

Il y a des violences, il y a des solutions :

Urgences

Appeler la police au **17** 📞

Envoyer un message par téléphone au **114** 📱

Appeler pour un hébergement d'urgence au **115** 📞

Ecoute et informations

Téléphoner au **3919** 📞

Téléphoner au **01 40 47 06 06** 📞

Il est important d'en parler à une personne de confiance.
Exemple : ma famille, mes amis, des professionnels.

Les numéros de téléphone par département 📞

Ille-et-Vilaine :

ASFAD 35 - 02 99 54 44 88

Toute la journée, tous les jours

Côtes-d'Armor :

ADALEA 22 - 02 96 68 42 42

Toute la journée, tous les jours

Morbihan :

CIDFF 56 - 02 97 63 52 36

Finistère :

CIDFF 29 - 02 98 44 97 47

Je peux regarder les sites Stop Violences Bretagne
et Intimagir Bretagne.

Cet outil est inspiré du violentomètre réalisé par la ville de Paris,
le Département de Seine-Saint-Denis et l'association En avant toute(s).



Document validé en Facile A Lire et à Comprendre (FALC)
via l'Adapei 35, par les Agents de l'ESAT UTOPI de Cesson-Sévigné.

Avec le soutien de :



Élaboré par :



Violentomètre

Se défendre contre les violences

Parler est important – Ce que je dis est vrai



Le violentomètre aide à savoir si une relation est respectueuse
et sans danger.

C'est quoi le respect ?

Le respect, c'est accepter les autres.

C'est écouter les envies et les choix sans forcer.

Quand on me propose quelque chose :

- Il faut attendre ma réponse.
- Je peux prendre le temps de répondre.
- Si je ne dis pas oui, c'est non.
- J'ai le droit de changer d'avis.

C'est quoi la violence ?

La violence c'est faire du mal par la parole,
par les gestes, par les comportements.

- La violence est interdite.
- La violence a des conséquences sur la santé.
- La violence peut faire mal au corps, rendre triste ou stresser.



Je veux avoir plus d'informations sur les violences : [je clique ici](#)
pour voir l'échelle de diagnostic des psychotraumatismes en FALC

Violentomètre

Je veux savoir si ma relation est respectueuse et sans danger

Mettre une croix **X**

Si une phrase cochée est en **vert**, tout va bien.

Si une phrase cochée est en **orange**, il faut dire stop et faire attention.

Si une phrase cochée est en **rouge**, la relation est dangereuse.

Ma relation se passe bien quand la personne



Respecte mes choix et mes envies

Par exemple : si je décide de me couper les cheveux

Accepte mes amis et ma famille

A confiance en moi

Est contente quand je suis heureux

Par exemple : est content quand je gagne un jeu

Me demande mon accord pour faire des choses ensemble

Par exemple : choisir ensemble l'émission à la télévision

J'ai le droit de dire stop, d'en parler, de demander de l'aide quand la personne



Se moque de moi

Par exemple : trouve mes idées nulles

Me fait du chantage si je ne veux pas faire quelque chose

Par exemple : menace de prendre mes affaires

Est très jalouse

Par exemple : vérifie mes messages, mes appels, mes mails

Décide à ma place

Par exemple : m'interdit de sortir avec mes amis

Vérifie mes sorties, mes vêtements et mon maquillage

Me demande beaucoup de lui envoyer des photos de moi nue

M'empêche de voir mes amis et ma famille

Me force à regarder des films pornographiques

Parle mal de moi

Me critique sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram)

Se met en colère

Par exemple : casse des objets et m'insulte

Me fait des menaces

Par exemple : menace de se tuer

Me pousse, me secoue et me frappe

Me touche les seins, les fesses ou le sexe sans mon accord

Me force à avoir des relations sexuelles sans mon accord

Me menace avec une arme

Attention !

Il y a de la violence, je dis stop

Je suis en danger, il est urgent d'être protégé et de me protéger quand la personne