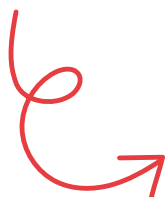


# LUTTER CONTRE LES VIOLENCES AU SEIN DES COUPLES



## Le consentement, c'est quoi?

Je donne mon accord de manière **consciente, libre et explicite** à un moment donné pour une situation précise. Je peux revenir sur ce choix quand je le souhaite et selon des raisons qui me sont propres. Je n'ai pas à me justifier ou à subir des pressions.

Ma relation est saine quand il / elle... <b>JE PROFITE</b>	Respecte mes décisions et mes goûts
	Accepte mes amis / amies et ma famille
	A confiance en moi
	Est content / contente quand je me sens bien
	S'assure de mon accord pour ce que nous faisons ensemble
Il y a de la violence quand il / elle... <b>VIGILANCE. JE DIS STOP</b>	Me fait du chantage si je refuse de faire quelque chose
	Rabaisse mes opinions et mes projets
	Se moque de moi en public
	Montre de la jalousie en permanence
	Me manipule
	Contrôle mes sorties, mes habits, mon maquillage
	Fouille mes sms, mes mails et mes activités sur les réseaux sociaux
	Insiste pour que je lui envoie des photos intimes
	M'isole de ma famille et de mes proches
Je suis en danger quand il / elle... <b>JE ME PROTÈGE. JE DEMANDE DE L'AIDE</b>	M'oblige à regarder des films pornos
	M'insulte et m'humilie quand je lui fais des reproches
	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît
	Menace de se suicider à cause de moi
	Menace de diffuser des photos, des vidéos et informations intimes de moi
	Me pousse, me secoue, me frappe
	Me touche les parties intimes sans mon consentement
	M'oblige à avoir des relations sexuelles
	Me menace de mort

EN CAS D'URGENCE

**17**  
Police / Gendarmerie

ÉCOUTE ET ORIENTATION

**116006**  
Aide aux victimes

**3919**  
Violences femmes info