C'EST QUOI LE RESPECTOMÈTRE ?

Le respectomètre, c'est pour savoir si on te traite bien. Si tu te sens bien, c'est vert. Si tu te sens mal ou pas écouté, c'est orange ou rouge.
Et là, tu peux en parler.

À QUI PARLER ?

Les adultes de confiance

- Dans ta famille
- À l'école
- Dans ton entourage proche (ton médecin, ton coach...)

Si le premier ne t'écoute pas, dis-le à un autre adulte.

TON NUMÉRO D'URGENCE SI TU AS BESOIN D'AIDE :

le 119

Tu peux aussi contacter l'asso

01.56.56.62.62
www.enfantbleu.org

L'Enfant Bleu
enfance maltraitée

Ce marque-page appartient à

.....

FR DÉPLIANT

C'EST QUOI LE RESPECT ?

C'est quand on te traite bien, on t'écoute et on te protège. Un enfant doit toujours être respecté. Aucune personne n'a le droit de lui faire du mal, que ce soit avec des gestes, des mots ou en ne s'occupant pas bien de lui. Utilise le ***RESPECTOMÈTRE*** en dessous pour savoir si tout va bien pour toi.

*CONNAIS-TU LES SECRETS BONBON ET POISON ?

Les secrets "bonbon" font sourire : tu peux les garder pour toi si tu en as envie.

Les secrets "poison" rendent tristes ou font peur : il faut en parler pour être aidé(e).

RESPECTOMÈTRE

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).