

Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

Le violentomètre

Le consentement, c'est quoi ? C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n'as pas à te justifier ou subir des pressions.



seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT



VIOLENCES FEMMES INFO
APPELEZ LE
3919*
* Appel anonyme et gratuit



PROFITE

Ta relation est saine quand il...

VIGILANCE, DIS STOP !

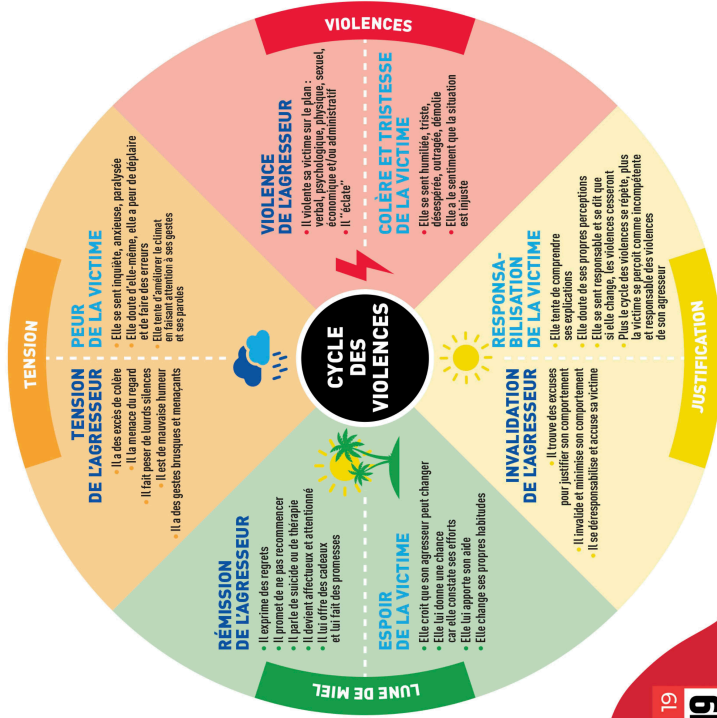
Il y a de la violence quand il...

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger quand il...

LE CYCLE DES VIOLENCES

Cet outil permet aux victimes de comprendre que les violences au sein du couple se développent à travers des **cycles** dont **l'intensité** et **la fréquence augmentent avec le temps**, pouvant les conduire au suicide ou à les exposer à des risques élevés de féminicide.



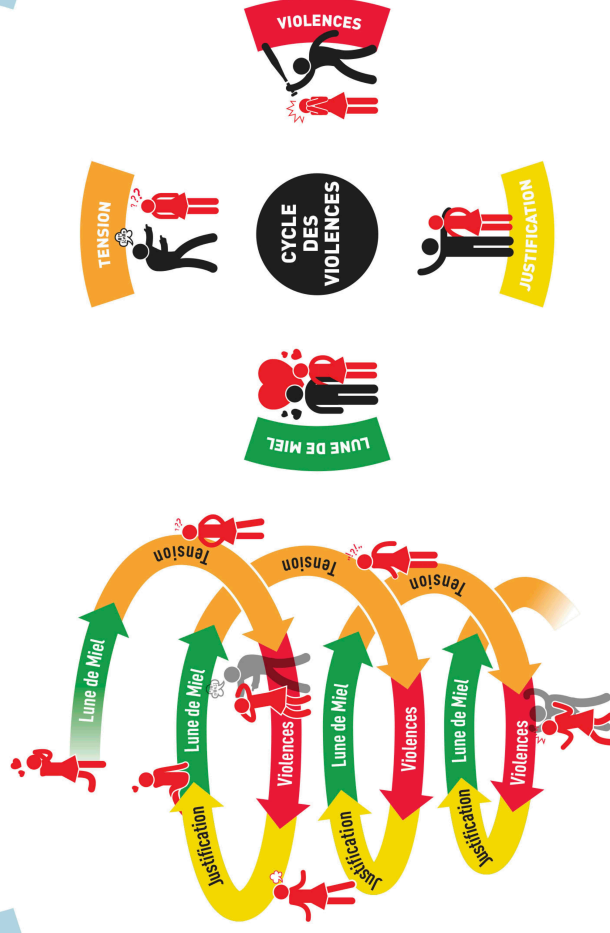
3 9 19
ARRÊTONS LES VIOLENCES

accessible 24h/24 - 7j/7
appel anonyme et gratuit
depuis un téléphone fixe
ou mobile



PRÉFET
DE LA HAUTE-
GARONNE
Observatoire
Départemental
des Violences
faites aux Femmes
de la Haute-Garonne

LE CYCLE DES VIOLENCES



3 9 19
ARRÊTONS LES VIOLENCES

accessible 24h/24 - 7j/7
appel anonyme et gratuit
depuis un téléphone fixe
ou mobile

