

WORTH Services a des équipes de **conseillers indépendants spécialistes de la violence conjugale** dans l'ensemble du **West Sussex** disponibles 7 jours sur 7, de **9h00 à 17h00** pour vous aider. WORTH dispose d'un accès rapide à des interprètes.

Appelez le 07834 968539

Site Internet : www.worthservices.org

Numéro gratuit d'assistance aux victimes de violence conjugale, disponible 24 h sur 24, 0808 2000 247



Si vous êtes en danger immédiat, composez le 999

Dans votre relation, pourquoi avez-vous peur?

N'oubliez pas

Vous avez le droit de vivre votre vie sans

- Avoir peur
- Être humilié(e)
- Être menacé(e)
- Subir des violences

**Vous ne méritez pas de reproches
Vous n'êtes pas seul(e)**

Parlez à un conseiller indépendant spécialiste de la violence conjugale, qui pourra vous aider à :

- Comprendre ce qui se passe
- Être en sécurité
- Protéger vos enfants
- Protéger votre logement



Dans une relation saine, on se sent

- En sécurité
- Soutenu(e)
- Respecté(e)
- Aimé(e)

et

votre conjoint doit

- vous soutenir dans vos projets
- parfois admettre qu'il/elle a tort
- discuter avec vous
- vous faire participer aux décisions
- s'intéresser à votre bonheur
- accepter de faire des compromis

(si cela s'applique à votre relation, cochez)

Dans une relation malsaine,

- on a peur
- on subit des intimidations
- on se sent isolé(e)
- on a honte

et

votre conjoint

- vous menace
- prend toutes les décisions
- contrôle ce que vous faites
- vous fait des reproches
- menace de faire du mal à d'autres personnes
- vous humilie

(si cela s'applique à votre relation, cochez)

Rester, est-ce trop dur ? Partir, est-ce trop à perdre ?

Comment cela se produit-il ?

Comme la plupart des gens, vous êtes peut-être entré(e) dans cette relation en pensant qu'elle durerait.

Vous êtes peut-être engagé(e) dans cette relation et vous avez du mal à admettre qu'elle ne fonctionne pas bien.

Avec le temps, votre conjoint peut avoir des comportements qui lui sont inhabituels, mais vous lui trouvez des excuses.

Vous commencez à faire attention à tout ce que vous faites, vous avez l'impression que vous méritez des reproches.

Vous ne savez pas bien pourquoi ce changement a lieu et vous essayez de comprendre ce changement dans le comportement de votre conjoint.

Au fur et à mesure que les choses s'aggravent, vous vous demandez comment faire pour arranger les choses, mais vous ne pensez pas qu'il s'agit de violence conjugale.

Vous commencez à avoir peur et envisagez de partir.

Même si vous trouvez la force de partir, il se peut que vous retourniez au domicile conjugal plusieurs fois.

Vous vous sentez peut-être isolé(e), perdu(e), apeuré(e) et honteux/se.

Vous n'êtes pas seul(e)

