

VIOLENTOMÈTRE

Mesurer si la relation est basée sur le consentement et ne comporte pas de violence

<p>LA RELATION EST SAINNE QUAND IL/ELLE...</p>	1	Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts	« PROFITE »
	2	Accepte tes amies, amis et ta famille	
	3	A confiance en toi	
	4	Est content(e) quant tu te sens épanoui(e)	
	5	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble	
<p>IL Y A DE LA VIOLENCE QUAND IL/ELLE...</p>	6	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose	« DIS STOP »
	7	Rabaisse tes opinions et tes projets	
	8	Se moque de toi en public	
	9	Est jaloux(se) et possessif(-ve) en permanence	
	10	Te manipule	
	11	Contrôle tes sorties, habits, maquillage	
	12	Fouille tes textos, mails, applis	
	13	Insiste pour que tu lui envoies photos intimes	
	14	T'isole de ta famille et de tes proches	
	15	T'oblige à regarder des films pornos	
<p>IL Y A UN DANGER QUAND IL/ELLE...</p>	16	T'humilie et te traite de fou(folle) quand tu lui fais des reproches	« PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE »
	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		

LES NUMÉROS EN CAS D'URGENCE

- **17** POLICE ET GENDARMERIE
- **15** AIDE MÉDICALE D'URGENCE (SAMU)
- **114** SMS À ENVOYER (GRATUIT) SI VOUS NE POUVEZ PAS PARLER (DANGER, HANDICAP)
- **115** HÉBERGEMENT EN URGENCE ET MISE À L'ABRI

Ces numéros d'urgence sont gratuits et peuvent être composés à partir d'un téléphone fixe ou portable, même bloqué ou sans crédit.



Pour les victimes de violences morales, physiques, sexuelles : écoute, orientation

Appel gratuit



Source: Centre Hubertine Audier, version du 22/11/2021

CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Tarn
05.63.47.01.34

2 av. Colonel Teyssier
81000 ALBI

accès aux droits, lutte contre les violences sexistes, aide aux victimes...

Maison des femmes
Dominique Malvy
05.63.49.48.00

15 rue de Genève
81000 ALBI

aide aux femmes victimes de violences physiques/morales ou en état de détresse : accompagnement, hébergement...

Udaf
Tarn
UNIS POUR LES FAMILLES

Union départementale des associations familiales

05.63.48.73.00 13 rue des Cordeliers 81000 ALBI

Accompagnement social, conseil budget...



Paroles de Femmes

09.51.87.31.70

8 rue de la Madeleine
81600 GAILLAC

accompagnement social/juridique, soutien psychologique, suivi thérapeutique des enfants exposés aux violences...

Planning familial
le planning familial
06.51.60.54.49

Avortement - Dépistage - Violences Contraception - Sexualités

Entretien individuel sur RDV : à Albi



Ecole des Parents et des Educateurs

07.49.72.64.23

18 rue des Carmélites
81000 ALBI

Médiation familiale : résolution amiable des conflits familiaux



Conseil

Départemental de l'Accès aux Droits

05.63.49.26.99 - 07.86.13.05.58



Tribunal Judiciaire d'Albi
Place Lapérouse à ALBI

RDV avec un juriste à Albi, Carmaux en visio-RDV à France services Val 81 (gratuit)



Demande via le service en ligne du ministère des solidarités, celui de la Caf, ou encore celui de la Mutualité sociale agricole.