

LE VIOLENTOMÈTRE

FR Français

PROFITE...	
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 faite ensemble (moments intimes)
VIGILANCE, DIS STOP !	
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, maquillage
13	Fouille tes textos, mails, appels
14	Insiste pour que tu envoies des photos intimes
15	T'isole de ta famille et de tes ami.e.s
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	
16	Te traite de '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
24	Te menace avec une arme

ENJOY...	
1	Respects your decisions and tastes
2	Accepts your friends and family
3	Has confidence in you
4	Is happy when you feel fulfilled
5	Makes sure of your consent for what you do together (intimate moments)
BE VIGILANT, SAY STOP!	
6	Ignores you for days when he is angry
7	Blackmails you if you refuse to do something
8	Belittles your opinions and projects
9	Mocks you in public
10	Manipulates you
11	Is constantly jealous
12	Controls your outings, clothes, makeup
13	Searches your texts, emails, calls
14	Insists that you send intimate photos
15	Isolates you from your family and friends
PROTECT YOURSELF, ASK FOR HELP	
16	Calls you 'crazy' when you reproach him
17	'Loses it' when something displeases him
18	Pushes you, pulls you, slaps you, shakes you, hits you
19	Threatens to commit suicide because of you
20	Touches your private parts without your consent
21	Threatens to release intimate photos of you
22	Forces you to watch pornographic movies
23	Forces you to have sexual relations
24	Threatens you with a weapon

DISFRUTA...	
1	Respetar tus decisiones y tus gustos
2	Aceptar a tus amigos/as y a tu familia
3	Tiene confianza en ti
4	Se alegra cuando te sientes realizado/a
5	Se asegura de tu consentimiento para lo que hacen juntos (momentos íntimos)
VIGILANCIA, ¡DI ALTO!	
6	Te ignora durante días cuando está enfadado
7	Te chantajea si te niegas a hacer algo
8	Menosprecia tus opiniones y tus proyectos
9	Se burla de ti en público
10	Te manipula
11	Está celoso permanentemente
12	Controla tus salidas, ropa, maquillaje
13	Registra tus mensajes de texto, correos electrónicos, llamadas
14	Insiste para que envíes fotos íntimas
15	Te aísla de tu familia y de tus amigos/as
PROTÉGETE, PIDE AYUDA	
16	Te llama 'loca' cuando le haces reproches
17	'Pierde los estribos' cuando algo le disgusta
18	Te empuja, te tira, te abofetea, te sacude, te golpea
19	Amenaza con suicidarse por tu culpa
20	Te toca las partes íntimas sin tu consentimiento
21	Amenaza con difundir fotos íntimas tuyas
22	Te obliga a ver películas pornográficas
23	Te obliga a tener relaciones sexuales
24	Te amenaza con un arma

...استمتعي	
1	يحترم قراراتك وأذواقك
2	يتقبل أصدقائك وعائلتك
3	يثق بك
4	يسعد عندما يشعر بتحقيق ذاتك
5	يتأكد من موافقتك على ما تفعله معًا (اللحظات الحميمة)
!انتبهي، قولي قف	
6	يتجاهلك لأيام عندما يكون غاضبًا
7	يبترك إذا رفضت القيام بشيء ما
8	يقلل من شأن أرائك ومشروعاتك
9	يسخر منك في الأماكن العامة
10	يتلاعب بك
11	غيور باستمرار
12	يسيطر على خروجك، ملابسك، مكيالك
13	يفتش رسائلك النصية، بريدك الإلكتروني، مكالماتك
14	يصر على أن ترسل صورًا حميمة
15	يعزلك عن عائلتك وأصدقائك
احمي نفسك، اطلبي المساعدة	
16	ينعتك بـ 'مجنونة' عندما تنتقدينه
17	'يفقد أعصابه' عندما لا يعجبه شيء
18	يدفعك، يشدك، يصفعك، يهزك، يضربك
19	يهدد بالانتحار بسببك
20	يلمس أعضاءك الخاصة دون موافقتك
21	يهدد بنشر صور حميمة لك
22	يجبرك على مشاهدة أفلام إباحية
23	يجبرك على إقامة علاقات جنسية
24	يهددك بالسلاح

