



Cet outil a été réalisé par les Étudiants Relais Santé de l'USMB, en collaboration avec le Service de Santé Étudiante de l'USMB, le Crous Grenoble Alpes et le Centre de Santé sexuelle du département de la Savoie.

Ressources



Numéro Fil Santé jeunes
0800 235 236

**ne pas jeter sur la voie publique*

Relationmètre

amitié, couple, famille

Pas toujours facile de savoir où on en est dans nos relations... Cet outil peut t'aider à évaluer ce que tu ressens et t'alerter sur ce qui peut poser problème. Tu trouveras également au dos des ressources pour t'aider.

Je vais bien

Je me sens libre d'être
et d'exprimer qui je suis

Mon avis est entendu
et pris en compte

Je me sens écouté.e
et à l'aise

Je me sens valorisé.e
pour ce que j'accomplis

Je sens qu'on s'assure de
mon accord lorsqu'on fait
des choses ensemble

Je me rends compte que
je vois de moins en moins
mes ami.e.s, mes proches

Je me sens surveillé.e
(réseaux, smartphone,
choix vestimentaires,
fréquentations, ...)

Je ne me sens pas libre
de dire « non »
car je me sens redevable
ou je crains le conflit

Je me sens jugé.e,
rabaissé.e, moqué.e,
humilié.e, insulté.e ...

Je subis du chantage,
des menaces,
des pressions
(conso, suicide...)

Je suis contraint.e de faire
des nudes et/ou j'ai peur
qu'ils soient diffusés

Je suis contraint.e
de regarder du porno

Je suis poussé.e, tiré.e,
gifié.e, secoué.e, frappé.e...

Je suis contraint.e d'avoir
des relations sexuelles
et/ou on me touche sans
mon consentement

Je ne me reconnais plus,
je me sens perdu.e,
il m'arrive d'avoir
envie de mourir

J'ai peur, je me sens en danger

La situation m'échappe, j'ai besoin d'en parler