

# Le violentomètre

## Bortizkerimetroa

‘ Le consentement, c’est quoi ? C’est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n’as pas à te justifier ou subir des pressions.’

<p><b>PROFITE</b> Ta relation est saine quand on...</p> <p><b>BALIATU</b> Kasu hauetan, zuen harremana sanoa da</p>	<p>1 Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts Zure erabakiak gustuak errespetatzen baditu</p> <p>2 Accepte tes amies, amis et ta famille Zure lagunak eta familiak onartzen baditu</p> <p>3 A confiance en toi Zugan konfiantza badu</p> <p>4 Est content quand tu te sens épanouie Ongi sentitzen zarenean zutaz pozten bada</p> <p>5 S’assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble Elkarrekin egin duzunarekiko zure adostasunaz segurtatzen bada</p>
<p><b>VIGILANCE, DIS STOP!</b> Il y a de la violence quand on...</p> <p><b>KASU, ERRAN STOP!</b> Kasu hauetan, bortizkeria bada</p>	<p>6 Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose Haserretzen delarik egun batzuek ez bazaitu kontuan hartzen</p> <p>7 Rabaisse tes opinions et tes projets Zerbait egitea ukatzen baduzu xantxa egiten badizu</p> <p>8 Se moque de toi en public Jendearen aurrean zutaz trufatzen bada</p> <p>9 Est jaloux et possessif en permanence Beti jeloskor baldin bada</p> <p>10 Te manipule Manipulatzen bazaitu</p> <p>11 Contrôle tes sorties, habits, maquillage Zure joan-jinak, jantziak edo makilajea kontrolatzen baditu</p> <p>12 Fouille tes textos, mails, applis Zure mezuak, mailak eta aplikatioak zelatzen baditu</p> <p>13 Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes Argazki intimoak bidaltzeko akulatzen bazaitu</p> <p>14 T’isole de ta famille et de tes proches Zure familiarik eta lagunatarik bakartzen bazaitu</p> <p>15 T’oblige à regarder des films pornos Filma pornografikoak ikustera behartzen bazaitu</p>
<p><b>PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L’AIDE</b> Tu es en danger quand on...</p> <p><b>BABESTU ZAITEZ, LAGUNTZA ESKATU</b> Kasu hauetan, harriskuan zara</p>	<p>16 T’humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches Ero bat zarella esaten dizu erantuskiten diozunean</p> <p>17 “Pète les plombs” lorsque quelque chose lui déplaît Zerbait gustuko ez duelarik “sutan” jartzen bada</p> <p>18 Menace de se suicider à cause de toi Zure gatik, bere buruaz beste egitea mehatxatzen bazaitu</p> <p>19 Menace de diffuser des photos intimes de toi Zure argazki intimoak hedatzeaz mehatxatzen bazaitu</p> <p>20 Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe Pusatzen, tiratzen, zaflatzen, astitzen edo jotzen bazaitu</p> <p>21 Te touche les parties intimes sans ton consentement Atal intimoak ukitzen badizkizu zure onespénik gabe</p> <p>22 T’oblige à avoir des relations sexuelles Sexu harremanak izatera behartzen bazaitu</p> <p>23 Te menace avec une arme Arma batekin mehatxatzen zaitu</p> <p>24</p>

**BESOIN D’AIDE ?**  
**APPELEZ LE**  
**3919\***  
\*Appel anonyme et gratuit.

Dans l’urgence, composez le

