

Le violentomètre

Le violentomètre est un outil pour évaluer les comportements dangereux dans une relation amoureuse, amicale, familiale, au travail, à l'école...

Le violentomètre se compose de plusieurs questions.
Grâce à mes réponses je sais si :

 **Ma relation se passe bien.**

 **Ma relation ne se passe pas bien.** Je dois être vigilant.
J'en parle à une personne à qui je fais confiance.

 **Ma relation est dangereuse pour moi.** Je dois me protéger.



Les numéros à appeler en cas d'urgence

3919

Numéro d'écoute national pour les femmes victimes de violences

Ligne ouverte du lundi au samedi de 9h à 19h



arretonslesviolences.gouv.fr 24 heures sur 24 - 7 jours sur 7 

Pour signaler des violences dont j'ai été victime ou témoin
et pouvoir bénéficier d'assistance et de conseils anonymes et sécurisés.



17
Police secours

114
SMS Police secours



Ma relation se passe bien - La personne :

- Respecte mes décisions et mes choix.
Par exemple : si je décide de me couper les cheveux.
- Accepte mes amis et ma famille.
- A confiance en moi.
- Est content quand je me sens heureux.
Par exemple : est content si j'ai mon diplôme.
- S'assure de mon accord pour ce qu'on fait ensemble.
Par exemple : on choisi ensemble le film qu'on regarde au cinéma.



Ma relation ne se passe pas bien - La personne :

- Se moque de moi.
Par exemple : trouve que mes idées sont nulles.
- Est jaloux tout le temps.
Par exemple : fouille mon téléphone.
- Me fait du chantage quand je refuse de faire quelque chose.
Par exemple : me dit qu'il va casser mon téléphone si je ne fais pas ce qu'il demande.
- Décide à ma place.
Par exemple : m'interdit de sortir avec mes amis.
- M'isole de ma famille et de mes proches.
- Insiste pour que je lui envoie des photos intimes.



Ma relation est dangereuse pour moi - La personne :

- M'insulte.
- Se met en colère tout le temps
- Me fait des menaces.
Par exemple : Il me dit que qu'il va se suicider si je le quitte.
- M'oblige à regarder des films pornographiques.
- Menace d'envoyer ou de publier sur internet des photos intimes de moi.
- M'agresse.
Par exemple : me frappe, me pousse, me tire, me gifle, me secoue...
- Me touche les parties intimes alors que je ne suis pas d'accord.
Par exemple : me touche les fesses sans que je sois d'accord.
- Me menace avec une arme.
Par exemple : me menace avec un couteau.
- Me force à avoir des relations sexuelles.