

MALTRAITOMÈTRE

DES VIOLENCES ADULTISTES

Tu peux lire ce document ou en discuter avec une personne de ton choix et qui peut t'aider.
(Cette personne peut être un·e adulte ou un·e jeune personne.)

RELATION SAINNE



RELATION MALTRAITANTE

RELATION MALTRAITANTE



L'adulte...

- ... t'aide à te sentir en sécurité**
Tu peux partager tes peurs, tes tristesses, tes joies et l'adulte t'écoute sans te juger.
- ...prend soin de ton bien-être**
L'adulte t'aide quand tu en as besoin, te prend dans ses bras si tu en as envie, propose et soutient des jeux libres et joyeux.
- ...répond à tes besoins**
L'adulte respecte tes besoins d'intimité, de calme, d'apprentissage, d'autonomie (etc.).
- ...respecte ta personne et qui tu es**
L'adulte accepte tes opinions et tes choix, tes goûts et tes désaccords avec elle ou lui.
- ...propose des moments pour décider comment vivre ensemble**
L'adulte discute avec toi et prend en compte ton avis sur l'heure de coucher, la façon de résoudre des disputes, le menu à table, les activités...
- ...te croit et te protège**
L'adulte intervient en cas de danger pour te sortir de cette situation et t'accompagne pour trouver des solutions.
- ...accepte de s'excuser**
L'adulte accepte le doute, la remise en question, s'excuse et change son comportement.
- ...t'isole (dans un coin, dans ta chambre)**
L'adulte te force à aller t'isoler dans ta chambre ou t'éloigne du groupe.
- ...t'humilie**
L'adulte se moque de ce que tu aimes, de ce que tu fais, de ce que tu sais ou de qui tu es.
- ...t'impose des étiquettes**
L'adulte t'enferme dans une image (timide, maladroit·e, hyperactif·ve, hypersensible, suceptible...), te compare à tes camarades, tes frères ou sœurs.
- ...contrôle tes actions et tes choix**
L'adulte influence tes décisions (tes occupations, tes fréquentations, ton avenir, etc.) par des promesses, des contraintes, des mensonges ou des chantages...
- ...te fait des reproches**
L'adulte juge tes actions, tes choix, tes comportements, ta façon de t'habiller, tes goûts, etc.
- ...te punit**
L'adulte t'impose des souffrances (punitions) pour contrôler ton comportement.
- ...te fait peur**
L'adulte crie ou s'énerv, te menace, te fait du chantage, te fait les gros yeux.
- ...ne respecte pas ton consentement**
L'adulte te mouche sans te demander, t'impose des sujets de conversation, te force à faire des bisous, ne te permet pas d'avoir des secrets ou t'impose des secrets, entre dans ta chambre sans ton accord, etc.
- ...te délaisse**
L'adulte n'est pas disponible pour toi (ne répond pas à tes questions), te confie à un écran, ne t'aide pas quand tu as une difficulté et te laisse pleurer.
- ...t'insulte**
L'adulte te traite de vilain·e, de méchant·e, d'abruti·e, de bon·ne à rien, de pute, etc.
- ...te frappe et te donne des coups**
L'adulte te secoue, te tire par le bras, te tire les oreilles, te met une pichenette, une claque, te serre le bras, te met une fessée...
- ...t'expose à la sexualité des adultes**
L'adulte ou une personne plus grande que toi t'impose de voir des films ou photos pornographiques ou avec des corps nus, t'impose des discussions ou des blagues gênantes...
- ...touche tes parties intimes ou sexuelles**
L'adulte caresse ou touche ta vulve ou ton pénis, ton anus, tes seins, ta bouche, tes cuisses, tes fesses (on doit te demander ton accord pour un soin médical) ou t'oblige à toucher les siennes.
- ...te met sous son emprise, ta vie ne t'appartient plus**
Tu n'as plus de jardin secret, d'intimité, de liberté, d'autonomie...
- ...met ta vie en danger**
L'adulte te menace avec une arme, te blesse, t'enferme, te met dehors, etc.

Je me sens léger·e, joyeux·se

Je me sens libre, d'être comme je veux

Je sens que j'ai de la valeur

Je me sens considéré·e

Je me sens pris·e au sérieux, capable

Je me sens reconnu·e

Je me sens soutenu·e, compris·e et aidé·e

Je me sens perdu·e, exclu·e

Je sens que je me vaux rien, je perds l'estime de moi-même

Je me sens mal à l'aise, je m'aime pas être jugé·e ni comparé·e

Je me sens impuissant·e, coincé·e, contraint·e

Je me sens honteux·se et coupable, je pense que je me vaux rien

Je me mets à détester l'adulte et je m'ai plus confiance en lui ou elle

Je me sens nul·le, j'ai honte

Je me sens dégoûté·e, je suis effrayé·e

Je me sens sali·e, écoeuré·e, dissocié·e

Si tu te trouves en difficulté ou en danger, tu as le droit d'aller chercher de l'aide auprès de quelqu'un·e qui doit t'aider ou appeler le :

