L'ADULTISME,
c'est quand les adultes
dominent et sont injustes
envers les plus jeunes
(bébés, enfants, adolescent•es)
seulement parce qu'ils ou elles
sont plus agé•es, et pensent avoir raison.

LES VIOLENCES ADULTISTES,
sont des comportements des adultes qui font
du mal aux enfants et qui se le permettent
parce que les enfants sont plus jeunes et
plus petit•es.

Cela existe parce que certain•es adultes
oublient que les enfants aussi ont des droits.

Nous te croyons
Tu n'es pas seul•e

Quand un•e adulte ou un•e plus grand.
te fait du mal tu peux dire non,
ou partir...

Mais ce n'est pas toujours
possible de partir et ça
peut-etre très difficile
de dire non.

Dans ce cas tu peux
aller voir une personne
avec qui tu te sens en
confiance.

Une personne en qui tu as
confiance c'est quelqu'un•e qui
t'écoutera et qui va t'aider pour
que tu sois en sécurité.

Si un•e adulte
ne te croit pas,
tu peux aller voir
un•e autre adulte.

Car les adultes
doivent te protéger,
c'est la loi et
c'est ton droit.

©Mélanie Body

MALTRAITOMÈTRE
DES VIOLENCES ADULTISTES

Tu peux lire ce document ou en discuter avec une personne de ton choix
et qui peut t'aider. (Cette personne peut être un•e adulte ou un•e jeune personne.)

L'adulte...

RELATION SAINE
Tout va bien

... t'aide à te sentir en sécurité
Tu peux partager tes peurs, tes tristesses, tes joies et l'adulte t'écoute sans te juger.

...prend soin de ton bien-être
L'adulte t'aide quand tu en as besoin, te prend dans ses bras si tu en as envie, propose et soutient des jeux libres et joyeux.

...répond à tes besoins
L'adulte respecte tes besoins d'intimité, de calme, d'apprentissage, d'autonomie (etc.).

...respecte ta personne et qui tu es
L'adulte accepte tes opinions et tes choix, tes goûts et tes désaccords avec elle ou lui.

...propose des moments pour décider comment vivre ensemble
L'adulte discute avec toi et prend en compte ton avis sur l'heure de coucher, la façon de résoudre des disputes, le menu à table, les activités...

...te croit et te protège
L'adulte intervient en cas de danger pour te sortir de cette situation et t'accompagne pour trouver des solutions.

...accepte de s'excuser
L'adulte accepte le doute, la remise en question, s'excuse et change son comportement.

RELATION MALTRAITANTE
Ce n'est pas normal, tu peux aller voir une personne de confiance pour te confier

Tu es en danger, une personne de confiance doit t'aider rapidement

...t'isole (dans un coin, dans ta chambre)
L'adulte te force à aller t'isoler dans ta chambre ou t'éloigne du groupe.

...t'humilie
L'adulte se moque de ce que tu aimes, de ce que tu fais, de ce que tu sais ou de qui tu es.

...t'impose des étiquettes
L'adulte t'enferme dans une image (timide, maladroit•e, hyperactif•ve, hypersensible, suceptible...), te compare à tes camarades, tes frères ou sœurs.

...contrôle tes actions et tes choix
L'adulte influence tes décisions (tes occupations, tes fréquentations, ton avenir, etc.) par des promesses, des contraintes, des mensonges ou des chantages...

...te fait des reproches
L'adulte juge tes actions, tes choix, tes comportements, ta façon de t'habiller, tes goûts, etc.

...te punit
L'adulte t'impose des souffrances (punitions) pour contrôler ton comportement.

...te fait peur
L'adulte crie ou s'énerve, te menace, te fait du chantage, te fait les gros yeux.

...ne respecte pas ton consentement
L'adulte te mouche sans te demander, t'impose des sujets de conversation, te force à faire des bisous, ne te permet pas d'avoir des secrets ou t'impose des secrets, entre dans ta chambre sans ton accord, etc.

...te délaisse
L'adulte n'est pas disponible pour toi (ne répond pas à tes questions), te confie à un écran, ne t'aide pas quand tu as une difficulté et te laisse pleurer.

...t'insulte
L'adulte te traite de vilain•e, de méchant•e, d'abruti•e, de bon•ne à rien, de pute, etc.

...te frappe et te donne des coups
L'adulte te secoue, te tire par le bras, te tire les oreilles, te met une pichenette, une claque, te serre le bras, te met une fessée...

...t'expose à la sexualité des adultes
L'adulte ou une personne plus grande que toi t'impose de voir des films ou photos pornographiques ou avec des corps nus, t'impose des discussions ou des blagues gênantes...

...touche tes parties intimes ou sexuelles
L'adulte caresse ou touche ta vulve ou ton pénis, ton anus, tes seins, ta bouche, tes cuisses, tes fesses (on doit te demander ton accord pour un soin médical) ou t'oblige à toucher les siennes.

...te met sous son emprise, ta vie ne t'appartient plus
Tu n'as plus de jardin secret, d'intimité, de liberté, d'autonomie...

...met ta vie en danger
L'adulte te menace avec une arme, te blesse, t'enferme, te met dehors, etc.

©2025

Je me sens léger•e, joyeux•se

Je me sens libre, d'être comme je veux

Je sens que j'ai de la valeur

Je me sens considéré•e

Je me sens pris•e au sérieux, capable

Je me sens reconnu•e

Je me sens soutenu•e, compris•e et aidé•e

Si tu as des doutes ou des questions, tu peux en parler à quelqu'un•e sur qui tu peux compter.

Je me sens perdu•e, exclu•e

Je sens que je ne vaux rien, je perds l'estime de moi-même

Je me sens mal à l'aise, je n'aime pas être jugé•e ni comparé•e

Je me sens impuissant•e, coincé•e, contraint•e

Je me sens honteux•se et coupable, je pense que je ne vaux rien

Je me mets à détester l'adulte et je n'ai plus confiance en lui ou elle

Je me sens nul•le, j'ai honte

Je me sens dégoûté•e, je suis effrayé•e

J'ai mal, j'ai peur, je suis figé•e, sidéré•e

Je me sens sali•e, écœuré•e, dissocié•e

Je suis terrifié•e

Je me sens triste, seul•e, j'ai l'impression d'être abandonné•e

Je me sens paralysé•e, je suis sous le choc.

Je me sens vide, j'ai l'impression d'être un objet

Je me sens détruit•e, comme un robot ou un fantôme

Si tu te trouves en difficulté ou en danger, tu as le droit d'aller chercher de l'aide auprès de quelqu'un•e qui doit t'aider ou appeler le :

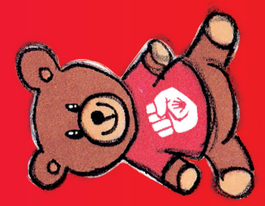
119
24/24 APPEL GRATUIT 7/7
ALLO ENFANCE EN DANGER

Violences Sexuelles dans l'Enfance
0 805 802 804
Appel anonyme et gratuit
Du lundi au vendredi de 10h à 19h

Ce support a été conçu en collaboration par des militant•es de
COLLECTIF ENFANTISTE

Graphisme et illustrations Mélanie Body

ADULTISSIME — DIFFUSER LES SAVOIRS SUR L'ADULTISME
CC BY NC SA
Créations questionnant les rapports de domination (Genres & Féminismes)

MALTRAITOMÈTRE
DES VIOLENCES ADULTISTES

COLLECTIF ENFANTISTE