

# Où vous situez-vous ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

## VERT, ORANGE ou ROUGE ?

Des repères pour identifier les **situations malsaines ou dangereuses** dans le couple, et trouver des personnes pour en parler.

 **3919**

Numéro d'écoute national  
*anonyme et gratuit*  
**24h/24 - 7j/7**

**EN CAS D'URGENCE**

appelez le **17**  
ou par SMS le **114**

Retrouvez les associations locales sur  
[www.maisonegalitefemmeshommes.fr](http://www.maisonegalitefemmeshommes.fr)



**MAISON POUR  
L'ÉGALITÉ**  
FEMMES - HOMMES  
GRENOBLE-ALPES MÉTROPOLE  
ÉCHIROLLES

  
**GRENOBLEALPES  
MÉTROPOLE**

Aux côtés des associations locales, **Grenoble Alpes Métropole s'engage contre les violences faites aux femmes** et propose cet outil de sensibilisation créé par le Conseil départemental de Seine Saint Denis, En avant toutes et la Ville de Paris.

# Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

## Le violentomètre

Ta relation est saine quand il...

**PROFITE**

1 Respecte tes décisions et tes goûts

2 Accepte tes ami-e-s et ta famille

3 A confiance en toi

4 Est content quand tu te sens épanouie

5 S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

Il y a de la violence quand il...

**VIGILANCE, DIS STOP !**

6 T'ignore des jours quand il est en colère

7 Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

8 Rabaisse tes opinions et tes projets

9 Se moque de toi en public

10 Te manipule

11 Est jaloux en permanence

12 Contrôle tes sorties, habits, maquillage

13 Fouille tes textos, mails, applis

14 Insiste pour que tu envoies des photos intimes

15 T'isole de ta famille et de tes ami-e-s

Tu es en danger quand il...

**PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE**

16 Te traite de folle quand tu lui fais des reproches

17 "Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît

18 Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

19 Menace de se suicider à cause de toi

20 Te touche les parties intimes sans ton consentement

21 Menace de diffuser des photos intimes de toi

22 T'oblige à regarder des films pornos

23 T'oblige à avoir des relations sexuelles

24

