

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 !

...

> Être 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 Victim**
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 personnes 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 commissariat** / Les forces de l'ordre disposent d'une grille d'évaluation du danger
Brigade de St-Marcellin & Pont-en-Royans **04 76 38 00 17**
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 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Respecte tes décisions et tes goûts

Accepte tes ami.e.s et ta famille

A confiance en toi

Est content quand tu te sens épanoui.e

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

C'est OK



T'ignore des jours quand il est en colère

Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

Rabaisse tes opinions et tes projets

Se moque de toi en public

Te manipule

Est jaloux en permanence

Contrôle tes sorties, habits, ton maquillage

Fouille tes textos, mails, applis

Insiste pour que tu envoies des photos intimes

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

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

“Pète les plombs” lorsque quelque chose lui déplaît

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

Menace de se suicider à cause de toi

Te touche les parties intimes sans ton consentement

Menace de diffuser des photos intimes de toi

T'oblige à regarder des films pornos

T'oblige à avoir des relations sexuelles

VIGILANCE, dis STOP



PROTÈGE-TOI, demande de l'AIDE

