

J'appelle le

15
SAMU
Service d'aide
médicale d'urgence

17
POLICE
SECOURS

18
SAPEURS
POMPIERS

112
Numéro d'appel
d'urgence européen
114 pour les per-
sonnes sourdes
& malentendantes

119
ALLO
ENFANCE
EN DANGER

3919
VIOLENCES
FEMMES
INFO



J'ose en parler !



Étre informé.e & accompagné.e

À PROXIMITÉ

> **Maison du Département**- Service Solidarité-
Territoire Sud Grésivaudan
04 76 36 38 38

> **CCAS** de votre commune

> **Centre de santé sexuelle** (ex CPEF)- Centre
Hospitalier intercommunal Vercors Isère
04 76 64 65 20

> **Maison intercommunale des familles**
(lieu d'écoute et d'informations)
04 56 33 30 20

> **Permanence psychologique de France Vic-
time**
04 76 46 27 37

EN ISÈRE

> **Centre d'Information des Droits des
Femmes et des Familles**
04 50 09 52 40



> **Solidarité femmes Grenoble**
04 76 40 50 10

> **ALMA Isère** (Allo Maltraitance per-
sonnes âgées ou porteuses de handicap)
04 76 84 06 05 centre d'écoute
3977 numéro national accessible 7j/7

La loi nous protège

> **Porter plainte en gendarmerie ou com-
missariat** / Les forces de l'ordre disposent
d'une grille d'évaluation du danger
Brigade de St-Marcellin **04 76 38 00 17**
& Pont-en-Royans

Brigade de Vinay **04 76 36 70 17**

> Signalement en ligne des violences
sexuelles et sexistes

<https://www.service-public.fr/cmi>

> **Maison de la justice et du droit**
Grenoble **04 38 49 91 50**
Romans **04 75 70 65 00**



VIOLENCES
AU QUOTIDIEN



Suis-je concerné.e

violentomètre



LE VIOLENTOMÈTRE

1

Respecte tes décisions et tes goûts

2

Accepte tes ami.e.s et ta famille

3

A confiance en toi

4

Est content quand tu te sens épanoui.e

5

S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

C'est OK



6

T'ignore des jours quand il est en colère

7

Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

8

Rabaisse tes opinions et tes projets

9

Se moque de toi en public

10

Te manipule

11

Est jaloux en permanence

12

Contrôle tes sorties, habits, ton maquillage

13

Fouille tes textos, mails, applis

14

Insiste pour que tu envoies des photos intimes

15

T'isole de ta famille et de tes ami.e.s

VIGILANCE, dis STOP



16

Te traite de fou/folle quand tu lui fais des reproches

17

“Pète les plombs” lorsque quelque chose lui déplaît

18

Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

19

Menace de se suicider à cause de toi

20

Te touche les parties intimes sans ton consentement

21

Menace de diffuser des photos intimes de toi

22

T'oblige à regarder des films pornos

23

T'oblige à avoir des relations sexuelles

PROTÈGE-TOI, demande de l'AIDE

