

VIOLENTOMÈTRE ABC (A portée de main, Bref et Clair)

LE VIOLENTOMÈTRE est un outil conçu pour évaluer si les relations entre les individus sont basées sur le consentement et n'incluent pas de violence. Cette version adaptée par CARE Cameroun peut être utilisée dans diverses situations de la vie quotidienne :

Dans une relation amicale, amoureuse ou sexuelle;
Avec des collègues ou dans un groupe d'élèves ou étudiant.e.s;
Avec un-e inconnu-e;
Avec une personne ayant autorité (enseignant.e, tuteur ou tutrice, employeur...);
A l'école; l'université, dans l'espace public, dans des espaces privés, dans un centre de formation ou au travail.

C'EST QUOI LA VIOLENCE ?



La violence c'est faire du mal à une personne par des paroles, par des gestes ou par des actes.

C'EST QUOI LE CONSENTEMENT ?



Le consentement c'est dire oui à une situation précise parce que tu le veux vraiment et que tu sais ce que ça veut dire.
Tu as la possibilité de changer d'avis quand tu le souhaites et selon tes propres raisons.

COMMENT UTILISER LE VIOLENTOMÈTRE

Lis les phrases au verso (dos) de cette page et regarde les couleurs .
Chaque couleur montre un niveau différent

Si la phrase qui te concerne est en **"vert"** cela signifie que tout va bien.

Si la phrase qui te concerne est en **"orange"** ; cela signifie que la situation est un peu compliquée et qu'il faut être prudent

Si la phrase qui te concerne est en **"rouge"** ; tu es en danger

**Souviens-toi : Le violentomètre t'aide à savoir ce qui est correct et ce qui ne l'est pas.
C'est pour t'aider à te sentir bien et en sécurité.**

Si tu es victime de violence tu peux:

Etre aidé en appelant le **1510**  appeler la police au **17** 
parler à un proche ,un parent ou une personne de confiance. 



personne
inconnue



relation amoureuse,
amicale, familiale



autorité, employeur,
enseignant



groupe d'amis,
collègues

A quel niveau je me situe ?



La relation est saine



- Mon partenaire respecte mes choix sans poser de questions ou insister.
- Mes amis ou ma famille me respectent, m'écoutent et me soutiennent dans mes décisions.
- Je peux dire "non" à mes camarades ou collègues sans qu'ils/elles me jugent ou insistent.
- Les personnes que je croise dans la rue ou dans les milieux professionnels respectent mon espace personnel et n'insistent pas pour me parler ou me suivre.
- Mon enseignant(e) ou employeur me traite avec dignité et respecte mes limites.



Faites attention,
dites STOP



- Mon partenaire me manipule en me culpabilisant ou en me faisant sentir mal pour obtenir ce qu'il veut.
- Mon partenaire me fait du chantage quand je refuse quelque chose.
- Un membre de ma famille m'interdit de voir mes amis ou de faire ce que j'aime sans raisons valables.
- Mes camarades ou collègues m'entraînent à mentir ou à me comporter d'une manière qui me dérange, comme m'absenter pour eux.
- On me critique ou se moque de moi devant les autres de manière à me rabaisser.
- Mon enseignant(e) ou employeur fait des remarques inappropriées à mon sujet qui me mettent mal à l'aise.
- Quelqu'un dans mon espace personnel ne respecte pas mes demandes de calme ou d'intimité.
- Mon partenaire ou ami(e) veut savoir tout ce que je fais et avec qui je suis, et cela commence à me déranger.
- Un membre de ma famille prend des décisions à ma place sans me demander mon avis.
- Mes camarades me demandent toujours de faire leurs devoirs à leur place ou de profiter de ma gentillesse.
- On me fait des plaisanteries qui me mettent mal à l'aise, mais on dit que c'est juste pour rire.
- Un(e) inconnu(e) me parle de manière insistante ou me suit sans raison claire, mais sans agressivité physique.
- Mon enseignant(e) ou employeur me demande de travailler plus que ce qui est prévu sans rémunération ni reconnaissance.



Protège toi,
demande de l'aide



- Mon partenaire ou ami(e) me force à faire quelque chose contre ma volonté (comme des rapports sexuels non voulus, de la violence physique).
- Un membre de ma famille m'oblige à abandonner l'école ou à me marier contre ma volonté.
- Un(e) inconnu(e) me suit, me touche sans ma permission, ou essaie de me forcer à aller quelque part contre ma volonté.
- Mes camarades m'humilient, me frappent ou me harcèlent sans que je puisse me défendre.
- On me force à faire des choses illégales (comme voler, tricher) sous menace ou intimidation.
- Mon enseignant(e) ou patron me menace ou me force à accepter des faveurs sexuelles pour réussir ou garder mon travail.
- Quelqu'un envahit mon espace privé et refuse de partir malgré mes demandes.