



JE SCANNE  
POUR RELIRE À  
TOUT MOMENT

## ✓ RELATION SAINE

- ✓ Vous respectez mutuellement vos décisions, désirs, avis et goûts
- ✓ Vous vous faites mutuellement confiance
- ✓ Vous acceptez vos relations et familles respectives
- ✓ Vous recherchez l'épanouissement de chacun(e)
- ✓ Vous demandez l'accord mutuel pour les choses faites ensemble
- ✓ Vous êtes attentif(ve)s l'un(e) à l'autre et à vos besoins
- ✓ Chacun(e) est à l'égal de l'autre, sans domination d'un côté ou de l'autre
- ✓ En cas de dispute chacun(e) peut de façon égale s'exprimer
- ✓ Vous êtes individuellement épanoui(e)s

## ✗ SUIS-JE VICTIME ?

- Vous êtes rabaissé(e) dans vos opinions, idées et projets
- Vous êtes moqué(e) en public
- Vous subissez du chantage si vous refusez de faire quelque chose
- Vous êtes manipulé(e)
- Vos sorties, vêtements, maquillage sont contrôlés
- Votre partenaire est jaloux(se) possessif(ve) en permanence
- Vos textos, emails, applications sont surveillés
- Votre partenaire s'énerve très facilement dès que quelque chose l'agace
- Votre partenaire insiste pour que vous lui envoyiez des photos intimes
- Vous êtes humilié(e) et traité(e) de folle/fou si vous lui faites un reproche
- Vous êtes isolé(e) de votre famille et de vos proches
- Votre partenaire touche vos parties intimes sans votre consentement
- Votre partenaire vous menace de diffuser des photos intimes de vous
- Votre partenaire vous force à avoir des relations sexuelles
- Votre partenaire vous oblige à regarder des films pornos
- Votre partenaire vous menace de se suicider si vous le/la quittez
- Vous êtes poussé(e), tapé(e), giflé(e), secoué(e) ou frappé(e) par votre partenaire
- Vous avez déjà été menacé(e) avec une arme

## ✗ SUIS-JE VIOLENT(E) ?

- Vous êtes sujet(te) à des addictions (drogues, stupéfiants)
- Vous avez connu un contexte familial violent
- Vous avez perdu votre travail, êtes endetté(e) et cela vous génère du stress
- L'arrivée de votre enfant a perturbé l'équilibre de votre couple
- Tout ce que fait votre partenaire vous agace
- Vous criez régulièrement
- Vous êtes souvent de mauvaise humeur
- Vous n'arrivez pas/plus à contrôler vos émotions
- Vous cassez souvent des objets
- Très souvent vous lui coupez la parole et l'empêchez de parler
- Ses paroles vous sont trop douloureuses
- Vous avez souvent des propos dégradants ou humiliant à son égard
- Vous contrôlez tout ce que votre partenaire fait
- Vous lancez des objets sur votre partenaire
- Vous privez votre partenaire de son argent, de ses papiers, etc.
- Vous l'empêchez de voir sa famille et/ou ses proches
- Vous forcez votre partenaire à avoir des relations sexuelles
- Vous menacez, vous insultez et vous avez déjà frappé votre partenaire

## SUIS-JE TÉMOIN ?

- Vous avez **entendu** ou **vu** des choses qui vous donne un mauvais sentiment
- Vous avez été **témoin de violences** (physiques, psychologiques, économiques, etc.) mais n'êtes pas intervenu(e) car vous jugez que cela ne vous **regarde pas**
- Vous avez ressenti une gêne, un pincement au cœur, de l'angoisse, vous êtes **inquiet(e)** en pensant à la situation
- Vous souhaitez intervenir mais ne savez pas **quoi faire**, qui contacter
- Vous avez **peur** des conséquences et **représailles** pour la personne si vous commencez à en parler

**VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)  
ON AGIT. ENSEMBLE.**



### JE METS EN SÉCURITÉ MES INFORMATIONS ET CONTACTS

L'espace sécurisé pour déposer votre vécu dans le **journal de bord**, mettre en sécurité vos documents, **preuves** (photos, enregistrements, copies d'écran, etc.) enregistrer vos contacts de confiance en cas d'urgence et accéder à des **informations utiles** à tout moment et **gratuitement**, pour avancer.



### THE SORORITY

#### JE M'ENTOURE : JE NE SUIS PAS SEUL(E)

La **communauté d'entraide** pour s'entourer, trouver de l'aide à tout moment, du **soutien**, une **écoute attentive** ou encore un **lieu sûr** pour fuir au plus vite. Accès entièrement **sécurisé**. Profils vérifiés et validés (respect RGPD) Disponible **gratuitement** sur les stores, présente partout en France.



Avec la participation du

