

LE VIOLENTOMÈTRE DE LA VIE AMOUREUSE

Pour t'aider à savoir où se situe ta **relation amoureuse**, notamment pour savoir quand tu dois t'alarmer.



PROFITE

Ta relation est saine quand il/elle...

... respecte tes décisions et 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

... 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

... te traite de folle/fou 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 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



VIGILANCE, DIS STOP !

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



PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger quand il/elle...

Le consentement, c'est quoi ? C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. A tout moment, il est possible de revenir sur ce choix quand on le souhaite et selon les raisons qui nous sont propres. Des justifications ne sont pas nécessaires et subir des pressions ne sont pas acceptables non plus.