

Ta relation est saine quand il...

PROFITE !

- Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts
- Accepte tes amies, tes amis et ta famille
- A confiance en toi
- Est content quand tu te sens épanoui

VIGILANCE, DIS STOP !

Il y a de la violence quand il....

- 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 SMS, mails, applis
- Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes
- T'éloigne de ta famille et de tes proches
- T'incite à regarder des films pornos

PROTÈGE TOI, DEMANDE DE L'AIDE !

Tu es en danger quand il...

- 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

Cet outil s'appuie sur le violentomètre édité par la Ville de Paris. - Graphisme : ITICLIC INFOGRAPHIE 89 22 89 28

NUMÉROS UTILES

NUMÉROS D'URGENCE

Pompiers	18
Police secours et gendarmerie	17
SAMU	15

SERVICES D'AIDE

DSP - Brigade de protection de la famille	40 47 01 47
Accueil des victimes - Gendarmerie	40 46 74 06
Cellule de signalements de la DSFE	40 46 58 36
Service social de la CPS	40 41 68 15
Consultations spécialisées addictions	40 46 00 67
Fare Tama Hau	40 48 80 80
Protection infantile	40 47 33 10
Service de la protection maternelle	40 47 33 20

ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE

C.I.D.F.F (Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles)	40 45 04 20
Te Rama Ora - Aide aux victimes	40 43 20 41
Ordre des avocats	40 43 34 28

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL

SOS Suicide	40 44 47 67
	87 20 25 23
	89 20 25 23
Vivre sans drogue	87 77 89 16
Utuafare Mataeinaa	87 28 45 78
Vahine Orama - Tahiti iti	87 24 81 67
	89 52 83 74
Vahine Orama - Moorea	89 53 69 99
	89 50 69 75
Vahine Orama No Raromatai	87 21 32 94
	87 27 32 32

FOYERS D'HÉBERGEMENT

Pu O Te Hau	40 43 56 72
La Samaritaine	40 42 76 46
Le Bon Samaritain	40 53 22 22

SI VOUS ÊTES DANS LES ÎLES

Rapprochez-vous des mairies, des délégués communaux, des dispensaires, des brigades de gendarmerie ou des antennes de solidarités.

PRENONS LE TEMPS

Comprends-moi

A parau mai

PARLONS-EN

Je t'écoute

A fa'aro'o mai

TE HERE TO TĀUA IA PŪAI

La parole, les racines de notre couple



“ LA VIE A DEUX C'EST TOUS CES MOMENTS OÙ L'ON A SU TROUVER LES MOTS POUR AVANCER ENSEMBLE ”

Il est rare de rencontrer des couples pour qui la vie à deux est une évidence et dont les seuls sujets de discorde se résument à la couleur des rideaux ou au choix du menu familial du soir.

Nous sommes tous confrontés à des difficultés relationnelles :

- des sujets sur lesquels il est difficile de trouver un compromis avec son (sa) conjoint(e),
- des tracas du quotidien qui affectent la relation de couple,
- des histoires de belle-famille qui nous opposent,
- des problèmes d'autorité auprès des enfants etc...

Le vie à deux (voire à plusieurs si l'on tient compte des enfants ou des proches qui vivent sous le même toit) est loin d'être un long fleuve tranquille.

Pourtant, il existe toujours des solutions qui se trouvent d'abord dans le dialogue.

Jusqu'à aujourd'hui, nous n'avons pas trouvé de meilleur moyen de communication que **la parole**.

Ce n'est pas simplement le fait d'échanger un texto ou un like sur le net, mais parler en donnant son point de vue et en demandant à l'autre de faire de même.

En effet, lorsque l'on est conscient de ce dont on a besoin et de ce que désire l'autre, il devient plus facile de rechercher un terrain d'entente.

Mais surtout, il convient d'abord de **trouver le temps de parler** : un moment de calme et d'attention où chacun sera en mesure de formuler son point de vue. Ce sera par exemple au moment du petit-déjeuner le week-end, après le dîner, au moment d'une sortie à la plage.

Le bon moment sera toujours celui où l'on prend le temps de s'écouter.

Si vous êtes dans une relation très conflictuelle voire toxique dans laquelle le dialogue à deux n'est plus possible, que faire ?

Ne pas rester seul(e), se faire aider et surtout en parler : à des proches fiables, à votre médecin, à des professionnels du social, de la santé, de l'éducation, du judiciaire, à la police ou la gendarmerie, à des associations spécialisées.

(voir numéros utiles).

De plus en plus de lois et ressources existent pour **lutter contre les violences et les faire cesser.**

Les personnes qui usent de violence verbale, psychologique ou physique à votre encontre doivent y renoncer car ils auront à **répondre de leurs actes devant la loi.**

“

AYEZ LES BONS RÉFLEXES !

Si vous êtes en difficulté et confrontés à des situations de violences physiques et/ou psychologiques, **ayez les bons réflexes et gardez à portée de main :**

- un **téléphone mobile**, si possible de l'**argent** et une carte bancaire
- des **preuves**, comme par exemple le récépissé d'une plainte ou le numéro d'enregistrement de la déclaration de main courante, un certificat médical, des témoignages écrits...
- des **documents officiels** tels que le livret de famille, une pièce d'identité ou un passeport, un permis de conduire ;
- des **documents importants** comme les coordonnées bancaires ou d'assurance, la carte CPS, le carnet de santé des enfants...

”

PEINES ENCOURUES EN CAS DE VIOLENCE PHYSIQUE ET/OU PSYCHOLOGIQUE SUR CONJOINT.

Tribunal de Police (traite des contraventions)
tu risques : jusqu'à 170 000 XPF d'amende ou 350 000 XPF en cas de récidive.

Tribunal correctionnel (traite des délits)
Si tu as infligé plus de 8 jours d'ITT ou si tu as utilisé une arme, tu risques jusqu'à 10 ans de prison, pouvant être assortis d'une amende.

Cour d'assises (traite des crimes)
Si tu as tué ou violé, tu risques jusqu'à la **réclusion criminelle à perpétuité**, pouvant être assortie d'une amende.

Inscription au bulletins n°1, 2 et 3 du casier judiciaire.