



Le Violentomètre

PROFITE
Ta relation est saine
quand il...

1
Respecte tes décisions et tes goûts

2
Accepte tes proches et ta famille

3
A confiance en toi

4
Est content quand tu te sens épanouie

5
S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

6
Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

7
Rabaisse tes opinions et tes projets

8
Se moque de toi en public

9
Est jaloux en permanence

10
Te manipule

11
Contrôle tes sorties, habits, maquillage

12
Fouille tes textos, mails, applis

13
Insiste pour que tu envoies des photos intimes

14
T'isole de ta famille et de tes proches

15
T'oblige à regarder des films pornos

16
T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches

17
« Pète les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît

18
Menace de se suicider à cause de toi

19
Menace de diffuser des photos intimes de toi

20
Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

21
Te touche les parties intimes sans ton consentement

22
T'oblige à avoir des relations sexuelles

23
Te menace avec une arme

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

**PROTÈGE-TOI,
DEMANDE DE
L'AIDE**
Tu es en danger
quand il...

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24