

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
VIOLENCES**



25 NOVEMBRE

**Journée internationale
de lutte contre les violences
faites aux femmes**



Valence Romans Agglo / Direction de la communication / Octobre 2025

rubanblancdrome@gmail.com
collectifrubanblancdrome

Le respectomètre*

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

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------|--|---|---|--------------------------------------|--|--|
| On respecte ton corps, tes idées et tes choix. | On t'aide à avoir confiance en toi. | On t'encourage à faire ce que tu aimes. | On t'écoute sans te juger/dénigrer. | On te parle calmement et avec respect même en cas de désaccord | On fait des blagues sexistes "pour rigoler". | On minimise tes émotions, on te dévalorise et t'interrompt sans cesse. | On exige que tu répondes tout de suite aux messages. | On te fait sentir coupable quand tu dis non. | On contrôle et critique tes relations. | On surveille ce que tu fais, comment tu t'habilles, où tu vas. | On te fait du chantage, on te menace. | On t'insulte, te crie dessus, te rabaisse. | On te touche sans ton accord, même "pour rire". | On te force à envoyer des photos intimes. | On te bouscule, te gifle, te frappe. | On te dit que tu ne vauds rien et que tu mérites d'être punie. | On t'interdit de voir tes proches, on te suit partout. |
| PROFITE Ta relation est saine quand... | | | | ATTENTION, C'EST INQUIÉTANT Il peut y avoir un problème quand... | | | | | | DANGER, PROTÈGE-TOI Tu es en danger quand... | | | | | | | |