

# LE VIOLENTOMÈTRE

## QUI TE PROTÈGE



### À la maison, tout va bien si :

- On t'encourage à faire ce que tu aimes et on croit en toi
- On te câline
- On te console quand tu ne vas pas bien
- On t'aide quand tu es en difficulté
- Tu peux t'exprimer librement et tu as le droit de dire que quelque chose ne te plaît pas sans te faire gronder



### Ce n'est pas normal si :

- Tu es souvent absent à l'école parce que tes parents ne se réveillent pas
- Tu n'as pas assez à manger
- Tu as l'impression que tu n'es pas aimé ou que tu es rejeté
- On t'empêche de voir l'un de tes parents ou on dit du mal de lui
- Tu as déjà pensé à te faire du mal ou mourir
- Tu te sens mieux à l'école qu'à la maison
- On t'insulte, on t'humilie ou on te menace
- On te donne des punitions très sévères (douches froides, à genou les mains sur la tête, privation de nourriture...)
- On te demande de garder un secret qui te rend triste
- Quand tes parents sont en colère, ils s'insultent ou cassent des objets
- Tu as peur de rentrer à la maison

### Tu es en danger si :

- Tes parents ont bu trop d'alcool pour s'occuper de toi
- On t'enferme dans une pièce et on t'interdit d'en sortir
- L'un de tes parents se fait frapper
- Tu dois protéger tes frères et sœurs de la violence d'un adulte
- On te pousse ou on te frappe
- Quelqu'un touche ses parties intimes ou celles d'une autre personne devant toi
- Quelqu'un touche tes parties intimes (sexe, fesses, poitrine) ou te demande de toucher les siennes

**Tu dois en parler à une personne en qui tu as confiance**

(adulte de l'école, de ta famille...)

**ou appelle le : 119 17 ou 15**