



LE RELATIONMÈTRE

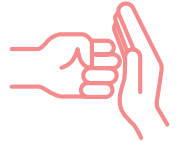
Ton ou ta partenaire :

DANGER!
Il faut te protéger et demander de l'aide. Tu es **en danger** dans cette relation.

Alors, il faut dire STOP!
Il y a de la violence dans cette relation.

Alors, tout va bien.
Tu es dans une bonne relation.

respecte tes décisions et tes désirs		Tu te sens : écouté libre respecté
s'intéresse à toi		
accepte tes amis, tes amies et ta famille		
est ok quand tu sors avec d'autres personnes		
a confiance en toi		
te soutient dans tes choix		
est content quand tu es heureux ou heureuse		
rabaisse ton avis et tes projets		Tu te sens : rabaisé contrôlé accusé
contrôle ce que tu fais: tes sorties, tes habits, ...		
se moque de toi devant les autres		
est toujours jaloux ou possessif. Tu ne te sens pas libre. Tu ne peux pas voir qui tu veux. Tu ne peux pas faire ce que tu veux.		
te fait des menaces ou du chantage si tu refuses de faire quelque chose		
fouille dans tes affaires ou dans ton téléphone		
veut que tu lui envoies des photos de toi		
t'interdit de voir ta famille et tes amies et amis		Tu te sens : seul forcé pris au piège pas en sécurité
te rabaisse devant les autres ou «pète un plomb» si quelque chose ne lui plaît pas		
dit que tu es fou ou folle		
t'oblige à regarder du porno		
te fais peur ou menace de te faire du mal		
t'insulte, te pousse, te secoue, te frappe		
t'oblige à faire des choses que tu ne veux pas. Par exemple des choses sexuelles que tu ne veux pas		



La violence ne fait PAS partie de l'amour! Peut-être que tu fais toi-même des actes violents...

La violence peut être :

- physique
- psychologique
- sexuelle

- Tu as fouillé les affaires ou le téléphone de ton ou ta partenaire?
- Tu l'obliges à te dire tout ce qu'il ou elle fait?
- Tu lui as fait des menaces?
- Tu as l'impression de lui faire peur?
- Tu as eu des mots ou des gestes violents?

Tu réponds plusieurs fois **OUI**?
Alors attention, il y a de la **violence dans ta relation**.

Tu es victime de violence? Ou tu fais toi-même des actes violents?
Ne reste pas seul avec cela.

Demande de l'aide à une personne de confiance.
Ou contacte une de ces institutions :

CIAO

On peut poser des questions par email ou trouver des informations



ciao.ch

147.ch

Conseils pour les enfants et les jeunes



Telephone: 147
147.ch

Centre LAVI

Pour les personnes victimes de violence



Bienne: 032 322 56 33
Suisse: 022 320 01 02
opferhilfe-bern.ch/fr

Violence que faire ?



Tél.: 021 311 95 33
violencequefaire.ch/

Santé bernoise



Numéro gratuit
0800 070 070
santebernoise.ch/

