

LUTTER CONTRE LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

En 2024, 450 100 victimes de violences physiques ont été enregistrées (Source : Ministère de l'Intérieur).

Les repérer, c'est déjà agir.

LE VIOLENTOMÈTRE

JE PROFITE

Ma relation est saine quand il ou elle...



- ✱ Respecte mes décisions et mes goûts
- ✱ Accepte mes ami(e)s et ma famille
- Est content(e) quand je me sens bien
- ✱ S'assure de mon accord pour ce que nous faisons ensemble

VIGILANCE, JE DIS STOP !

Il y a de la violence quand il ou elle...

STOP

- ✱ Me fait du chantage si je refuse de faire quelque chose
- ✱ Rabaisse mes opinions et mes projets
- ✱ Se moque de moi en public
- ✱ Montre de la jalousie en permanence
- ✱ Me manipule
- ✱ Contrôle mes sorties, habits, mon maquillage
- ✱ Fouille mes sms, mes mails et mes activités sur les réseaux sociaux
- ✱ Insiste pour que je lui envoie des photos intimes
- ✱ M'isole de ma famille et de mes proches

JE ME PROTÈGE, JE DEMANDE DE L'AIDE

Je suis en danger quand il ou elle...

DANGER

- ✱ M'oblige à regarder des films pornos
- ✱ M'insulte et m'humilie quand je lui fais des reproches
- ✱ « Pète les plombs » lorsque quelque chose lui déplaît
- ✱ Menace de se suicider à cause de moi
- ✱ Menace de diffuser des photos, des vidéos et informations intimes sur moi
- ✱ Me pousse, me secoue, me frappe
- ✱ Me touche les parties intimes sans mon consentement
- ✱ M'oblige à avoir des relations sexuelles
- ✱ Me menace de mort

📞 En cas d'urgence

17 Police et gendarmerie

📞 Violences femmes info

3919

📞 Écoute et orientation

116 006

LE RÉGLO'SPORT



AMUSE-TOI !

Je ressens du bien-être, de la confiance et du respect quand...

- * Je me sens **encouragé(e)** dans mes efforts
- * Les **règles sportives**, les **personnes** et l'**environnement** sont respectés
- * Je me sens **libre** de demander des adaptations dont j'ai **besoin** pour ma pratique
- * Mon **corps m'appartient**, mon **accord** est demandé lors d'un **geste technique** ou un **combat** répété sur mon corps
- * Je peux **vivre sans** crainte mon **identité** ou mon **orientation sexuelle**



NON TU N'ES PAS SEUL(E), TU PEUX EN PARLER

Je ressens gêne et malaise quand...

- * Je ressens des **attitudes** (paroles, gestes, regards) **dévalorisantes** ou trop **flatteuses** sur mon corps, ou mes vêtements
- * Je dois me mettre en **sous-vêtements** à la vue des autres (vestiaire, massage, pesée, transport, douche en plein air...)
- * L'**encadrant(e)** entre dans les **vestiaires** sans attendre mon **autorisation**
- * On **m'aide** dans les **gestes** de la **vie quotidienne** (habillement, toilettes...) **sans** que j'en ai exprimé le **besoin** ou l'**envie**
- * Je ressens une **pression** de plus en plus lourde par les **réseaux sociaux** (entraîneurs, coéquipiers, followers, sponsors, chantage à la sélection...)
- * On me demande de **rester** à la fin de l'entraînement alors qu'il n'y a **plus personne**. Cette situation **m'angoisse**



NON TU N'ES PAS RESPONSABLE, MAIS TU ES EN DANGER

Je me sens très mal et j'ai peur quand...

- * Je me sens **seul(e)**, **isolé(e)** et **harcelé(e)** ; j'ai **peur**, alors que j'aime mon sport
- * Je subis des **violences** sur les **réseaux sociaux** (messages haineux ou sexuels...)
- * On **diffuse** des **photos** de partie(s) de mon corps, en sous-vêtements ou nu(e)
- * On me **prive** d'un **matériel** adapté, d'un **traitement médical** autorisé, ou de boire ou manger
- * Mes **parties intimes** sont **touchées**, **caressées**, **embrassées** **sans mon consentement** (bouche, cuisse(s), fesses, poitrine, sexe)
- * On me demande de **toucher**, **caresser** ou **embrasser** les **parties intimes** d'une autre personne ; je subis un **acte sexuel non consenti**
- * On me fait du **chantage** pour que je garde les **secrets**

Véronique RIOTTON

Députée de la Haute-Savoie et Présidente de la Délégation aux droits des femmes et à l'égalité à l'Assemblée nationale
veronique.riotton@assemblee-nationale.fr

Retrouvez-moi sur :    

