Le violentomètre est un outil d’auto-évaluation, avec 23 questions rapides à se poser, qui permettent de repérer les comportements violents et de mesurer si la relation de couple est saine ou au contraire, si elle est violente.

Créé en Amérique latine, le violentomètre a été repris et adapté en 2018 par l’Observatoire des violences envers les femmes du Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis, en partenariat avec l’Observatoire parisien de lutte contre les violences faites aux femmes et l’association En Avant Toute(s).

Présenté sous forme de règle graduée, le violentomètre rappelle ce qui relève ou non des violences à travers une graduation colorée par 23 exemples de comportements types qu’un partenaire peut avoir.

Il indique s’il s’agit d’une relation saine en vert, s’il s’agit de violences qui n’ont pas lieu d’être en orange, et les cas de danger ou demander de l’aide pour se protéger est nécessaire.

Bien qu’il ait été conçu au départ pour les adolescentes et les jeunes femmes, le violentomètre s’adresse à toutes et tous, femmes et hommes quel que soit leur âge.

Au verso du violentomètre, la définition du consentement est rappelée : « Le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. »