

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	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 explications sur une parole, un geste, une consigne																				
	Je me sens libre de demander les adaptations dont j'ai besoin pour ma pratique																				
	Mon corps m'appartient, mon accord est demandé lors d'un geste technique ou un contact répété sur mon corps.																				
	Je me sens à l'aise quand je me change, ou qu'on m'aide. Mon intimité est respectée.																				
	Je peux vivre sans crainte mon identité ou mon orientation sexuelle																				
	Je ressens gêne et malaise quand...																				
	Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisants ou trop flatteurs, 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'encadrement entre dans les vestiaires sans attendre mon autorisation																				
	On m'aide dans des 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																				
	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 parties de mon corps, en sous-vêtements ou nues																				
	On me prive d'un matériel adapté, d'un traitement médical autorisé, ou de boire ou de manger																				
	Mes parties intimes sont touchées, caressées, embrassées (bouche, cuisse, fesses, poitrine, sexe)																				
	On me demande de toucher, caresser ou embrasser les parties intimes d'une autre personne ; je subis un rapport sexuel																				
	On me fait du chantage pour que je garde le secret																				

Amuse-toi !

Non tu n'es pas seul-e, tu peux en parler

Non, tu n'es pas responsable mais tu es en danger, des professionnels peuvent t'aider