

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 !

STOP

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

- ✿ 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

DANGER

Je suis en danger quand il ou elle...

- ✿ 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 :

