

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.

Témoin ou victime de violences ?

Verbales, psychologiques, physiques, sexuelles, économiques, cyberviolences, féminicide.

Ces violences sont interdites et punies par la loi.

En cas d'urgence et de danger immédiat

17 ou 114 par SMS

> 7j/7, 24h/24

Pour un conseil ou une écoute anonyme gratuite et confidentielle

3919 > 7j/7, 24h/24

commentonsaime.fr

> lundi -samedi 10h-21h

en cas de violences sexuelles

0 800 05 95 95

> lundi-vendredi 10h-19h

pour les femmes en situation de

handicap 01 40 47 06 06

> lundi 10h-13h, 14h30-17h30, jeudi 10h-13h

Pour échanger par tchat confidentiel avec un ou une policière ou gendarme

arretonslesviolences.gouv.fr

> 7j/7, 24h/24

Pour les enfants (co-) victimes de violences

119 > gratuit, 7j/7, 24h/24

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

Accepte tes amies, amis et ta famille

A 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 quelque chose

Rabaisse tes opinions 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