

Le **pouvoir** du sport : le genre en mouvement

Manuel pour un projet
(interdisciplinaire) visant à
prévenir la violence basée
sur le genre par le sport



Préface

Cet outil pédagogique offre aux entraîneur-e-s sportif-ve-s et aux enseignant-e-s (de sport) du secondaire des matériaux accessibles et pratiques, pour aider à prévenir la violence basée sur le genre (VBG), et promouvoir un environnement d'apprentissage sûr et inclusif.

Le manuel original, conçu à partir du parcours d'intervention fondé sur des données probantes¹ par la doctorante Tiphaine Clerincx, la Prof. Hebe Schaillée, la Prof. Inge Derom et le Prof. Evert Zinzen dans le cadre du projet TPS (« Transformative Power of Sport for and by students »), s'adressait initialement aux enseignant-e-s du bachelier en Éducation physique et Sciences de la motricité. Pour rendre cette méthodologie accessible à un plus large public, Plan International Belgique a développé une version condensée spécifiquement adaptée aux jeunes du secondaire. Cette nouvelle version offre aux entraîneur-e-s sportif-ve-s et aux enseignant-e-s (de sport) les outils nécessaires pour encourager des comportements proactifs de témoin chez les jeunes.

Pour les entraîneur-e-s sportif-ve-s et les enseignant-e-s d'éducation physique qui souhaitent travailler de **manière autonome** avec les jeunes sur cette thématique, nous avons développé un **atelier sport-plus*** compact. Cet atelier, qui ne dure pas plus de 2 heures, peut être facilement intégré à une séance d'entraînement ou à un cours de sport, afin de promouvoir un comportement proactif des jeunes dans leur environnement par le biais du sport.²

Le projet TPS a été développé par la **Vrije Universiteit Brussel, Plan International Espagne** et **Plan International Belgique**, et considère le sport comme un puissant outil de changement social. Ce manuel adapté est basé sur la méthodologie originale développée par la doctorante Tiphaine Clerincx, Prof. Dr. Hebe Schaillée, Prof. Dr. Inge Derom et Prof. Dr. Evert Zinzen après une analyse approfondie du contexte et une étude de faisabilité, et a été enrichi par les contributions du chercheur en doctorat Younis Kamil Abdulsalam, spécialiste de l'approche sport-plus, pour transmettre efficacement la méthodologie.

* Dans les activités sport-plus, le sport est utilisé comme un outil pour contribuer au bien-être et au développement des individus et des communautés, avec dans cet atelier un accent spécifique sur la prévention des violences basées sur le genre.

Table des matières

Préface 2

Table des matières 3

Introduction 4

Motivation 4

Contexte théorique 5

Fiche pédagogique 1 : Séance d'orientation 7

Objectifs 7

Infrastructure 7

Matériel pédagogique 7

Chronométrage 7

Informations générales 8

Déroulement 12

Fiche pédagogique 2 : Mentalisation 19

Objectifs 19

Infrastructure 19

Matériel pédagogique 19

Chronométrage 19

Informations générales 20

Déroulement 21

Fiche pédagogique 3 : La communication non violente 31

Objectifs 31

Infrastructure 31

Matériel pédagogique 31

Chronométrage 31

Informations générales 32

Déroulement 33

Fiche pédagogique 4 : La régulation des émotions 41

Objectifs 41

Infrastructure 41

Matériel pédagogique 41

Chronométrage 41

Informations générales 42

Déroulement 44

Fiche pédagogique 5 : Stratégies de réaction 53

Objectifs 53

Infrastructure 53

Matériel pédagogique 53

Chronométrage 53

Informations générales 54

Déroulement 57

Sources 67

Introduction

Motivation

Prévention des violences basées sur le genre (VBG)

Le parcours de prévention TPS a été développé à l'origine pour les étudiant·e·s de premier cycle en éducation physique et en sciences de la motricité afin de les impliquer activement dans la prévention des VBG et de les encourager à agir en tant que témoins positifs. Ce groupe cible a été spécifiquement choisi sur la base d'études montrant que les VBG constituent un défi important dans les sports³ et dans les contextes universitaires⁴. Pour les jeunes, l'exposition à cette violence peut avoir des conséquences négatives sur leur bien-être, leur participation aux cours de sport et leur développement académique. Il est donc essentiel de mettre l'accent sur la prévention.

Même dans l'enseignement secondaire, il est essentiel de sensibiliser les jeunes à ce phénomène et de leur apprendre à y faire face de manière préventive et proactive. Le harcèlement, la discrimination et les abus physiques ou émotionnels sont fréquents dans divers contextes tels que le sport, les établissements d'enseignement et les espaces publics. Les chiffres de Plan International Belgique⁵ montrent que 91 % des filles et 28 % des garçons âgés de 15 à 24 ans ont déjà été victimes de harcèlement sexuel. En leur donnant les compétences et les connaissances nécessaires à un stade précoce, nous renforçons leur capacité à y faire face de manière efficace.

Grâce à un parcours de prévention adapté au niveau de l'enseignement secondaire les jeunes peuvent apprendre à reconnaître les VBG et à y répondre, ainsi qu'à promouvoir des normes de comportement positives. En pratiquant avec eux et elles des compétences telles que fixer des limites, faire preuve d'empathie et apporter un soutien, nous contribuons à créer un environnement sûr et respectueux pour tou·te·s.

L'approche Sport-plus et les objectifs pédagogiques

Ce dossier pédagogique s'adresse aux enseignant·e·s en 2e et 3e degré secondaire (en particulier en éducation physique) et aux coaches dans des clubs sportifs.

L'objectif est de leur donner les outils pour parler d'égalité de genre et lutter contre les intimidations, le harcèlement et la violence pendant les cours ou les entraînements. Cela se fait à travers des activités Sport+, où le sport est utilisé comme un outil pour prévenir et réduire les violences basées sur le genre et inviter les jeunes à agir pour plus d'égalité (par exemple, en intervenant face aux discriminations de genre) de façon préventive et proactive. Ce dossier propose également des ateliers interactifs pour approfondir des concepts plus théoriques.

Ce dossier répond aux exigences des socles de compétences pour l'EPS (Éducation Physique et Sportive), tel que p.ex. le volet habiletés "socio-motrices et citoyenneté" ou l'aptitude 'gestion des émotions et du stress' ; ainsi qu'à celles du référentiel de l'EVRAS (Éducation à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle) pour les élèves de 15 à 18 ans en Fédération Wallonie-Bruxelles (aspects «comprendre et gérer ses émotions», "Apprendre à interagir de manière respectueuse et positive avec les autres" ; "Promouvoir l'égalité entre les sexes et le respect des différences" ; "Connaître les ressources disponibles pour obtenir de l'aide en cas de besoin" notamment).

Contexte théorique

Comportement des témoins

Le comportement des témoins fait référence à la réaction ou à l'absence de réaction des individus qui sont témoins d'une situation d'injustice ou de violence, telle que la violence basée sur le genre (VBG). Ce comportement peut aller de l'intervention active à l'observation passive. En 2012, McMahon et Banyard⁶ ont élaboré une typologie qui classe les différentes formes de comportement des témoins, afin de comprendre pourquoi et comment les gens interviennent ou n'interviennent pas dans des situations de violence ou de discrimination.

Dans leur typologie, McMahon et Banyard distinguent différentes réponses comportementales des témoins. La typologie nomme différents types de réactions, tels que les témoins passifs (qui ne font rien), les témoins indirects (qui, par exemple, avertissent une autorité) et les témoins directs (qui interviennent physiquement ou verbalement). Le modèle permet également de comprendre les facteurs psychologiques et sociaux qui déterminent si quelqu'un agit ou non. La science montre que lorsque les témoins sont conscient·e·s de leur rôle et adoptent un comportement positif en réaction directe, la probabilité que la violence ou l'injustice se reproduise est réduite.

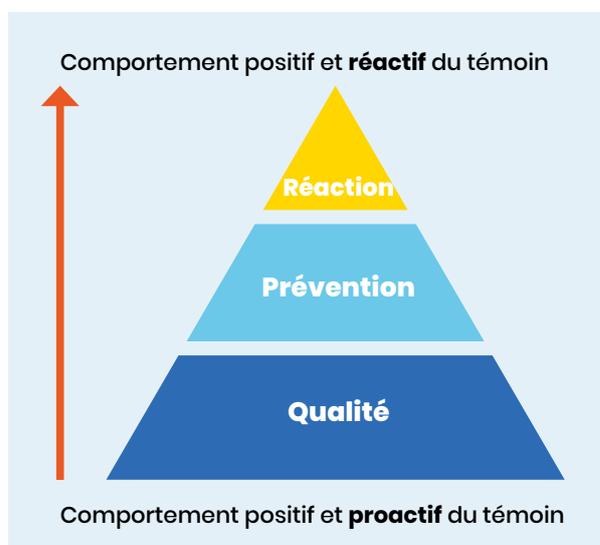
	Proactive/directe	Réactif/Indirect
Positif/actif	<p>Intervention active Le témoin adopte une attitude appropriée et fait preuve d'un comportement qui contribue à la prévention des VBG, par exemple en s'adressant à l'auteur·trice de l'infraction ou en apportant son soutien à la victime.</p>	<p>Intervention indirecte Le témoin cherche une solution indirecte, par exemple en faisant un rapport au service de conseil des étudiant·e·s ou à la ligne téléphonique d'urgence.</p>
Négatif/passif	<p>Non-intervention délibérée Le témoin est conscient·e du problème mais choisit de ne pas intervenir. Cela est souvent dû à la peur, au doute ou à l'incertitude.</p>	<p>Passivité inconsciente Le témoin ne reconnaît pas le comportement comme problématique et n'intervient pas. Il peut, par exemple, rire de la situation ou blâmer la victime.</p>

Triangle de prévention de la violence basée sur le genre

Le triangle de prévention⁷ composé des niveaux de qualité, de prévention et de réponse, fournit un cadre pour la création d'un environnement sûr dans lequel la violence basée sur le genre est évitée et traitée de manière adéquate. Le comportement des témoins peut être encouragé à chaque niveau afin de les stimuler à jouer un rôle actif et conscient.

1. Qualité

Ce niveau consiste à établir et à promouvoir des valeurs et des normes positives au sein d'une communauté ou d'un groupe, telles que le respect et l'inclusion. Un comportement positif de témoin à ce niveau signifie que les témoins sont encouragés à contribuer à une culture de soutien, d'encouragement et de fair-play. En créant un environnement où des valeurs actives telles que le respect et la sécurité sont promues, le risque de violences basées sur le genre (GBV) est réduit.



2. Prévention

Les témoins jouent un rôle crucial au niveau de la prévention en reconnaissant rapidement les facteurs de risque et les signes de violences basées sur le genre et en les rendant discutables. Les témoins conscient·e·s de leur impact potentiel peuvent empêcher les situations de s'aggraver, par exemple en intervenant subtilement, en offrant leur soutien ou en appelant à l'aide. L'action active des témoins peut décourager les comportements à risque et renforcer la sécurité du groupe.

3. Réaction

Lorsque la violence basée sur le genre a eu lieu, il est essentiel d'apporter une réponse axée sur la réparation. Dans ce cas, les témoins sont censé·e·s jouer un rôle dans le soutien aux victimes et dans l'instauration d'un climat de réparation. Cela peut signifier que les témoins contribuent à créer un environnement sûr où la situation est gérée de manière respectueuse et constructive, de sorte que les personnes impliquées se sentent entendues et soutenues.

Grâce à cet outil pédagogique, nous souhaitons enseigner aux jeunes les différentes formes de comportement des témoins et leurs conséquences en cas de VBG. Nous leur apprenons à reconnaître les VBG et leur donnons les outils nécessaires pour y faire face afin de contribuer à un climat sûr et inclusif en premier lieu et d'agir en tant que témoins positifs par la suite.

Réflexion sur la résolution de problèmes

Pour adopter un comportement positif et actif en tant que témoin dans des situations de VBG, un individu doit posséder des compétences en matière de résolution de problèmes. Avec ce manuel, nous souhaitons offrir aux enseignant·e·s et aux entraîneur·e·s un outil permettant de développer chez les jeunes les compétences nécessaires pour contribuer à la prévention des VBG et adopter un comportement positif en tant que témoin en cas de VBG. À cette fin, nous nous appuyons sur un modèle théorique composé de neuf étapes qui guident les individus dans la recherche et la mise en œuvre de solutions efficaces aux problèmes et aux défis. Chaque étape est abordée dans une ou plusieurs fiches pédagogiques qui sont expliquées plus loin dans ce guide.

Les 9 étapes de la pensée solutionnaire

Étape 1	Identifier le problème	Fiche pédagogique 1 : Séance d'orientation Fiche pédagogique 2 : Mentalisation
Étape 2	Analyser les causes	Fiche pédagogique 1 : Séance d'orientation Fiche pédagogique 2 : Mentalisation
Étape 3	Collecte d'informations	Fiche pédagogique 1 : Séance d'orientation Fiche pédagogique 2 : Mentalisation Fiche pédagogique 3 : La communication non violente
Étape 4	Élaborer un plan d'action	Fiche pédagogique 3 : La communication non violente Fiche pédagogique 4 : La régulation des émotions Fiche pédagogique 5 : Stratégies de réaction
Étape 5	Évaluer le plan d'action	Fiche pédagogique 3 : La communication non violente Fiche pédagogique 4 : La régulation des émotions Fiche pédagogique 5 : Stratégies de réaction
Étape 6	Choisir le meilleur plan d'action	Fiche pédagogique 3 : La communication non violente Fiche pédagogique 5 : Stratégies de réaction
Étape 7	Mettre en œuvre le plan d'action	Fiche pédagogique 3 : La communication non violente Fiche pédagogique 4 : La régulation des émotions Fiche pédagogique 5 : Stratégies de réaction
Étape 8	Contrôler les résultats	Fiche pédagogique 4 : La régulation des émotions Fiche pédagogique 5 : Stratégies de réaction
Étape 9	Évaluation du plan d'action	Fiche pédagogique 2 : Mentalisation Fiche pédagogique 5 : Stratégies de réaction

Fiche pédagogique 1: Séance d'orientation

Dans les étapes 1, 2 et 3 de la pensée solutionnaire, nous identifions le problème de la violence basée sur le genre (VBG), nous analysons les causes de la VBG et nous recueillons des informations. Dans cette leçon, nous présentons les différents concepts qui peuvent aider les jeunes à comprendre le problème de la violence basée sur le genre : le genre par opposition au sexe, la diversité des genres, les stéréotypes, les préjugés et la discrimination, ainsi que les définitions des comportements sexuels inappropriés, de la violence basée sur le genre et du consentement enthousiaste.

Étape 1	Identifier le problème
Étape 2	Analyser les causes
Étape 3	Collecte d'informations
Étape 4	Élaborer un plan d'action
Étape 5	Évaluer le plan d'action
Étape 6	Choisir le meilleur plan d'action
Étape 7	Mettre en œuvre le plan d'action
Étape 8	Contrôler les résultats
Étape 9	Évaluation du plan d'action

✓ Objectifs

- Les jeunes peuvent expliquer la différence entre le genre et le sexe.
- Les jeunes reconnaissent que le genre est changeant et fluide et qu'il ne se situe pas toujours dans les deux cases homme et femme.
- Les jeunes apprennent que ces normes de genre et la violence et la discrimination qui y sont associées existent tant en Belgique que dans d'autres pays du monde.
- Les jeunes sont initiés à la diversité des genres par le biais de la Personne Gingembre.
- Les jeunes comprennent le mécanisme qui mène des stéréotypes aux préjugés et à la discrimination.
- Les jeunes reconnaissent que les stéréotypes et les préjugés liés au genre peuvent accroître le risque de violence basée sur le genre (VBG).
- Les jeunes peuvent expliquer ce qu'est un comportement (sexuel) inapproprié
- Les jeunes peuvent expliquer ce qu'est la VBG.
- Les jeunes peuvent expliquer ce qu'est le consentement enthousiaste et en connaître les 5 critères.

