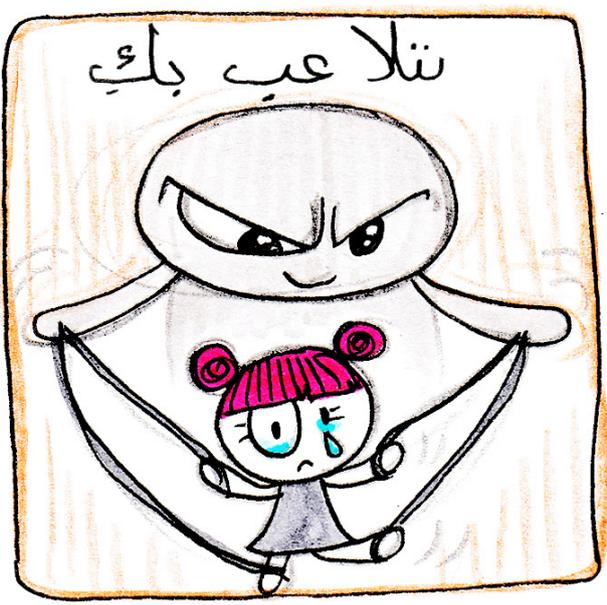


# كلّ شيءٍ على مايرام

مستوحى من مقياس العنف



# الوضع تصبح مسهواً! انتبه!



# الآن أصحح الو ضع مسدوداً حقاً!

انتهي! احمي نفسك، تحلتي عن الأمر!





# مخاطر "قولي كفي"



ير عمك على أمور لا  
تر يدينهل

سننفعلين  
ما أقوله  
لك،  
اتقنا!!!

اتقنا!

يهدد بالانتحار  
بسببك

سوف اطلق  
صاصة  
على  
أبي  
فانت  
لم تعودي  
تخفيني

يهدد بنشر صور  
عارية لك

سأنتشر كل  
شيء على  
الإنترنت إذا

يدوعك ويصفعك  
ويشلك ويهزك ويضربك...

ير غمك على ممارسة  
الجنس دون مو اقتك

يهددك بسلاح

أه!!  
هانت اهل  
ذكاء الان!!!

Si ça T'ARRIVE

إذا حدث لك هذا

QUITTE - LE

اثر كيه

AVANT QU'IL NE SOIT

TROP TARD

قبل أن يفوت الأوان



© MÉLANIE BODY

# Le violentomètre

Ta relation est saine quand il...

PROFITE

1 Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts

2 Accepte tes amies, amis et ta famille

3 A confiance en toi

4 Est content quand tu te sens épanouie

5 S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

6 Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

7 Rabaisse tes opinions et tes projets

8 Se moque de toi en public

9 Est jaloux et possessif en permanence

10 Te manipule

11 Contrôle tes sorties, habits, maquillage

12 Fouille tes textos, mails, applis

13 Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes

14 T'isole de ta famille et de tes proches

15 T'oblige à regarder des films pornos

16 T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches

17 "Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît

18 Menace de se suicider à cause de toi

19 Menace de diffuser des photos intimes de toi

20 Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

21 Te touche les parties intimes sans ton consentement

22 T'oblige à avoir des relations sexuelles

23 Te menace avec une arme

Il y a de la violence quand il...

VIGILANCE, DIS STOP!



PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger quand il...

EN CAS DE VIOLENCES CONJUGALES OU SEXUELLES, SI TU AS BESOIN D'ÉCOUTE, DE CONSEILS, D'ACCOMPAGNEMENT

3919

ALLO **ENFANCE EN DANGER**

119

POUR TROUVER  
LE PLANNING FAMILIAL DE TA RÉGION  
**PLANNING-FAMILIAL.ORG**  
POUR UNE INFORMATION, ÉCOUTE, CONSEIL ...

08 00 08 11 11

LE TCHAT QUI RÉPOND À POUR TOUTES  
TES QUESTIONS SUR LE COUPLE ET LES VIOLENCES  
**WWW.ENAVANTTOUTES.FR**

BESOIN DE T'EXPRIMER, ENVIE DE T'INFORMER

0800 235 236

**WWW.FILSANTEJEUNES.COM**

**SOS AMITIÉ**

01 40 09 15 22

**SOS-AMITIE.COM**

SI TU TE SENS PAS BIEN, MAL DANS TA PEAU  
OU QUE TU AS BESOIN DE PARLER

**SUICIDE ÉCOUTE**

01 45 39 40 00 - OU - 3114

VICTIME DE VIOL, VOUS N'ÊTES PAS SEULE  
**COLLECTIF FEMINISTE CONTRE LE VIOL**

0 800 05 95 95

BESOIN DE DIALOGUER AVEC UNE GENDARME  
PAR MESSAGERIE INSTANTANÉE



**HTTPS://ARRETONSLESVIOLENCES.GOUV.FR**

POUR TOUT  
DANGER IMMÉDIAT

17 OU LE 112

SI TU NE PEUX PAS  
PARLER

PAR SMS 114

TOUS CES NUMÉRO SONT GRATUITS ET ANONYMES