

# 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**