

## **Cycle** de la Reconnaître le VIOLENCES VIOLENCES



Violence verbale, sexuelle, physique, psychologique

«J'ai honte» «Je ressens de l'humiliation» «Je suis en colère» «Je suis triste»

**Justification** 

Rejette la faute sur l'autre, minimise ou nie ce qui s'est passé, trouve des justifications extérieures

> «Je rationalise, je comprends ses excuses»

«Je me sens responsable, ma colère disparaît» «Je me focalise sur mes *émotions*» «Je doute de mes

perceptions»

Tension

Silence, bouderie, gestes brusques, regards noirs, intimidations, mauvaise humeur, irritabilité

«Il va se passer quelque chose» «Je marche sur des oeufs» «Je me sens mal à l'aise» «J'ai peur»

TENSION

«Lune de miel»

Fait des promesses, souhaite oublier l'incident, est aux petits soins, fait tout pour se faire pardonner

«Je lui donne une chance» «Je dois l'aider à changer» «Ses promesses me touchent»

3919 c'est le numéro national anonyme et gratuit destiné aux femmes victimes de violences et à leur entourage

> Deux sites internet sont également disponibles arretonslesviolences.gouv.fr

signalement-violences-sexuelles-sexistes.gouv.fr
Portail de signalement accessible 24h/24h







**POUR VOUS AIDER** dans le Morbihan

**France victimes 56** 02 97 47 66 68

Association d'aide aux victimes d'infraction pénale

> CIDFF 56 02 97 63 52 36

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles

«Moments pour Elles» 09 83 08 86 85

Accueil Ecoute Accompagnement Violences