✓ Infrastructure

- Salle de classe avec chaises et bancs mobiles
- Ordinateur portable - vidéoprojecteur - son
- Internet

✓ Matériel pédagogique

- Fiche pédagogique PowerPoint 1 (PPT 1)
- Post-it et marqueurs
- Annexe 1 : Personne Gingembre (1 exemplaire/ groupe)
- Mentimètre : nuage de mots : www.menti.com (facultatif)
- Vidéo : Run like a girl : <https://ap.lc/DUHvO>
- Vidéo : Les roues du bus : <https://ap.lc/kxXjJ>
- Vidéo : [Consentement tasse de thé](#)

✓ Chronométrage

Durée : 110 minutes

- Activité 1 Diversité des genres (50')
- Activité 2 : Violence basée sur le genre (50')
- Évaluation (10')

Informations générales

Genre et sexe

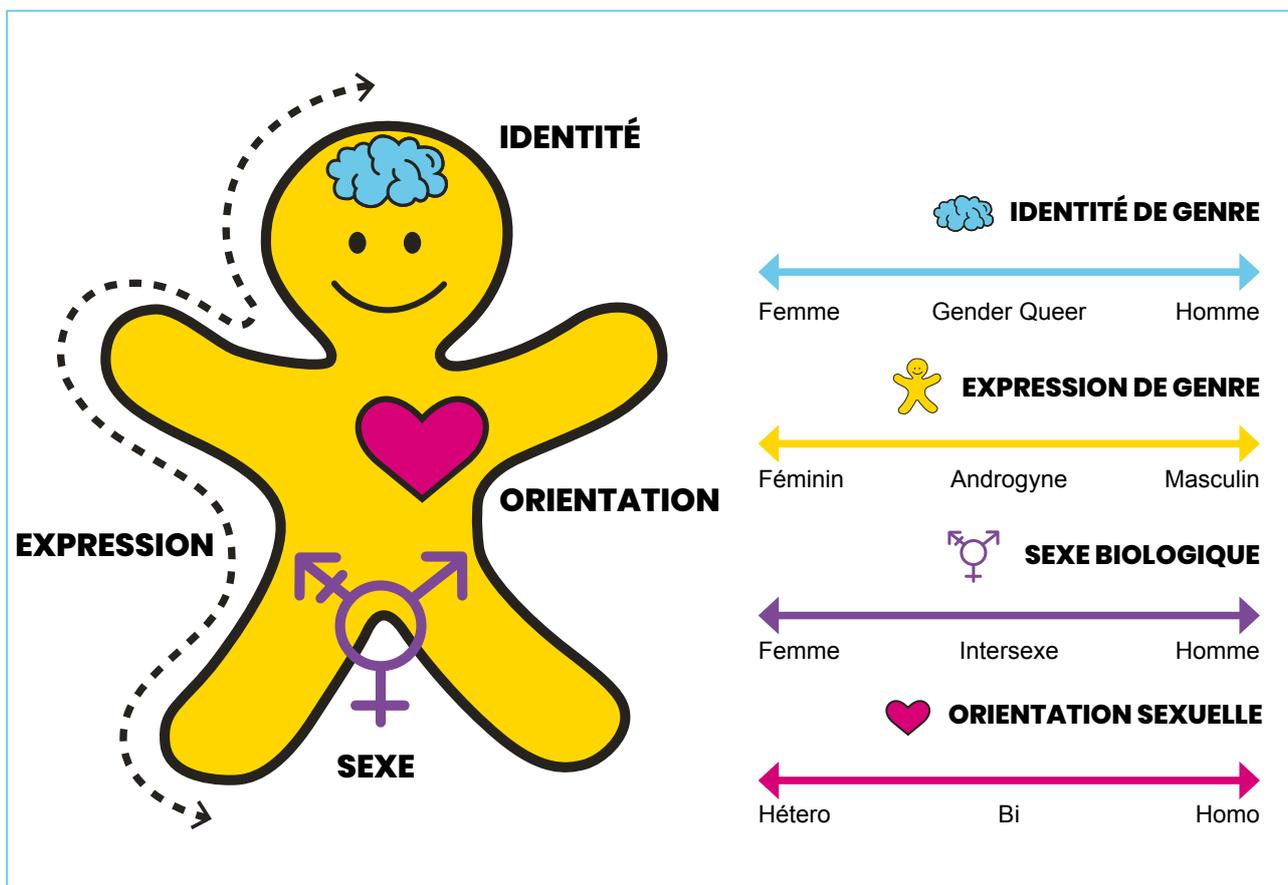
Le **sexe** fait référence aux caractéristiques **biologiques** et **physiques** d'une personne à la naissance telles que les chromosomes, les hormones et les organes reproducteurs. Il est souvent décrit comme «masculin» ou «féminin». Ce concept n'est généralement pas modifiable dans le temps et l'espace ; il reste généralement le même quelle que soit la culture ou la période historique. Une personne peut naître avec des caractéristiques sexuelles masculines ou féminines, et ces caractéristiques biologiques sont similaires dans le monde entier.

Le **genre** est le rôle **social** et **culturel**, l'identité et l'expression associés à la masculinité, à la féminité ou à d'autres catégories de genre. Il s'agit de la manière dont les gens s'identifient et fonctionnent dans la société et peut différer du sexe biologique. Ce que signifie être «homme» ou «femme» varie considérablement d'une culture à l'autre et d'une époque à l'autre. Par exemple, dans certaines cultures, porter une jupe est typiquement féminin (par exemple, dans de nombreuses sociétés occidentales), alors que dans d'autres cultures, comme l'Écosse (avec le kilt), cela est considéré comme masculin. Les normes de genre évoluent également avec le temps ; par exemple, ce qui était considéré comme un comportement approprié pour les femmes dans les années 1950 (comme rester à la maison pour s'occuper des enfants) a changé dans de nombreuses sociétés aujourd'hui.

Diversité des genres

La **diversité des genres** fait référence à la variation des identités et des expressions de genre au-delà de la division binaire traditionnelle de l'homme et de la femme. La **Personne Gingenre** est un outil largement utilisé pour expliquer les différents aspects du genre et de l'identité. Il divise le genre en quatre composantes principales :

- 1. Identité de genre** : il s'agit de la manière dont une personne se perçoit et s'identifie intérieurement, par exemple en tant qu'homme, femme, les deux, ni l'un ni l'autre ou entre les deux. Il s'agit de la perception intérieure du genre, indépendamment du sexe biologique. Quelques exemples :
 - **Cisgenre** : personne qui s'identifie au genre qui lui a été assigné à la naissance.
 - **Transgenre** : personne qui ne s'identifie pas au genre qui lui a été assigné à la naissance.
 - **Personne non binaire** : personne dont le genre ne correspond pas uniquement à celui d'homme ou de femme, pouvant se situer entre, en dehors, ou sans affiliation à un genre précis.
 - **Fluide** : personne dont l'identité de genre varie ou fluctue entre différents genres au fil du temps, en fonction de facteurs personnels, émotionnels ou sociaux.
- 2. Expression de genre** : il s'agit de la manière dont une personne exprime son genre à l'extérieur, par exemple par ses vêtements, son comportement ou sa coiffure. L'expression du genre peut être masculine, féminine, androgyne ou un mélange des deux, et ne correspond pas nécessairement à l'identité de genre ou au sexe d'une personne. L'expression de genre d'une personne peut être considérée par la société comme plutôt féminine ou plutôt masculine.
- 3. L'orientation sexuelle** : Cela fait référence à l'attraction physique, romantique ou émotionnelle qu'une personne ressent envers d'autres. Cela est indépendant de son identité de genre ou de son sexe. Voici quelques exemples d'orientations, mais ils ne représentent pas l'ensemble du spectre :
 - **Hétérosexuel** : être attiré·e par des personnes dont l'identité de genre/sexe est différent.
 - **Homosexuel** : être attiré·e par des personnes ayant la même identité de genre/sexe. Le terme est principalement utilisé par des hommes qui sont attirés par des hommes.
 - **Bisexuel** : être attiré·e par des personnes ayant la même identité de genre/sexe ainsi que par d'autres identités de genre/sexe.
 - **Pansexuel** : être attiré·e par des personnes, indépendamment de l'identité de genre/sexe de l'individu.
 - **Asexuel** : Ressentir peu ou pas d'attraction sexuelle.
- 4. Sexe biologique** : il s'agit des caractéristiques physiques qu'une personne possède à la naissance, telles que les chromosomes, les hormones et les organes sexuels. Une personne peut être biologiquement un homme, une femme ou être intersexuée (personne dont les caractéristiques sexuelles ne peuvent pas être (entièrement) classées comme masculines ou féminines).



La **Personne Ginge** indique clairement que l'identité et l'expression de genre, l'orientation sexuelle et le sexe biologique sont des aspects distincts et indépendants. La diversité des genres signifie que dans tous ces aspects, il existe un large éventail de possibilités.

Chaque personne a une orientation sexuelle, une identité de genre unique et des caractéristiques d'expression et de sexe qui ne correspondent pas nécessairement au cadre de pensée normatif et binaire de la société. Ce sont tous des aspects différents de l'expérience individuelle du genre d'une personne. Cela fait partie de l'être humain. Le genre est un concept fluide et peut donc évoluer avec le temps. Il est très personnel pour chacun. Par exemple :

- Une personne peut s'identifier comme non binaire (identité de genre), s'habiller de manière androgyne (expression de genre), être attirée par les femmes (orientation sexuelle) et être biologiquement féminine (sexe biologique).
- Un homme cisgenre (dont l'identité de genre correspond à son sexe biologique) peut s'habiller de manière masculine et être attiré par les femmes, mais ce n'est qu'une combinaison parmi d'autres.

Des stéréotypes aux préjugés et à la discrimination

Les **stéréotypes** sont des images simplifiées et souvent généralisées de groupes, fondées sur des caractéristiques telles que le genre, l'appartenance ethnique ou l'âge. Ils surviennent lorsqu'on ignore les différences et la complexité des individus. Lorsqu'ils sont adoptés sans réflexion critique, ces stéréotypes conduisent à des **préjugés** : des jugements positifs ou négatifs fondés sur l'appartenance à un groupe et non sur des qualités personnelles. Les préjugés sont à la base de la **discrimination**, qui consiste à traiter les gens de manière inégale ou injuste. Cela peut aller de l'exclusion à la violence verbale. Par exemple : Un stéréotype sur les femmes est qu'elles sont émotives, ce qui peut conduire au préjugé selon lequel les femmes sont trop émotives pour diriger, ce qui peut entraîner le rejet d'une candidate, même si elle est qualifiée, pour un poste donné.

Stéréotypes dans le sport

Les stéréotypes de genre jouent également un rôle important dans le domaine sportif. Selon la discipline, on s'attend souvent à ce que le sexe biologique, l'expression de genre et l'identité de genre correspondent aux exigences de celle-ci. Par exemple, les activités de force et de vitesse sont souvent associées aux hommes et à une expression de genre masculine, ce qui conduit à des préjugés sur les personnes qui les pratiquent.

Par exemple, le patinage artistique est souvent considéré comme un sport «féminin», où l'on attend des mouvements élégants. Si une athlète s'écarte de ce stéréotype, par exemple une femme dont l'expression de genre est masculine, elle peut être exclue parce qu'elle ne répond pas aux normes implicites. Cela montre comment les stéréotypes de genre dans le sport favorisent l'inégalité.

Par ailleurs, dans le football, il existe souvent un stéréotype selon lequel les hommes sont machos et agressifs, ce qui peut influencer le comportement des joueurs. Les femmes qui jouent au football sont souvent considérées comme masculines, ce qui peut nuire à leur réputation. Ce mécanisme peut conduire à des discriminations, comme le fait de donner systématiquement moins de temps de jeu aux filles ou d'exclure les athlètes transgenres. Les stéréotypes et les préjugés dans le sport renforcent donc l'inégalité de traitement et peuvent en fin de compte conduire à la discrimination, tant au niveau individuel qu'institutionnel.

Violence basée sur le genre

La violence basée sur le genre désigne toute forme de violence - physique, psychologique, sexuelle, ou négligence - dirigée contre une personne en raison de son sexe ou de son identité de genre.

Par exemple : harcèlement sexuel, *stalking*, violence conjugale, discrimination basée sur l'identité de genre ou l'expression de genre. Ce type de violence est souvent le résultat des inégalités entre les sexes et des rôles de genre existants dans la société. Il s'agit d'un terme générique qui englobe diverses formes de violence, telles que le sexisme, la discrimination, les comportements sexuels inappropriés, la violence conjugale, les mariages forcés, les mutilations génitales, la traite des êtres humains, le féminicide, ainsi que la violence envers les personnes trans, non binaires et intersexes.

Le **comportement sexuel inapproprié**³ est un terme générique désignant toutes les formes d'interaction sexuelle où les limites d'une personne ne sont pas respectées. Cela relève de la violence basée sur le genre lorsque l'acte est dirigé contre une personne en raison de son genre (identité de genre, expression de genre, sexe biologique et orientation sexuelle). Le consentement mutuel fait défaut. On peut distinguer deux types de comportements sexuels inappropriés.

Sans toucher : comportement sexuel inapproprié n'impliquant aucun contact physique – harcèlement sexuel

- Commentaires sexuels
- Insinuations ou blagues à caractère sexuel
- Regarder quelqu'un de manière sexuelle
- Montrer des parties intimes du corps nues

Contact physique : contact physique sexuel

- Abus sexuels
 - Également connu sous le nom de violation de l'intégrité sexuelle
 - Toucher, caresses ou baisers non désirés
- Violence sexuelle
 - Également connu sous le nom de viol

Le problème des VBG ne concerne pas seulement les victimes, mais aussi la société dans son ensemble, qui perpétue les normes et les valeurs qui soutiennent ce comportement. Les stéréotypes et les préjugés liés au genre peuvent constituer la base de la VBG, car ils créent des attentes et des normes qui sont nuisibles à celles et ceux qui ne s'y conforment pas. Ces stéréotypes sont profondément ancrés dans la société et sont également très présents dans le monde du sport, entre autres.

Violence basée sur le genre dans le sport

Dans le monde du sport, les violences basées sur le genre se manifestent de différentes manières :

- 1. Le comportement sexuel inapproprié :** Les athlètes féminines font souvent l'objet de commentaires non désirés, d'avances ou de violences physiques de la part d'entraîneur·e·s, de joueur·se·s ou de spectateur·trice·s, ce qui compromet leur participation au sport.
- 2. Exclusion et harcèlement :** Les athlètes qui ne se conforment pas aux normes de genre traditionnelles, comme les athlètes transgenres ou non binaires, sont souvent victimes d'exclusion et de violence, ce qui crée un environnement dangereux.
- 3. Stéréotypes et préjugés :** Les stéréotypes de genre poussent les hommes à se comporter de manière agressive et font également pression sur les femmes pour qu'elles répondent à des normes spécifiques, ce qui nuit à leur bien-être mental.
- 4. La discrimination institutionnelle :** Les politiques peuvent désavantager les femmes et les groupes minoritaires, par exemple en leur accordant moins d'attention de la part des entraîneur·e·s ou moins de temps de jeu.
- 5. Dynamique du pouvoir :** Les entraîneur·e·s et les membres de l'équipe peuvent abuser de leur position, ce qui peut conduire à une culture de la violence et de l'intimidation.

Important : Les hommes peuvent aussi être victimes de violence interpersonnelle dans le sport. Cela peut aller de l'intimidation physique à l'abus émotionnel et psychologique. Cette violence est parfois non reconnue ou minimisée en raison des stéréotypes de genre qui considèrent les hommes comme forts et inébranlables. Il est crucial de reconnaître le problème de la violence interpersonnelle dans le sport sous toutes ses formes, quel que soit le sexe des victimes.

Les VBG dans le sport peuvent avoir des conséquences importantes pour les athlètes concerné·e·s, leurs performances et leur bien-être général. Il est essentiel de sensibiliser et d'élaborer des politiques qui promeuvent l'égalité de genre et combattent la violence dans le sport.

Consentement enthousiaste

Le comportement sexuel inapproprié est une forme de VBG. Un des critères clés pour déterminer si les VBG (violences basées sur le genre) sont présentes est le consentement enthousiaste, qui fait référence à la nécessité d'un consentement actif, clair et authentique entre toutes les parties impliquées dans une relation sexuelle. Pour qu'il y ait consentement sexuel mutuel, cinq critères doivent être remplis :

- 1. Libre :** Le consentement ne peut pas être donné sous pression, sous l'effet d'un pouvoir ou d'une quelconque forme de contrainte. Pour être valide, il doit être donné librement.
- 2. Éclairé :** Mettez vos cartes sur la table dans une relation. Pour obtenir le consentement, votre partenaire doit être pleinement informé·e.
- 3. Réversible :** À tout moment, votre partenaire peut changer d'avis, arrêter ou décider de ne pas continuer. Votre partenaire peut retirer son consentement. Écoutez cette personne.
- 4. Enthousiaste :** Votre partenaire doit vraiment désirer cette relation. Un "oui" clair et volontaire, exprimant un véritable désir, est un consentement. Un "hmm, je ne sais pas, mais d'accord" n'est pas un consentement.
- 5. Spécifique :** Ce n'est pas parce qu'une personne consent à une chose qu'elle consent à tout. Vérifiez avec votre partenaire qu'il ou elle est d'accord à chaque étape.

Le consentement enthousiaste est important dans les discussions sur la santé sexuelle et les relations. Il contribue à créer une culture de respect, d'égalité et de compréhension mutuelle. Il souligne que les expériences sexuelles doivent être réciproques et que la communication est essentielle. En promouvant cette approche, nous pouvons contribuer à réduire le harcèlement sexuel, les agressions sexuelles et les autres formes de violence sexuelle.

Déroulement

Dans cette leçon, à travers des exercices interactifs et des travaux de groupe, nous explorerons quelques (nouveaux) concepts importants pour comprendre la question de la violence basée sur le genre. Ce sujet peut être difficile pour certaines personnes. Les participant·e·s peuvent indiquer qu'il·elle·s n'iront pas au cours ou le quitter à tout moment. Deux règles d'or :

1. **Respecter ce qui est partagé.**
2. **Personne n'est obligé de partager quoi que ce soit.**

Activité 1 Diversité des genres (50 min)

Phase 1 : Genre vs. sexe

Instructions

Entamez une conversation introductive sur le genre et le sexe à l'aide des questions suivantes :

- Citez des choses typiquement féminines ou typiquement masculines.
 - *Écrire en deux colonnes sur un tableau ou une feuille de papier*
- Tout le monde est-il d'accord avec cela ? Pourquoi oui/non ?
- Connaissez-vous la différence entre le genre et le sexe ? (Voir informations générales)
 - *Écrire en deux colonnes sur un tableau ou une feuille de papier*
- Quels sont les exemples qui relèvent du genre et ceux qui relèvent du sexe ?
- Pourquoi les exemples ne sont-ils pas typiquement des «garçons» ou des «filles» ?
- Est-il important de faire la distinction entre ce qui est déterminé biologiquement et ce qui est déterminé socialement ? Pourquoi (voir PPT)

Phase 2 : Diversité des genres

Instructions

Imprimez l'annexe 1 et découpez les 4 cartes de la Personne Gingenre, les concepts et les définitions. Préparez plusieurs enveloppes avec tout ce matériel (1/groupe). Expliquez que le genre est un concept complexe qui comporte différents aspects. Il existe un outil permettant de comprendre la diversité des genres, appelé la **Personne Gingenre**.

