

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**    Acceo  
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

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

**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**

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



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