APROVEITE...	
1	Respeita suas decisões e seus gostos
2	Aceita seus amigos e sua família
3	Tem confiança em você
4	Fica feliz quando você se sente realizado/a
5	Certifica-se do seu consentimento para o que fazem juntos (momentos íntimos)
VIGILÂNCIA, DIGA PARE!	
6	Ignora você por dias quando está com raiva
7	Chantageia você se você se recusa a fazer algo
8	Menospreza suas opiniões e seus projetos
9	Zomba de você em público
10	Manipula você
11	É ciumento o tempo todo
12	Controla suas saídas, roupas, maquiagem
13	Vasculha seus textos, e-mails, chamadas
14	Insiste para que você envie fotos íntimas
15	Isola você de sua família e de seus amigos
PROTEJA-SE, PEÇA AJUDA	
16	Chama você de 'louca' quando você o critica
17	'Perde a cabeça' when algo o desagrada
18	Empurra você, te puxa, te dá tapas, te sacode, te bate
19	Ameaça cometer suicídio por sua causa
20	Toca suas partes íntimas sem seu consentimento
21	Ameaça divulgar fotos íntimas suas
22	Obriga você a assistir filmes pornográficos
23	Obriga você a ter relações sexuais
24	Ameaça você com uma arma

GODITI...	
1	Rispetta le tue decisioni e i tuoi gusti
2	Accetta i tuoi amici e la tua famiglia
3	Ha fiducia in te
4	È felice quando ti senti realizzato/a
5	Si assicura del tuo consenso per ciò che fate insieme (momenti intimi)
VIGILANZA, DI' STOP!	
6	Ti ignora per giorni quando è arrabbiato
7	Ti ricatta se rifiuti di fare qualcosa
8	Sminuisce le tue opinioni e i tuoi progetti
9	Ti deride in pubblico
10	Ti manipola
11	È costantemente geloso
12	Controlla le tue uscite, vestiti, trucco
13	Fruga nei tuoi messaggi, email, chiamate
14	Insiste affinché tu invii foto intime
15	Ti isola dalla tua famiglia e dai tuoi amici
PROTEGGITI, CHIEDI AIUTO	
16	Ti dà della 'pazza' quando gli fai dei rimproveri
17	'Perde le staffe' quando qualcosa non gli piace
18	Ti spinge, ti tira, ti schiaffeggia, ti scuote, ti colpisce
19	Minaccia di suicidarsi per colpa tua
20	Ti tocca le parti intime senza il tuo consenso
21	Minaccia di diffondere tue foto intime
22	Ti costringe a guardare film pornografici
23	Ti costringe ad avere rapporti sessuali
24	Ti minaccia con un'arma

НАСЛАЖДАЙСЯ...	
1	Уважает твои решения и вкусы
2	Принимает твоих друзей и семью
3	Доверяет тебе
4	Радует, когда ты чувствуешь себя реализованной
5	Убеждается в твоём согласии на то, что вы делаете вместе (интимные моменты)
БУДЬ БДИТЕЛЬНА, СКАЖИ СТОП!	
6	Игнорирует тебя несколько дней, когда злится
7	Шантажирует тебя, если ты отказываешься что-то делать
8	Понижает твои мнения и проекты
9	Насмехается над тобой на публике
10	Манипулирует тобой
11	Постоянно ревнует
12	Контролирует твои выходы, одежду, макияж
13	Обыскивает твои сообщения, электронную почту, звонки
14	Настаивает, чтобы ты отправила интимные фотографии
15	Изолирует тебя от твоей семьи и друзей
ЗАЩИТИ СЕБЯ, ПОПРОСИ О ПОМОЩИ	
16	Называет тебя 'сумасшедшей', когда ты его упрекаешь
17	'Срывается', когда ему что-то не нравится
18	Толкает тебя, тянет, дает пощечины, трясет, бьет
19	Угрожает покончить с собой из-за тебя
20	Трогает твои интимные места без твоего согласия
21	Угрожает распространить твои интимные фотографии
22	Заставляет тебя смотреть порнографические фильмы
23	Заставляет тебя вступать в сексуальные отношения
24	Угрожает тебе оружием

НАСОЛОДЖУЙСЯ...	
1	Поважає твої рішення та смаки
2	Приймає твоїх друзів та родину
3	Має довіру до тебе
4	Радіє, коли ти почуваєшся реалізованою
5	Переконується у твоїй згоді на те, що ви робите разом (інтимні моменти)
БУДЬ ПИЛЬНОЮ, СКАЖИ СТОП!	
6	Ігнорує тебе днями, коли він сердитий
7	Шантажує тебе, якщо ти відмовляєшся щось робити
8	Знецінює твої думки та проекти
9	Насміхається з тебе на людях
10	Маніпулює тобою
11	Постійно ревнує
12	Контролює твої виходи, одяг, макіяж
13	Нишпорить у твоїх повідомленнях, електронній пошті, дзвінках
14	Наполягає, щоб ти надіслала інтимні фото
15	Ізолює тебе від твоєї родини та друзів
ЗАХИСТИ СЕБЕ, ПОПРОСИ ДОПОМОГИ	
16	Називає тебе 'божевільною', коли ти йому дорікаєш
17	'Зривається', коли йому щось не подобається
18	Штовхає тебе, тягне, дає ляпаси, трясє, б'є
19	Погрожує накласти на себе руки через тебе
20	Торкається твоїх інтимних місць без твоєї згоди
21	Погрожує поширити твої інтимні фотографії
22	Змушує тебе дивитися порнографічні фільми
23	Змушує тебе до сексуальних стосунків
24	Погрожує тобі зброєю