Je suis terrifié·e



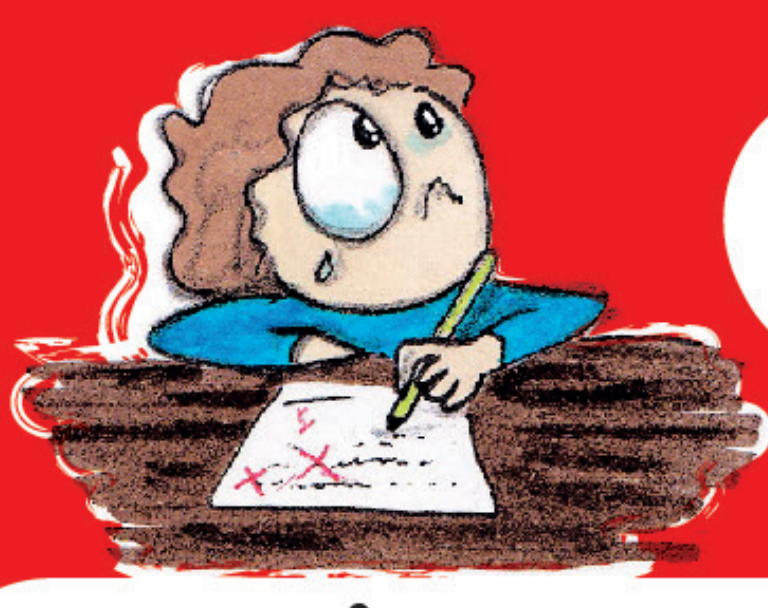
Si tu as des doutes ou des questions, tu peux en parler à quelqu'un·e sur qui tu peux compter.



Je me sens triste, seul·e, j'ai l'impression d'être abandonné·e

Je me sens paralysé·e, je suis sous le choc.

Je me sens ridé, j'ai l'impression d'être un objet



J'ai mal, j'ai peur, je suis figé·e, sidéré·e

Je me sens détruit·e, comme un robot ou un fantôme



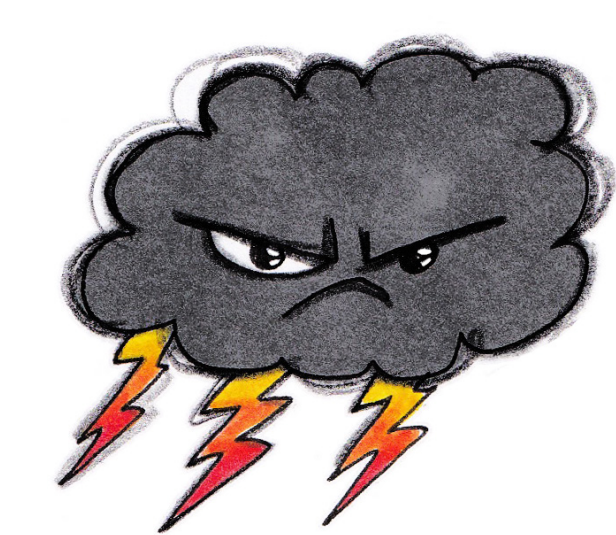
Violences Sexuelles dans l'Enfance
0 805 802 804
Appel anonyme et gratuit
Du lundi au vendredi de 10h à 19h

Nous te croyons, tu n'es pas seul·e

L'ADULTISME,
c'est quand les adultes dominent et sont injustes envers les plus jeunes (bébés, enfants, adolescent·es) seulement parce qu'ils ou elles sont plus âgés, et pensent avoir raison.

LES VIOLENCES ADULTISTES,
sont des comportements des adultes qui font du mal aux enfants et qui se le permettent parce que les enfants sont plus jeunes et plus petit·es.

Cela existe parce que certain·es adultes oublient que les enfants aussi ont des droits.



Quand un·e adulte ou un·e plus grand te fait du mal tu peux dire non, ou partir...



Mais ce n'est pas toujours possible de partir et ça peut-être très difficile de dire non.

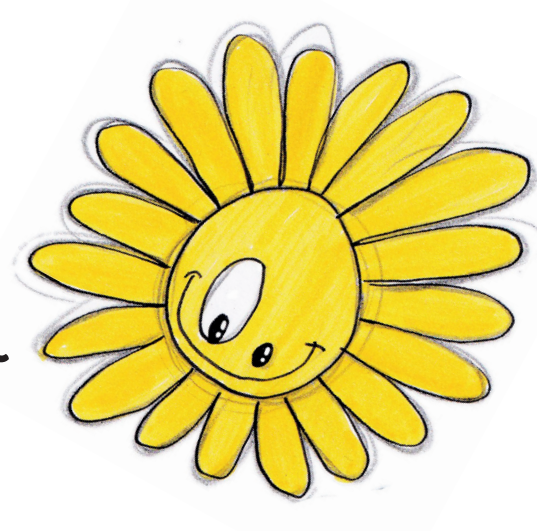
Dans ce cas tu peux aller voir une personne avec qui tu te sens en confiance.



Une personne en qui tu as confiance c'est quelqu'un·e qui t'écouterà et qui va t'aider pour que tu sois en sécurité.

Si un·e adulte ne te croit pas, tu peux aller voir un·e autre adulte.

Car les adultes doivent te protéger, c'est la loi et c'est ton droit.



Ce support a été conçu en collaboration par des militant.es de



Graphisme et illustrations Mélanie Body