Divisez le groupe en plus petits groupes et expliquez la tâche :

- Remettez à chaque groupe une enveloppe contenant les différentes Personnes Gingenre, les concepts et les définitions (annexe 1).
- Tâche : Relier les différentes Personnes Gingenres aux termes correspondants et aux définitions correctes.
- Régler une minuterie (10').
- Aide occasionnelle si nécessaire/trop difficile.
- Arrondissez et demandez à un membre du groupe de lire les bonnes réponses à chaque fois.
- Montrez les solutions correctes et donnez des exemples de personnes à chaque fois (voir PPT).

Discutez avec l'ensemble du groupe, à l'aide des questions suivantes, de la manière dont la diversité des genres peut avoir un impact sur le sport : (voir PPT)

- Selon vous, quelle identité sexuelle pourrait être un avantage dans le sport ?
- Selon vous, quelle expression sexuelle pourrait être un avantage dans le sport ?
- Ces avantages diffèrent-ils en fonction du sport (par exemple, football ou patinage artistique) ?
- Selon vous, quelle identité sexuelle pourrait constituer un désavantage dans le sport ?
- Selon vous, quelle expression de genre pourrait constituer un désavantage dans le sport ?
- Ces inconvénients diffèrent-ils en fonction du sport (par exemple, football ou patinage artistique) ?

Activité 2 Violence basée sur le genre (50 min)

Phase 1 : stéréotypes-préjugés-discrimination

Instructions

Montrez la vidéo [Run like a girl](#) et discutez-en avec l'ensemble du groupe :

- Qu'avez-vous vu ?
- Quels sont les stéréotypes (de genre) abordés dans cette vidéo ?
- Comment cela affecte-t-il les filles et les femmes ?
- Pourquoi la connotation négative devient-elle plus forte en fonction de l'âge des femmes/filles ?

Expliquer comment les stéréotypes peuvent conduire aux préjugés et à la discrimination.

Expliquez que les jeunes filles de la vidéo donnent une connotation beaucoup moins négative au fait de «faire quelque chose comme une fille». Cela montre que la socialisation joue un rôle important et que nous pouvons donc la changer. Il est donc possible de changer certaines normes de genre qui existent dans notre société et ailleurs dans le monde. Les stéréotypes de genre ne sont pas anodins. Ils peuvent conduire à des préjugés et à des discriminations. Demandez aux jeunes de s'asseoir dans la salle et expliquez-leur que vous allez leur montrer plusieurs énoncés dans lesquels un chiffre a été omis. Les jeunes doivent deviner le chiffre en se plaçant à un certain endroit de la salle. (Voir PPT)

- **Énoncé 1** : Globalement, combien de fois les filles font-elles plus de tâches ménagères que les garçons ?^{9,10} (3x plus)
- **Énoncé 2** : Quel pourcentage de garçons en Belgique ont déjà expérimenté un comportement sexuel inapproprié dans le sport avant l'âge de 18 ans ?¹¹ (34 %)
- **Énoncé 3** : Quel est le pourcentage de femmes victimes de violence conjugale dans le monde ?¹² (80 % - dans 80 % des cas, l'auteur de la violence est un homme)
- **Énoncé 4** : Quel est le pourcentage de filles en Belgique qui ont déjà expérimenté un comportement sexuel inapproprié dans l'espace public ?¹³ (91%)
- **Énoncé 5** : Quel pourcentage des personnes qui s'identifient comme LGBTQI+¹⁴ déclarent avoir déjà vécu un comportement sexuel inapproprié avant l'âge de 18 ans ?¹⁵ (51%)
- **Énoncé 6** : Quel est le pourcentage d'athlètes féminines allemandes de haut niveau (+16 ans) qui ont déjà fait l'expérience d'un comportement sexuel inapproprié dans un contexte sportif ? (48% - chez les hommes, ce pourcentage est de 24%)¹⁶

Expliquez que ces chiffres montrent que la discrimination basée sur le genre est un problème fréquent dans notre société et que la VBG en fait partie.

Phase 2 : Violence basée sur le genre

Instructions

Laissez les jeunes réfléchir un instant à la signification de VBG. Si nécessaire, demandez-leur d'écrire ce qui leur vient à l'esprit à l'aide d'un Menti (www.menti.com). Discutez des résultats (brièvement) avec l'ensemble du groupe. Expliquez que les comportements sexuels inappropriés sont également une forme de VBG.

Montrer la vidéo «[The Wheels of the Bus](#)». Discutez avec l'ensemble du groupe à l'aide des questions suivantes :

- Quels exemples de comportements (sexuels) inappropriés reconnaissez-vous ?
- Est-ce reconnaissable ?
- En avez-vous fait l'expérience ou avez-vous été témoin de ce phénomène ?
- Comment avez-vous réagi ?

Expliquer ce que signifient les VBG et les comportements sexuels inappropriés

Expliquer la différence entre les comportements sexuels inappropriés sans toucher et les comportements sexuels inappropriés avec contact physique. (voir les informations générales). (voir PPT)

Phase 3 : Consentement enthousiaste

Instructions

Expliquez l'importance cruciale du consentement en cas de comportement sexuel inapproprié.

Expliquez qu'il y a souvent une confusion à ce sujet, mais que c'est en fait très simple, aussi simple qu'une tasse de thé.

Montrez la vidéo [Consentement tasse de thé](#). Discutez avec l'ensemble du groupe à l'aide des questions suivantes :

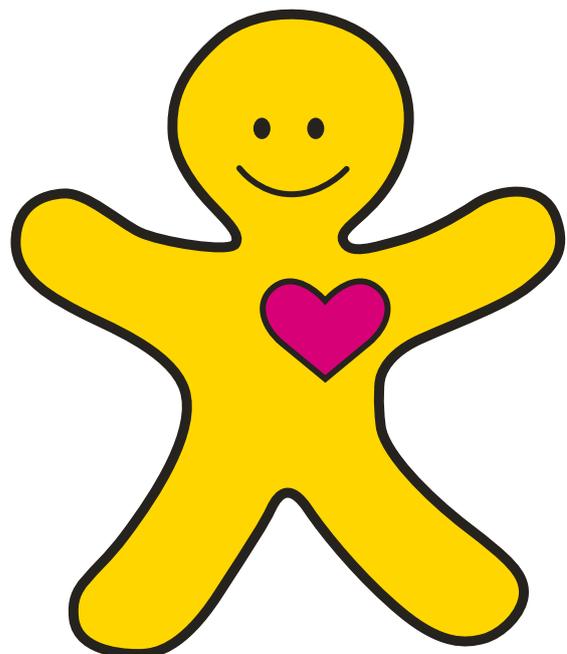
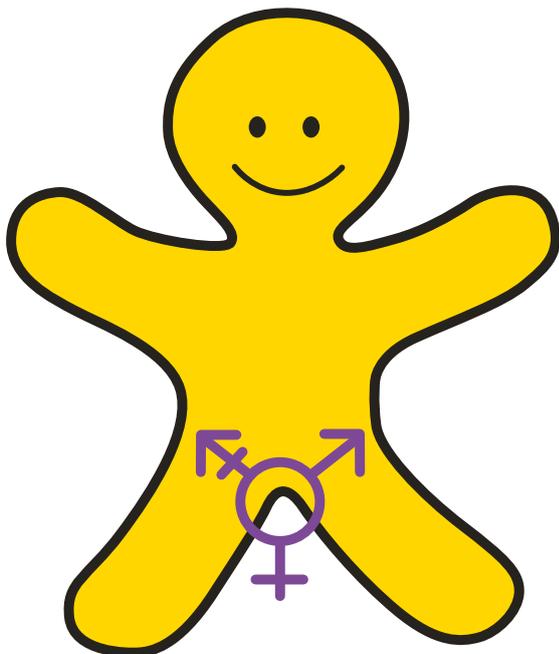
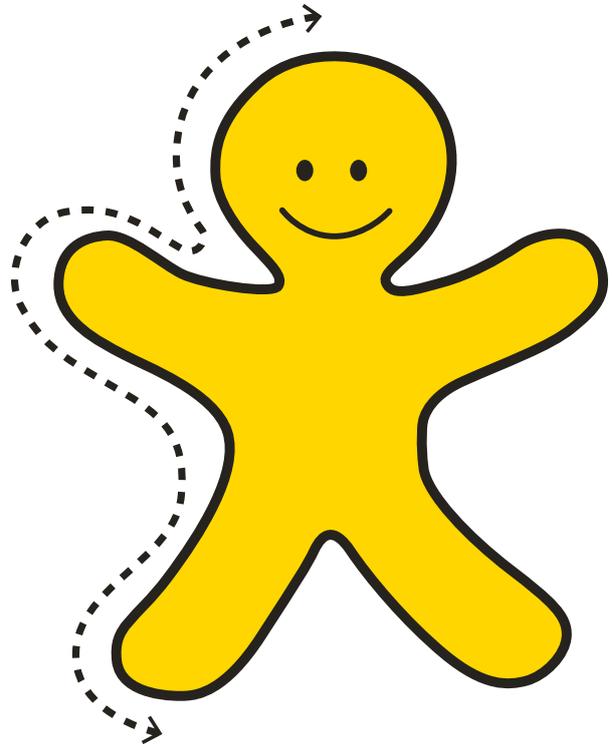
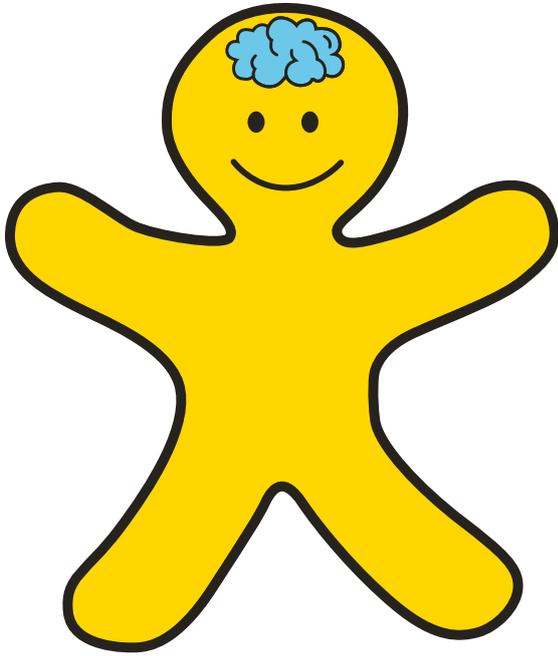
- Quels sont les éléments de consentement que vous avez observés ?
 - *Dressez la liste de ces éléments sur un tableau ou une feuille de papier.*
- Que signifie chacun de ces éléments ?

Complétez si nécessaire et expliquez le concept de consentement enthousiaste et les 5 critères (voir informations générales).

Évaluation (10 min)

Demandez aux jeunes de répondre aux questions suivantes sur des post-its :

- **Qu'est-ce que j'emporte ?**
- **Qu'est-ce qui m'a manqué ?**
- **Autres remarques**



Annexe 1 : La Personne Gingenre — Fiche pédagogique 1 / Activité 2

Identité de genre

Est un sentiment intérieur : par exemple, vous pouvez vous sentir homme, femme, les deux, ni l'un ni l'autre, ou parfois homme et parfois femme. Ce sentiment est indépendant du sexe biologique. Quelques exemples :

Cisgenre

Personne qui s'identifie au genre qui lui a été attribué à la naissance.

Transgenre

Personne qui ne s'identifie pas au genre qui lui a été assigné à la naissance.

Personne non binaire

Personne dont le genre ne correspond pas uniquement à celui d'homme ou de femme, pouvant se situer entre, en dehors, ou sans affiliation à un genre précis.

Genre fluide

Personne dont l'identité de genre varie ou fluctue entre différents genres au fil du temps, en fonction de facteurs personnels, émotionnels ou sociaux.

Sexe biologique

S'agit des caractéristiques physiques qu'une personne possède à la naissance, telles que les chromosomes, les hormones et les organes sexuels. Une personne peut être biologiquement masculine, féminine ou intersexe (personne ayant des caractéristiques sexuelles que l'on ne peut pas (complètement) classer comme masculines ou féminines).

Expression de genre

Se réfère à la manière dont les individus s'expriment vis-à-vis du monde extérieur : vêtements, coiffure, comportement, langage corporel, utilisation de la voix, peuvent être perçus par la société comme plutôt féminins ou plutôt masculins.

Orientation sexuelle

Fait référence à l'attirance physique, romantique ou émotionnelle qu'une personne ressent envers d'autres. Cela est indépendant de son identité de genre ou de son sexe. Voici quelques exemples d'orientations, mais ils ne représentent pas l'ensemble du spectre :

Homosexualité

Être attiré-e par des personnes ayant la même identité de genre/sexe. Le terme est principalement utilisé par des hommes qui sont attirés par des hommes.

Hétérosexualité

Être attiré-e par des personnes dont l'identité de genre/sexe est différent. Socialement, l'hétérosexualité est encore souvent perçue comme la norme.

Bisexualité

Être attiré-e par des personnes ayant la même identité de genre/sexe ou d'autres identités de genre. À quelle identité de genre la personne est attirée, peut varier au fil du temps et en intensité.

Pansexualité

Être attiré-e par une personne, quelle que soit son identité de genre/sexe.

Asexualité

Ressentir peu ou pas d'attirance sexuelle. Ces personnes ont généralement peu ou pas de désir de contact sexuel.

Fiche pédagogique 2:

Mentalisation

L'**étape 1** du processus de résolution de problèmes consiste à **identifier** le problème. La mentalisation, c'est-à-dire la capacité à comprendre les pensées, les sentiments et les croyances de soi-même et des autres, joue un rôle important à cet égard. Elle va au-delà de l'empathie et vous aide à mieux comprendre l'interaction entre les personnes et leur comportement. Dans l'**étape 2 : Analyser les causes**, la mentalisation vous aide à approfondir les raisons pour lesquelles un problème se pose. En comprenant non seulement vos propres émotions, mais aussi celles des autres, vous comprenez mieux la dynamique sous-jacente. À l'**étape 3**, la mentalisation accroît votre capacité à **recueillir des informations** pertinentes. En faisant preuve d'empathie à l'égard de l'autre personne, vous pouvez mieux comprendre comment ses pensées et ses sentiments influencent son comportement. Le développement de cette compétence facilite la résolution des conflits et constitue la base d'un environnement empathique et sûr où la communication et la coopération sont essentielles.

Étape 1	Identifier le problème
Étape 2	Analyser les causes
Étape 3	Collecte d'informations
Étape 4	Élaborer un plan d'action
Étape 5	Évaluer le plan d'action
Étape 6	Choisir le meilleur plan d'action
Étape 7	Mettre en œuvre le plan d'action
Étape 8	Contrôler les résultats
Étape 9	Évaluation du plan d'action

✓ Objectifs

- Les jeunes peuvent nommer leur propre état mental intérieur.
- Les jeunes peuvent indiquer comment leur état mental intérieur, en fonction du rôle qu'il·elle·s endossent, affecte leur comportement.
- Les jeunes peuvent s'interroger sur l'état mental interne des autres.
- Les jeunes peuvent identifier l'interaction entre leurs propres états mentaux et ceux des autres.
- Les jeunes apprennent comment leur comportement affecte les sentiments et le comportement des autres.
- Les jeunes peuvent mentaliser et donc contribuer à un environnement sportif sûr.
- Les jeunes sont initié·e·s à un comportement positif et proactif de témoin.
- Les jeunes apprennent l'importance de la lecture et de l'écoute des signaux de malaise ou d'inconfort au sein d'un groupe.

✓ Infrastructure

- Salle de sport avec terrain de basket

✓ Matériel pédagogique

- Anneau de basket
- 8 ballons de basket
- 12 cônes
- Annexe 1 : Règles du jeu pour la rédaction
- Annexe 2 : Règles du jeu station 1
- Annexe 3 : Règles du jeu station 2
- Annexe 4 : Rôles
- Annexe 5 : Matches

✓ Chronométrage

Durée : 85 minutes

- Activité 1 : Tête-à-tête (25')
- Activité 2 : Deux stations (25')
- Activité 3 : Le cambrioleur·euse (25')
- Évaluation (10')

Informations générales

La **mentalisation** est une compétence humaine unique qui nous permet de comprendre nos propres états mentaux et ceux des autres (pensées, sentiments, croyances, etc.), ainsi que les interactions entre eux. Cette compétence est étroitement liée à l'empathie et à la cognition sociale.

L'**empathie** désigne la capacité à comprendre les perceptions d'autrui. **La cognition sociale** comprend les processus cognitifs impliqués dans la compréhension des situations sociales et des autres personnes qui vous permettent d'échanger des expériences avec les autres, de communiquer efficacement avec les autres et de prédire leur comportement.

La **mentalisation** est axée sur la compréhension de notre propre comportement et de celui des autres, ainsi que sur l'interaction entre les deux. Il ne s'agit donc pas seulement de la capacité d'empathie ou de la mesure dans laquelle vous pouvez prédire le comportement de quelqu'un. On peut distinguer trois niveaux :

1. Il faut être capable de comprendre et de reconnaître **sa propre expérience**.
2. Il faut être capable d'empathie **avec l'expérience de l'autre personne**.
3. Il faut être en mesure de comprendre **les conséquences de votre comportement sur quelqu'un d'autre** et sur vous-même.

Les trois activités de cette session visent à sensibiliser les jeunes à leurs propres états mentaux et comportements, ainsi qu'à ceux des autres, ce qui contribue directement à la promotion d'un climat (sportif) sûr. La mentalisation joue un rôle clé à cet égard, car elle aide les jeunes à comprendre comment les pensées, les émotions et les interactions sociales affectent leur comportement et celui des autres.

