

# Signaux d'alarme pour reconnaître qu'on est victime de comportements violents

Si tu reconnais plusieurs signaux d'alarme et que certains comportements se sont déjà répétés, tu es probablement victime de comportements violents. Mais il est important de se rappeler qu'un seul incident peut représenter de la violence.

- Tu vis des agressions physiques (frappé·e, giflé·e, poussé·e, frappé·e à coups de pied, griffé·e, mordu·e, etc.)
- Tu as peur de ta/ton partenaire/ami·e
- Tu te sens isolé·e, seul·e
- Tu perds des ami·e·s
- Tu dois changer ton comportement à cause de la jalousie de ta/ton partenaire/ami·e
- Tu te sens gêné·e, dévalorisé·e, coupable, honteux·euse
- Tu es menacé·e (également via Snapchat, Instagram et autres réseaux sociaux)
- Tu te sens manipulé·e ou contrôlé·e
- Tu n'oses pas exprimer ta colère
- Tu te sens mal, si ta/ton partenaire/ami·e est en colère, frustré·e ou furieux·se
- Tu paniques lorsque ta/ton partenaire/ami·e n'est pas satisfait·e
- Tu as peur de prendre tes propres décisions
- Tu remarques que ta/ton partenaire/ami·e ne te traite pas comme son égal·e
- Tu es insulté·e et réprimandé·e par ta/ton partenaire/ami·e en présence d'autres personnes
- Tu constates que ta/ton partenaire/ami·e attend des choses de toi simplement parce que tu es une femme ou un homme, par exemple que les femmes doivent obéir ou que les hommes n'ont pas le droit de pleurer
- Tu trouves que ta/ton partenaire devient trop intime ou fait des choses qui ne sont pas appropriées (également via Facebook, Instagram et autres réseaux sociaux)
- Tu ne te sens pas respecté·e dans ton besoin d'autonomie, de temps libre et de ton propre espace
- Ta/ton partenaire a des pratiques sexuelles que tu ne veux pas durant les relations, elle/il t'impose des actes qui te dérange.

## En particulier sur les réseaux sociaux, sur Internet et sur les tchats

- Ta/ton partenaire/ami·e t'expose sur Snapchat, Instagram, etc. sans ton consentement
- Tu remarques que ta/ton partenaire/ami·e envoie des photos intimes à d'autres personnes
- Tu es mis·e sous pression par sms ou par tchat
- On te fait du chantage par l'intermédiaire de photos intimes
- On te demande d'être toujours joignable et de répondre via Snapchat, Instagram, WhatsApp, mail, téléphone ou autres
- Tu es forcé·e de regarder des choses que tu ne veux pas voir (par exemple images à caractère sexuel, de la violence)
- Tu te rends compte que ta/ton partenaire/ami·e lit tes messages, tes mails sans ton consentement.