

RESPECTOMÈTRE

Sais-tu reconnaître ce qui est normal... et ce qui ne l'est pas ?



Tout
va bien

1. Je me sens bien et en sécurité.
2. Je peux dire "non" sans avoir peur.
3. Je sais où trouver de l'aide si besoin.
4. On ne me touche pas sans mon accord.



Ce n'est pas normal
Parles-en à un adulte

5. Je me sens seul, je n'ai personne à qui parler.
6. J'évite certains endroits ou certaines personnes par peur.
7. On me parle mal, on m'ignore ou on se moque de moi.
8. On me bouscule en faisant exprès.
9. Des inconnus viennent me parler dans la vie ou sur internet.
10. On me regarde quand je suis nu(e) alors que ça me gêne.



C'est grave
Demande de l'aide

11. On m'insulte souvent.
12. On me menace, on me critique et on me crie dessus tous les jours.
13. J'ai des images violentes dans la tête qui me font peur.
14. On m'oblige à garder des secrets poisons* qui rendent triste ou me font peur.
15. J'ai des bleus et des marques sur le corps à cause d'une personne.
16. On me frappe ou on me force à faire des choses qui me font mal.
17. On touche mes parties intimes ou on me force à envoyer des photos de moi nu(e).

Tu as un doute ?

Parle à un adulte de confiance
Tu as le droit d'être protégé(e)
Ce n'est jamais de ta faute



Télécharger le
Respectomètre

Parles-en !

n° 119 : Allo Enfance en Danger
n° 01 56 56 62 62 : L'Enfant Bleu
www.enfantbleu.org



L'Enfant Bleu
enfance maltraitée