

Ce violentomètre adapté a été réalisé par :



La Région Auvergne-Rhône-Alpes a réalisé ce travail avec des structures référentes.

Avec l'approbation de :



Le FALC est une méthode d'écriture qui permet de rendre l'information plus simple et plus claire aux personnes en difficulté de lecture : dyslexiques, illettrées, âgées, maîtrisant mal la langue française, les enfants ou encore les personnes en situation de handicap intellectuel.

Cet outil en « facile à lire et à comprendre » a été construit sous l'impulsion de la Région Auvergne-Rhône-Alpes. Il est inspiré du violentomètre créé à l'initiative de la Ville de Paris, du Conseil départemental de Seine-Saint-Denis et de l'association En avant toute(s).



Document validé en Facile A Lire et à Comprendre (FALC) via l'Udapei 74, par les experts FALC de l'Apeï de Thonon-les-Bains, Nous Aussi Vétraz-Monthoux et Aller Plus Haut.

© European Easy-to-Read



## LE VIOLENTOMÈTRE FALC (Facile À Lire et à Comprendre)

**Le violentomètre est un outil qui t'aide à savoir si tu es en danger ou pas dans ta relation amoureuse.**



### C'est quoi la violence ? C'est quoi le consentement ?



La violence c'est vouloir faire du mal par la parole ou par les gestes. La violence est interdite.



Le consentement c'est être d'accord. Tu as le droit de dire non quand tu le veux.

### Si tu es victime de violences tu peux :

Être aidée en appelant le **3919**

Appeler la police au **17**

Ou par message sur le téléphone au **114**

Tu peux aussi juste en parler à une personne de confiance. Exemple : un éducateur, un ami, un parent.

### Comment utiliser le violentomètre ?

Tu peux ouvrir le papier pour savoir si tu es en danger ou pas.

Si la phrase qui te concerne est en **vert**, tout va bien.

Si la phrase qui te concerne est en **orange**, fais attention à toi.

Si la phrase qui te concerne est en **rouge**, tu es en danger.

# VIOLENTOMÈTRE FALC

Coche la case  
qui te concerne

Fais le test pour savoir si tu es en danger ou pas

dans ta relation amoureuse.



**SUPER !**

**Tout va bien avec  
mon amoureux.**



- Il respecte mes choix et mes envies.
- Il accepte mes amis et ma famille.
- Il a confiance en moi.
- Il est content quand je suis heureuse.
- Il me demande si je suis d'accord pour faire des choses ensemble.



**ATTENTION !**  
Il y a de la violence.



- Quand il est fâché, il ne me parle plus pendant plusieurs jours.
- Il me fait du chantage si je ne veux pas faire quelque chose.
- Il trouve que mes idées et projets sont nuls.
- Il se moque de moi devant tout le monde.
- Il est jaloux tout le temps.
- Il vérifie mes sorties, mes vêtements et mon maquillage.
- Il vérifie mes messages, mes appels et mes mails.
- Il me demande souvent que je lui envoie des photos de moi toute nue.
- Il m'empêche de voir mes amis et ma famille.



**DANGER !**  
Je dis stop et  
je demande de l'aide.



- Il dit que je suis folle quand je lui fais des remarques.
- Il s'énerve et devient violent quand quelque chose lui déplaît.
- Il me pousse, me tire, me secoue, me gifle et me frappe.
- Il menace de se tuer à cause de moi.
- Il me touche les seins, les fesses ou le sexe quand je ne suis pas d'accord.
- Il menace de montrer aux autres des photos de moi toute nue.
- Il m'oblige à regarder des films pornos quand je ne suis pas d'accord.
- Il m'oblige à avoir des relations sexuelles quand je ne suis pas d'accord.
- Il menace de me tuer.

**J'ai le droit d'avoir une vie affective, intime et sexuelle  
qui me convienne.**