



Vous vous questionnez sur votre relation amoureuse ... voici quelques repères :

Au quotidien, ton/ta partenaire :

- T'encourage dans ton rôle de parent
- Accepte tes ami(e)s et ta famille
- A confiance en toi
- Est content(e) quand tu te sens épanoui(e)
- S'assure de ton accord, respecte tes décisions, tes désirs, tes goûts

- T'ignore plusieurs jours quand il est en colère
- Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
- Rabaisse tes opinions et tes projets
- Se moque de toi en public ou devant tes enfants
- Te manipule
- Est jaloux/se et possessif/ve, contrôle tes sorties, tes habits, fouille tes textos, tes mails, te géolocalise
- Instaure un état de tension quotidien au domicile, tu te sens stressé.e en permanence et redoute le moment de la dispute
- Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes ou que tu regardes des films porno
- T'isoles de ta famille et de tes poches

- T'humilie, t'insulte et te traite de fou/folle quand tu lui fais des reproches
- "Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît
- Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe, te menace avec une arme
- Menace de diffuser des photos intimes de toi sans ton consentement, de se suicider à cause de toi, de retirer la garde des enfants
- Te fais du chantage aux papiers : livret de famille, carte de crédits, titre de séjour
- T'oblige à avoir des relations sexuelles, te touche les parties intimes sans ton consentement

Ton enfant :

EST EN SECURITE :

évolue dans un environnement familial sain



PROFITE !
Ta relation est saine

EVOLUE DANS UN CLIMAT D'INSECURITE :

risque d'anxiété, de stress, de repli sur soi, d'agressivité, de troubles alimentaires et du sommeil, de difficultés scolaires, de maux de ventre et de tête ...



VIGILANCE !
Dis STOP, demande de l'aide



EST AUSSI EN DANGER :
sa santé, sa sécurité et son développement physique et affectif sont compromis

Tu es en DANGER,
tu te protèges,
tu demande de l'aide

Après avoir fait le test, vous avez repéré des points de vigilance ou du danger ?

**Vous n'êtes pas seul(e),
il existe de nombreuses ressources
sur le Val d'Oise pour vous aider**

Vous vous sentez en danger ?

- Vous pouvez appeler le **17** ou par SMS le **114**
- **3919** pour être écouté(e) et informée(e)
- vous avez moins de 18 ans ? Appelez le **119** (enfance en danger)
- **<https://www.masecurite.interieur.gouv.fr/fr/echange-tchat-police>** pour un tchat avec les forces de l'ordre (7j/7, 24h/24)
- Afin de conserver et sécuriser vos données sensibles, n'hésitez pas à la sauvegarder sur le site **<https://www.memo-de-vie.org/>**
- Vous vous sentez suivi(e), épié(e), vous pouvez trouver des conseils et des ressources sur **www.guide-protection-numerique.fr**



Vous venez de subir des violences de votre conjoint(e), ou de votre ex ?



- Commissariat de **police** ou brigade de **gendarmerie** la plus proche
- Prenez rendez-vous chez votre **médecin traitant** et/ou **infirmier(e)**
- **Unité médecin-judiciaire** de l'hôpital Novo, consultation sans réquisition - **Tel : 01 30 75 54 07**
- Le **collectif féministe contre le viol** (appel gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 10h à 19h - **Tel : 08 00 05 95 95**

Des associations sont là pour vous écouter et vous aider dans le Val d'Oise

- Mon Âme Sœur : **06 12 57 47 30**
- Nouvel horizon : **06 52 22 09 11**
- CIDFF 95 (Centre d'Information sur le Droits des Femmes et des Familles) : **01 30 32 72 29**



CPTS Val d'Oise Centre
Coordonner les soins



Tous mobilisés !
Ce travail a été fait en collaboration
entre l'hôpital Simone Veil, la CPTS Val
d' Oise Centre, le RPVO
et l'association Mon Ame Soeur

**HÔPITAL
SIMONE VEIL**
GROUPEMENT HOSPITALIER
EAUBONNE-MONTMORENCY

