

# Notice du baromètre relationnel et de ses vignettes

Cette notice a pour but d'aider à comprendre et utiliser les **vignettes et le baromètre relationnel** auprès des personnes accompagnées.

Elle est rédigée par le Comité territorial des Pyrénées-Orientales (66) du Centre Ressource INTIMAGIR Occitanie.

## Condition d'impression de l'outil :

En **recto-verso et taille réelle** afin de faire correspondre les textes et les vignettes. Sélectionner « **retourner sur les bords courts** ».

## Publics visés :

Pré-adolescents, adolescents et adultes

## Objectifs :

- Prévenir les violences dans la relation à l'autre
- Amener à une prise de conscience sur la problématique des violences
- Permettre la discussion sur la question du consentement
- Pouvoir se situer au sein de sa relation amicale/amoureuse/familiale

## Utilisation :

L'outil n'est pas à mettre en libre accès. Il doit être médiatisé par les professionnels.

Les vignettes sont à replacer au sein d'un baromètre relationnel, allant du vert au rouge : de relations saines à relations toxiques, pour permettre une prise de conscience.

Le tableau suivant sera l'outil pour le professionnel et les vignettes un support pour les personnes accompagnées.

*Notice rédigée par des professionnels des structures suivantes :*

Situe-toi dans ta relation ( familiale, amicale, amoureuse)		
		Illustrations/ exemples
<b>« PROFITE ! »</b> Ta relation est saine quand l'autre...	Respecte tes décisions et tes choix	Accepte et soutient tes idées
	Accepte ton entourage	Amis, amours, famille, travail...
	A confiance en toi	Est serein quoi que tu fasses, accepte ton indépendance, accepte que tu aies des activités personnelles
	Est content quand tu es bien	
	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble	La différence des rythmes de la vie, religion, politique, amis, musique, centres d'intérêts... Accepte tes goûts et tes loisirs.
	Respecte ton intimité	Accepte ton « jardin secret »
<b>VIGILANCE</b> Pose-toi des questions quand l'autre...	Te fait du chantage	Je te donne un gâteau si tu me fais un bisou Si tu vas voir tes copines, je te quitte Tu ne sors pas de chez toi sans moi
	Te rabaisse	T'es nul T'es moche Tu n'y arriveras jamais Je sais mieux faire que toi Moi je sais, toi tu ne sais pas
	Se moque de toi et te dévalorise	Tu ne sais pas faire, tu es handicapé ! Moi je sais et pas toi !
	Est jaloux de temps en temps	T'as pas le droit de... Reste avec moi Je vois que tu préfères être avec lui qu'avec moi Ne me quitte pas
	Décide à ta place sans ton accord	Le fait que la personne choisisse pour toi, à ta place, sans te demander Prend ou utilise ton argent Se sert chez toi sans te demander
	Te cache la vérité	J'étais au travail mais en fait j'étais au café (mensonge)
<b>ATTENTION</b> Demande de l'aide quand l'autre...	Est jaloux possessif ( cherche à tout contrôler)	Je t'interdis de parler avec les autres, tu es à moi !
	Contrôle tes sorties, habits, ton maquillage	Je ne veux pas que tu portes cette tenue, change-toi !
	Fouille tes textos, mails, applis	Donne-moi ton mot de passe et ton téléphone pour que je vérifie tes messages

Notice rédigée par des professionnels des structures suivantes :

	<b>Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes</b>	<b>J'aimerais que tu m'envoies des photos de toi nu</b>
	<b>T'isole de ta famille/ de tes proches</b>	<b>Je ne veux pas que tu voies ta famille ou tes amis</b>
	<b>Menace de se faire du mal</b>	<b>Si tu sors, je vais boire à cause de toi.</b>
<b>STOP</b> <b>Protège-toi, tu es en danger quand l'autre...</b>	<b>T'oblige à regarder des films pornos</b>	<b>Viens, on regarde un porno et on fait pareil après.</b>
	<b>T'humilie et t'insulte</b>	<b>T'insulte devant tout le monde T'as vu tout ce que tu manges ? Tout le monde te regarde ! T'as un petit zizi !</b>
	<b>« Pète les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît</b>	<b>Hurle Frappe les murs</b>
	<b>Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe</b>	
	<b>Menace de se suicider à cause de toi</b>	<b>Si tu fais ça, je me suicide, je vais prendre tous mes médicaments !</b>
	<b>Menace de diffuser des photos intimes de toi</b>	<b>Si tu ne m'obéis pas, je mets tes photos de nu sur les réseaux</b>
	<b>Agit sans ton consentement</b>	<b>T'oblige à avoir des relations sexuelles sans ton accord Te touche les parties intimes sans ton accord</b>

Les vignettes peuvent être utilisées à visée préventive et/ou suite à une situation de **violence identifiée**.

Elles peuvent servir de support lors d'entretiens individuels ou en groupe.

Le but est d'accompagner la personne à réfléchir à sa place dans les relations affectives.

