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 : ars Agence Régionale de Santé Bretagne

Élaboré par : intim agir Bretagne, Adapei 35 Les papillons blancs, Préfète de la région Bretagne, Liberté Égalité Fraternité

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.

LSF SCANNE MOI

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

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.

Mettre une croix X

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

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



- **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**

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

- **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**