

CHECK
TA
RELATION!

Santé bernoise
Bernern Gesundheit



LE RELATIOMÈTRE

JE PROFITE

Ma relation est saine quand il ou elle...

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

Tu te sens: Ecoute-e
Libre
Respecté-e
Valorisé-e



JE DÛS STOP!

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

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

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

Tu te sens: Rabaisé-e
Contrôlé-e
Accusé-e
Coincé-e



JE ME PROTÈGE ET JE DEMANDE DE L'AÏDE

Je suis en danger quand il ou elle...

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

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





**CHECK
TA
RELATION!**



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

**- AS-TU DÉJÀ FOUILLÉ SES
AFFAIRES OU SON TÉLÉPHONE?**

**- L'OBLIGES-TU À DIRE TOUT
CE QU'IL OU ELLE FAIT?**

**- T'EST-IL DÉJÀ ARRIVÉ
DE LE OU LA MENAGER?**

**- AS-TU LE SENTIMENT
DE LUI FAIRE PEUR?**

**- AS-TU DÉJÀ ÉTÉ VIOLENT-E PAR
DES MOTS OU DES GESTES?**

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:



ciao.ch



Tél 147
Chat 147.ch



Centre LAVI



violencequefaire.ch



santebernoise.ch