



LE VIOLENTOMÈTRE

pour apprendre à repérer
les comportements violents et malsains

Cette personne :

respecte mes décisions et mes goûts

accepte mes ami.e.s et ma famille

a confiance en moi

est content.e quand je suis épanoui.e

s'assure de mon accord pour tout ce que l'on fait ensemble

m'ignore pendant des jours quand il/elle est en colère

me fait du chantage quand je refuse de faire quelque chose

me rabaisse et ne respecte pas mes opinions et mes projets

me manipule

est jaloux.se en permanence

contrôle mes sorties, mes tenues, ...

fouille mes textos, mes mails, ...

insiste pour que je lui envoie des photos intimes

m'isole de ma famille, de mes ami.e.s

me traite de fou/folle quand je lui fais des reproches

« pète les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît

me gifle, me secoue, me frappe, ...

menace de se suicider à cause de moi

me touche sans mon consentement

menace de diffuser des photos intimes de moi

m'oblige à avoir des relations sexuelles ou à regarder des films pornos

Ce comportement est SAIN

Vous vous respectez l'un et l'autre.
Même s'il vous arrive de vous disputer, vous n'avez pas peur.

Ce comportement est INACCEPTABLE

Ce qui se passe n'est pas normal et vous n'avez pas à le supporter. Ce n'est pas non plus de votre faute.

Protégez-vous.
Demandez de l'aide.

Ne restez pas seul.e !

Cette situation peut changer et vous pouvez vous faire aider.

Appelez le

39 19

Anonyme & gratuit — 7 jours/7, 24h/24

ou le

17

en cas d'urgence

le 114 par SMS