Dans l'activité 1, les jeunes apprennent à comprendre leur propre état mental dans différents rôles (défenseur·se ou attaquant·e) et à reconnaître comment il affecte leur comportement. Cette compréhension leur permet de comprendre le rôle de leur adversaire, ce qui leur permet d'anticiper le comportement des autres de manière stratégique et avec empathie. Cela contribue à un environnement sportif sûr en favorisant la compréhension des perspectives et des comportements de chacun·e.

L'activité 2 met l'accent sur les normes de groupe et la manière dont elles influencent le comportement. En découvrant comment des règles ou des croyances différentes au sein d'un groupe conduisent à des conflits ou à des ajustements, les jeunes apprennent le pouvoir de la dynamique de groupe et de la pression sociale. Il·elle·s sont encouragé·e·s à s'interroger activement sur l'état d'esprit des membres du groupe, ce qui favorise la compréhension et l'acceptation de diverses croyances et règles de comportement. Cette activité renforce leur capacité à reconnaître les facteurs de risque et à résoudre les conflits de manière constructive.

Dans l'activité 3, certains jeunes se voient attribuer des rôles spécifiques (anxieux·se ou sur la défensive, par exemple) qui apprennent aux autres à reconnaître les signaux de malaise et les comportements subversifs. Les jeunes développent leur empathie en interprétant ces signaux et, le cas échéant, en intervenant. Cette activité souligne l'importance d'être conscient·e des comportements qui menacent l'atmosphère de sécurité du groupe et fournit une expérience pratique de la réponse réparatrice.

Grâce à ces activités, les jeunes apprennent à appliquer les principes de la mentalisation dans le cadre des trois niveaux de prévention : qualité, prévention et réponse (voir l'introduction) et développent des compétences pour contribuer à un environnement (sportif) respectueux et favorable.

Déroulement

Dans cette leçon, nous essayons de permettre aux jeunes d'expérimenter le processus de mentalisation à travers trois activités. Au cours de la première activité, nous essayons de faire en sorte que les jeunes ressentent, pensent et expérimentent ce que l'autre personne pense en changeant de rôle entre l'attaquant·e et le défenseur·se. Dans la deuxième activité, nous établissons un lien entre ces sentiments, pensées et expériences et les normes et valeurs qui s'appliquent au sein d'un groupe. La dernière activité montre comment le comportement est influencé par les sentiments, les pensées et les expériences et comment le comportement peut contribuer à un climat (sportif) sûr.

Activité 1 Tête-à-tête (25 min)

Phase 1 : Exercice

Instructions

Divisez les jeunes en deux groupes : les défenseur·se·s et les attaquant·e·s. Vous organiserez une série de duels de basket en un contre un, l'attaquant·e essayant de marquer et le défenseur·se essayant de l'empêcher. Vous jouerez ce jeu en deux manches, les rôles étant inversés après la première manche. Veillez à ce que chaque jeune joue à la fois le rôle d'attaquant·e et de défenseur·se, afin qu'il découvre les deux perspectives. Vous trouverez les règles du jeu à l'annexe 1. Pendant l'exercice, observez les attitudes et les interactions des jeunes, en particulier lors des moments de contact visuel. Avant le début de chaque duel, demandez à l'attaquant·e et au défenseur·se de se regarder dans les yeux pendant 10 secondes à chaque fois.

Phase 2 : Réflexion

Instructions

Après l'activité, organisez un moment de réflexion en cercle et posez les questions suivantes :

- Quelles pensées vous sont venues à l'esprit pendant le match ?
- Étiez-vous mentalement engagé·e dans quelque chose pendant que vous jouiez ? Si oui, avec quoi ?
- Vos sentiments ou vos pensées ont-ils changé en raison de votre rôle ?

Gardez à l'esprit les observations que vous avez faites vous-même au cours des exercices et, si nécessaire, utilisez-les pour approfondir votre réflexion sur l'activité.

Activité 2 Deux stations (25 min)

Étape 1 : Exercice

Instructions

Vous installez deux stations et divisez le groupe en deux équipes de manière aléatoire en leur attribuant le numéro 1 ou 2. Les numéros 1 commencent à la première station et les numéros 2 à la seconde.

Allez à la première station et expliquez-lui les règles de base (voir annexe 2). Assurez-vous que la deuxième station ne peut pas entendre ces règles de base.

Ensuite, allez vers les jeunes du deuxième poste et donnez-leur les règles du poste 2 (voir annexe 3). Expliquez-leur qu'il·elle·s peuvent continuer à jouer à ce jeu jusqu'au coup de sifflet. Laissez les jeunes jouer pendant environ 5 minutes.

Après cinq minutes, arrêtez les deux postes et demandez aux jeunes sans ballon d'un poste d'échanger avec les jeunes sans ballon de l'autre poste aussi rapidement que possible. Dites-leur de reprendre le jeu dès que possible.

Vous verrez que cela crée de la confusion, voire des conflits, parmi les jeunes. Si les jeunes viennent demander de l'aide, vous pouvez leur communiquer des informations supplémentaires. Entre-temps, observez le comportement des jeunes : que disent-il·elle·s, que font-il·elle·s? Il·elle·s roulent des yeux, lèvent les bras, rient, s'étonnent, etc.

Laissez-les jouer encore cinq minutes environ, puis sifflez la fin du match.

Phase 2 : Réflexion

Instructions

Après l'activité, organisez un moment de réflexion en cercle et posez les questions suivantes :

- Qu'avez-vous remarqué pendant l'exercice ?
- Comment avez-vous fait face à ce changement ?

Gardez à l'esprit les observations que vous avez faites vous-même au cours des exercices et, si nécessaire, utilisez-les pour approfondir votre réflexion sur l'activité.

Activité 3 Le cambrioleur·euse (25 min)

Phase 1 : Exercice

Instructions

Répartissez les jeunes. Attribuez au hasard à chaque jeune le numéro 1 ou 2. Cela détermine leur équipe. Veillez à ce que les équipes soient de même taille.

Répartissez ensuite les rôles (voir annexe 4). Il existe deux façons de répartir les rôles, en fonction de votre expérience en tant qu'animateur·trice :

- Au cours des exercices précédents, demandez discrètement à quatre jeunes s'il·elle·s souhaitent jouer un rôle. Expliquez brièvement en quoi consiste ce rôle.
- Utilisez les cartes de rôle (annexe 4) et distribuez-les à tous les jeunes. Chaque équipe dispose de deux joueur·se·s avec un rôle. S'il y a moins de trois joueur·se·s par équipe, attribuez un seul rôle par équipe.

Dans la première équipe, veillez à ce que les rôles suivants soient attribués :

- Un·e jeune fait semblant d'être malentendant·e et n'entend pas les instructions des autres joueur·se·s.
- Un·e jeune joue le rôle de défenseur·se (à partir de trois joueur·se·s par équipe).

Dans la deuxième équipe, assurez-vous que les rôles suivants ont été attribués :

- Un·e jeune encourage ses camarades qui ont le ballon.
- Un·e jeune fait semblant d'être très anxieux·se (à partir de trois joueur·se·s par équipe).

Dites aux jeunes de ne pas dévoiler leur rôle à leurs coéquipier·ère·s. Dites-leur également qu'à chaque nouveau match, il·elle·s peuvent rendre leur rôle un peu plus évident.

Vous commencez ensuite les jeux qui se trouvent à l'annexe 5. Trois petits matchs de basket-ball de cinq minutes seront joués.

En tant que superviseur·se, vous tiendrez compte des points d'intérêt suivants :

- Observez attentivement comment les jeunes ayant un rôle à jouer se comportent au sein de leur équipe et comment leurs camarades de jeu réagissent à leur égard.
- Les jeunes peuvent toujours demander un temps mort. S'ils demandent de l'aide, ne lui donnez pas de réponse directe, mais posez-leur des questions telles que : «C'est à toi de décider». Et «De quoi as-tu besoin ?»
- Veillez à intervenir lorsque la situation l'exige, en fonction de la manière dont les jeunes s'intègrent dans leur rôle.

Phase 2 : Réflexion

Instructions

- Après l'activité, organisez un moment de réflexion en cercle et posez les questions suivantes :
- Qu'avez-vous remarqué pendant l'exercice ?
- Il y avait quatre jeunes avec des rôles (malentendant·e, très anxieux·se, motivateur·trice et défensif·ve), sans que les autres le sachent. Quelqu'un l'a-t-il remarqué ?
- Comment avez-vous géré le rôle de vos camarades jeunes pendant le match ?
- Qu'avez-vous ressenti en jouant les rôles ? Qu'avez-vous remarqué dans l'interaction avec les autres jeunes ?

Gardez à l'esprit les observations que vous avez faites vous-même au cours des exercices et, si nécessaire, utilisez-les pour approfondir votre réflexion sur l'activité.

Expliquez la théorie de la mentalisation (voir les informations générales). Expliquez également comment la mentalisation s'inscrit dans le triangle de prévention et contribue à créer un climat (sportif) sûr, comme expliqué dans l'introduction.

Concluez la réflexion avec la formation au transfert en posant les questions suivantes :

- Reconnaissez-vous ce comportement - tester les règles, gérer les comportements négatifs ou remarquer les signes d'un éventuel malaise - dans d'autres situations de votre vie ?

Donnez quelques exemples dans lesquels ces comportements se manifestent, tels que

- Être confronté·e à une autre culture ou à une autre religion (par exemple, lors d'un voyage)
- Échouer à un examen ou être dans une situation stressante
- Une dispute avec un·e ami·e

Évaluation (10 min)

En haut et en bas

Placez les jeunes en cercle. Expliquez-leur que plus leur réponse est positive, plus il·elle·s peuvent se faire grand·e·s (les mains en l'air si elles sont très positives). Si elles sont moins positives, il·elle·s peuvent se faire plus petit·e·s. Si elles ne sont pas du tout positives, il·elle·s peuvent se faire aussi petit·e·s que possible.

Questions :

- **La session vous a-t-elle plu ?** Pourquoi oui/non ?
- **Avez-vous appris quelque chose ?** Pourquoi oui/non ?
- **Avez-vous oublié quelque chose ?** Si c'est le cas, qu'avez-vous manqué ?
- **Pouvez-vous utiliser la mentalisation dans la vie de tous les jours ?** Pourquoi oui/non ?
- **Utiliserez-vous (davantage) la mentalisation dans la vie de tous les jours ?** Pourquoi oui/non ?

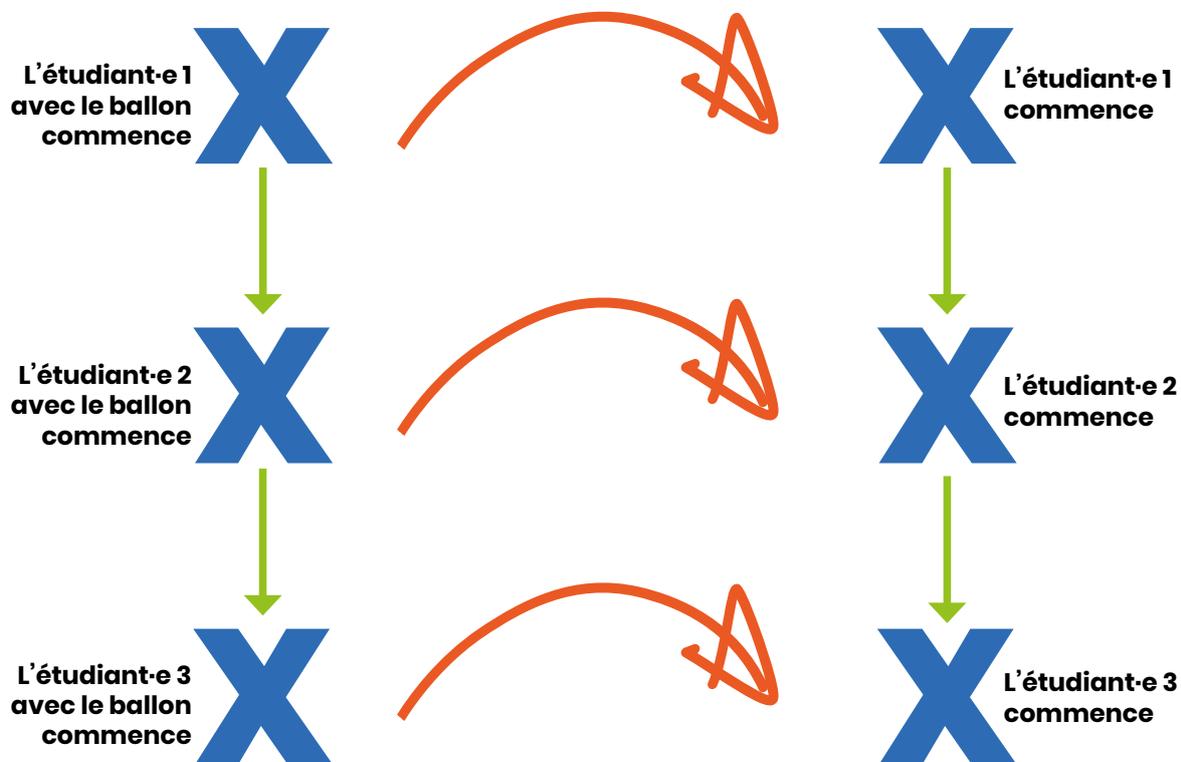
Règles du jeu pour le jeu n° 1 : Tête-à-tête

1. Répartissez les jeunes entre défenseur-se-s et attaquant-e-s.
2. Dans chaque duel, le.la défenseur-se défend le panier de basket tandis que l'attaquant-e tente de marquer.
3. L'attaquant-e a une chance de lancer vers le cercle.
4. Le.la défenseur-se gagne s'il parvient à prendre le ballon ou si l'attaquant-e le rate. L'attaquant-e gagne s'il parvient à marquer.
5. Avant chaque duel, l'attaquant-e et le.la défenseur-se se regardent dans les yeux pendant 10 secondes pour se concentrer.
6. Demandez aux paires suivantes de se présenter à chaque fois, jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour.

Règles du jeu pour le jeu n° 2 : Inversion des rôles

1. Les rôles sont inversés : les défenseur-se-s deviennent des attaquant-e-s et les attaquant-e-s deviennent des défenseur-se-s.
2. Les règles du jeu restent les mêmes : des duels en un-e contre un-e où l'attaquant-e essaie de marquer et le.la défenseur-se essaie de l'en empêcher.
3. Avant chaque duel, l'attaquant-e et le.la défenseur-se se regardent à nouveau dans les yeux pendant 10 secondes.
4. Continuez à jouer jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour.

Annexe 2 : Règles du jeu station 1 — Fiche pédagogique 2 / Activité 2

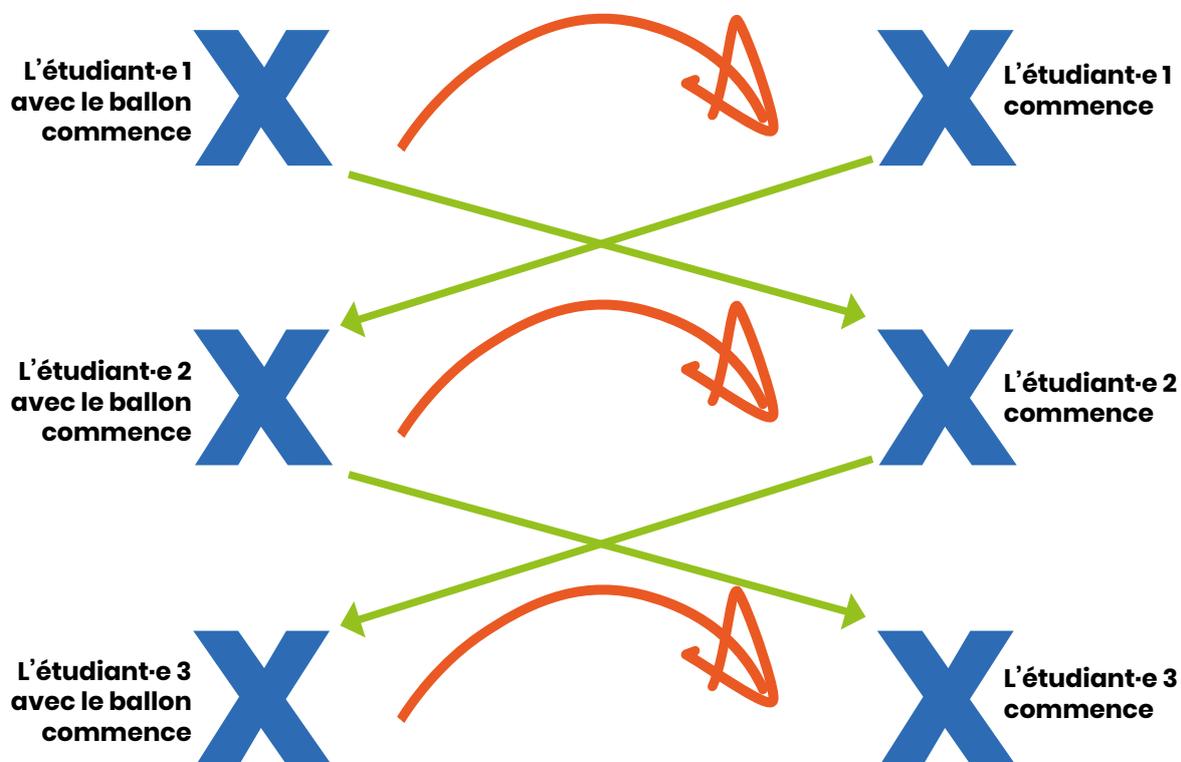


Placez au moins six cônes face à face comme indiqué ci-dessus (en fonction du nombre de jeunes). Laissez environ trois mètres entre chaque cône. Répartissez les jeunes dans les cônes de manière qu'il y ait à chaque fois une personne par cône. Les jeunes qui se trouvent à gauche de l'alignement commencent avec un ballon. Du côté droit, les jeunes commencent sans ballon.