KEYFİNİ ÇIKAR...	
1	Kararlarına ve zevklerine saygı duyar
2	Arkadaşlarını ve aileni kabul eder
3	Sana güvenir
4	Kendini mutlu hissettiğinde o da mutlu olur
5	Birlikte yaptıklarınız için (mahrem anlar) senin rızanı aldığından emin olur
DİKKAT ET, DUR DE!	
6	Kızgın olduğunda seni günlerce görmezden gelir
7	Bir şeyi yapmayı reddersen sana şantaj yapar
8	Fikirlerini ve projelerini küçümser
9	Topluluk içinde seninle alay eder
10	Seni manipüle eder
11	Sürekli kıskançtır
12	Gezmelerini, kıyafetlerini, makyajını kontrol eder
13	Mesajlarını, e-postalarını, aramalarını karıştırır
14	Mahrem fotoğraflar göndermen için ısrar eder
15	Seni ailenden ve arkadaşlarından izole eder
KENDİNİ KORU, YARDIM İSTE	
16	Onu eleştirdiğinde sana 'deli' der
17	Hoşuna gitmeyen bir şey olduğunda 'cıldırır'
18	Seni iter, çeker, tokatlar, sarsar, döver
19	Senin yüzünden intihar etmekle tehdit eder
20	Senin rızan olmadan mahrem yerlerine dokunur
21	Mahrem fotoğraflarını yaymakla tehdit eder
22	Seni pornografik filmler izlemeye zorlar
23	Seni cinsel ilişkiye zorlar
24	Seni bir silahla tehdit eder

FURAHIA...	
1	Anaheshimu maamuzi na ladha zako
2	Anawakubali marafiki na familia yako
3	Anakuamini
4	Anafurahi unapojisikia umetimia
5	Anahakikisha ridhaa yako kwa kile mnachofanya pamoja (nyakati za karibu)
KUWA MACHO, SEMA STOP!	
6	Anakupuuza kwa siku kadhaa anapokuwa na hasira
7	Anakushurutisha ikiwa unakataa kufanya kitu
8	Anadharau maoni na miradi yako
9	Anakudhihaki hadharani
10	Anakuendesha
11	Ana wivu kila wakati
12	Anadhibiti matembezi yako, nguo, vipodozi
13	Anapekua jumbe zako, barua pepe, simu
14	Anasisitiza utume picha za utupu
15	Anakutenga na familia yako na marafiki
JILINDE, OMBA MSAADA	
16	Anakuita 'mwenda wazimu' unapomkosoa
17	'Anapandwa na hasira' wakati kitu hakimpendezi
18	Anakusukuma, anakuvuta, anakupiga kofi, anakutingisha, anakupiga
19	Anatishia kujiua kwa sababu yako
20	Anagusa sehemu zako za siri bila idhini yako
21	Anatishia kusambaza picha zako za utupu
22	Anakulazimisha kuangalia filamu za ngono
23	Anakulazimisha kufanya naye ngono
24	Anakutishia kwa silaha

STIME...	
1	Ihtarem tiɣtasin-inem d usmenyif-inem
2	Iqbel imddukal-inem d twacult-inem
3	Yesɛa laman deg-m
4	Ifferreh mi ara m-iɣess is tefreɣɣ
5	Ittɛqqeq belli tebyiɣ ayen txedmem lwaɣid (tusda-win n daxel)
HDER, INI HBES!	
6	Ittettu-kem kra n wussan mi ara yili yerfa
7	Iqqen-am taytest ma tugiɣ ad txedmeɣ kra
8	Isseɣqar rɣuyuy-inem d yisenfaren-inem
9	Ittzuxxu fell-am zdat medden
10	Ittxeddaɛ-kem
11	Ittili d amesɣasud yal ass
12	Ittɛss tiwlaɣin-inem, llebsa-nem, timerwiqt-inem
13	Ineqqel deg izen-inem, imayl-inem, tiɣriwin-inem
14	Iɣerɣes-kem ad tazneɣ tuɣɣiwin n daxel
15	Iɛzzel-kem ɣef twacult-inem d yemddukal-inem
HUDD IMAN-INEM, SUTER TAFAT	
16	Iqqar-am 'd tam deliqt' mi ara t-tuzzmeɣ
17	'Ittruɣu' mi ara yili kra ur as-yeɛjib
18	Isdurdur-kem, ijebbed-kem, ikkat-am-d, ihuzz-kem, ikkat-am-d
19	Istehlek ad iney iman-is ɣef ddemma-nem
20	Innal-am iɣerfan-inem n daxel mebla lebyi-nem
21	Istehlek ad isfeɣ tuɣɣiwin-inem n daxel
22	Iɣettem-am ad tferrjeɣ filmat n wurar
23	Iɣettem-am ad tessuɣ tizemmar n tuzzma
24	Istehlek-kem s leslaɣ

