

# Ressources pour évaluer et dénoncer.

## *I L'évaluation – la prévention*

- Le violentomètre

23 questions pour repérer les comportements violents »

### **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 des sortis, 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. Tu es en danger 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

- La MIPROF

(Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains)

Son site regorge de ressource et d'info officielles :

<https://arretonslesviolences.gouv.fr>

## *II L'action, la dénonciation, l'aide*

- Mémo de vie :

Un outil pour préparer son départ en sécurisant ses papiers, ses preuves, en prenant en note les incidents...

<https://www.france-victimes.fr/index.php/nos-engagements/memo-de-vie>

- En cas d'urgence  
**Appelez le 17 ou envoyez un SMS au 114**
- Pour une écoute, un conseil, une orientation  
**Appelez le 3919 (numéro gratuit et anonyme)**
- Pour signaler votre situation sur Internet via la plateforme dédiée fonctionnant 24h/24 avec un tchat non traçable  
[www.arretonslesviolences.gouv.fr](http://www.arretonslesviolences.gouv.fr)

Nathalie Wienin / Psychologue