Expliquez que les jeunes qui commencent avec un ballon doivent dribbler jusqu'au prochain cône de leur rangée (flèches vertes). Les jeunes sans ballon suivent la même règle dans leur rangée, mais sans ballon. Lorsqu'il-elle-s atteignent le cône suivant, les jeunes jouent le ballon par une passe en collision vers l'autre côté (flèches rouges). Les jeunes qui ont reçu le ballon courent à nouveau vers le cône suivant de leur rangée en dribblant et jouent le ballon vers l'autre côté lorsqu'il-elle-s atteignent le cône suivant.

Expliquez-leur qu'il-elle-s peuvent continuer à jouer jusqu'au coup de sifflet. Laissez-les commencer le jeu déjà pour qu'il-elle-s n'entendent pas l'explication du jeu à partir du deuxième poste.

Annexe 3 : Règles du jeu station 2 – Fiche pédagogique 2 / Activité 2



Placez au moins six cônes face à face comme indiqué ci-dessus (en fonction du nombre de jeunes). Laissez environ trois mètres entre chaque cône. Répartissez les jeunes dans les cônes de manière qu'il y ait à chaque fois une personne par cône. Les jeunes qui se trouvent à droite de l'image commencent avec un ballon. Du côté gauche, les jeunes commencent sans ballon.

Expliquez que les jeunes qui commencent avec un ballon doivent dribbler jusqu'au prochain cône situé en diagonale devant eux et elles (flèches vertes). Les jeunes sans ballon suivent la même règle mais sans ballon. Lorsqu'il-elle-s atteignent le cône suivant, les jeunes jouent le ballon par une passe en collision vers l'autre côté (flèches rouges). Les jeunes qui ont reçu le ballon courent vers le cône suivant en diagonale devant eux et elles en dribblant et jouent le ballon vers l'autre côté en atteignant le cône suivant.

Ton rôle : anxieux-se

Chut, ne dis rien à ton équipe. Tu as reçu le rôle d'un-e jeune très anxieux-se.

Immerge-toi pleinement dans ton rôle et joue chaque match avec toujours plus d'intensité.

Ton rôle : agressif-ve

Chut, ne dis rien à ton équipe. Tu as reçu le rôle d'un-e jeune défensif-ve et agressif-ve.

Immerge-toi pleinement dans ton rôle et joue chaque match avec toujours plus d'intensité.

Ton rôle : malentendant-e

Chut, ne dis rien à ton équipe. Tu as reçu le rôle d'un-e jeune malentendant-e.

Immerge-toi pleinement dans ton rôle et joue chaque match avec toujours plus d'intensité.

Ton rôle : motivateur-trice

Chut, ne dis rien à ton équipe. Tu as reçu le rôle d'un-e jeune enthousiaste et encourageant-e.

Immerge-toi pleinement dans ton rôle et joue chaque match avec toujours plus d'intensité.

Ton rôle : toi-même

Chut, ne dis rien à ton équipe. Tu as reçu le rôle d'un-e jeune.

Reste toi-même et joue chaque match à ta manière.

Match 1

- Jeu de basket-ball avec des règles standard et un panier réglementaire.
- Posez ensuite les questions suivantes :
 - «Avez-vous remarqué quelque chose ?»
 - «Tout le monde est-il satisfait du jeu de son équipe ?»
- Si des problèmes sont soulevés, demandez aux participant-e-s ce qu'il-elle-s souhaitent faire pour y remédier ou laissez-les en discuter elles et eux-mêmes.

Match 2

- Mêmes règles que précédemment, mais une équipe doit réaliser trois passes avant de pouvoir marquer.
- Cela permet de mettre davantage en avant les rôles des jeunes.

Match 3

- Les règles sont les mêmes que pour le match 2, mais les rôles sont encore plus importants.
- Le ou joueur-se défensif-ve se concentre principalement sur l'élève anxieux-se et sur l'élève malentendant-e.

Fiche pédagogique 3 :

La communication non violente

Dans les **étapes 3 et 4** de la réflexion sur la résolution de problèmes, les jeunes recueillent des informations sur la violence basée sur le genre et élaborent un plan d'action pour y remédier. Aux **étapes 5, 6 et 7**, il·elle·s réfléchissent, choisissent et mettent en œuvre le meilleur plan d'action.

Dans cette leçon, il·elle·s sont initié·e·s au principe de la communication non violente. il·elle·s apprennent à identifier les signes de formes légères de VBG et à appliquer le protocole de la communication non violente. La communication non violente encourage l'empathie, à la fois pour soi-même et pour les autres. Elle aide les gens à sortir d'une position défensive, à se comprendre et à chercher ensemble des solutions. C'est en partie sur la base de cette analyse qu'il·elle·s peuvent rechercher le meilleur plan d'action possible.

Étape 1	Identifier le problème
Étape 2	Analyser les causes
Étape 3	Collecte d'informations
Étape 4	Élaborer un plan d'action
Étape 5	Évaluer le plan d'action
Étape 6	Choisir le meilleur plan d'action
Étape 7	Mettre en œuvre le plan d'action
Étape 8	Contrôler les résultats
Étape 9	Évaluation du plan d'action

✓ Objectifs

- Les jeunes peuvent identifier des situations légères de VBG.
- Les jeunes reconnaissent l'importance de la communication non violente dans les situations où il y a des formes légères de VBG.
- Les jeunes voient l'importance de la communication non violente et découvrent qu'elle favorise la compréhension mutuelle et la coopération.
- Les jeunes reconnaissent que les messages verbaux peuvent créer des liens ou des distances.
- Les jeunes pratiquent la communication non violente : il·elle·s apprennent à exprimer leurs besoins et à écouter activement, même en cas de désaccord.

✓ Infrastructure

- Salle de classe avec chaises et bancs mobiles
- Ordinateur portable - vidéoprojecteur - son
- Internet

✓ Matériel pédagogique

- Fiche pédagogique Powerpoint 3 (PPT 3)
- Annexe 1 : Dialogues

✓ Chronométrage

Durée : 90 minutes

- Activité 1 : Principes de la communication non violente (80')
- Évaluation (10')

Informations générales

Principes de la communication non violente¹⁷

La communication non violente est un protocole de communication axé sur la compassion. L'objectif de ce protocole est de résoudre les conflits et les problèmes de manière empathique. Elle vous permet d'être en contact avec vos propres sentiments, vos besoins et de communiquer à ce sujet sans porter de jugement. Il s'agit d'un protocole mis au point par Marshall B. Rosenberg, PhD.

Cette méthode se compose de quatre principes fondamentaux.

- 1. Observer sans juger :** il s'agit d'observer ce qui se passe réellement sans colorer ces observations de jugements ou d'interprétations. Vous essayez de regarder la situation objectivement, sans y inclure vos propres hypothèses ou opinions.
- 2. Reconnaître et exprimer ses sentiments :** Il est important d'être conscient·e de ses propres sentiments et de ceux des autres. En exprimant vos sentiments, vous pouvez mieux communiquer ce qu'une situation particulière vous fait ressentir, sans blâmer les autres. Cela implique d'utiliser des phrases telles que «Je me sens...».
- 3. Comprendre les besoins sous-jacents :** nos sentiments découlent de besoins satisfaits ou insatisfaits. En réfléchissant aux besoins qui se cachent derrière les sentiments, vous pouvez mieux comprendre le cœur de vos émotions. Cela s'applique aussi bien à vous-même qu'aux autres.
- 4. Faire des demandes pour répondre à des besoins :** Au lieu d'exiger quelque chose, invitez l'autre personne à trouver une solution ensemble. Une demande est spécifique, concrète et formulée de manière positive, sans exiger ni manipuler. Elle crée un espace de dialogue.

Ces quatre étapes vous aident à communiquer efficacement et respectueusement sans juger l'autre personne, ce qui augmente les chances de compréhension et de coopération. Pour ce faire, vous pouvez utiliser quatre sous-questions :

1. Qu'ai-je observé ?
2. Quel est mon sentiment par rapport à ce que j'ai observé ?
3. Quel besoin sous-tend mon sentiment/le sentiment de l'autre personne ?
4. Comment puis-je traduire ce besoin en une action réalisable ?

Déroulement

Dans cette leçon, nous expliquons les 4 principes fondamentaux de la communication non violente à l'aide d'un exemple. Nous discutons avec les jeunes de quatre situations impliquant des violences (légères) basées sur les genres afin qu'il-elle-s prennent conscience de leurs sentiments à l'égard de certaines déclarations qui alimentent ce type de violences. Ensuite, en petits groupes, les jeunes appliquent les principes de la communication non violente à trois cas et en discutent avec l'ensemble du groupe.

Activité 1

Introduction à la communication non violente (80 min)

Phase 1 : Principes de la communication non violente

Instructions

Discutez du **dialogue 1** avec l'ensemble du groupe en utilisant les questions suivantes pour évaluer les connaissances, les attitudes et les comportements des jeunes à l'égard des situations de violence basée sur le genre.

Dialogue 1

Un-e enseignant-e montre en classe un article de journal sur un comportement agressif lors d'un match de hockey.

L'enseignant-e : «Qu'est-ce que vous en pensez ?»

L'élève : «Les garçons doivent parfois être agressifs, cela doit sortir tout seul».

L'enseignant-e : «Que voulez-vous dire ?»

L'élève : «Oui, cela fait partie du sport, le hockey sur glace est agressif et cela s'exprime sur la glace. Si tu ne peux pas supporter cela, tu devrais faire un autre sport, comme la gymnastique. Mais l'agressivité a sa place sur la glace ! Cela fait partie de la vie d'un homme».

L'enseignant-e : «Les autres pensent-ils la même chose ?»

Aucun des jeunes ne répond.

L'enseignant-e : «Ok, alors passons à autre chose».

- Quels sentiments cette affirmation suscite-t-elle en vous ?
- A votre avis, existe-t-elle une VBG ? Pourquoi oui/non ?
- Quel stéréotype est utilisé ici pour justifier le comportement du ou de la jeune ?
- Reconnaissez-vous le mécanisme des stéréotypes, des préjugés et de la discrimination dont nous avons parlé dans la leçon précédente ?
- Comment réagiriez-vous aux déclarations de votre camarade ?
- Trouvez-vous parfois difficile de répondre aux déclarations des autres jeunes avec lesquels vous n'êtes pas d'accord ? Pourquoi oui/non ?

Expliquez-leur qu'au cours de cette leçon, vous leur expliquerez comment il-elle-s peuvent communiquer entre eux et elles de manière non violente. L'objectif de la communication non violente est de se connecter à soi-même et à son interlocuteur·trice, en répondant aux besoins des deux parties sans entrer en conflit. La base de cette communication est l'**écoute empathique et l'expression honnête de ce que l'on ressent**. Nous pouvons le faire à travers 4 sous-questions :

1. Qu'ai-je observé ?
2. Quel est mon sentiment par rapport à ce que j'ai observé ?
3. Quel besoin sous-tend mon sentiment/le sentiment de l'autre personne ?
4. Comment puis-je traduire ce besoin en une action réalisable ?

Étape 1 : Observer sans juger ni condamner : Qu'ai-je observé ?

Observer sans juger signifie essayer de décrire objectivement ce qui se passe, sans y ajouter ses propres interprétations, opinions ou jugements. Cela permet de maintenir une communication claire et neutre, sans que l'autre personne ne se sente attaquée ou jugée.

Lorsque vous jugez ou interprétez, l'autre personne peut se sentir attaquée, ce qui conduit souvent à un comportement défensif ou à une escalade du conflit. En observant simplement, vous veillez à ce que la communication reste ouverte et vous donnez à l'autre personne l'espace nécessaire pour répondre sans pression.

- Que pouvez-vous observer dans cet exemple ?
- Comment évaluez-vous cette situation ?

Jugement	Observation
Ce que tu dis est une déclaration stupide.	Vous dites que l'agressivité fait partie du hockey et qu'elle fait partie de la vie d'un homme.

Étape 2 : Exprimer ses propres sentiments : Qu'est-ce que je ressens par rapport à ce que j'ai observé ?

Après avoir nommé ce que vous avez observé et ce qui vous dérange dans une situation, l'étape suivante consiste à exprimer l'émotion qu'elle suscite. Bien que cela semble simple, les émotions ne sont souvent pas partagées, mais plutôt des opinions. L'expression d'une opinion est plus sûre, car elle est moins vulnérable que le partage de sentiments. Cela peut s'avérer plus difficile dans des situations formelles, comme à l'école ou au travail, qu'en famille ou entre amis.

Si une personne en juge une autre, il y a de fortes chances que cette dernière se mette sur la défensive, bloquant ainsi la communication. Le fait de partager d'abord ses sentiments et ses besoins crée une conversation ouverte qui permet aux deux parties de mieux se comprendre.

- Quelles réflexions pourriez-vous exprimer à l'aide de cet exemple ?
- Quels sentiments pourriez-vous exprimer ?

Exprimer ses pensées	Exprimer ses sentiments
Je trouve vos déclarations tout à fait inappropriées.	Je me sens concerné par ces déclarations car je pense que la sécurité des joueur-se-s est importante.

Étape 3 : Reconnaître la détresse qui se cache derrière vos sentiments : Quelle est la détresse que je ressens ?

Reconnaître le besoin qui sous-tend vos sentiments et ceux de l'autre personne, c'est réaliser que vos sentiments découlent de besoins satisfaits ou insatisfaits. En comprenant quel besoin est à l'origine de votre émotion et de celle de l'autre personne, vous pouvez communiquer clairement sans accuser qui que ce soit. Reconnaissez vos propres sentiments et les besoins qui y sont liés, ainsi que les sentiments et les besoins de l'autre personne.

La reconnaissance des besoins sous-jacents conduit à un dialogue plus constructif et à une meilleure compréhension des sentiments et des besoins de chacun·e.

- Comment pourrais-tu, dans cet exemple, rejeter la faute sur l'autre/ sur toi-même ?
- Dans cet exemple, comment décririez-vous votre propre besoin et celui de l'autre personne ?

Se reprocher	Rejeter la faute sur l'autre	Reconnaître ses propres sentiments et besoins	Reconnaître les sentiments et les besoins des autres
Je ne suis pas une personne forte parce que je ne crois pas que l'agressivité soit un moyen de gagner.	Vous êtes un homme agressif et arrogant lorsque vous faites de telles déclarations.	Je ne me sens pas en sécurité parce que cette affirmation me donne l'impression que je devrais accepter tout comportement agressif de la part d'un garçon.	Je me demande d'où vient cette croyance. Ressentez-vous le besoin d'être agressif dans votre sport ?

Étape 4 : Interroger vos besoins : Comment puis-je traduire ce besoin en une action réalisable ?

Exprimer vos besoins signifie que vous communiquez vos besoins sous-jacents de manière claire et respectueuse, afin que l'autre personne comprenne ce dont vous avez besoin sans que cela ne soit perçu comme une exigence. Il est important de commencer par reconnaître ses sentiments et ses besoins, puis de les transformer en une demande spécifique.

En exprimant vos besoins de cette manière, vous invitez l'autre personne à coopérer et à répondre avec empathie. Cela permet de maintenir une communication ouverte, honnête et connectée.

Ce faisant, il est important d'utiliser les bons mots, d'employer un langage positif, de demander une action concrète à court terme et de lier l'action au sentiment qui en est à l'origine. Ce faisant, il convient d'être spécifique, mais pas prescriptif :

- Quelle action pourriez-vous demander dans la situation de l'exemple ?
- À quoi devez-vous faire attention ? Qu'est-ce qu'il ne faut surtout pas faire ?

NE PAS FAIRE	FAIRE
Je ne veux plus que vous fassiez de telles déclarations. Nous devons aborder cela en fournissant plus d'informations aux garçons sur les droits des femmes.	Je serais moins en colère si les garçons pouvaient reconnaître qu'ils possèdent les mêmes capacités d'autorégulation que n'importe qui d'autre. Peut-être pourrions-nous étudier ensemble comment travailler sur ce sujet ?

Phase 2 : Principes de la communication non violente

Instructions

Imprimez l'annexe 1 et faites une carte distincte pour chaque cas.

Divisez le groupe en petits groupes. Donnez à chaque groupe une étude de cas et expliquez-lui la tâche à accomplir :

- Discutez avec le groupe pour savoir si l'étude de cas concerne une VBG ou pas.
- Appliquez les techniques de la communication non violente.
- Chaque membre du groupe prépare cette conversation individuellement en utilisant les sous-questions de la communication non violente :
 - Qu'ai-je observé ?
 - Quel est mon sentiment par rapport à ce que j'ai observé ?
 - Quelle est ma détresse ?
 - Comment puis-je traduire ce besoin en une action réalisable ?

Les groupes disposent d'une dizaine de minutes pour effectuer l'exercice et rendre compte au groupe de la manière dont il·elle·s l'ont réalisé.

Discutez de chaque cas avec l'ensemble du groupe à l'aide des questions suivantes :

- Décrivez la situation dans l'étude de cas.
- A votre avis, existe-t-elle une VBG ? Pourquoi oui/non ?
- Comment avez-vous appliqué les différentes étapes de la communication non violente ?
 - Qu'avez-vous observé ?
 - Que pensez-vous de ce que vous avez observé ?
 - Quelle est votre détresse ?
 - Comment avez-vous traduit ce besoin en une action réalisable ?
- Cette méthode de communication non violente a-t-elle contribué à rendre la discussion agréable ? Pourquoi oui/non ?
- La méthode de la communication non violente vous semble-t-elle utile pour répondre à des situations difficiles ? Pouvez-vous donner un exemple ?
- La méthode de la communication non violente vous semble-t-elle utile pour répondre à une situation de VBG ? Pourquoi oui/non ?

