

Le violentomètre

Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n'as pas à te justifier ou subir des pressions.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24																																																																																											
Respecte les décisions et les goûts					Accepte tes ami.e.s et ta famille					A confiance en toi					Est content quand tu te sens épanouie					S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble					T'ignore des jours quand il 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 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					Te traite de folle quand tu lui fais des reproches					"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît					Te pousse, te tire, te giflle, te secoue, te frappe					Menace de se suicider à cause de toi					Te touche 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 des relations sexuelles				
PROFITE						VIGILANCE, DIS STOP !																		PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE																																																																																										
Ta relation est saine quand il...						Il y a de la violence quand il...																		Tu es en danger quand il...																																																																																										