SHIJO...	
1	Respekton vendimet dhe shijet e tua
2	Pranon miqtë dhe familjen tënde
3	Ka besim tek ti
4	Është i lumtur kur ti ndihesh e përmbushur
5	Sigurohet për pëlqimin tënd për atë që bëni së bashku (momentet intime)
KUJDES, THUAJ STOP!	
6	Të injoron me ditë kur është i zemëruar
7	Të bën shantazh nëse refuzon të bësh diçka
8	Nënçmon opinionet dhe projektet e tua
9	Tallet me ty në publik
10	Të manipulon
11	Është xheloz vazhdimisht
12	Kontrollon daljet, rrobat, grimin tënd
13	Kërkon në mesazhet, email-et, telefonatat e tua
14	Këmbëngul që të dërgosh foto intime
15	Të izolon nga familja dhe miqtë e tu
MBRO VETEN, KËRKO NDIHMË	
16	Të quan 'të çmendur' kur i bën vërejtje
17	'Shpërthen' kur diçka nuk i pëlqen
18	Të shtyn, të tërheq, të qëllon me shuplakë, të shkund, të godet
19	Kërcënon se do të bëjë vetëvrasje për shkakun tënd
20	Të prek pjesët intime pa pëlqimin tënd
21	Kërcënon se do të publikojë foto intime të tuat
22	Të detyron të shikosh filma pornografikë
23	Të detyron të kesh marrëdhënie seksuale
24	Të kërcënon me armë

GUIDE COMPARATIF / PÉDAGOGIQUE

Toutes les traductions item par item pour les activités sociolinguistiques.

1 Respecte tes décisions et tes goûts

GB English

Respects your decisions and tastes

ES Español

Respetar tus decisiones y tus gustos

SA العربية

يُحترم قراراتك وأذواقك

PT Português

Respeita suas decisões e seus gostos

IT Italiano

Rispetta le tue decisioni e i tuoi gusti

RU Русский

Уважает твои решения и вкусы

UA Українська

Поважає твої рішення та смаки

TR Türkçe

Kararlarına ve zevklerine saygı duyar

KE Kiswahili

Anaheshimu maamuzi na ladha zako

MA Tamazight

Ihtarem tiɣtasin-inem d usmenyif-inem

XK Shqip

Respekton vendimet dhe shijet e tua

2 Accepte tes ami.e.s et ta famille

GB English

Accepts your friends and family

ES Español

Acepta a tus amigos/as y a tu familia

SA العربية

يُقبل أصدقاءك وعائلتك

PT Português

Aceita seus amigos e sua família

IT Italiano

Accetta i tuoi amici e la tua famiglia

RU Русский

Принимает твоих друзей и семью

UA Українська

Приймає твоїх друзів та родину

TR Türkçe

Arkadaşlarını ve aileni kabul eder

KE Kiswahili

Anawakubali marafiki na familia yako

MA Tamazight

Iqbel imddukal-inem d twacult-inem

XK Shqip

Pranon miqtë dhe familjen tënde

3 A confiance en toi

GB English

Has confidence in you

ES Español

Tiene confianza en ti

SA العربية

يثق بك

PT Português

Tem confiança em você

IT Italiano

Ha fiducia in te

RU Русский

Доверяет тебе

UA Українська

Має довіру до тебе

TR Türkçe

Sana güvenir

KE Kiswahili

Anakuamini

MA Tamazight

Yesɛa laman deg-m

XK Shqip

Ka besim tek ti

4 Est content quand tu te sens épanoui.e

GB English

Is happy when you feel fulfilled

ES Español

Se alegra cuando te sientes
realizado/a

SA العربية

يسعد عندما يشعر بتحقيق ذاتك

PT Português

Fica feliz quando você se sente
realizado/a

IT Italiano

È felice quando ti senti realizzato/a

RU Русский

Радует, когда ты чувствуешь
себя реализованной

UA Українська

Радіє, коли ти почуваєшся
реалізованою

TR Türkçe

Kendini mutlu hissettiğinde o da
mutlu olur

KE Kiswahili

Anafurahi unapojisikia umetimia

MA Tamazight

Iferreh mi ara m-ihess is tefrehd

XK Shqip

Është i lumtur kur ti ndihesh e
pëmbushur

5 S'assure de ton accord pour ce que vous faite ensemble (moments intimes)

GB English

Makes sure of your consent for
what you do together (intimate
moments)

