

CONSENTOMÈTRE

JE ME SENS BIEN

**Je me sens écouté.e et respecté.e
Je peux dire non sans avoir peur
Je me sens libre d'être moi même
Je me sens soutenu.e et en sécurité**

Une relation saine nourrit la confiance et la joie

JE DOUTE, JE ME SENS INCONFORTABLE

**Je me sens confus.e ou sous pression
J'ai peur de décevoir ou de dire non
Je change mon comportement pour éviter des tensions
Je ressens de la culpabilité ou de la peur**

**Si tu te reconnais ici, prends un moment pour réfléchir et en parler.
Tu n'es pas seul.e**

JE ME SENS EN DANGER

**Je me sens terrifié.e ou contrôlé.e
Je ne peux plus décider librement
J'ai peur pour ma sécurité ou celle de mes proches
Je me sens isolé.e et sans ressources**

**Si tu te reconnais ici, c'est une urgence.
Regarde l'annuaire disponible avec le QR code ou parles-en à une personne de confiance**



Scanne le QR code pour les infos