



# Où vous situez-vous ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

## VERT, ORANGE ou ROUGE ?

Des repères pour identifier les situations malsaines ou dangereuses

**PROFITE**  
Ta relation est saine quand il...

- Respecte tes décisions
- Accepte tes ami.e.s 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
- T'ignore des jours quand il est en colère

**VIGILANCE, DIS STOP !**  
Il y a de la violence quand il...

- Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
- Rabaisser tes opinions et tes projets
- Se moque de toi en public
- Te manipule
- Est jaloux en permanence
- Contrôle tes sorties, habits, maquillage
- Fouille tes sms, mails, applis
- Insiste pour que tu envoies des photos intimes
- T'isole de ta famille et de tes ami.e.s
- Te traite de folle quand tu lui fais des reproches

**PROTEGE TOI, DEMANDE DE L'AIDE**  
Tu es en danger quand...

- « Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
- Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
- Menace de se suicider à cause de toi
- Te touche les parties intimes sans ton consentement
- Menace de diffuser des photos intimes de toi
- T'oblige à regarder des films pornos
- T'oblige à avoir des relations sexuelles



# Où vous situez-vous ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

## VERT, ORANGE ou ROUGE ?

Des repères pour identifier les situations malsaines ou dangereuses

**PROFITE**  
Ta relation est saine quand il...

- Respecte tes décisions
- Accepte tes ami.e.s 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
- T'ignore des jours quand il est en colère

**VIGILANCE, DIS STOP !**  
Il y a de la violence quand il...

- Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
- Rabaisser tes opinions et tes projets
- Se moque de toi en public
- Te manipule
- Est jaloux en permanence
- Contrôle tes sorties, habits, maquillage
- Fouille tes sms, mails, applis
- Insiste pour que tu envoies des photos intimes
- T'isole de ta famille et de tes ami.e.s
- Te traite de folle quand tu lui fais des reproches

**PROTEGE TOI, DEMANDE DE L'AIDE**  
Tu es en danger quand...

- « Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
- Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
- Menace de se suicider à cause de toi
- Te touche les parties intimes sans ton consentement
- Menace de diffuser des photos intimes de toi
- T'oblige à regarder des films pornos
- T'oblige à avoir des relations sexuelles



# Où vous situez-vous ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

## VERT, ORANGE ou ROUGE ?

Des repères pour identifier les situations malsaines ou dangereuses

**PROFITE**  
Ta relation est saine quand il...

- Respecte tes décisions
- Accepte tes ami.e.s 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
- T'ignore des jours quand il est en colère

**VIGILANCE, DIS STOP !**  
Il y a de la violence quand il...

- Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
- Rabaisser tes opinions et tes projets
- Se moque de toi en public
- Te manipule
- Est jaloux en permanence
- Contrôle tes sorties, habits, maquillage
- Fouille tes sms, mails, applis
- Insiste pour que tu envoies des photos intimes
- T'isole de ta famille et de tes ami.e.s
- Te traite de folle quand tu lui fais des reproches

**PROTEGE TOI, DEMANDE DE L'AIDE**  
Tu es en danger quand...

- « Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
- Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
- Menace de se suicider à cause de toi
- Te touche les parties intimes sans ton consentement
- Menace de diffuser des photos intimes de toi
- T'oblige à regarder des films pornos
- T'oblige à avoir des relations sexuelles



# Où vous situez-vous ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

## VERT, ORANGE ou ROUGE ?

Des repères pour identifier les situations malsaines ou dangereuses

**PROFITE**  
Ta relation est saine quand il...

- Respecte tes décisions
- Accepte tes ami.e.s 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
- T'ignore des jours quand il est en colère

**VIGILANCE, DIS STOP !**  
Il y a de la violence quand il...

- Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
- Rabaisser tes opinions et tes projets
- Se moque de toi en public
- Te manipule
- Est jaloux en permanence
- Contrôle tes sorties, habits, maquillage
- Fouille tes sms, mails, applis
- Insiste pour que tu envoies des photos intimes
- T'isole de ta famille et de tes ami.e.s
- Te traite de folle quand tu lui fais des reproches

**PROTEGE TOI, DEMANDE DE L'AIDE**  
Tu es en danger quand...

- « Pête les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
- Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
- Menace de se suicider à cause de toi
- Te touche les parties intimes sans ton consentement
- Menace de diffuser des photos intimes de toi
- T'oblige à regarder des films pornos
- T'oblige à avoir des relations sexuelles



**17 Tremplin** Accueil, écoute, hébergement d'urgence  
**05.46.39.04.00**

Ouvert du Lundi au vendredi 9h-12h30 13h30-17h30

Pour l'aide au dépôt de plainte, permanence  
d'une intervenante sociale de Tremplin 17 :

**Permanences Mme SILLIERES Vanessa**  
Intervenante sociale en Gendarmerie et Commissariat T17

- Lundi 9h-12h30 / 13h30-18h au Commissariat de Royan
  - Mardi 9h-12h à la Gendarmerie de Saujon  
14h-17h30 à la Gendarmerie de La Tremblade
  - Jeudi 9h-12h à la Gendarmerie de La Tremblade  
14h-17h30 Gendarmerie de Saujon
  - Vendredi 9h-12h30 / 13h30-17h30 au Commissariat Royan
- Les semaines impaires 14h-17h à la Gendarmerie de Cozes

