué ou sans crédit.
17 : police ou gendarmerie
15 : SAMU
18 : pompiers
114 par SMS : numéro d'urgence par SMS
112 : numéro d'appel européen d'urgence

Les CIDFF (Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)

Pour toutes les personnes victimes de violences sexistes et sexuelles qui souhaitent être accueillies, soutenues et informées sur leurs droits, de façon confidentielle et gratuite.

fncidff.info

et en Région Centre-Val de Loire
centrevaleloire-fr.cidff.info

Le Planning Familial

Pour les personnes qui souhaitent être informées sur la santé sexuelle et les sexualités (contraception, grossesse, avortement, IST/MST, consentement, violences...). Appel anonyme et gratuit.

0 800 08 11 11 - www.planning-familial.org

Des sites web pleins d'infos
sur les relations amoureuses
et les violences

commentonsaime.fr
www.amoursansviolence.fr

