



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

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 ...

EST AUSSI EN DANGER :

sa santé, sa sécurité et son développement physique et affectif sont compromis



PROFITE !
Ta relation est saine



VIGILANCE !
Dis STOP, demandes de l'aide



Tu es en **DANGER**, tu te protèges, tu demandes 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 informé(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