

# VIOLENTOMÈTRE

## QUAND DOIS-TU T'ALARMER ?

Source : [www.centre-hubertine-auclert.fr](http://www.centre-hubertine-auclert.fr)



### PROFITE

Ta relation est saine quand il/elle...

Respecte tes décisions, tes goûts

Accepte tes ami.e.s et ta famille

A confiance en toi

Est content.e quand tu te sens épanoui.e

S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble



### VIGILANCE, DIS STOP !

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

T'ignore des jours quand il/elle est en colère

Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

Rabaisse tes opinions et tes projets

Se moque de toi en public

Te manipule

Est jaloux.se en permanence

Contrôle tes sorties, habits, maquillage...

Fouille tes textos, mails, applis

Insiste pour que tu envoies des photos intimes

T'isole de ta famille et de tes ami.e.s



### PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger quand il/elle...

Te traite de fou.folle quand tu lui fais des reproches

« Pète 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 touches 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 de relations sexuelles

