

# STOP AUX VIOLENCES

## Conjugales, Sexuelles et sexistes, Intra-familiales

Vous pensez connaître votre relation ?  
**Testez-vous !**

**Accueil  
personnalisé**  
dialogue avec un policier  
ou un gendarme  
par **messagerie instantanée**

Gratuit  
Anonyme  
24h/24



## Les solutions connectées

[www.arretonslesviolences.gouv.fr](http://www.arretonslesviolences.gouv.fr)



### App-Elles

application solidaire des  
femmes victimes de violences



### Mémo de vie

plateforme en ligne de sauvegarde  
de témoignages, documents officiels  
et de ressources utiles selon la situation

**PROFITE**  
Ta relation est  
saine quand il...

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

**VIGILANCE,  
DIS STOP !**  
Il y a de la violence  
quand il...

- 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

**PROTÈGE-TOI,  
DEMANDE DE  
L'AIDE**  
Tu es en danger  
quand il...

- 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

**Réagir peut tout changer, vous pouvez en parler en toute sécurité**

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police

3919 • numéro d'écoute (victime ou témoin)  
114 • numéro d'urgence SMS  
17 • Gendarmerie - Police