

Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

Le violentomètre

Le violentomètre est un outil permettant de « mesurer » si une relation amoureuse est basée sur le consentement et ne comporte pas de violences. Les 23 questions qu'il pose vous permettront de déterminer si votre relation est saine ou si au contraire elle est violente.

OÙ VOUS SITUEZ-VOUS DANS VOTRE RELATION ?

FAITES LE TEST !

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...

Respecte tes décisions et tes goûts	1
Accepte tes ami.e.s et ta famille	2
A confiance en toi	3
Est content quand tu te sens épanouie	4
S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble	5
T'ignore des jours quand il est en colère	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
Te manipule	0
Est jaloux en permanence	1
Contrôle tes sorties, habits, maquillage	2
Fouille tes textos, mails, applis	3
Insiste pour que tu envoies des photos intimes	4
T'isole de ta famille et de tes ami.e.s	5
Te traite de folle quand tu lui fais des reproches	6
"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît	7
Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe	8
Menace de se suicider à cause de toi	9
Te touche les parties intimes sans ton consentement	0
Menace de diffuser des photos intimes de toi	1
T'oblige à regarder des films pornos	2
T'oblige à avoir des relations sexuelles	3

LES OBJECTIFS DU VIOLENTOMÈTRE

- Te permettre d'évaluer ta situation au sein de ton couple (suis-je victime ? Mon comportement fait-il de moi un auteur de violences ?),
- Te sensibiliser à la réalité des violences physiques ou verbales,
- Inciter les victimes à sortir de leur silence, à alerter pour être protégées, à mettre fin à une relation abusive,
- Faire prendre conscience aux auteurs que leur comportement est un acte de violence,
- Informer de l'existence de dispositifs d'aides et d'un numéro d'urgence,
- Aider chacun à détecter des situations de violences à l'égard de leurs amis ou famille.

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.

NOA OSER LE DIRE

01 47 07 39 55

Ligne d'écoute anonyme et gratuite de la communauté juive de France.

Disponible du lundi au jeudi, de 10h à 16h. En dehors de ces horaires, veuillez laisser un message vocal ou nous contacter par mail noaoserledire@hotmail.fr

www.noaoserledire.fr

NUMÉROS D'URGENCE : 17 POLICE SECOURS

114

pour les personnes sourdes, malentendantes, aphasiques, dysphasiques

Le violentomètre a été pensé et réalisé par

PARIS

seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT

EN AVANT
TOUTES

NUMÉRO D'ÉCOUTE NATIONAL

VIOLENCES FEMMES INFO
APPELEZ LE
3919*

* Appel anonyme et gratuit
Le 3919 n'est pas un numéro d'appel d'urgence.

arreteonslesviolences.gouv.fr