ES Español

Se asegura de tu consentimiento
para lo que hacen juntos (momentos
íntimos)

SA العربية

يتأكد من موافقتك على ما تفعلانه معا (اللحظات
الحميمة)

PT Português

Certifica-se do seu consentimento
para o que fazem juntos (momentos
íntimos)

IT Italiano

Si assicura del tuo consenso per ciò
che fate insieme (momenti intimi)

RU Русский

Убеждается в твоём согласии на
то, что вы делаете вместе
(интимные моменты)

UA Українська

Переконається у твоїй згоді на те,
що ви робите разом (інтимні
моменти)

TR Türkçe

Birlikte yaptıklarınız için (mahrem
anlar) senin rızanı aldığından emin
olur

KE Kiswahili

Anahakikisha ridhaa yako kwa kile
mnachofanya pamoja (nyakati za
karibu)

MA Tamazight

Ittḥeqqeq belli tebyiḍ ayen
txeddmem lwaḥid (tusda-win n
daxel)

XK Shqip

Sigurohet për pëlqimin tënd për atë
që bëni së bashku (momentet
intime)

6 T'ignore des jours quand il est en colère

GB English

Ignores you for days when he is
angry

ES Español

Te ignora durante días cuando está
enfadado

SA العربية

يتجاهلك لأيام عندما يكون غاضبًا

PT Português

Ignora você por dias quando está
com raiva

IT Italiano

Ti ignora per giorni quando è
arrabbiato

RU Русский

Игнорирует тебя несколько дней,
когда злится

UA Українська

Ігнорує тебе днями, коли він
сердитий

TR Türkçe

Kızgın olduğunda seni günlerce
görmezden gelir

KE Kiswahili

Anakupuuza kwa siku kadhaa
anapokuwa na hasira

MA Tamazight

Ittettu-kem kra n wussan mi ara yili
yerfa

XK Shqip

Të injoron me ditë kur është i
zemëruar

7 Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

gb English

Blackmails you if you refuse to do something

es Español

Te chantajea si te niegas a hacer algo

sa العربية

يبتزك إذا رفضت القيام بشيء ما

pt Português

Chantageia você se você se recusa a fazer algo

it Italiano

Ti ricatta se rifiuti di fare qualcosa

ru Русский

Шантажирует тебя, если ты отказываешься что-то делать

ua Українська

Шантажує тебе, якщо ти відмовляєшся щось робити

tr Türkçe

Bir şeyi yapmayı reddersen sana şantaj yapar

ke Kiswahili

Anakushurutisha ikiwa unakataa kufanya kitu

ma Tamazight

Iqqen-am taytest ma tugiḍ ad txdmedḍ kra

xk Shqip

Të bën shantazh nëse refuzon të bësh diçka

8 Rabaisse tes opinions et tes projets

gb English

Belittles your opinions and projects

es Español

Menosprecia tus opiniones y tus proyectos

sa العربية

يقلل من شأن آرائك ومشروعاتك

pt Português

Menospreza suas opiniões e seus projetos

it Italiano

Sminuisce le tue opinioni e i tuoi progetti

ru Русский

Принижает твои мнения и проекты

ua Українська

Знецінює твої думки та проекти

tr Türkçe

Fikirlerini ve projelerini küçümser

ke Kiswahili

Anadharau maoni na miradi yako

ma Tamazight

Isseḥqar tṛuyuy-inem d yisenfaren-inem

xk Shqip

Nënçmon opinionet dhe projektet e tua

9 Se moque de toi en public

gb English

Mocks you in public

es Español

Se burla de ti en público

sa العربية

يسخر منك في الأماكن العامة

pt Português

Zomba de você em público

it Italiano

Ti deride in pubblico

ru Русский

Насмехается над тобой на публике

ua Українська

Насміхається з тебе на людях

tr Türkçe

Topluluk içinde seninle alay eder

ke Kiswahili

Anakudhihaki hadharani

ma Tamazight

Ittuxxu fell-am zdat medden

xk Shqip

Tallet me ty në publik

10 Te manipule

gb English	es Español	sa العربية	
Manipulates you	Te manipula	يتلاعب بك	
pt Português	it Italiano	ru Русский	
Manipula você	Ti manipola	Манипулирует тобой	
ua Українська	tr Türkçe	ke Kiswahili	
Маніпулює тобою	Seni manipüle eder	Anakuendesha	
ma Tamazight	xk Shqip		
Ittxeddaε-kem	Të manipulon		

