

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
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
24	

**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...

Victimes ou témoins de violences,  
des associations et  
des professionnels  
peuvent vous aider !

# ALERTEZ !

## LES SERVICES DE SECOURS ET D'URGENCE

POLICE ET GENDARMERIE : 17 OU 114 PAR SMS

URGENCE MÉDICALE : 15

MÉDECIN DE GARDE : 39 66

HÉBERGEMENT D'URGENCE : 115

CENTRE HOSPITALIER DE RODEZ : 05 65 55 12 12

CENTRE HOSPITALIER DE RODEZ (SERVICE SOCIAL D'ACCOMPAGNEMENT  
(SSA2V) : 05 65 55 17 30

CENTRE HOSPITALIER SAINTE-MARIE (SANTÉ MENTALE) : 05 65 73 02 36

POUR LES SOURDS ET MALENTENDANTS : 114 PAR SMS

## LES INSTITUTIONS ET SERVICES SOCIAUX

DÉPARTEMENT DE L'AVEYRON (MAISON DES SOLIDARITÉS) : 05 65 76 52 80

CCAS DE RODEZ 05 65 77 88 90

CCAS D'ONET-LE-CHÂTEAU : 05 65 77 22 88

## LES LIEUX D'ACCUEIL, D'ÉCOUTE ET D'ORIENTATION

**CIDFF 12 : 05 65 68 18 09** (Accueil de jour pour les femmes et familles  
victimes de violences conjugales et sexistes, soutien juridique et  
psychologique)

**ADAVEM 12 : 05 65 73 56 00** (espaces de rencontres, bureau d'aide aux  
victimes, bracelets anti rapprochement)

**Planning familial 12** (conseil conjugal, contraception, IVG, sexualité,  
violences sexuelles et sexistes) : **06 32 95 22 12 ou 06 33 07 00 83 ou  
0800 08 11 11**

**France Victimes 12** (accueil des victimes, soutien juridique et psychologique)  
: **05 65 73 56 00**

**SOS VIOLS, AGRESSIONS SEXUELLES : 0800 05 95 95**