

## Contacts

Tout le monde peut agir et dénoncer les violences :

Par téléphone au **17** (police nationale) ou au **3919\*** (par SMS au 114), 24h/24 et 7j/7

**En contactant le CIDFF**  
(Centre d'informations sur les droits des femmes et des familles)  
04 75 82 06 10  
contactcidff26@cidffdrome.fr

**Ou l'association**  
Remaid France Victimes 26  
04 75 55 39 34  
francevictimes26@remaid.fr

\* Numéro d'écoute national, anonyme et gratuit

## #respectomètre

Parfois, c'est compliqué de savoir si une relation est vraiment saine.

Le respectomètre, c'est un petit test pour vérifier si quelque chose ne va pas, que ce soit pour toi-même ou pour tes proches.

Si quelqu'un que tu connais est en « zone rouge », parles-en rapidement et contacte des professionnels qui pourront t'aider.

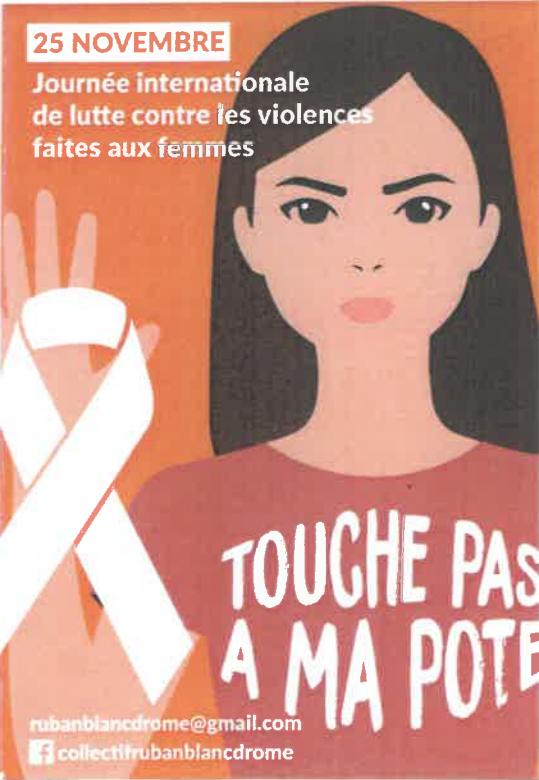
**FAMILLE, AMI, TÉMOIN,  
DITES STOP AUX  
VIOLENCE**



**25 NOVEMBRE**

Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes

© Valence Romans Agglo / Direction de la communication / Octobre 2025



## Le respectomètre\*

\* Un outil créé par Valence Romans Agglo, sur le modèle du violentomètre et du harcélomètre.

