

Le violentomètre

PROFITE

Ta relation est saine quand il...

1	Respecte tes décisions et tes goûts
2	Accepte tes ami-e-s et ta famille
3	A confiance en toi
4	Est content quand tu te sens épanoui
5	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

VIGILANCE, DIS STOP !

Il y a violence quand il...

6	T'ignore des jours quand il est en colère
7	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
8	Rabaisse tes opinions et tes projets
9	Se moque de toi en public
10	Te manipule
11	Est jaloux en permanence
12	Contrôle tes sorties, habits, maquillage
13	Fouille tes textos, mails, applis
14	Insiste pour que tu envoies des photos intimes
15	T'isole de ta famille et de tes ami-e-s

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger quand il...

16	Te traite de folle quand tu lui fais des reproches
17	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît
18	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
19	Menace de se suicider à cause de toi
20	Te touche les parties intimes sans ton consentement
21	Menace de diffuser des photos intimes de toi
22	T'oblige à regarder des films pornos
23	T'oblige à avoir des relations sexuelles
24	



EN CAS DE DANGER

17 **114**

POUR VOUS METTRE À L'ABRI

ARRÊTONS LES VIOLENCES 3919

NUMÉRO NATIONAL D'ÉCOUTE ET D'ORIENTATION

Anonyme et Gratuit

VOS CONTACTS DANS L'INDRE