

# VIOLENTOMÈTRE

Quand faut-il s'alarmer de sa relation de couple?

<b>PROFITEZ</b> Votre relation est saine quand il/elle...	Respecte vos décisions, vos désirs et vos goûts
	Accepte vos ami·e·s et votre famille
	A confiance en vous
	Est content·e quand vous vous sentez épanoui·e
	S'assure de votre accord pour ce que vous faites ensemble
<b>VIGILANCE, DITES STOP!</b> Il y a de la violence quand il/elle...	Vous ignore durant des jours quand il /elle est en colère
	Vous fait du chantage si vous refusez de faire quelque chose
	Rabaisse vos opinions et vos projets
	Se moque de vous et vous dénigre en public
	Est jaloux·se et possessif·ve en permanence
	Vous manipule
	Contrôle vos sorties et votre apparence
	Fouille vos messages, votre courrier et vos applications
	Vous confisque votre argent ou vos documents d'identité
	Insiste pour que vous lui envoyez des photos intimes
Vous oblige à regarder de la pornographie	
<b>PROTÈGEZ-VOUS, DEMANDEZ DE L'AIDE</b> Vous êtes en danger quand il/elle...	Vous isole de votre famille et de votre entourage
	Vous humilie et vous accuse de délire quand vous lui faites des reproches
	« Pète les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
	Menace de se suicider « à cause de vous »
	Menace de diffuser des images intimes de vous
	Vous violente, vous pousse, vous tire, vous gifle, vous secoue ou vous frappe
	Vous touche les parties intimes sans votre consentement
	Vous oblige à avoir des relations sexuelles
Vous menace avec une arme	

Unité spéciale pour la prise en charge des victimes  
@ aide.violences@lausanne.ch  
www.lausanne.ch/violences-domestiques