Évaluation (10 min)

Sur une feuille blanche, demandez aux jeunes de dessiner le contour de leur main et demandez-leur de répondre à l'une des questions suivantes pour chaque doigt :

- **Pouce** : J'ai trouvé cela super.
- **Index** : Il faut qu'on fasse attention à cela.
- **Majeur** : Je n'ai pas aimé cela.
- **Annulaire** : Cela, il faut absolument le garder.
- **Auriculaire** : Il aurait fallu accorder plus d'attention à cela.

Travail en groupe : Etude de cas n° 1

Discutez avec le groupe pour savoir si l'étude de cas suivante relève ou non de la violence basée sur le genre (VBG). Appliquez ici les techniques de la communication non violente.

Chaque membre du groupe prépare cette conversation individuellement en utilisant les sous-questions de la communication non violente :

- Qu'ai-je observé ?
- Quel est mon sentiment par rapport à ce que j'ai observé ?
- Quelle est ma détresse ?
- Comment puis-je traduire ce besoin en une action réalisable ?

Vous disposez d'environ 10 minutes pour effectuer l'exercice.

Étude de cas n° 1 : au début du cours de EPS, les jeunes disposent de 20 minutes pour s'entraîner pour leur épreuve. L'un des garçons s'entraîne avec une camarade de classe. Elle lui prend le ballon très rapidement et marque un but. Deux autres jeunes observent la scène et disent : «Wouah, c'était rapide». À quoi le garçon qui s'entraînait avec elle répond : «Pour une fille».

Travail en groupe : Etude de cas n° 2

Discutez avec le groupe pour savoir si l'étude de cas suivante relève ou non de la violence basée sur le genre (VBG). Appliquez ici les techniques de la communication non violente.

Chaque membre du groupe prépare cette conversation individuellement en utilisant les sous-questions de la communication non violente :

- Qu'ai-je observé ?
- Quel est mon sentiment par rapport à ce que j'ai observé ?
- Quelle est ma détresse ?
- Comment puis-je traduire ce besoin en une action réalisable ?

Vous disposez d'environ 10 minutes pour effectuer l'exercice.

Étude de cas n° 2 : des étudiant-e-s en éducation physique partent en excursion de ski.

Élève 1 : «Descendons la piste de ski rouge.»

Élève 2 : «Je ne me sens pas assez compétent-e pour la pente rouge, j'ai peur de ne pas réussir.»

Élève 1 : «Hé, mauviette, ne fais pas l'imbécile.»

Travail en groupe : Etude de cas n° 3

Discutez avec le groupe de l'implication ou non de la violence basée sur le genre dans le cas suivant. Appliquez ici les techniques de la communication non violente.

Chaque membre du groupe prépare cette conversation individuellement en utilisant les sous-questions de la communication non violente :

- Qu'ai-je observé ?
- Quel est mon sentiment par rapport à ce que j'ai observé ?
- Quelle est ma détresse ?
- Comment puis-je traduire ce besoin en une action réalisable ?

Vous disposez d'environ 10 minutes pour effectuer l'exercice.

Étude de cas n° 3 : un groupe d'étudiant-e-s discute de la violence basée sur le genre pendant le déjeuner.

Élève 1 : «Je pense que c'est vraiment une connerie que nous ayons autant de leçons sur la violence basée sur le genre. De toute façon, nous n'avons pas à nous en occuper à l'école.»

Élève 2 : «Je suis d'accord. C'est toujours la même chose à propos des droits des femmes et du féminisme. Les femmes n'ont-elles pas assez de droits maintenant ? Il faut qu'elles arrêtent de se plaindre. Bientôt, on ne pourra plus rien faire.»

Élève 3 : «Il faut savoir encaisser un peu. La vie est comme ça.»

Fiche pédagogique 4 :

La régulation des émotions

Dans les **étapes 4 et 5** de la réflexion sur la résolution de problèmes, nous générons et évaluons les actions possibles. Dans cette leçon, nous examinons de plus près la régulation des émotions. C'est important car la capacité à réguler les émotions est essentielle pour prendre des décisions réfléchies et efficaces dans les situations de violence basée sur le genre. Lorsque les jeunes maîtrisent leurs émotions, il·elle·s peuvent penser plus clairement et concevoir de manière proactive des solutions visant à mettre fin à la violence, sans réagir de manière impulsive ou défensive. La régulation des émotions leur permet de gérer les conflits de manière constructive, de faire preuve d'empathie et d'agir avec calme, ce qui est essentiel pour aborder de manière positive les violences basées sur le genre et promouvoir la sécurité et le respect dans les interactions sociales.

Étape 1	Identifier le problème
Étape 2	Analyser les causes
Étape 3	Collecte d'informations
Étape 4	Élaborer un plan d'action
Étape 5	Évaluer le plan d'action
Étape 6	Choisir le meilleur plan d'action
Étape 7	Mettre en œuvre le plan d'action
Étape 8	Contrôler les résultats
Étape 9	Évaluation du plan d'action

✓ Objectifs

- Les jeunes réalisent que des événements marquants peuvent affecter leur système nerveux.
- Les jeunes peuvent reconnaître une réaction de stress émotionnel déclenchée par un comportement négatif et comprendre les conséquences des réactions de stress positives et négatives.
- Les jeunes reconnaissent les signes physiques d'une réaction de stress émotionnel (par exemple, accélération du rythme cardiaque, respiration rapide) en participant à un circuit d'entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT).
- Les jeunes comprennent l'importance des stratégies de régulation des émotions et peuvent les appliquer.
- Les jeunes savent utiliser des techniques de régulation des émotions pour gérer le stress.
- Les jeunes comprennent comment la régulation des réactions au stress aide à répondre aux situations de VBG.

✓ Infrastructure

- Salle de sport ou grand espace libre

✓ Matériel pédagogique

- Ballons de sport
- Cônes d'entraînement
- Stylos (en fonction du nombre de jeunes)
- Annexe 1 : Circuit HIIT
- Annexe 2 : Sommes arithmétiques
- Annexe 3 : Circuit de régulation des émotions

✓ Chronométrage

Durée : 80 minutes

- Activité 1 : Passes (20')
- Activité 2 : Circuit d'entraînement par intervalles à haute intensité (circuit HIIT) (25')
- Activité 3 : Circuit de régulation des émotions (35')

Informations générales

Dans la quatrième leçon, nous essayons de faire prendre conscience aux jeunes de l'impact des événements traumatisants sur leur corps et de la manière dont il-elle-s peuvent affecter leur capacité à réagir. Dans les situations stressantes ou dangereuses, le corps active automatiquement des mécanismes de survie connus sous le nom de «réponses au traumatisme» ou réactions au stress. Ces réactions sont le résultat de siècles d'évolution et ont été développées pour nous aider dans les situations menaçantes.

Réactions au stress

Il existe quatre réactions principales au stress qui sont expliquées ci-dessous. Pour rendre ces réactions plus tangibles pour les jeunes, vous pouvez également les associer à certains animaux¹⁸.

1. Combat

Dans une réaction de combat, une personne tente activement de faire face à la menace, par exemple en se défendant physiquement ou verbalement. Les symptômes comprennent une agressivité accrue, une respiration rapide et un sentiment d'agitation.



Le **lion** symbolise la réaction de combat, qui consiste à se confronter pour garder le contrôle de la situation. Tout comme un lion qui défend son territoire, une personne en mode combat réagit avec une agressivité et une détermination accrues. Cela peut se manifester par des muscles tendus, une respiration rapide et un fort besoin d'agir pour aborder le conflit directement.

2. Fuite

La réaction de fuite se produit lorsqu'une personne tente d'échapper à la menace. Elle se caractérise par un rythme cardiaque rapide, de l'anxiété, de l'agitation et une tendance à prendre ses distances.



Le **cerf** est un exemple de réaction de fuite, où une personne essaie d'éviter le danger. Tout comme un cerf qui s'enfuit au moindre signe de danger, une personne dans cet état réagit en cherchant à prendre ses distances, à s'éloigner physiquement ou à se fermer mentalement. Les symptômes comprennent un rythme cardiaque rapide, une vigilance accrue et un besoin impérieux de quitter la situation.

3. Figement

Lorsque se battre ou fuir ne semble pas être une option, une personne peut se figer et ne pas réagir. Cela se caractérise par une paralysie, des difficultés à bouger ou à parler, et parfois un sentiment de dissociation.



L'**écureuil** symbolise la réaction de figement. Comme l'écureuil qui se raidit lorsqu'il est menacé, une personne qui a cette réaction ne peut ni bouger ni agir. Cette réaction peut se manifester par une paralysie, une difficulté à parler et parfois un sentiment d'être «coincé·e». Le corps reste immobile dans l'espoir de ne pas être remarqué par le danger.

4. Adaptation

La réaction d'adaptation se produit lorsqu'une personne tente de neutraliser la menace en adoptant un comportement de soumission ou de conformité. Cela peut conduire à éviter les conflits et à supprimer ses propres besoins.



La **souris** représente la réponse d'adaptation, où une personne essaie de s'adapter pour neutraliser le danger. Comme la souris qui se soumet pour éviter les conflits, une personne dans ce mode réagit en faisant plaisir à l'autre, même si cela implique de supprimer ses propres besoins. Cette réaction peut se manifester par le fait d'éviter les conflits et d'être extrêmement conciliant·e avec les besoins des autres.

Caractéristiques physiques des réactions au stress

Chaque réaction au stress s'accompagne de manifestations physiques spécifiques qui nous préparent à réagir rapidement. Le mode combat se traduit souvent par des muscles tendus et une respiration rapide ; le mode fuite provoque une accélération du rythme cardiaque et une froideur des membres lorsque le sang afflue vers les muscles ; le mode figement se traduit par un raidissement et une respiration superficielle ; et le mode adaptation se traduit souvent par une vigilance accrue et une tension musculaire au niveau du cou et des épaules. Ces réactions sont des signaux naturels indiquant que le corps se prépare à combattre, à fuir, à se figer ou à s'adapter. Ainsi, pendant le circuit HIIT (activité 2), les jeunes feront l'expérience directe de ce que signifie être en état de stress.

Régulation des émotions

Après la réaction de stress, il est important de récupérer. Grâce à des techniques telles que la respiration et la relaxation, les jeunes peuvent aider leur corps à revenir à un état de repos (le rythme cardiaque ralentit, la respiration devient plus profonde et plus lente, les muscles se détendent, etc. La régulation des émotions les aide non seulement à gérer leurs propres émotions, mais aussi à réagir de manière constructive aux conflits et à contribuer à un environnement sûr.

La régulation des émotions est une compétence essentielle qui permet aux jeunes de faire face à des situations stressantes de manière saine. Elle les aide non seulement à gérer leurs propres émotions, mais aussi à réagir plus efficacement à des situations difficiles dans leur environnement. Apprendre à reconnaître et à réguler les réactions au stress contribue à leur bien-être et renforce leur capacité à agir en tant que témoins positifs dans les situations de conflit. La régulation des émotions joue donc un rôle important dans leur développement personnel et leurs interactions sociales.

Dans cette leçon, nous commençons par un exercice de ballon en duo, l'un-e des jeunes jouant progressivement la balle plus fort. Cela suscite diverses réactions émotionnelles chez l'adversaire, telles que la confusion, la colère ou la frustration. La façon dont le ou la jeune réagit à ces réactions montre s'il s'agit d'un comportement régulé ou non régulé.

- Le comportement régulé implique que le ou la jeune reste calme, pose des questions pour mieux comprendre la situation et cherche une solution constructive.
- Un comportement non régulé signifie que le ou la jeune réagit de manière impulsive ou réflexe, par exemple en renvoyant agressivement le ballon ou en réagissant de manière confuse sans comprendre la situation.

Déroulement

Dans cette leçon, les jeunes effectuent un exercice de ballon en binôme pour reconnaître et réguler les réponses émotionnelles aux stimuli négatifs. Cet exercice est suivi d'un circuit HIIT pour activer le système nerveux sympathique, qui imite les réactions de stress. Dans la troisième activité, les jeunes apprennent à activer le système nerveux parasympathique par le biais d'un circuit de régulation des émotions afin d'aider leur corps à récupérer après le stress. Cette activité aide les jeunes à reconnaître les symptômes du stress, à gérer leurs émotions et à adopter un comportement de témoin efficace lors d'événements stressants.

Activité 1 Passes (20 min)

Phase 1 : Exercice

Instructions

Répartissez les jeunes en paires de manière aléatoire et donnez un ballon à chaque paire. Dites à l'un·e des deux jeunes de chaque paire qu'après avoir indiqué qu'il reste cinq minutes, iel doit lancer la balle de plus en plus fort sur son ou sa camarade.

Pendant l'exercice, observez la réaction des jeunes qui n'ont pas reçu d'instructions. Observez quels jeunes ont un comportement régulé, c'est-à-dire qu'il·elle·s restent calmes et réfléchissent à leur réponse, et quels jeunes ont un comportement non régulé, c'est-à-dire qu'il·elle·s réagissent de manière impulsive ou confuse. Ce faisant, notez également les conséquences de leur comportement.

Phase 2 : Réflexion

Instructions

Après dix minutes, terminez l'exercice et posez-leur les questions de réflexion :

- Qu'avez-vous remarqué pendant l'exercice ?
- Quel sentiment vous a envahi lorsque vous avez dû rattraper la passe compliquée ?
- Comment vouliez-vous réagir ?
- Comment avez-vous réagi ?
- Qu'a ressenti la personne qui a joué la passe trop difficile ?

Vous pouvez ensuite expliquer ce que sont les réactions régulées et non régulées (voir les informations générales).

Activité 2 Circuit d'entraînement par intervalles à haute intensité (circuit HIIT) (25 min)

Phase 1 : Exercice

Instructions

Imprimez les exercices sportifs du circuit HIIT (voir annexe 1) et utilisez-les pour mettre en place différentes stations dans la salle de sport ou dans une salle vide, où les exercices seront effectués.

Note : Vous pouvez, bien sûr, trouver des exercices qui s'intègrent mieux dans le programme d'entraînement.

Suivez les étapes suivantes pour l'installation et la mise en œuvre :

- Organisez un circuit de cinq exercices différents. Vous pouvez consulter l'aperçu de tous les exercices dans l'annexe.
- Passez vous-même en revue tous les exercices avec les jeunes au début de l'activité pour les expliquer clairement.
- Demandez aux jeunes d'effectuer chaque exercice pendant 45 secondes.
- Au signal (sifflé), il·elle·s passent au poste suivant, tout le monde se déplaçant dans la même direction. Il·elle·s ont 10 secondes pour le faire.
- Une fois que les jeunes sont revenu·e·s à leur premier exercice, donnez-leur des sommes arithmétiques simples (annexe 2) à résoudre à chaque fois.
- Demandez-leur de parcourir le circuit trois fois.

Lorsque les jeunes ont parcouru le circuit environ trois fois, laissez-les reprendre leur souffle et boire.

Phase 2 : Réflexion

Instructions

Procédez ensuite à une brève réflexion. Posez-leur les questions suivantes :

- Qu'avez-vous ressenti dans votre corps après cette activité ?
- Qu'avez-vous ressenti en résolvant les exercices ?

Ce n'est pas grave si les jeunes ne saisissent pas immédiatement l'objectif de l'activité. Dites-leur de bien retenir les réponses à ces questions lors de l'activité suivante. Nous reviendrons sur cette deuxième activité lors de la prochaine réflexion.

Activité 3 Circuit de régulation des émotions (25 min)

Phase 1 : Exercice

Instructions

Le circuit consiste en une alternance d'exercices intenses de type HIIT (voir activité précédente et annexe) et d'exercices de régulation des émotions (voir annexe 3). Vous mettez en place un circuit de 10 exercices, en alternant à chaque fois un exercice HIIT et un exercice de régulation des émotions. De cette manière, les jeunes passent par une gamme complète de défis physiques et émotionnels.

Suivez les étapes suivantes pour l'installation et la mise en œuvre :

- Veillez à mettre en place 10 exercices différents, en alternant HIIT et régulation des émotions.
- Au début de la leçon, expliquez une fois tous les exercices au groupe. Les jeunes effectuent chaque exercice pendant 45 secondes.
- Après chaque exercice HIIT, chaque jeune effectue **en silence** un exercice de régulation des émotions. Au coup de sifflet, chacun·e passe à l'exercice suivant dans la même direction. Il·elle·s disposent de 10 secondes pour le faire.
- Lorsque les jeunes ont effectué le circuit complet, demandez-leur de faire de l'arithmétique simple (voir annexe 2).
- Laissez les jeunes parcourir le circuit complet une fois.

Phase 2 : Réflexion

Instructions

Une fois que les jeunes ont parcouru le circuit, laissez-les reprendre leur souffle et boire. Ensuite, vous passez à la **réflexion**. Posez-leur les questions suivantes :

- De quoi s'agit-il ?
- Quelle est votre expérience ?
- Qu'avez-vous remarqué ?
- Y avait-il une différence entre le premier et le deuxième circuit ?
- Dans quel circuit était-il plus facile d'effectuer l'arithmétique ?
- Dans quel circuit était-il plus facile de reprendre son souffle ?

Vous pouvez ensuite **expliquer** aux jeunes ce que sont les réactions au stress et, si nécessaire, les comparer aux animaux assignés (voir les informations de base). Insistez sur la façon dont il·elle·s peuvent reconnaître les réactions de stress (caractéristiques physiques) et le moment où les réactions de traumatisme se déclenchent. Expliquez pourquoi il est important d'apprendre à gérer ces réactions physiques par la régulation des émotions. Après tout, cela aidera les jeunes à commencer à réagir en tant que témoins dans des situations de VBG.

Vérifiez si les jeunes ont compris l'explication et s'il·elle·s ont des questions. Vous pouvez ensuite tester leurs connaissances en **les transposant** à d'autres domaines de la vie :

- Reconnaissez-vous ces symptômes de stress dans d'autres situations de votre vie (par exemple, examen, permis de conduire, déménagement du domicile parental, premier voyage en solitaire, premier jour d'école à l'université, disputes avec votre partenaire, ...) ?
- Quand est-il utile d'utiliser les exercices de régulation ? Avez-vous des exemples tirés de votre vie quotidienne ?
- Quels sont les exercices qui semblent pouvoir être appliqués ?

