

# RESPECTOTEST : QUEL EST LE NIVEAU DE RESPECT DANS LA RELATION ?

- Je respecte ses opinions, ses désirs, ses goûts
- Il/elle respecte mes opinions, mes désirs, mes goûts

- J'ai confiance en lui/elle
- Je sens qu'il/elle a confiance en moi

- J'accepte ses amies, ses amis et sa famille
- Il/elle accepte mes amies, mes amis et ma famille

- Je m'intéresse à ses pensées, ses rêves, ses souvenirs d'enfance
- Il/elle s'intéresse à mes pensées, mes rêves, mes souvenirs d'enfance

- Je suis content.e quand il/elle se sent épanoui.e
- Il/elle est content.e quand je me sens épanoui.e

- J'écoute son avis et fais des compromis
- Il/elle écoute mon avis et fait des compromis

- Je m'assure de son accord pour ce qu'on fait ensemble
- Il/elle s'assure de mon accord pour ce qu'on fait ensemble

- Je l'encourage dans ses projets et le/la félicite pour ses succès
- Il/elle m'encourage dans mes projets et me félicite pour mes succès

- Je peux communiquer librement par téléphone ou par mail et via les réseaux sociaux, sans avoir à me justifier
- Il/elle peut communiquer librement par téléphone ou par mail et via les réseaux sociaux, sans avoir à se justifier

TOUT VA BIEN !

- Je veux avoir le code de son téléphone
- Il/elle veut avoir le code de mon téléphone

- Je critique les valeurs de sa famille/sa religion
- Il/elle critique les valeurs de ma famille/ma religion

- Je lui fais souvent du chantage
- Il/elle me fait souvent du chantage

- Je suis jaloux.se et possessif.ve
- Il/elle est jaloux.se et possessif.ve

- Je lui fais la tête lorsqu'il/elle ne souhaite pas de relation sexuelle
- Il/elle me fait la tête lorsque je ne souhaite pas de relation sexuelle

- Je l'accuse de mentir et de me tromper
- Il/elle m'accuse de mentir et de le/la tromper

- Je rabaisse ses opinions et ses projets
- Il/elle rabaisse mes opinions et mes projets

- Je lui fais des réflexions sur son physique (vêtements, poids...)
- Il/elle me fait des réflexions sur mon physique (vêtements, poids...)

- Je raconte notre intimité à mes amis
- Il/elle raconte notre intimité à ses amis

- J'insiste pour que il/elle m'envoie des photos intimes
- Il/elle insiste pour que je lui envoie des photos intimes

- Je ne peux pas être 100% moi-même quand je suis avec lui/elle
- Il/elle n'est peut-être pas 100% lui/elle-même en ma présence

ATTENTION : MANQUE DE RESPECT

- Je l'isole de sa famille et de ses proches
- Il/elle m'isole de ma famille et de mes proches

- Je l'humilie et l'insulte quand il/elle n'est pas d'accord avec moi
- Il/elle m'humilie et m'insulte quand je ne suis pas d'accord avec lui/elle

- Je menace de me suicider à cause de lui/elle
- Il/elle menace de se suicider à cause de moi

- Je le/la pousse/tire /gifle/secoue/frappe
- Il/elle me pousse/tire/gifle/secoue/frappe

- Je l'oblige à regarder des films pornos
- Il/elle m'oblige à regarder des films pornos

- Je touche ses parties intimes sans son consentement
- Il/elle touche mes parties intimes sans mon consentement

- Je menace de diffuser des photos intimes de lui/elle
- Il/elle menace de diffuser des photos intimes de moi

- Je pète les plombs lorsque quelque chose me déplaît
- Il/elle pète les plombs lorsque quelque chose lui déplaît

- Je contrôle ses horaires/ses sorties/son style/ses fréquentations
- Il/elle contrôle mes horaires/mes sorties/mon style /mes fréquentations

SOS, DEMANDEZ DE L'AIDE !

- Vous avez peur
- Vous sentez au fond de vous que quelque chose ne va pas



LA RELATION  
NE VOUS CONVIENT PAS

## REPERES

- La confiance et le respect sont essentiels pour que la relation amoureuse se déploie
- En couple, chaque personne reste totalement libre : être en couple ne signifie pas appartenir à l'autre
- Certains couples se mettent d'accord pour vivre une relation exclusive et décident alors d'être fidèles l'un à l'autre
- La jalousie n'est pas une preuve d'amour mais plutôt une preuve de manque de confiance en soi
- Le contrôle n'a jamais empêché l'infidélité

*Cet outil est librement inspiré du Violentomètre, dont la maquette originale conçue par la Ville de Paris, le Conseil départemental de Seine-Saint-Denis et l'association « En avant toutes », a reçu le prix de l'innovation Territoria en 2019.*

## SI VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE

### ACCUEIL JEUNES 78 - VIE AFFECTIVE ET SEXUALITÉ

- **Un espace d'écoute** pour tous ceux qui se posent des questions sur la relation avec les autres, la vie amoureuse, la sexualité  
A l'Hôpital Mignot- CH Versailles au CHESNAY ou à la Maison Calypso de PLAISIR
- **Un site ressource** : <http://www.accueiljeunes78.fr>  
[accueiljeunes78.calypso@gmail.com](mailto:accueiljeunes78.calypso@gmail.com)

### MAISON CALYPSO

- **Un lieu unique pour une prise en charge globale** des jeunes filles et des femmes victimes de violences
- Une équipe composée de sages-femmes, conseillères conjugales, psychologue, assistante sociale, juriste pour un accompagnement sécurisé et bienveillant.
- La Maison CALYPSO se trouve à **Plaisir**
- Elle est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 17h

[www.lamaisoncalypso.com](http://www.lamaisoncalypso.com)

01 30 81 87 83

### CENTRES DE SANTE SEXUELLE

<https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-sante-sexuelle.html#idf>

### CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES (CIDFF)

<http://www.infofemmes.com/v2/p/Contact/Coordonnees-de-votre-CIDFF/73>

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/besoin-d-aide>

39 19 : Violences Femmes Info

## LE RESPECTOTEST

*Respecter et exiger le respect  
dans la relation amoureuse*



**Outil pour évaluer la  
qualité d'une relation**



Accueil Jeunes 78 - Vie affective et sexualité  
Hôpital Mignot ou Maison calypso  
[www.accueiljeunes78.fr](http://www.accueiljeunes78.fr)  
06 75 25 87 59 ou 01 30 81 87 83