

Ressources pour évaluer et dénoncer.

I L'évaluation – la prévention

- Le violentomètre

23 questions pour repérer les comportements violents »

Profite. Ta relation est saine quand il...

Respecte tes décisions et tes goûts
Accepte tes ami·e·s 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...

T'ignore des jours quand il est en colère
Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
Rabaisse tes opinions et tes projets
Se moque de toi en public
Te manipule
Est jaloux en permanence
Contrôle des sortis, habits, maquillage
Fouille tes textos, mails, applis
Insiste pour que tu envoies des photos intimes
T'isole de ta famille et de tes ami·e·s

Protège-toi, demande de l'aide. Tu es en danger quand il...

Te traite de folle quand tu lui fais des reproches
« Pète les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
Menace de se suicider à cause de toi
Te touche les parties intimes sans ton consentement
Menace de diffuser des photos intimes de toi
T'oblige à regarder des films pornos
T'oblige à avoir des relations sexuelles

- La MIPROF

(Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains)

Son site regorge de ressource et d'info officielles :

<https://arretonslesviolences.gouv.fr>

II L'action, la dénonciation, l'aide

- Mémo de vie :

Un outil pour préparer son départ en sécurisant ses papiers, ses preuves, en prenant en note les incidents...

<https://www.france-victimes.fr/index.php/nos-engagements/memo-de-vie>

- En cas d'urgence
Appelez le 17 ou envoyez un SMS au 114
- Pour une écoute, un conseil, une orientation
Appelez le 3919 (numéro gratuit et anonyme)
- Pour signaler votre situation sur Internet via la plateforme dédiée fonctionnant 24h/24 avec un tchat non traçable
www.arretonslesviolences.gouv.fr

Nathalie Wienin / Psychologue