Évaluation (10 min)

Placez les jeunes en cercle.

Pouce vers le haut ou vers le bas

Tout comme le pouce des empereurs romains décidait du sort des gladiateurs vaincus, les jeunes peuvent exprimer leur satisfaction à l'égard de la leçon et voir en même temps ce que le reste du groupe en pense. Le pouce levé représente une grande satisfaction, le pouce baissé une grande insatisfaction et entre les deux, il y a des degrés de satisfaction ou d'insatisfaction.

Questions :

- **La leçon vous a-t-elle plu ?**
- **Avez-vous appris quelque chose ?**
- **Avez-vous oublié quelque chose ?**
- **Pouvez-vous utiliser la régulation des émotions dans la vie de tous les jours ?**
- **Utiliserez-vous (davantage) les exercices de régulation des émotions dans la vie de tous les jours ?**

Un mot

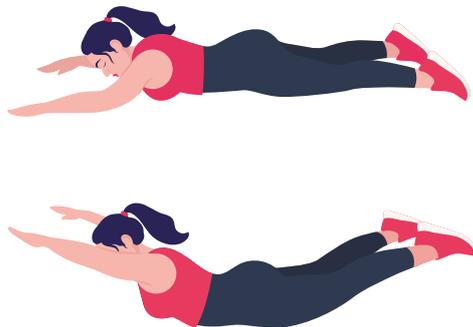
Demandez à chaque membre du groupe de réfléchir aux raisons pour lesquelles iel est satisfait·e ou insatisfait·e et de résumer la raison principale en un mot. Vous faites ensuite un tour de table au cours duquel chaque jeune prononce son mot. Il y a des tours tant que de nouveaux mots apparaissent.

Annexe 1 : Circuit HITT – Fiche pédagogique 4 / Activité 2

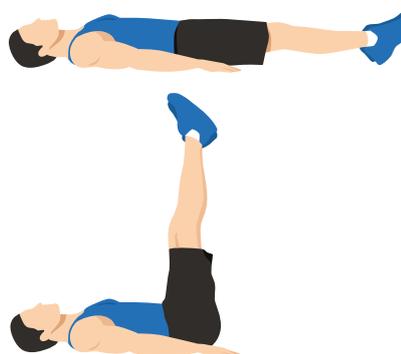
Alpinistes



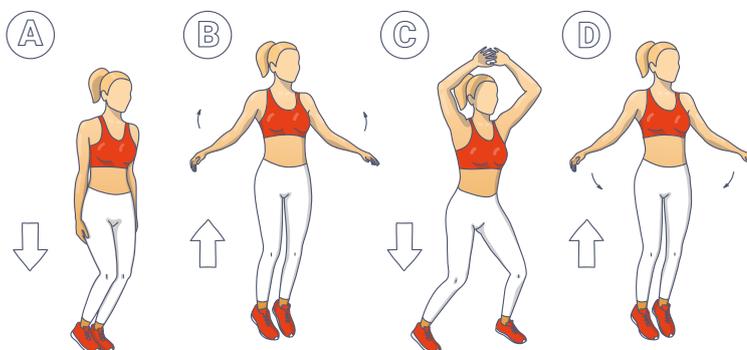
Superman



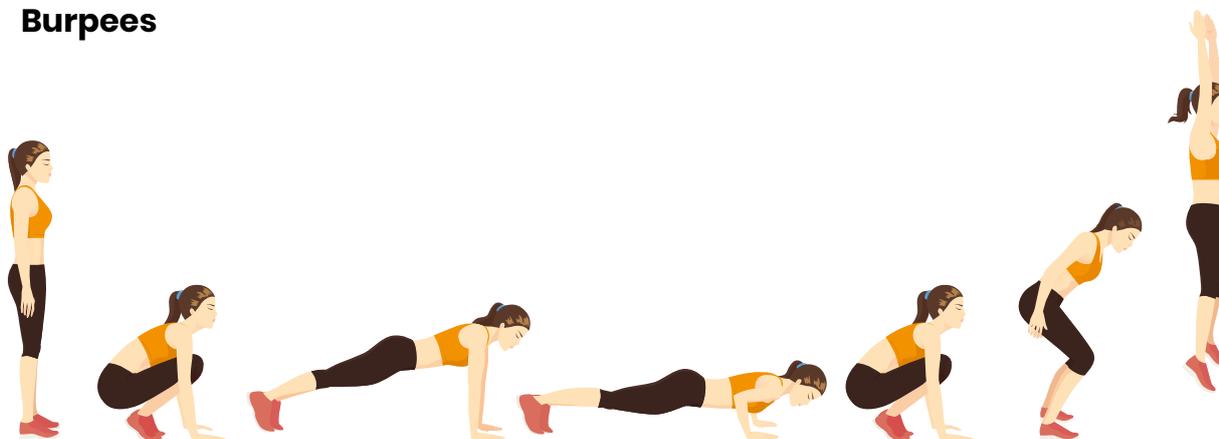
Levée de jambes



Sauts d'obstacles



Burpees



Annexe 2 : Sommes arithmétiques — Fiche pédagogique 4 / Activité 2-3

Nom et prénom :

Heure de début :

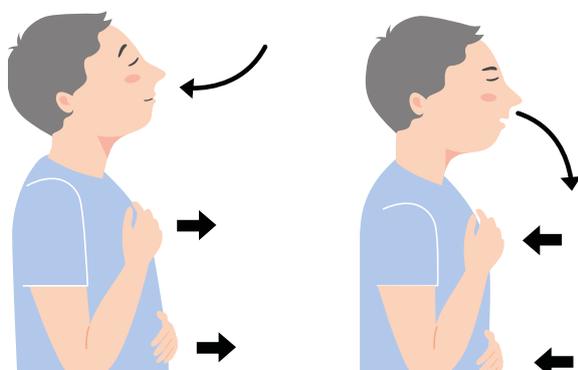
Heure de fin :

$183 + 191 = \dots$	$24 + 170 = \dots$	$97 - 19 = \dots$	$178 - 54 = \dots$
$54 + 144 = \dots$	$29 + 34 = \dots$	$168 + 47 = \dots$	$29 + 189 = \dots$
$43 + 120 = \dots$	$171 - 44 = \dots$	$157 - 155 = \dots$	$72 - 6 = \dots$
$36 - 5 = \dots$	$192 - 34 = \dots$	$51 + 182 = \dots$	$102 - 7 = \dots$
$143 + 115 = \dots$	$150 + 189 = \dots$	$116 + 145 = \dots$	$173 - 55 = \dots$
$88 + 128 = \dots$	$133 - 3 = \dots$	$192 - 170 = \dots$	$81 - 36 = \dots$
$54 - 6 = \dots$	$191 - 189 = \dots$	$191 + 142 = \dots$	$53 + 108 = \dots$
$3 + 39 = \dots$	$152 + 110 = \dots$	$121 - 63 = \dots$	$63 - 14 = \dots$
$45 + 34 = \dots$	$45 - 4 = \dots$	$188 - 172 = \dots$	$156 - 85 = \dots$
$131 + 52 = \dots$	$200 - 149 = \dots$	$86 + 90 = \dots$	$59 + 87 = \dots$
$15 + 55 = \dots$	$38 + 11 = \dots$	$80 + 4 = \dots$	$70 - 51 = \dots$
$114 - 16 = \dots$	$87 + 200 = \dots$	$50 - 9 = \dots$	$144 - 131 = \dots$
$197 - 123 = \dots$	$55 + 95 = \dots$	$147 - 106 = \dots$	$184 - 110 = \dots$
$72 - 45 = \dots$	$15 - 4 = \dots$	$26 + 75 = \dots$	$147 + 10 = \dots$
$28 + 198 = \dots$	$158 - 95 = \dots$	$111 - 90 = \dots$	$190 - 183 = \dots$
$199 - 197 = \dots$	$108 + 97 = \dots$	$155 - 49 = \dots$	$162 - 113 = \dots$
$162 - 26 = \dots$	$121 - 102 = \dots$	$119 - 35 = \dots$	$167 + 157 = \dots$
$47 + 42 = \dots$	$101 - 42 = \dots$	$72 - 41 = \dots$	$89 - 78 = \dots$
$107 + 95 = \dots$	$189 - 187 = \dots$	$135 + 126 = \dots$	$16 - 5 = \dots$
$90 + 195 = \dots$	$57 + 118 = \dots$	$63 - 50 = \dots$	$39 - 12 = \dots$
$42 + 24 = \dots$	$146 - 3 = \dots$	$45 - 33 = \dots$	$105 + 99 = \dots$
$182 + 181 = \dots$	$34 - 7 = \dots$	$31 + 55 = \dots$	$90 + 126 = \dots$
$149 - 128 = \dots$	$18 - 13 = \dots$	$147 - 95 = \dots$	$104 - 41 = \dots$
$161 - 107 = \dots$	$199 - 178 = \dots$	$102 - 22 = \dots$	$122 - 58 = \dots$
$74 + 109 = \dots$	$9 + 163 = \dots$	$187 + 163 = \dots$	$144 - 18 = \dots$

Choisissez un ou plusieurs des exercices suivants que les jeunes feront pendant le circuit de régulation des émotions.

Respiration abdominale

Posez une main sur votre poitrine et une autre sur votre ventre. Inspirez par le nez et faites gonfler votre ventre. Expirez doucement par la bouche et sentez votre ventre se rétracter. Vous ne devez pas sentir votre main sur la poitrine bouger.



Double respiration

- Inspirez par le nez deux fois de suite.
- Retenez votre respiration pendant 4 fois.
- Puis expirez par la bouche en comptant jusqu'à 8.
- Faites une pause et répétez l'exercice trois fois au total.

Ancrage

- Citez cinq choses que vous voyez maintenant.
- Citez quatre choses que vous pourriez toucher en ce moment même.
- Citez trois choses que vous entendez maintenant.
- Citez deux choses que vous sentez actuellement.
- Citez une chose que vous goûtez en ce moment.

Relaxation progressive par Edmund Jacobson

Dans cet exercice, vous contractez vos muscles un par un, maintenez la tension pendant un moment et relâchez à nouveau.

Allongez-vous sur le sol. Tendez les bras aussi fort que possible. Maintenez la position pendant environ 5 minutes, puis relâchez les bras. Étirez vos bras et vos jambes aussi fort que possible. Maintenez cette position pendant environ 5 minutes, puis relâchez-les à nouveau. Tendez vos bras, vos jambes et votre visage aussi fort que possible. Maintenez la tension pendant environ 5 minutes, puis relâchez-la à nouveau.

Lieu sûr

Imaginez un endroit où vous vous sentez en SÉCURITÉ. Il peut s'agir d'un lieu existant ou fictif. Rendez cet endroit aussi vivant que possible dans votre esprit.

- À quoi ressemble cet endroit ?
- Quels sont les sons de cet endroit ?
- Que pouvez-vous toucher dans cet endroit ?
- Que sentez-vous dans votre endroit sûr ?
- Que pouvez-vous goûter dans votre endroit sûr ?

Une fois l'image créée, gardez les yeux fermés et appréciez d'être à votre place pendant un moment. Respirez encore une fois profondément et revenez dans le moment présent.

Fiche pédagogique 5: Stratégies de réaction

Au cours des **étapes 4, 5, 6, 7, 8 et 9** de la feuille de route de la résolution de problèmes, nous déterminons - également sur la base de ce que nous avons appris au cours des sessions précédentes - les actions que nous voulons et pouvons entreprendre pour prévenir et répondre à la violence basée sur le genre (VBG). Dans cette leçon, nous découvrons la méthode CEV qui nous aide à déterminer si une situation donnée relève ou non d'une violence basée sur le genre ou d'un comportement sexuel inapproprié, qui est une forme spécifique de VBG (voir informations générales). Nous présentons ensuite quelques stratégies de réponse possibles, les 5 D, pour réagir à une VBG ou à un comportement sexuel inapproprié (CSI) en tant que victime ou témoin. Enfin, nous présentons les différents organismes de soutien auxquels les victimes de VBG peuvent s'adresser.

Étape 1	Identifier le problème
Étape 2	Analyser les causes
Étape 3	Collecte d'informations
Étape 4	Élaborer un plan d'action
Étape 5	Évaluer le plan d'action
Étape 6	Choisir le meilleur plan d'action
Étape 7	Mettre en œuvre le plan d'action
Étape 8	Contrôler les résultats
Étape 9	Évaluation du plan d'action

✓ Objectifs

- Les jeunes peuvent reconnaître et évaluer les comportements (sexuels) inappropriés à l'aide de la méthode CEV.
- Les jeunes reconnaissent qu'il·elle·s peuvent également jouer un rôle important dans la prévention des comportements inappropriés.
- Les jeunes sont initié·e·s aux différentes manières de réagir aux VBG, en tant que victimes et témoins.
- Les jeunes sont initié·e·s à diverses plateformes (inclusives) de soutien pour les victimes de VBG, y compris les centres de soins après une violence sexuelle.

✓ Infrastructure

- Salle de classe avec chaises et tables mobiles
- Ordinateur portable - vidéoprojecteur - écran - son
- Internet

✓ Matériel pédagogique

- Fiche pédagogique Powerpoint 5 (PPT 5)
- Annexe 1 : Études de cas sur les comportements (sexuels) inappropriés
- Annexe 2 : Illustrations 5 D - Stratégies de réponse
- Annexe 3 : Stratégies de réponse aux comportements (sexuels) inappropriés

✓ Chronométrage

Durée : 110 minutes

- Activité 1 : Reconnaître les comportements (sexuels) inappropriés par la méthode CEV (50')
- Activité 2 : Stratégies de réaction et organismes d'aide (50')
- Évaluation (10')

Informations générales

Le système de drapeaux¹⁹

Le système de drapeaux est une méthode développée en Flandre pour aider à évaluer un comportement de type sexuel et trouver une façon d'y répondre de manière appropriée. Il aide les professionnel·le·s, tels que les enseignant·e·s ou les travailleur·se·s sociaux, à déterminer si certains comportements sont sains et acceptables ou s'ils peuvent être problématiques. Le système de drapeaux utilise six critères pour évaluer le comportement sexuel. Ces critères sont les suivants :

- 1. Consentement mutuel :** Toutes les personnes impliquées consentent volontairement au comportement. Il n'y a pas de coercition, de pression ou de manipulation.
- 2. Volonté :** le comportement est mis en œuvre volontairement et sans pression ni coercition. Les deux parties sont libres de participer ou non au comportement.
- 3. Égalité :** il y a égalité d'âge, de pouvoir, de connaissances et de développement émotionnel entre les personnes impliquées. Il n'y a pas de différence de pouvoir.
- 4. Adapté au développement ou au niveau fonctionnel :** le comportement est adapté à l'âge et au stade de développement des personnes concernées. Un comportement sexuel normal à un âge donné peut être inapproprié à un autre âge.
- 5. Adapté au contexte :** le comportement est approprié au contexte dans lequel il se produit. Par exemple, un comportement sexuel peut être inapproprié dans les lieux publics ou dans le cadre de certaines relations (comme dans un contexte familial).
- 6. Respect de soi :** le comportement ne porte pas atteinte au respect de soi ou aux limites personnelles des personnes impliquées. Le comportement doit respecter l'intégrité personnelle de chacun·e.

Le système de signalisation utilise quatre couleurs (vert, jaune, rouge et noir) pour classer les comportements en fonction de leur degré de conformité à ces critères.

La méthode CEV²⁰

La méthode CEV est une méthode permettant aux jeunes de déterminer si une action sexuelle particulière peut être qualifiée de comportement sexuel inapproprié. Pour ce faire, nous utilisons trois des cinq critères du système de drapeaux, à savoir : le Consentement, l'Égalité et la Volonté. Si l'un de ces trois critères n'est pas rempli, il s'agit d'un comportement sexuel inapproprié.

Stratégies de réaction – les 5 D

Les témoins ou les spectateur·trice·s de VBG ou de comportements (sexuels) inappropriés n'osent souvent pas agir de peur d'être elles ou eux-mêmes victimes. Cette attitude est une réaction très naturelle, les gens ont tendance à s'adapter au comportement de la foule ou du groupe avec le raisonnement sous-jacent suivant : «Si le groupe n'agit pas, je ne ferai rien non plus (pour des raisons de sécurité)». Pour surmonter cet obstacle, il est essentiel d'être conscient·e de ce type de comportement typique du groupe qui encourage à détourner le regard et à ne rien faire. Il suffit d'un déclic mental pour faire le premier pas et prendre la défense d'une personne confrontée à ce type de situation.

Les **5 D** sont des stratégies de réaction qui peuvent être appliquées par les témoins qui voient un comportement indésirable se produire, et qui souhaitent contribuer à une solution constructive. Voici les différentes façons dont vous pouvez réagir en tant que témoin, bien que cela dépende évidemment de la situation à laquelle vous êtes confronté·e.

1. Diriger (voir annexe 2, figure 1)

Adressez-vous à la personne calmement et respectueusement et dites-lui que ce comportement n'est pas acceptable, approprié et/ou légalement accepté. Citez ce que vous remarquez sans porter de jugement et essayez de clarifier les raisons pour lesquelles le comportement n'est pas approprié. Cela permet souvent de faire prendre conscience à la personne de l'impact sur son entourage. Avant d'agir, il est conseillé d'analyser correctement la situation. En effet, cette action peut comporter des risques : l'auteur·trice de l'infraction peut diriger son comportement vers vous et aggraver la situation. Posez-vous d'abord les questions suivantes :

- Êtes-vous physiquement en sécurité ?
- La personne harcelée est-elle physiquement en sécurité ?
- La situation ne risque-t-elle pas de s'aggraver ?
- Pouvez-vous en déduire que la personne harcelée souhaite que quelqu'un intervienne ?
- Vous répondez «oui» à ces questions ? Alors passez à l'action.

