POUR VOUS AIDER

3919 APPEL GRATUIT
WWW.STOP-VIOLENCES-FEMMES.GOUV.FR
WWW.SIGNALEMENT-VIOLENCES-SEXUELLES-SEXISTES.GOUV.FR
WWW.GENDARMERIE.INTERIEUR.GOUV.FR

ARRONDISSEMENT DE DUNKERQUE 06 43 68 43 91 Diane VROLAND

Référente Départementale Violences Conjugales referenteviolences conjugales @asso-solfa.fr

ARRONDISSEMENT DE LILLE 03 20 47 45 15 Sandrine BALLONET

Référente Départementale Violences Conjugales sandrine.ballonet@referenteviolencesconjugales.fr

ARRONDISSEMENT DE DOUAI 03 27 88 29 52 SCIE - SAVAD

Service d'aide aux victimes et d'accès au droit WWW.SCIE.FR

ARRONDISSEMENT DE CAMBRAI 06 69 63 21 54 Sabine FETILLE

Référente Départementale Violences Conjugales referenteviolenceconjugale.havre@orange.fr

ARRONDISSEMENT DE VALENCIENNES 06 86 73 19 54 Jean-Philippe FERRO

Référent Départemental Violences Conjugales violencesconjugales.lapose@orange.fr

ARRONDISSEMENT D'AVESNES-SUR-HELPE 03 27 39 96 40 AJAR

sav.avesnes@ajar.fr













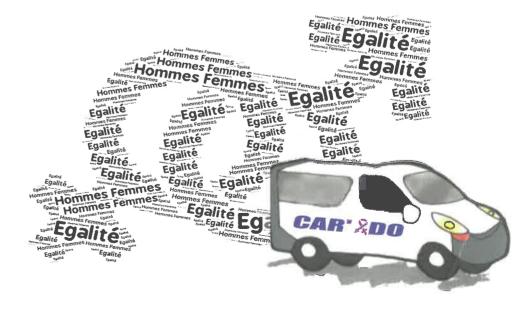
PRÉFET DE LA RÉGION HAUTS-DE-FRANCE



"Une thématique, des jeunes, un minibus, une itinérance, des rendez-vous, des rencontres, des échanges..."

CAR'ADO est une opération de prévention par les jeunes et pour les jeunes ayant pour but de :

- Sensibiliser sur les premiers signes de violence et violence sexiste et sexuelle.
- Diffuser les contacts utiles pour alerter, être aidé et être conseillé



À SAVOIR

La violence conjugale désigne tout acte générant des souffrances psychologiques, physiques, sexuelles commis afin de soumettre son conjoint, d'annihiler sa personnalité et de le réduire à l'état d'objet.

Critiquer, mépriser, menacer, contraindre, humilier, insulter, empoigner, bousculer, gifler, frapper, exiger des actes sexuels, obliger à faire des photos dénudées ou impudiques, refuser le port de préservatif, ... toutes ces choses constituent des violences intolérables et inacceptables.

Échapper à ces violences implique une prise de conscience tant pour la personne qui les commet que pour celle qui les subit ou encore celle qui en est témoin.

Victime, auteur, témoin de telles violences... Parles-en aux adultes qui te sont proches. Tu n'oses pas t'ouvrir à eux, alors d'autres personnes sont en mesure d'être à ton écoute telles que les infirmières scolaires, les personnels des associations et des centres sociaux mais aussi les gendarmes de la brigade territoriale. Tu ne te sens pas capable d'en parler directement avec une personne, c'est compréhensible. Tu peux alors appeler le **39 19**. Il est difficile pour toi de trouver les mots pour expliquer ce qui se passe. Pas de soucis!

Sur internet, tu pourras trouver un interlocuteur capable de te lire, de te comprendre et de t'orienter afin d'avoir une aide adaptée à la situation, le site **www.signalement-violences-sexuelles-sexistes.gouv.fr** est en mesure de répondre à tes interrogations.

Sache aussi que la gendarmerie dispose d'un **Tchat animé 24h/24,** il te suffit d'écrire dans la barre de recherche " Discuter avec la brigade numérique " et tu pourras à tout moment faire part de ton ressenti, de tes inquiétudes ...tu auras une écoute attentive de la part d'un professionnel et un conseil personnalisé te sera proposé. Où que tu sois, que tu sois victime, auteur ou témoin, tu n'es jamais seul!

Si tu doutes de la portée exacte de ce qui se passe, sache qu'il existe des choses, des actes, des comportements qui doivent avoir une résonance particulière et qui doivent alors clignoter tels des feux d'alerte. Ne pas déceler ou sous-évaluer ce qui est inacceptable pourrait te conduire à banaliser les violences et amener à des situations dramatiques pour toi, pour ton conjoint et tous ceux qui tiennent à toi.



Le violentomètre un outil qui permet d'évaluer sa relation de couple.

minni	minni	minni	mumi	immin	11111111		111111111	111111111	111111111	111111111	1 1111111	п шип	11.1111111111	Emm	i miimi	minnin	mmm	immi	immin	mum	i immi		
l	2	3	4	5	6	7	8	9 1	0 1	1	12	13	14	15	16	17	18	19	20 2	21	22	23 2	24
Respecte tes décisions et les goûts	Accepte tes amire s et ta famille	A confiance on toi	Est content quand to te sens épanonie	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble	Tignore 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 maque de toi en public	Te manipule	Est jaloux en permanence	Controle tes sorties, habits, mapalilage	Fouille tes textos, mails, applis	Insiste pour que tu envoies des photos intimes	Tisole de la famille et de les ami.e.s	Te traite de folle quand tu lui fais des reproches	"pète les plombs" lorsque quelque chase lui déplait	Te pousse, te tire, te gifte, te secoue, te frappe	Menace de se suicider à cause de toi	Te touche les parties infimes sans ton consemtement	Menace de diffuser des photos intimes de toi	Toblige à regarde des films pornos	Toblige à avoir des relations sexuelles	
PROFITE Ta relation est saine quand il					VIGILANCE, DIS STOP Il y a de la violence quand il											PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il							