

CHECK TA RELATION!

LE RELATIONMÈTRE

La violence psychologique, physique ou sexuelle, ce n'est pas de l'amour!

JE PROFÎTE

Ma relation est saine
quand il ou elle...



Tu te sens:
Écouté-e | Libre | Respecté-e | Valorisé-e

respecte mes décisions, mes désirs et mes goûts

s'intéresse à moi

accepte mes amis, mes amies et ma famille

est ok quand je sors et avec qui je veux

a confiance en moi

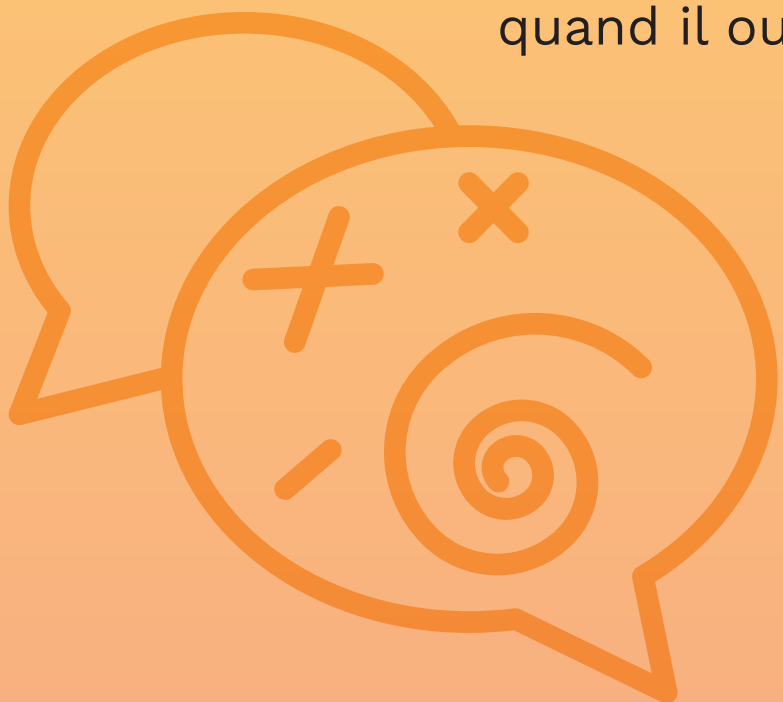
me soutient dans mes choix

m'aime comme je suis

est content-e quand je suis heureux-se

JE DÎS STOP!

Il y a de la violence
quand il ou elle...



Tu te sens:
Rabaissé-e | Contrôlé-e | Accusé-e | Coïncé-e

rabaisse mes opinions et mes projets

contrôle mes sorties, habits, maquillage

se moque de moi en public

est jaloux-se et/ou possessif-ve en permanence

me fait du chantage si je refuse de faire quelque chose

fouille mon téléphone

insiste pour que je lui envoie des images de moi

m'isole de ma famille et de mes proches

JE ME PROTÈGE ET JE DEMANDE DE L'AIDE

Je suis en danger
quand il ou elle...



Tu te sens:
Isolé-e | Pris-e au piège | Forcé-e | Insécure

m'interdit de voir mes amis et amies

m'humilie, me traite de fou ou de folle ou «pète les plombs»
lorsque quelque chose lui déplaît

m'oblige à regarder du porno

menace de se suicider à cause de moi

menace de diffuser des photos intimes de moi

me menace de me faire du mal ou pire

m'insulte, me pousse, me secoue, me frappe

m'oblige à avoir des relations sexuelles ou
certaines pratiques sexuelles

Conseil: Attention, ta relation est concernée par de la violence, tu peux trouver de l'aide auprès d'un-e adulte de confiance ou ici:



Site d'information, d'aide
et d'échanges pour les
11-20 ans
ciao.ch



Tu peux discuter de tes
questions et problèmes
Tél 147
Chat 147.ch



Aide aux victimes
Centre LAVI



Prévention de la violence
au sein du couple
violencequefaire.ch



santebernoise.ch