

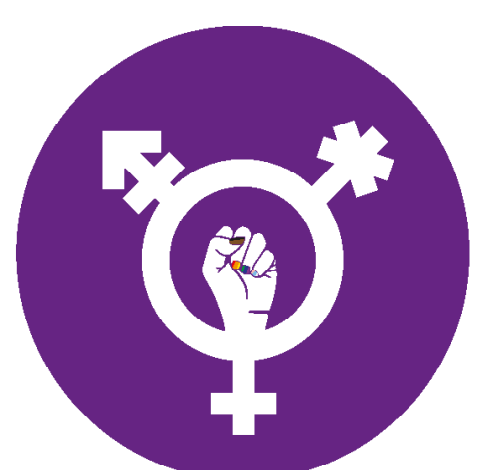
"LE VIOLENTOMÈTRE"  
PERMET D'ESTIMER  
SI UNE RELATION EST  
SAINES OU NON.

LA VIOLENCE AU SEIN  
DU COUPLE OU  
DE TOUTE RELATION  
PEUT ARRIVER À  
N'IMPORTE QUI.

QUAND EST-CE  
QU'UNE RELATION  
DEVIENT  
DANGEREUSE ?

**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.

**Besoin d'aide?**  
Témoin, voisin-e-x, proche, victime:  
tu trouveras des ressources et des  
contacts sur **violencequefaire.ch**



**PROFITE**  
ça se passe  
bien quand  
l'autre  
personne...

Respecte tes décisions, tes désirs  
et tes goûts.

Accepte tes ami-e-x-s et ta famille.

A confiance en toi.

Est content-e-x quand tu te sens  
épanoui-e-x.

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-se et possessif-ve en  
permanence.

Te manipule.

Contrôle tes sorties, tes habits,  
ton maquillage.

Fouille tes textos, mails, applis.

Insiste pour que tu lui envoies des  
photos intimes.

T'isole de ta famille et de tes proches.

Frappe dans les murs, meubles, ...

T'oblige à regarder des films pornos.

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

"Pète les plombs" lorsque quelque  
chose ne lui plaît pas/plus.

Menace de diffuser des photos intimes  
de toi.

Menace de se suicider à cause 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.

T'enferme, t'empêche de sortir  
librement.

Te menace avec une arme.

Dis  
**STOP!**  
Attention,  
tes limites  
sont  
dépassées  
quand  
l'autre  
personne...

Demande  
de l'aide.  
Protège-toi,  
tu es en  
**DANGER**  
quand  
l'autre  
personne...