11 Est jaloux en permanence

gb English	es Español	sa العربية	
Is constantly jealous	Está celoso permanentemente	غيور باستمرار	
pt Português	it Italiano	ru Русский	
É ciumento o tempo todo	È costantemente geloso	Постоянно ревнует	
ua Українська	tr Türkçe	ke Kiswahili	
Постійно ревнує	Sürekli kıskançtır	Ana wivu kila wakati	
ma Tamazight	xk Shqip		
Ittili d ameshasud yal ass	Është xheloz vazhdimisht		

12 Contrôle tes sorties, habits, maquillage

gb English	es Español	sa العربية	
Controls your outings, clothes, makeup	Controla tus salidas, ropa, maquillaje	يسيطر على خروجك، ملابسك، مكياجك	
pt Português	it Italiano	ru Русский	
Controla suas saídas, roupas, maquiagem	Controlla le tue uscite, vestiti, trucco	Контролирует твои выходы, одежду, макияж	
ua Українська	tr Türkçe	ke Kiswahili	
Контролює твої виходи, одяг, макіяж	Gezmelerini, kıyafetlerini, makyajını kontrol eder	Anadhibiti matembezi yako, nguo, vipodozi	
ma Tamazight	xk Shqip		
Itteess tiwlafin-inem, llebsa-nem, timeɣwiqt-inem	Kontrollon daljet, rrobat, grimin tënd		

