



✓ RELATION SAIN

- ✓ 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'énervé 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.**



**POLICE 117
AMBULANCE 144
LA MAIN TENDUE 143**

**POUR TOUTES LES PERSONNE VICTIMES DE
VIOLENCES CONJUGALES
CENTRE D'ACCUEIL MALLEY PRAIRIE :
021 620 76 76 - <https://malleyprairie.ch/>**

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 Suisse et dans le monde.



JE CONTACTE LA MAIN TENDUE

Espace d'écoute bienveillant, respectueux et ouvert pour déposer ses pensées et ses émotions (souci du quotidien, sentiment de solitude, tristesse, inquiétude, situation de crise ou toute autre préoccupation). Disponible 24h/24 et 7j/7. Soutien anonyme, confidentiel et gratuit.

143



Ville de Lausanne