\*\*\*

### Assistantes Sociales du Conseil Départemental

Accompagnement aux démarches sociales

**05.46.06.48.48**

\*\*\*

#### CMP Espas

Soutien psychologique

48 Av. de la Grande Conche ROYAN

**05.46.05.88.10**

\*\*\*

**CIDFF** (Conseil d'Information sur les  
Droits des Femmes et de la Famille)

Conseil juridique : **05.46.41.18.86**

\*\*\*

**COMMISSARIAT ROYAN**

**05.16.84.39.39**

**17 Tremplin** Accueil, écoute, hébergement d'urgence  
**05.46.39.04.00**

Ouvert du Lundi au vendredi 9h-12h30 13h30-17h30

Pour l'aide au dépôt de plainte, permanence  
d'une intervenante sociale de Tremplin 17 :

**Permanences Mme SILLIERES Vanessa**  
Intervenante sociale en Gendarmerie et Commissariat T17

- Lundi 9h-12h30 / 13h30-18h au Commissariat de Royan
  - Mardi 9h-12h à la Gendarmerie de Saujon  
14h-17h30 à la Gendarmerie de La Tremblade
  - Jeudi 9h-12h à la Gendarmerie de La Tremblade  
14h-17h30 Gendarmerie de Saujon
  - Vendredi 9h-12h30 / 13h30-17h30 au Commissariat Royan
- Les semaines impaires 14h-17h à la Gendarmerie de Cozes

\*\*\*

### Assistantes Sociales du Conseil Départemental

Accompagnement aux démarches sociales

**05.46.06.48.48**

\*\*\*

#### CMP Espas

Soutien psychologique

48 Av. de la Grande Conche ROYAN

**05.46.05.88.10**

\*\*\*

**CIDFF** (Conseil d'Information sur les  
Droits des Femmes et de la Famille)

Conseil juridique : **05.46.41.18.86**

\*\*\*

**COMMISSARIAT ROYAN**

**05.16.84.39.39**

**17 Tremplin** Accueil, écoute, hébergement d'urgence  
**05.46.39.04.00**

Ouvert du Lundi au vendredi 9h-12h30 13h30-17h30

Pour l'aide au dépôt de plainte, permanence  
d'une intervenante sociale de Tremplin 17 :

**Permanences Mme SILLIERES Vanessa**  
Intervenante sociale en Gendarmerie et Commissariat T17

- Lundi 9h-12h30 / 13h30-18h au Commissariat de Royan
  - Mardi 9h-12h à la Gendarmerie de Saujon  
14h-17h30 à la Gendarmerie de La Tremblade
  - Jeudi 9h-12h à la Gendarmerie de La Tremblade  
14h-17h30 Gendarmerie de Saujon
  - Vendredi 9h-12h30 / 13h30-17h30 au Commissariat Royan
- Les semaines impaires 14h-17h à la Gendarmerie de Cozes

\*\*\*

### Assistantes Sociales du Conseil Départemental

Accompagnement aux démarches sociales

**05.46.06.48.48**

\*\*\*

#### CMP Espas

Soutien psychologique

48 Av. de la Grande Conche ROYAN

**05.46.05.88.10**

\*\*\*

**CIDFF** (Conseil d'Information sur les  
Droits des Femmes et de la Famille)

Conseil juridique : **05.46.41.18.86**

\*\*\*

**COMMISSARIAT ROYAN**

**05.16.84.39.39**

**17 Tremplin** Accueil, écoute, hébergement d'urgence  
**05.46.39.04.00**

Ouvert du Lundi au vendredi 9h-12h30 13h30-17h30

Pour l'aide au dépôt de plainte, permanence  
d'une intervenante sociale de Tremplin 17 :

**Permanences Mme SILLIERES Vanessa**  
Intervenante sociale en Gendarmerie et Commissariat T17

- Lundi 9h-12h30 / 13h30-18h au Commissariat de Royan
  - Mardi 9h-12h à la Gendarmerie de Saujon  
14h-17h30 à la Gendarmerie de La Tremblade
  - Jeudi 9h-12h à la Gendarmerie de La Tremblade  
14h-17h30 Gendarmerie de Saujon
  - Vendredi 9h-12h30 / 13h30-17h30 au Commissariat Royan
- Les semaines impaires 14h-17h à la Gendarmerie de Cozes

\*\*\*

### Assistantes Sociales du Conseil Départemental

Accompagnement aux démarches sociales

**05.46.06.48.48**

\*\*\*

#### CMP Espas

Soutien psychologique

48 Av. de la Grande Conche ROYAN

**05.46.05.88.10**

\*\*\*

**CIDFF** (Conseil d'Information sur les  
Droits des Femmes et de la Famille)

Conseil juridique : **05.46.41.18.86**

\*\*\*

**COMMISSARIAT ROYAN**

**05.16.84.39.39**

