

Ta relation est saine quand il...

PROFITE

1 Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts

2 Accepte tes amies, amis et ta famille

3 A confiance en toi

4 Est content quand tu te sens épanouie

5 S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

Il y a de la violence quand il...

VIGILANCE, DIS STOP !

6 Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

7 Rabaisse tes opinions et tes projets

8 Se moque de toi en public

9 Est jaloux et possessif en permanence

10 Te manipule

11 Contrôle tes sorties, habits, maquillage

12 Fouille tes textos, mails, applis

13 Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes

14 T'isole de ta famille et de tes proches

15 T'oblige à regarder des films pornos

16 T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches

17 "Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît

18 Menace de se suicider à cause de toi

19 Menace de diffuser des photos intimes de toi

20 Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

21 Te touche les parties intimes sans ton consentement

22 T'oblige à avoir des relations sexuelles

23 Te menace avec une arme

Tu es en danger quand il...

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE LAIDE

Pour être aidé.e

Des n° nationaux

Violences Femmes info

39 19

Secours d'urgence

17 (114 par SMS)

Hébergement d'urgence

115

SOS Viols femmes

0800 05 95 95

(Lundi à vendredi 10h/19h)

Pour les auteurs de violences

08 019 019 11

7j/7 – 9h/19h

Tchat internet

commentonsaime.fr

Lundi au samedi 10h/21h

Numéros audio

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles

Carcassonne 04 68 72 47 37

Narbonne : 04 68 42 51 30

Lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h

France Victimes :

France Victimes Carcassonne : 04 68 25 30 78

Lundi au vendredi – 8h30-12h/ 14h-17h30

ANAV-AJ Narbonne : 04 68 41 97 40

Lundi au vendredi – 9h-17h