

# Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

## Le 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.

**PROFITE**  
Ta relation est saine quand il...

Respecte tes décisions et tes goûts  
Accepte tes ami.e.s et ta famille  
A confiance en toi  
Est content quand tu te sens épanouie  
S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

**VIGILANCE,  
DIS STOP !**  
Il y a de la violence quand il...

T'ignore des jours quand il est en colère  
Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose  
Rabaisse tes opinions et tes projets  
Se moque de toi en public  
Te manipule  
Est jaloux en permanence  
Contrôle tes sorties, habits, maquillage  
Fouille tes textos, mails, applis  
Insiste pour que tu envoies des photos intimes  
T'isole de ta famille et de tes ami.e.s

**PROTÈGE-TOI,  
DEMANDE DE L'AIDE**  
Il y a de la violence quand il...

Te traite de folle quand tu lui fais des reproches  
"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît  
Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe  
Menace de se suicider à cause de toi  
Te touche les parties intimes sans ton consentement  
Menace de diffuser des photos intimes de toi  
T'oblige à regarder des films pornos  
T'oblige à avoir des relations sexuelles

123456789101112131415161718192021222324