

CONSENTOMÈTRE DINS LA DANÇA

PROFITA la dança es sana
Te sentisses plan quand cadun•a :

Convida **sens coercicion ni pression**, te sentisses liure•a de refusar o d'acceptar.

Respècta **los limits** (de se e de sa/son partenari), te sentisses d'aise dins la posicion de dança.

Velha al **confòrt** de sa/son partenari, la dança es **agradiva** e amusanta.

Es **attentiu•va** a las autras personas que partejan l'espaci de dança.

Balha de plaça a la **paraula**, te sentisses liure•a d'**exprimir tos besonhs** e de demandar d'ajustaments se far mestièr.

Merceja per la dança e lo rescontre.

ATTENCION pòts dire estòp
Es que la dança es confortable quand :

T'interromp sens consideracion per çò que fas, **ignòra** las personas amb qual ses o te bota en **competicion** ?

Te convida **sens espaci per un refús** ? Te sentisses **cunhat•da** fisicament o emocionalament ?

T'impausa una posicion de dança ? **Ses d'aise** amb lo ròtle, la proximitat, l'actitud ? Respectam **tos limits** ?

S'amusa **sens velhar a ton plaser** ? Es que te sentisses utilizat•da coma una mariòta, un far-valèr, un trofèu ?

Te **fa la leiçon**, te **corregís** ? As l'impression que te **ren responsable•a** de las maladreïças ?

Te merceja en fasant de **comentaris** sus ta dançan ton aparéncia ? As l'impression que **"s'avalora tas marcas"** ?

DANGIÈR ! Es de violéncia
Protegís-te, demanda d'ajuda se :

T'aganta per la man, lo ponhet, la talha, **per suspresa** o **sens ton acòrdi** prealable.

Insistís pesugament malgrat ton refús, insinua que mancas de gentum/cortesiá. Te sentisses **obligat•da de te justificar o de cedir**.

Te fa de **chantatge** mai o mens explicit, daïssa ausir que seràs pas pus convidat•da, te manipula emocionalament.

T'impausa un ròtle, una posicion invasiva, sens possibilitat de dialòg.

Te **blasma sistematicament** quand i a quicòm que truca.

Ignòra tos senhals corporals, te fa mal, t'impausa una fòrça non necessària.

Dança "tot•a sol•a", te manipula coma un **accessòri**, te **malmena** sens consideracion per ton còs e tos besonhs.

Te merceja d'un biais **ostil** o **inapropiat**, te manten dins sos braces.

POTONS NON CONSENTIT = AGRESSION SEXUALA

CONSENTOMÈTRE DINS LA DANÇA

Promòure una cultura del **consentament**, per que la dança siá un espaci d'**expression**, de **libertat** e de **partatge**.

Lo **consentament**, es lo fait de balhar son acòrdi d'un biais **conscient**, **liure** e **explicit**, a un moment donat, per una situacion precisa. I podèm tornar dessús quand volèm, per de rasons que nos sián pròprias. Digús a pas de se justificar o subir de pression.

Per que la dança engatja lo còs, lo consentament entosiasta es essencial !

Uèi coneissèm l'amplor de las violéncias sexistas e sexualas e devèm gaitar lor impacte traumatic sus las victimas.

Sèm totas e totes susceptibles d'aver agut un comportament problematic perque son longtemps estat normalizats.

Los reconéisser es necessari per cambiar.

Prenèm consciéncia de l'impacte de nòstras accions. Quand tòcan las o los autres negativament, presentem nòstras desencusas e cambiem nòstre biais de far que nòstres espacis sián sans e agradius.

Sèm totas e totes susceptibles d'èsser estat victima d'una manca de respècte, de nos èsser sentit•da mal d'aise e d'aver pas sauput reagir.

Es pas a nos d'aver vergonha.

Escotarem nòstra malanha, exprimirem nòstres besonhs e farem respectar nòstres limits. Gausarem èsser solidari•as que las causas cambian.

Volèm construsir una comunautat que s'engatja colectivament a promòure la **cultura del consentament** dins la dança. Amassa, **sosquem** a nòstras practiquas de dança, **velhem** a la securitat e al ben-èsser de cadun•a ; **reagissem** als comportaments inapropriats.

Ses pas sol•a.

Los e las organizatritz s'engatjan a balhar de seguida als senhalaments, una còla de luta contra las violéncias sexistas e sexualas es presenta cada jorn.