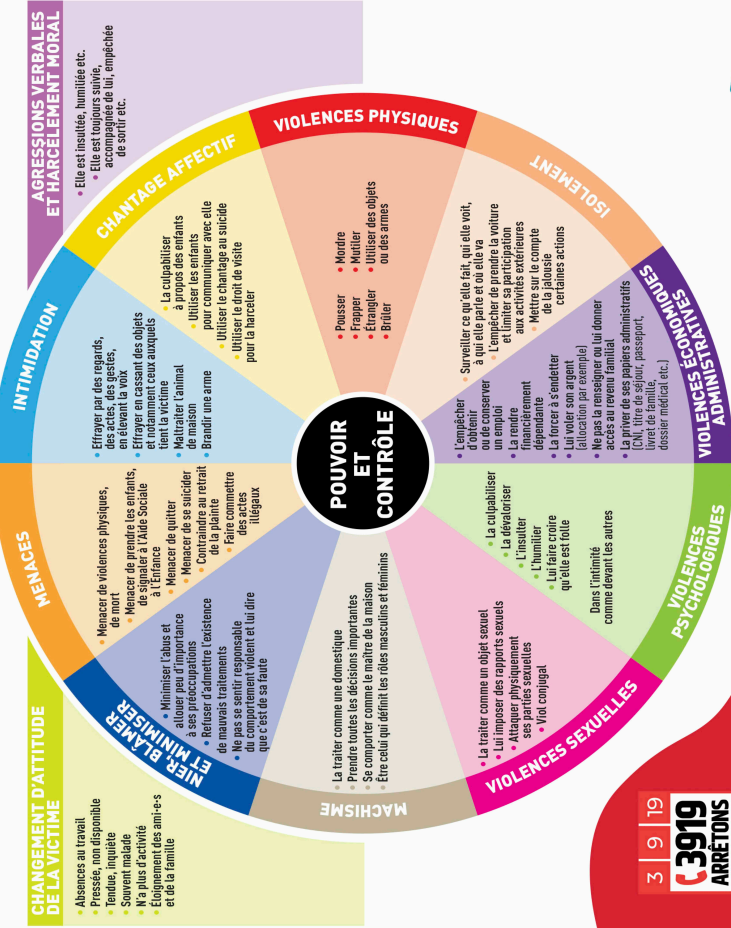
PRÉFET
DE LA HAUTE-
GARONNE
Observatoire
Départemental
des Violences
faites aux Femmes
de la Haute-Garonne

PRÉFET
DE LA HAUTE-
GARONNE
Observatoire
Départemental
des Violences
faites aux Femmes
de la Haute-Garonne



LA ROUE DU POUVOIR ET DU CONTRÔLE

- Cet outil aide les victimes à identifier le comportement de son agresseur, de manière **categorisée**. C'est l'image de la violence conjugale en pièces détachées.
- A l'extérieur de la roue**, il y a le **visible**, ce qui peut être détectable par les ami-e-s, la famille, les collègues, l'entourage, etc.
- Puis, se déployant **vers le centre de la roue**, il y a la violence qui se vit de l'intérieur **moins apparente**, le harcèlement quotidien, la peur, etc.
- Enfin, **au centre de la roue**, il y a le **pouvoir et le contrôle**, ce que veut l'agresseur violent et ce que subit la victime violentée.



3 9 19
ARRÊTONS LES VIOLENCES
accessible 24h/24 - 7j/7
appel anonyme et gratuit
depuis un téléphone fixe
ou mobile



PREFET DE LA HAUTE-GARONNE
Arnaud
Journé



LA VIOLENCE AU SEIN DU COUPLE EST RECONNUE PAR



Prendre rendez-vous à l'adresse suivante : violences@haute-garonne.fr

3 9 19
ARRÊTONS LES VIOLENCES
accessible 24h/24 - 7j/7
appel anonyme et gratuit
depuis un téléphone fixe
ou mobile



PREFET DE LA HAUTE-GARONNE
Arnaud
Journé



Mémo de Vie

prescription



www.memo-de-vie.org
(Disponible sans téléchargement sur ordinateurs, téléphones et tablettes)

C'est quoi ? Pour qui ?

Un outil gratuit et sécurisé, porté par France Victimes, pour accompagner les personnes victimes de violences – qu'elles soient répétées, multiples ou uniques, conjugales, intrafamiliales, de harcèlement ou de discrimination.

Pour ?

Prendre conscience | Étayer un dossier | Entamer une démarche

Les 4 fonctionnalités



Un **journal** pour garder une trace des événements

→ Reconstituer ou renseigner des faits (passés ou présents) par chronologie



Des **documents** à stocker dans un espace sécurisé

→ Sauvegarder et sécuriser des fichiers et des indices (photos, vidéos, audio...)



Des **contacts utiles** pour se faire accompagner

→ Bénéficier de numéros nationaux et relais d'aide



Une **bibliothèque** pour se documenter

→ Clarifier sa situation et s'informer sur les possibilités d'accompagnement (droit, santé, social)

Pour une utilisation sécurisée



Déconnexion automatique
au bout de 6 min d'inactivité

Navigation privée
Suppression historique

Bouton **"Vite, je quitte"**

Adresse mail et mot de passe dédiés et personnels
+ **code à 6 chiffres**



Retrouvez nous
sur les réseaux sociaux !



**Dans mon couple
Je ne contrôle
pas ma violence.
Je craque.
J'insulte.
Je frappe.
J'ai besoin de me
faire aider.**

J'ARRÊTE D'ÊTRE VIOLENT

08 019 019 11

numéro gratuit