13 Fouille tes textos, mails, appels

gb English

Searches your texts, emails, calls

es Español

Registra tus mensajes de texto, correos electrónicos, llamadas

SA العربية

يفتح رسائلك النصية، بريدك الإلكتروني، مكالماتك

pt Português

Vasculha seus textos, e-mails, chamadas

it Italiano

Fruga nei tuoi messaggi, email, chiamate

ru Русский

Обыскивает твои сообщения, электронную почту, звонки

ua Українська

Нишпорить у твоїх повідомленнях, електронній пошті, дзвінках

tr Türkçe

Mesajlarını, e-postalarını, aramalarını karıştırır

ke Kiswahili

Anaprekua jumbe zako, barua pepe, simu

ma Tamazight

Ineqqel deg izen-inem, imayl-inem, tiyriwin-inem

xk Shqip

Kërkon në mesazhet, email-et, telefonatat e tua

14 Insiste pour que tu envoies des photos intimes

gb English

Insists that you send intimate photos

es Español

Insiste para que envíes fotos íntimas

SA العربية

يصر على أن ترسل صوراً حميمة

pt Português

Insiste para que você envie fotos íntimas

it Italiano

Insiste affinché tu invii foto intime

ru Русский

Настаивает, чтобы ты отправила интимные фотографии

ua Українська

Наполягає, щоб ти надіслала інтимні фото

tr Türkçe

Mahrem fotoğraflar göndermen için ısrar eder

ke Kiswahili

Anasisitiza utume picha za utupu

ma Tamazight

Iḥerres-kem ad tazneḍ tutṭfiwin n daxel

xk Shqip

Këmbëngul që të dërgosh foto intime

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

gb English

Isolates you from your family and friends

es Español

Te aísla de tu familia y de tus amigos/as

SA العربية

يعزلك عن عائلتك وأصدقائك

pt Português

Isola você de sua família e de seus amigos

it Italiano

Ti isola dalla tua famiglia e dai tuoi amici

ru Русский

Изолирует тебя от твоей семьи и друзей

ua Українська

Ізолює тебе від твоєї родини та друзів

tr Türkçe

Seni aیلenden ve arkadaşlarından izole eder

ke Kiswahili

Anakutenga na familia yako na marafiki

ma Tamazight

Iɛzzel-kem yef twacult-inem d yemddukal-inem

xk Shqip

Të izoloni nga familja dhe miqtë e tu

16 Te traite de 'folle' quand tu lui fais des reproches

gb English

Calls you 'crazy' when you reproach him

pt Português

Chama você de 'louca' quando você o critica

ua Українська

Називає тебе 'божевільною', коли ти йому дорікаєш

ma Tamazight

Iqqar-am 'd tam deliq' mi ara t-tuzzmeɣ

es Español

Te llama 'loca' cuando le haces reproches

it Italiano

Ti dà della 'pazza' quando gli fai dei rimproveri

tr Türkçe

Onu eleştirdiğinde sana 'deli' der

xk Shqip

Të quan 'të çmendur' kur i bën vërejtje

sa العربية

ينعتك بـ 'مجنونة' عندما تنتقدينه

ru Русский

Называет тебя 'сумасшедшей', когда ты его упрекаешь

ke Kiswahili

Anakuita 'mwenda wazimu' unapomkosoa

17 'Pète les plombs' lorsque quelque chose lui déplaît

gb English

'Loses it' when something displeases him

pt Português

'Perde a cabeça' when algo o desagrada

ua Українська

'Зривається', коли йому щось не подобається

ma Tamazight

'Ittruḥu' mi ara yili kra ur as-yeɛjib

es Español

'Pierde los estribos' cuando algo le disgusta

it Italiano

'Perde le staffe' quando qualcosa non gli piace

tr Türkçe

Hoşuna gitmeyen bir şey olduğunda 'çıldırır'

