

**Le
violentomètre
est un outil
pour vous
aider à faire
le point
et à mesurer
la qualité
de votre
relation
de couple.**

la métropole
GRANDLYON

Le violentomètre.

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.
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.



seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT



* île de France

BESOIN D'AIDE ?

VIOLENCES FEMMES INFO
APPELEZ LE
3919*
* Appel anonyme et gratuit.

**La
violence
n'est
pas juste
des coups !**

GRANDLYON
la métropole

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Respecte tes décisions, tes désirs
et tes goûts

Accepte tes amies, amis, et ta famille

À confiance en toi

Est content quand tu te sens épanoui

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

Te fait du chantage si tu refuses
de faire quelques chose

Rabaisse tes options et tes projets

Se moque de toi en public

Est jaloux et possessif en permanence

Te manipule

Contrôle tes sorties, habits, maquillage

Fouille tes textos, mails, applis

Insiste pour que tu lui envoies
des photos intimes

T'isole de ta famille et de tes proches

T'oblige à regarder des films pornos

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

« Pète les plombs » lorsque
quelque chose lui déplaît

Menace de se suicider à cause de toi

Menace de diffuser
des photos intimes de toi

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

Te touche les parties intimes
sans ton consentement

T'oblige à avoir des relations sexuelles

Te menace avec une arme

Profite

ta relation est saine quand il...

Vigilance, dis stop !

Il y a de la violence quand il...

Protège-toi, demande de l'aide !

Tu es en danger quand il...