### Exemples d'utilisation :

- Au sein d'un groupe d'adolescents, montrer une vignette et la mettre en discussion pour pouvoir confronter les points de vue.
- Classer les situations dans le « Je profite » ou « Je stoppe ».
- Associer l'image (au recto) au texte (au verso) et en discuter.
- Support de discussion suite à un passage à l'acte.
- Support d'échange au sein d'un couple.

Notice rédigée par des professionnels des structures suivantes :

**Viens regarder ce film porno ! On fera pareil après.**



**Je n'ai pas du tout envie !**



**Tu as vu tout ce que tu manges ? Tout le monde te regarde !**



**Mais j'ai juste faim...**



**T'humilie et  
t'insulte**

**T'oblige à  
regarder des  
films pornos**



**Tu as un tout  
petit zizi**

**C'est très  
méchant..**



**Ça m'énerve, je  
vais tout casser**



**S'énerve fort  
lorsque  
quelque chose  
lui déplaît**

**T'humilie et  
t'insulte**

**Tu n'avais pas  
le droit  
de me gifler !**



**Je te gifle si  
j'ai envie !**



**Tu n'avais pas le  
droit  
de me frapper !**



**Je te frappe  
si j'ai envie !**





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

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

**Si tu me quittes,  
je me tue !!**



**Si tu ne viens pas  
avec moi, je montre  
des photos de toi nu !**



**Menace de  
diffuser des  
photos  
intimes de toi**

**Menace de se  
suicider à  
cause de toi**

C'est juste pour  
s'amuser ..



**ARRÊTE ! STOP !**  
Je n'ai pas envie !

Je ne veux plus  
que tu lui parles !



Je ne fais rien  
de mal !



**Est jaloux  
possessif**

**Agit sans ton  
consentement**

**Tu ne sors pas  
dans cette tenue !**



**Je veux que tu  
mettes un  
pantalon !**



**Donne moi  
ton portable !**



**Je vais regarder  
tes messages !**



**Je n'ai pas envie.  
Je suis obligée ?**

# Fouille tes textos

# Contrôle tes sorties





**Insiste pour  
que tu lui  
envoies des  
photos  
intimes**

**Insiste pour  
que tu lui  
envoies des  
photos  
intimes**



**Je n'aime  
pas ta sœur**



**Je ne veux  
pas que tu  
ailles la voir !**



**Si tu sors de la maison,  
je vais boire beaucoup  
d'alcool à cause de toi !**



**Menace de se  
faire du mal  
(alcool)**

**T'isole de ta  
famille**

**Si tu sors avec tes  
copines, je te  
quitte !**



**Je te donne un  
gâteau si tu me  
fais un bisou !**



**Je n'ai pas envie  
de lui faire un  
bisou, je veux  
juste le gâteau...**



**Te fait du  
chantage**

**Te fait du  
chantage**



**Si tu sors  
sans moi la  
porte sera  
fermée**



**J'espère que  
demain j'y  
arriverai**

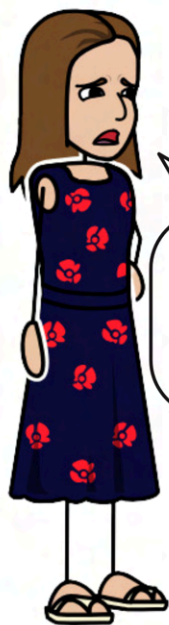


**De toute façon  
tu es nulle tu n'y  
arriveras jamais**

**Te rabaisse**

**Te fait du  
chantage**

**Comment tu me  
trouves dans ce  
pantalon ?**



**Tu es moche, ça  
ne te va pas**



**Tu étais où et  
avec qui ?**





**Est jaloux de  
temps en  
temps**

**Te rabaisse**

Tu étais où et  
avec qui ?



Tu étais où et  
avec qui ?



**Est jalouse de  
temps en  
temps**

**Est jaloux de  
temps en  
temps**

**Je t'ai inscrit à la  
salle de sport !**



**Comment s'est  
passé le travail  
aujourd'hui ?**



**Très bien,  
c'était super !**

**En fait j'étais  
avec quelqu'un  
d'autre**



**Te cache la  
vérité**

**Décide à ta  
place**

**J'adore ta nouvelle  
coiffure !**



**Oh merci !**



**Il est sympa ton frère !  
On pourra l'inviter  
à la maison ?**



**Accepte ton  
entourage**

**Respecte tes  
décisions et  
tes choix**

**Je vais rejoindre  
ma mère !**

**D'accord  
profites bien  
de ta journée !**



**Je vais à une  
manifestation !**

**D'accord, à  
toute à l'heure !**





**Accepte ce  
que tu fais  
sans lui**

**Accepte ton  
entourage**

**Je vais prier**

**D'accord, à  
toute à l'heure !**

**Je rentre en  
voiture**

**D'accord.  
Bonne route!**

**A confiance  
en toi**

**Accepte ce  
que tu fais  
sans lui**