

Violentomètre

Il a confiance en toi

Il est content quand tu te sens bien

Il te demande ton accord pour ce que vous faites ensemble

Tout va bien

C'est ainsi que doit être une relation de couple
Le respect et la confiance sont essentiels



Il est jaloux en permanence

Il rabaisse tes opinions et tes projets

Il te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

Il se moque de toi en public

Il te manipule

Il surveille tes sorties, tes habits, ton maquillage

Il surveille ton téléphone, ta messagerie, ton ordinateur

Ce n'est pas normal

1



Parles-en avec une amie,
ou une personne de ta
famille en qui tu as
confiance

2



Appel gratuit et anonyme

05 30 30

ou SMS de signalement

Nom + Numéro de rappel +
Adresse

500 067

3



Rencontre des professionnels

Liste des associations

Tu n'es pas seul(e), nous
pouvons t'aider.

Il t'insulte

Il te fait du chantage

Il t'oblige à regarder des films pornos

Il s'énerve violemment quand quelque chose ne
lui va pas

Il te pousse, te secoue, te gifle, te frappe

Il t'oblige à avoir des relations sexuelles

Il te menace avec un couteau, un outil, une arme

C'est grave ! Tu es en danger !

1



S'il te menace, appelle
immédiatement le 17

Police Secours 17

Pompiers 18

Samu 15

2



Mets-toi en sécurité,
chez un ou une ami(e) ou
quelqu'un de ta famille

3



Porte plainte au plus vite