xk Shqip

'Shpërthen' kur diçka nuk i pëlqen

sa العربية

'يفقد أعصابه' عندما لا يعجبه شيء

ru Русский

'Срывается', когда ему что-то не нравится

ke Kiswahili

'Anapandwa na hasira' wakati kitu hakimpendezi

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

gb English

Pushes you, pulls you, slaps you, shakes you, hits you

pt Português

Empurra você, te puxa, te dá tapas, te sacode, te bate

ua Українська

Штовхає тебе, тягне, дає ляпаси, трясє, б'є

ma Tamazight

Isdurdur-kem, ijebed-kem, ikkat-am-d, ihuzz-kem, ikkat-am-d

es Español

Te empuja, te tira, te abofetea, te sacude, te golpea

it Italiano

Ti spinge, ti tira, ti schiaffeggia, ti scuote, ti colpisce

tr Türkçe

Seni iter, çeker, tokatlar, sarsar, döver

xk Shqip

Të shtyn, të tërheq, të qëllon me shuplakë, të shkund, të godet

sa العربية

يدفعك، يشدك، يصفعك، يهزك، يضربك

ru Русский

Толкает тебя, тянет, дает пощечины, трясет, бьет

ke Kiswahili

Anakusukuma, anakuvuta, anakupiga kofi, anakutingisha, anakupiga

19 Menace de se suicider à cause de toi

gb English

Threatens to commit suicide because of you

es Español

Amenaza con suicidarse por tu culpa

sa العربية

يهدد بالانتحار بسببك

pt Português

Ameaça cometer suicídio por sua causa

it Italiano

Minaccia di suicidarsi per colpa tua

ru Русский

Угрожает покончить с собой из-за тебя

ua Українська

Погрожує накласти на себе руки через тебе

tr Türkçe

Senin yüzünden intihar etmekle tehdit eder

ke Kiswahili

Anatishia kujiua kwa sababu yako

ma Tamazight

Istehlek ad iney iman-is yef ddemma-nem

xk Shqip

Kërcënon se do të bëjë vetëvrasje për shkakun tënd

20 Te touche les parties intimes sans ton consentement

gb English

Touches your private parts without your consent

es Español

Te toca las partes íntimas sin tu consentimiento

sa العربية

يلمس أعضائك الخاصة دون موافقتك

pt Português

Toca suas partes íntimas sem seu consentimento

it Italiano

Ti tocca le parti intime senza il tuo consenso

ru Русский

Трогает твои интимные места без твоего согласия

ua Українська

Торкається твоїх інтимних місць без твоєї згоди

tr Türkçe

Senin rızan olmadan mahrem yerlerine dokunur

ke Kiswahili

Anagusa sehemu zako za siri bila idhini yako

ma Tamazight

Innal-am iyerfan-inem n daxel mebla lebyi-nem

xk Shqip

Të prek pjesët intime pa pëlqimin tënd

21 Menace de diffuser des photos intimes de toi

gb English

Threatens to release intimate photos of you

es Español

Amenaza con difundir fotos íntimas tuyas

sa العربية

يهدد بنشر صور حميمة لك

pt Português

Ameaça divulgar fotos íntimas suas

it Italiano

Minaccia di diffondere tue foto intime

ru Русский

Угрожает распространить твои интимные фотографии

ua Українська

Погрожує поширити твої інтимні фотографії

tr Türkçe

Mahrem fotoğraflarını yaymakla tehdit eder

ke Kiswahili

Anatishia kusambaza picha zako za utupu

ma Tamazight

Istehlek ad isfeḍ tuṭṭfwin-inem n daxel

xk Shqip

Kërcënon se do të publikojë foto intime të tuat

22 T'oblige à regarder des films pornos

gb English

Forces you to watch pornographic movies

pt Português

Obriga você a assistir filmes pornográficos

ua Українська

Змушує тебе дивитися порнографічні фільми

ma Tamazight

Iḥettem-am ad tferreḍ filmat n wurar

es Español

Te obliga a ver películas pornográficas

it Italiano

Ti costringe a guardare film pornografici

tr Türkçe

Seni pornografik filmler izlemeye zorlar

xk Shqip

Të detyron të shikosh filma pornografikë

sa العربية

يجبرك على مشاهدة أفلام إباحية

ru Русский

Заставляет тебя смотреть порнографические фильмы

ke Kiswahili

Anakulazimisha kuangalia filamu za ngono

23 T'oblige à avoir des relations sexuelles

gb English

Forces you to have sexual relations

pt Português

Obriga você a ter relações sexuais

ua Українська

Змушує тебе до сексуальних стосунків

ma Tamazight

Iḥettem-am ad tesuḍ tizemmar n tuzzma

es Español

Te obliga a tener relaciones sexuales

it Italiano

Ti costringe ad avere rapporti sessuali

tr Türkçe

Seni cinsel ilişkiye zorlar

xk Shqip

Të detyron të kesh marrëdhënie seksuale

sa العربية

يجبرك على إقامة علاقات جنسية

ru Русский

Заставляет тебя вступать в сексуальные отношения

ke Kiswahili

Anakulazimisha kufanya naye ngono

24 Te menace avec une arme

gb English

Threatens you with a weapon

pt Português

Ameaça você com uma arma

ua Українська

Погрожує тобі зброєю

ma Tamazight

Istehlek-kem s leslaḥ

es Español

Te amenaza con un arma

it Italiano

Ti minaccia con un'arma

tr Türkçe

Seni bir silahla tehdit eder

xk Shqip

Të kërcënon me armë

sa العربية

يهددك بالسلح

ru Русский

Угрожает тебе оружием

ke Kiswahili

Anakutishia kwa silaha

Voir la page de l'application, les crédits du violentomètre et le contexte d'utilisation

Trouver d'autres outils pédagogique

♥ ♥ Vous avez coché des cases orange ou rouge ?

Si vous vous reconnaissez dans ces situations, ce n'est **pas** de votre faute. Ce sont des violences, et la loi les interdit. **Des solutions existent pour vous protéger.**

Vous avez le droit de demander de l'aide :

Même si vous ne parlez pas bien français.

Même si vous êtes en situation irrégulière (sans-papiers).

Des associations spécialisées peuvent vous aider en priorité pour votre sécurité. Elles sont habituées et ne vous jugeront pas. Elles peuvent souvent proposer un service d'interprète (traducteur) dans votre langue.

Numéros importants en France :

Appelez le ☎ 3919 : C'est le numéro national pour les violences faites aux femmes. L'appel est **gratuit, anonyme** (il n'apparaît pas sur la facture de téléphone). Des professionnelles vous écoutent et vous orientent.

Envoyez un SMS au 📞 114 : Si vous ne pouvez pas parler (parce que c'est dangereux), vous pouvez envoyer un message (SMS) au 114. C'est le numéro d'urgence pour les personnes sourdes, mais il est ouvert à tous si vous ne pouvez pas téléphoner.

Le plus important est de ne pas rester seule. Parler est la première étape pour vous mettre en sécurité.

PROCHAINEMENT AU CENTRE SOCIAL

Novembre 2025

13 Nov. 25 | Repas Solidaire

Nov. 25 | (Re)prendre confiance dans la conduite [RSA]

Toussaint – T4 | [PROGRAMME] CAM

Nov 25 – Jan 26 | Ateliers Thématiques autour du Numérique

8 Nov. 25 | Stage Danse Africaine

20-27 Nov. 25 | Atelier Sommeil [+60 ans]

Nov-Dec 25 | [PROGRAMME] Les Mercredis au Club

14 Nov. – 12 Dec. 25 | Ateliers 'Handicap et Emploi'

Nov – Dec 25 | Ateliers de découverte

Nov 25 | [PROGRAMME] Ados Cité

27 Nov. 25 | Café IA : atelier d'intro

Appel à la générosité : Seconde vie à vos ustensiles de cuisine !

Décembre 2025

4 Déc. 25 | UPOP : Histoire des Sourds

18 Déc. 25 | Repas Solidaire

Toussaint – T4 | [PROGRAMME] CAM

Nov 25 – Jan 26 | Ateliers Thématiques autour du Numérique

Nov-Dec 25 | [PROGRAMME] Les Mercredis au Club

14 Nov. – 12 Dec. 25 | Ateliers 'Handicap et Emploi'

Nov – Dec 25 | Ateliers de découverte

Dec. 25 | [PROGRAMME] Ados Cité

4, 11 et 18 Dec. 25 | Ateliers numériques thématiques



