



*La femme de demain ne voudra  
ni dominer ni être dominée.*

Louise Michel

- TÉMOIN OU VICTIME,  
Osez en parler**
- À votre entourage, à des amis de confiance
  - Aux professionnels : CCAS, Maison Départementale des Solidarités, hôpitaux, mairies, etc.
  - Aux associations : CIDFF, Femmes Solidarité 91, etc.

- PORTER PLAINTÉ**
- Au commissariat de Sainte-Geneviève-des-Bois ou aux gendarmeries d'Arpajon et Bondoufle
  - Dans les hôpitaux
  - Sur la plateforme : <https://www.arretonslesviolences.gouv.fr>



- SE PROTÉGER**
- Préparer ses valises
  - Se mettre en lieu sûr, en sécurité chez des amis
  - Demander une adresse postale (domiciliation au CCAS ou dans une association pour recevoir du courrier en toute discrétion)
  - Se renseigner sur ses droits : vous pouvez demander une ordonnance de protection
  - Contact : MEDIAVIP91 et Maison de la Justice et du Droit



*Le respect mutuel est le fondement  
de la véritable harmonie.*

Dalaï Lama



*La femme de demain ne voudra  
ni dominer ni être dominée.*

Louise Michel

- TÉMOIN OU VICTIME,  
Osez en parler**
- À votre entourage, à des amis de confiance
  - Aux professionnels : CCAS, Maison Départementale des Solidarités, hôpitaux, mairies, etc.
  - Aux associations : CIDFF, Femmes Solidarité 91, etc.

- PORTER PLAINTÉ**
- Au commissariat de Sainte-Geneviève-des-Bois ou aux gendarmeries d'Arpajon et Bondoufle
  - Dans les hôpitaux
  - Sur la plateforme : <https://www.arretonslesviolences.gouv.fr>



- SE PROTÉGER**
- Préparer ses valises
  - Se mettre en lieu sûr, en sécurité chez des amis
  - Demander une adresse postale (domiciliation au CCAS ou dans une association pour recevoir du courrier en toute discrétion)
  - Se renseigner sur ses droits : vous pouvez demander une ordonnance de protection
  - Contact : MEDIAVIP91 et Maison de la Justice et du Droit



*Le respect mutuel est le fondement  
de la véritable harmonie.*

Dalaï Lama

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24																																																																																											
Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts					Accepte tes amis, amis et ta famille					A confiance en toi					Est content quand tu te sens épanoui					S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble					Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose					Rabaisse tes opinions et tes projets					Se moque de toi en public					Est jaloux et possessif en permanence					Te manipule					Contrôle tes sorties, habits, maquillage					Fouille tes textos, mails, applis					Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes					T'isole de ta famille et de tes proches					T'oblige à regarder des films pornos					T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches					"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît					Menace de se suicider à cause de toi					Menace de diffuser des photos intimes de toi					Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe					Te touche les parties intimes sans ton consentement					T'oblige à avoir des relations sexuelles					Te menace avec une arme				
<b>PROFITE</b> Ta relation est saine quand il...						<b>VIGILANCE, DIS STOP !</b> Il y a de la violence quand il...												<b>PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE</b> Tu es en danger quand il...																																																																																																

→ Vous n'êtes pas responsable de son comportement

→ Sa jalousie n'est pas une preuve d'amour

→ Ce n'est pas à vous de le/la changer

→ Ces violences sont punies par la loi

→ Vous n'êtes pas seule, des personnes peuvent vous aider

→ Ce n'est pas de votre faute

# SOS



La loi vous protège



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24																																																																																											
Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts					Accepte tes amis, amis et ta famille					A confiance en toi					Est content quand tu te sens épanoui					S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble					Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose					Rabaisse tes opinions et tes projets					Se moque de toi en public					Est jaloux et possessif en permanence					Te manipule					Contrôle tes sorties, habits, maquillage					Fouille tes textos, mails, applis					Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes					T'isole de ta famille et de tes proches					T'oblige à regarder des films pornos					T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches					"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît					Menace de se suicider à cause de toi					Menace de diffuser des photos intimes de toi					Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe					Te touche les parties intimes sans ton consentement					T'oblige à avoir des relations sexuelles					Te menace avec une arme				
<b>PROFITE</b> Ta relation est saine quand il...						<b>VIGILANCE, DIS STOP !</b> Il y a de la violence quand il...												<b>PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE</b> Tu es en danger quand il...																																																																																																

→ Vous n'êtes pas responsable de son comportement

→ Sa jalousie n'est pas une preuve d'amour

→ Ce n'est pas à vous de le/la changer

→ Ces violences sont punies par la loi

→ Vous n'êtes pas seule, des personnes peuvent vous aider

→ Ce n'est pas de votre faute

# SOS



La loi vous protège

