

Violentomètre

ZONE VERTE – Respect

Confiance mutuelle, consentement éclairé, écoute active, respect des choix, communication bienveillante, égalité, soutien mutuel, liberté d'expression, autonomie financière.

ZONE JAUNE – Danger

Jalousie excessive, contrôle des sorties, remarques dévalorisantes, vérification téléphone/emails, isolement progressif, culpabilisation, critiques sur l'apparence, harcèlement au travail.

ZONE ORANGE – Danger

Isolement forcé, menaces verbales, chantage affectif, humiliation, contrôle financier total, insultes, destruction d'objets, intimidation, gaslighting, manipulation psychologique.

ZONE ROUGE – Urgence

Violences physiques, agressions sexuelles, menaces de mort, séquestration, violences avec armes, danger immédiat, cyberharcèlement grave, revenge porn. Appelez immédiatement.

Numéros d'urgence

3919 Violences Femmes Info 24h/7j •
17 Police/Gendarmerie • 15 SAMU •
114 SMS urgence
sourds/malentendants

Ressources et soutien

Associations spécialisées, hébergement d'urgence, accompagnement juridique, soutien psychologique, plateforme en ligne, tchat anonyme disponibles.

Vous n'êtes pas seule

Vous n'êtes jamais responsable des violences subies. L'aide existe. Parlez-en à une personne de confiance ou contactez les ressources ci-dessus.

Message important

Cette infographie s'applique à tous les contextes : couple, famille, travail, espace public, relations sociales. Approche bienveillante et non-culpabilisante.