



# BAROMÈTRE DE LA VIOLENCE *dans le couple*

Cet outil a été élaboré pour vous aider à évaluer le niveau de violence dans votre relation. Ce baromètre permet d'identifier les phénomènes alarmants qui empêchent votre épanouissement et peuvent être précurseurs de violences encore plus graves. Si plusieurs de ces situations alarmantes, voire dangereuses, vous arrivent, vous n'êtes pas seul-e. Parlez-en à des personnes compétentes qui sauront vous écouter et vous aider à sortir de cette spirale de violence pour vous mettre en sécurité.

**☎ Appelez le 04 97 13 39 46**



# BAROMÈTRE DE LA VIOLENCE dans le couple

SÉRÉNITÉ

Votre partenaire vous fait confiance quand vous sortez.

Vous vous sentez libre de voir qui vous voulez et d'avoir les activités qui vous plaisent.

Vous vous sentez respecté·e.

Le dialogue est facile avec votre partenaire, il/elle vous écoute.

ALERTE

Votre partenaire vous surveille et vous reproche de ne pas rentrer à l'heure.

Votre partenaire menace régulièrement de vous quitter sans jamais le faire.

Il/elle contrôle votre façon de vous habiller en vous faisant régulièrement des remarques.

Votre partenaire contrôle votre accès à l'argent.

Votre partenaire vous fait sentir inférieure à lui/elle en vous critiquant et rabaisant.

Votre partenaire vous éloigne de vos proches.

Il/elle est impénétrable et passe d'un extrême à l'autre (dénigrement puis déclaration d'amour).

DANGER

Il/elle vous oblige à avoir des rapports sexuels ou des pratiques que vous ne voulez pas.

Il/elle vous pousse, vous secoue, vous serre le bras, vous frappe.

Votre partenaire vous menace physiquement et vous fait peur.

Il/elle utilise les enfants comme moyen de pression.

Il/elle vous parle régulièrement de façon agressive, vous insulte ou vous humilie.

Il/elle fouille votre téléphone ou publie votre image de façon dévalorisante sans votre consentement.

Il/elle vous empêche de sortir, de travailler ou d'avoir des activités quand vous le voulez.