

## Violentomètre – Échelle des violences sexistes et sexuelles

Le violentomètre est un outil qui permet d'identifier et de mesurer la gravité des violences sexistes et sexuelles, du moins grave au plus grave. Il aide à repérer les comportements inacceptables et à agir en cas de violence.

### Niveau 1 : Comportements inacceptables (à surveiller)

Ces actes minimisent, banalisent ou justifient des violences. Ils créent un climat de contrôle ou d'humiliation et peuvent évoluer vers des violences plus graves.

Moqueries sur ton apparence, ton corps, ton orientation sexuelle ou ton identité de genre.	
Moqueries sur ton apparence, ton corps, ton orientation sexuelle ou ton identité de genre.	
Blagues ou commentaires sexistes, homophobes, transphobes ou racistes.	
Regards insistants, sifflements ou gestes déplacés dans la rue ou au travail.	
Messages insistants (SMS, réseaux sociaux) malgré ton refus.	
Rires ou silences gênés quand tu parles de tes limites ou de tes droits.	
Remarques sur ton comportement ("Tu es trop sensible", "C'est normal, les hommes sont comme ça").	
Minimisation des violences ("Ce n'est pas si grave", "Tu exagères").	

### Niveau 2 : Comportements graves (violences psychologiques ou verbales)

Ces actes portent atteinte à ta dignité, ta liberté ou ta santé mentale. Ils peuvent laisser des traces durables (anxiété, perte de confiance, dépression).

Insultes répétées (sur ton physique, ton intelligence, tes choix).	
Menaces ("Si tu me quittes, je me tue", "Tu vas le regretter").	
Humiliations en public ou en privé (sur tes vêtements, ta sexualité, tes compétences).	
Contrôle excessif : interdiction de voir tes amis, de sortir, de travailler, ou vérification permanente de ton téléphone.	
Chantage affectif ("Si tu m'aimes, tu feras ça").	
Dénigrement de tes projets, de tes ambitions ou de tes relations.	
Isolement progressif (tu te sens coupée de ton entourage).	
Menaces de diffusion de photos ou vidéos intimes (sexting forcé).	

### Niveau 3 : Violences physiques ou sexuelles

Ces actes menacent ta sécurité, ton intégrité ou ta vie. Ils sont punis par la loi et nécessitent une action immédiate.

Bousculades, gifles, coups, strangulation, brûlures.	
Violences sexuelles (attouchements, rapports forcés, viol).	
Tentative de meurtre ou menace avec une arme.	
Violences conjugales (coups, séquestration, destruction de biens).	
Harcèlement sexuel au travail (pressions pour des faveurs sexuelles).	
Cyberviolences : diffusion non consentie d'images intimes, revenge porn.	
Violences obstétricales (refus de consentement, actes médicaux imposés).	
Mariage forcé ou excision.	