Si vous décidez de vous adresser directement à l'auteur·trice de l'infraction, il est préférable d'être bref. Ne vous engagez pas dans un débat avec l'auteur·trice de l'infraction. Concentrez-vous plutôt sur la personne harcelée.

2. Distraire (voir annexe 2, figure 2)

Détourner subtilement l'attention de la victime/agresseur·euse, par exemple en posant une question neutre ou en abordant un autre sujet. En vous adressant directement à la personne harcelée et en ignorant l'agresseur·euse, vous intervenez subtilement. Au lieu de parler du harcèlement, abordez un autre sujet. Par exemple, posez une question : faites semblant d'être perdu·e, demandez où se trouvent les toilettes ou quelle heure il est. Vous pouvez aussi faire comme si vous connaissiez la personne qui est importunée et commencer à parler de quelque chose de banal. Si vous êtes dans un endroit bondé, vous pouvez aussi "par accident" vous placer entre les personnes ou créer du bruit en renversant votre boisson ou en faisant tomber quelque chose. L'objectif est d'interrompre l'incident en le perturbant.

3. Déléguer (voir annexe 2, figure 3)

Ne réagissez pas seul·e. Demandez de l'aide aux autres afin que plusieurs personnes puissent réagir ensemble à la situation. Ensemble, on est plus fort et cela peut aider à résoudre le problème collectivement sans que la responsabilité ne repose sur une seule personne. Vous pouvez vous adresser à une personne responsable, par exemple le chauffeur·euse de bus, le personnel du bar, un enseignant·e ? Si nécessaire, vous pouvez également appeler le 112 pour demander l'aide de la police. Avant de le faire, il est préférable d'utiliser la tactique de la distraction pour vérifier d'abord avec la personne harcelée si elle souhaite l'aide de la police.

4. Dialoguer (voir annexe 2, figure 4)

Vous ne pouvez pas intervenir en toute sécurité ? Dans ce cas, gardez un œil sur la situation et proposez votre aide par la suite. Montrez que vous êtes disponible et prêt à écouter ou à soutenir, si le besoin s'en fait sentir. De cette façon, les autres peuvent voir que le comportement n'est pas ignoré et que vous offrez une présence sûre. Il arrive aussi que la situation soit très brève et que vous n'ayez pas l'occasion d'intervenir. Il est alors préférable d'attendre que la situation soit terminée et de s'adresser ensuite à la personne harcelée.

- Demander à la personne comment elle va.
- Dites que vous êtes désolé·e de ce qui lui est arrivé.
- Demandez-lui si vous pouvez faire quelque chose pour lui ou elle.
- Proposer à quelqu'un d'attendre avec lui ou elle, ou de l'accompagner quelque part.
- Faites savoir à la personne que vous pouvez l'aider à chercher de l'aide ou à porter plainte si elle le souhaite.

Restez auprès de la personne importunée jusqu'à ce que le danger soit écarté et encouragez-la à porter plainte et, si nécessaire, à témoigner. Respectez le souhait de la victime de le faire ou non. Évitez une attitude condescendante ou trop protectrice, car cela entraîne souvent de l'incompréhension ou une nouvelle relation de pouvoir inégale.

5. Documenter (voir annexe 2, figure 5)

Enregistrez l'incident si quelqu'un d'autre est déjà en train d'intervenir. Il peut être utile de rassembler des preuves (si cela est sans danger). Filmez ou prenez des notes détaillées sur l'incident afin de consigner les faits. Les éléments clés à noter incluent :

- Lieu, heure et date de l'incident
- Description des actions de la personne en cause
- Réactions de la victime et des témoins
- Déroulement de l'incident

Attention : Il est essentiel de rester respectueux·se de la vie privée et de ne partager ces informations qu'avec les autorités ou la victime, jamais publiquement sans autorisation.

En appliquant ces mesures en tant que témoin, vous pouvez contribuer à une solution positive et maintenir l'atmosphère du groupe. Cela offre une façon d'intervenir sans escalader la situation et montre que les comportements indésirables ne passent pas inaperçus.

Organismes d'aide

Pour les victimes de violence basée sur le genre (VBG) ou de comportement (sexuel) inapproprié, il est très important d'obtenir l'aide appropriée. Il existe de nombreux organismes d'aide nationaux et régionaux.

- **Point de contact** de l'association, de l'école ou de l'organisation dans le cadre de laquelle cette formation s'inscrit.
- **Consulter en ligne :**
 - **cpvs.belgium.be (Centres de Prise en Charge des Violences Sexuelles)**
 - **sosviol.be** - Ligne d'aide pour les victimes de viol
 - **103ecoute.be** - Ligne d'écoute pour les enfants en difficulté.
 - **Fédération-prisme.be** - Pour le soutien des personnes LGBTQIA+.
- **En personne :**
 - **Centres de Prise en Charge des Violences Sexuelles** - Centres spécialisés pour l'assistance aux victimes de violences sexuelles.
 - **Police** - Service public pour signaler des incidents et recevoir de l'aide.
 - **Personne de confiance ou service local** dans ton entourage, ton école, ton lieu de travail, ton université ou ta commune, pour signaler des problèmes en toute confidentialité.
- **Appeler :**
 - **1712** - Service pour signaler la violence et obtenir de l'aide.
 - **Numéro d'urgence 112** - Service d'urgence pour obtenir une aide immédiate en cas de danger.
 - Le numéro de **SOS Viol 0800 98 100** - Ligne d'aide pour les victimes de viol.
 - Le numéro d'**Ecoute-Enfants 103** - Ligne d'écoute pour les enfants en difficulté.
 - Le numéro de **Télé-Accueil 107** - Service d'écoute pour ceux et celles qui se sentent isolé·e·s ou en détresse.
 - **Personne de confiance ou service local** dans ton entourage, ton école, ton lieu de travail, ton université ou ta commune, pour signaler des problèmes en toute confidentialité.

Déroulement

Cette leçon présente une méthode permettant de reconnaître les comportements (sexuels) inappropriés ainsi que différentes stratégies de réponse aux VBG et comportements sexuels inappropriés. Enfin, nous présentons également un certain nombre d'organismes d'aide auxquels les victimes ou les témoins peuvent s'adresser.

Activité 1 Reconnaître les comportements sexuels inappropriés grâce à la méthode CEV²¹ (50 min)

**Le C(S)I est un comportement (de nature sexuelle) qui dépasse les limites d'une personne et relève de la violence basée sur le genre s'il est dirigé contre une personne en raison de son genre (voir informations générales dans la fiche 1).*

Phase 1 : La méthode CEV

Instructions

Imprimez l'annexe 1 et faites une fiche distincte pour chaque cas.

Introduisez le sujet à l'aide des questions suivantes :

- Que signifie pour vous un comportement sexuel inapproprié (CSI)* ? (Si nécessaire, utilisez un nuage de mots à l'adresse www.mentimeter.com)
- Quels sont les critères permettant de déterminer s'il s'agit d'un comportement (sexuel) inapproprié ?
 - Notez les réponses sur un tableau ou un paperboard.

Complétez et expliquez les 3 critères essentiels (CEV) auxquels doivent répondre les relations sexuelles par consentement mutuel. (Voir PPT). Se référer aux résultats de l'enquête Menti si nécessaire.

1. Consentement mutuel : Toutes les personnes sont d'accord et se sentent à l'aise.

- Qu'y a-t-il de difficile dans tout cela ?
 - Verbale ou non verbale
 - Est-ce toujours clair ?
 - Pouvez-vous arrêter si l'autre personne ne se sent pas à l'aise ?

2. Égalité : les deux personnes ont à peu près le même âge et il n'y a pas de rapport de force entre elles.

- Pouvez-vous expliquer ce que signifie l'égalité ?
 - L'un n'est pas le patron de l'autre
 - Il y a un équilibre en termes d'âge, de connaissances, d'intelligence, de pouvoir, de fonction, ...
 - Personne ne se sent inférieur
- Dans quelles situations le pouvoir joue-t-il un rôle ? Connaissez-vous des exemples ?

3. Volonté : il n'y a pas de coercition ou de pression

- Connaissez-vous des exemples de coercition ou de pression ?
 - Physique
 - Pression du groupe
 - Chantage affectif
 - Séduction
- Qu'y a-t-il de difficile dans tout cela ?

Lorsque l'un de ces critères n'est pas rempli, on parle de comportement sexuel inapproprié. Si vous le souhaitez, vous pouvez également inclure et expliquer les trois autres critères du système de drapeaux.

Expliquez-leur qu'il·elle·s vont répéter ensemble l'utilisation de ces critères.

Répartissez les participant·e·s en groupes de 2 à 3 personnes et expliquez-leur la tâche à accomplir :

- Chaque groupe reçoit une étude de cas (annexe 1).
- En utilisant la méthode CEV, il·elle·s doivent déterminer si la situation décrite implique ou non des comportements sexuels inappropriés.

Discutez ensuite des différents cas avec l'ensemble du groupe et décidez ensemble s'il s'agit ou non d'un comportement sexuel inapproprié. Si vous le souhaitez, vous pouvez également utiliser les trois autres critères du système des drapeaux.

Activité 2 Stratégies de réaction et organismes d'aide (50 min)

Phase 1 : Les 5 D – Stratégies de réaction

Instructions

Introduisez le sujet à l'aide des questions suivantes :

- Avez-vous déjà vécu une situation de comportement (sexuel) inapproprié ? En tant que victime ou témoin ?
- Qu'avez-vous ressenti ?
- Comment avez-vous réagi ?
- Avez-vous trouvé cela difficile/facile ? Pourquoi ?

Expliquez que même en tant que témoin, vous pouvez jouer un rôle important dans la prévention et la réponse à une situation de comportement sexuel inapproprié et de VBG en général. Il existe différentes stratégies de réaction que nous appelons les 5 D.

Divisez le groupe en 5 petits groupes. Donnez à chaque groupe une illustration des 5 D (annexe 2) et expliquez la tâche (voir PPT) :

- Que voyez-vous dans le dessin ?
- Y a-t-il une mention de VBG ? Pourquoi oui/non ?
- Comment réagissent-il·elle·s à la situation ?
- Comment nommer cette stratégie de réaction en un mot commençant par D ?
- Est-ce que cela vous semble être une bonne/facile/difficile façon de réagir ?
- Pourriez-vous adopter cette stratégie ? Pourquoi oui/non ?

Chaque groupe présente ses résultats à l'ensemble du groupe.

En option

Les différents groupes reconstituent une situation dans laquelle une personne est confrontée à une VBG et un ou plusieurs témoins utilisent la stratégie de réaction indiquée sur leur carte.

Phase 2 : Organismes d'aide

Note : Souvent, les jeunes ne savent pas où et vers qui se tourner au sein de l'école/organisation/club s'il·elle·s sont confronté·e·s à une VBG ou un comportement sexuel inapproprié. Il est donc important de s'y référer à chaque fois. Il peut être intéressant d'inviter les personnes impliquées dans cette activité et de les laisser expliquer elles-mêmes les procédures possibles.

Instructions

Expliquez qu'il est très important pour les victimes d'obtenir le soutien et l'aide dont elles ont besoin. Il existe de nombreux organismes locaux, régionaux et nationaux auxquels elles peuvent s'adresser.

Demandez aux jeunes quels sont les organismes d'aide qu'il·elle·s connaissent et complétez-les si nécessaire (voir les informations générales).

Montrez l'annexe 3 et passez en revue avec l'ensemble du groupe les différentes étapes à suivre pour réagir de manière sûre et appropriée en tant que victime et témoin dans une situation de comportement sexuel inapproprié ou de VBG. Ce faisant, passez également en revue les différents organismes d'aide.

Évaluation (10 min)

Affichez les emojis suivants (voir PPT) et demandez aux jeunes d'indiquer comment il·elle·s évaluent cette leçon et pourquoi.



- **Avez-vous appris quelque chose ?**
- **Pensez-vous que tous les éléments ont été abordés ?**
- **Pouvez-vous utiliser ces stratégies de réaction dans la vie quotidienne ?**

Étude de cas n° 1

Un groupe d'élèves de quatrième année participe à un week-end de réflexion avec l'école. Certaines des filles sont amoureuses du professeur d'histoire qui les accompagne également pour le week-end. À l'heure du coucher, le professeur d'histoire se rend dans la chambre des filles pour leur souhaiter bonne nuit.

Étude de cas n° 2

Fatma (16 ans) discute depuis plusieurs mois avec un garçon de sa classe qu'elle aime beaucoup. Elle est très amoureuse. Dernièrement, ils se sont envoyés des messages de plus en plus épicés. À un moment donné, le garçon lui demande si elle veut en montrer davantage. Après avoir insisté, Fatma transmet une photo de ses seins au garçon. Le garçon en redemande et menace de mettre ses photos en ligne si elle ne s'exécute pas.

Étude de cas n° 3

Lors d'une fête, Luna (17 ans) est très ivre. Simon, un garçon qui l'aime depuis longtemps, s'approche d'elle et commence à l'embrasser. Elle lui rend son baiser avec passion. Simon l'emmène dans une des chambres, où il commence à la toucher de manière intime. Luna, dans un état d'ivresse avancé et allongée sur le lit, ne dit rien, et Simon continue ses avances. Il retire son sous-vêtement et a un rapport sexuel avec Luna.

Étude de cas n° 4

Seppe, un garçon de 15 ans, a des difficultés à la maison. Le professeur-e s'aperçoit que quelque chose ne va pas et l'appelle après la classe. Seppe raconte son histoire et se met à pleurer. Le professeur-e le serre chaleureusement dans ses bras.

Étude de cas n° 5

Bram et Mario (tous deux âgés de 17 ans) sont dans la chambre de Mario. Ils se trouvent très attirants l'un pour l'autre et commencent à s'embrasser. Ils commencent à se caresser. Mario sort un préservatif et demande à Bram s'il a envie d'aller plus loin. Bram répond par l'affirmative.

1



2



3



4



5



Stratégies pour réagir face au harcèlement sexuel et aux comportements inappropriés

Étape 1 Analyser la situation



Es-tu **seul-e** ou y a-t-il d'autres personnes aux alentours ?



Te sens-tu en **sécurité** ?



Peux-tu **réagir** en toute sécurité ?

Étape 2 Stratégies de réaction possibles – les 5D

Fais confiance à ton instinct et choisis la réaction avec laquelle tu te sens à l'aise !

Distraire

Détourne subtilement l'attention de la victime/agresseur-euse.



Déléguer

Ne réagis pas seule. Demande de l'aide à d'autres personnes.



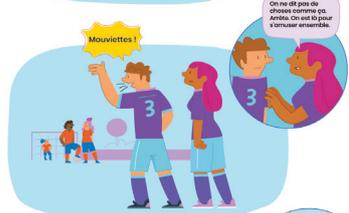
Dialoguer

Observe la situation et offre ton aide par la suite.



Diriger

Adresse-toi calmement et respectueusement à l'agresseur-euse.



Documenter

Enregistre l'incident si quelqu'un d'autre est déjà en train d'intervenir.



Étape 3 Après la situation



Numéro d'urgence 112 : Service d'urgence pour obtenir une aide immédiate en cas de danger.



Numéro de SOS Viol 0800 98 100 : Ligne d'aide pour les victimes de viol.



Numéro de 1712 : Service pour signaler la violence et obtenir de l'aide.



Numéro d'écoute-Enfants 103 : Ligne d'écoute pour les enfants en difficulté.



Numéro de Télé-Accueil 107 : Service d'écoute pour ceux et celles qui se sentent isolé-e-s ou en détresse.



Centres de Prise en Charge des Violences Sexuelles : Centres spécialisés pour l'assistance aux victimes de violences sexuelles.



Fédération Prisme : Pour le soutien des personnes LGBTQIA+.



Police : Service public pour signaler des incidents et recevoir de l'aide.



Personne de confiance ou service local dans ton entourage, ton école, ton lieu de travail, ton université ou ta commune, pour signaler des problèmes en toute confidentialité.

Sources

- 1 Clerinx, T., Schaillée, H., Derom, I., & Zinzen, E. (2023). *Transformative power of sport for and by students: een preventietraject tegen gendergerelateerd geweld* – handleiding voor de implementatie van een interventietraject gericht op de preventie van gendergerelateerd geweld. Brussel: Vrije Universiteit Brussel.
- 2 Verwaest M., De Witte F. (2024). Le pouvoir du sport : Le genre en mouvement, atelier sport-plus sur la prévention des violences basées sur le genre via le sport.
- 3 Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., Vertommen, T., Allroggen, M., Cirera, E., Diketmueller, R., Kampen, J., Kohl, A., Martin, M., Nanu, I., Neeten, M., Sage, D., Stativa, E. (2021). CASES: Child abuse in sport: European Statistics – Project Report. Ormskirk, UK: Edge Hill University.
- 4 Clerinx, T., Schaillée, H., Derom, I., & Zinzen, E. (2023). Context Analysis on Gender-Based Violence: The Transformative Power of Sport for and by students (TPS). Brussel: Vrije Universiteit Brussel: Research groups SASOMOVE.
- 5 Plan International Belgique. (2019). Des villes plus sûres et inclusives en Belgique. <https://planinternational.be/fr-be/project/des-villes-plus-s%C3%BBres-et-inclusives-en-belgique>
- 6 McMahon, S., & Banyard, V. L. (2012). When Can I help? A Conceptual Framework for the Prevention of Sexual Violence Through Bystander Intervention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 13(1), 3-14. <https://doi.org/10.1177/1524838011426015>
- 7 Clerinx, T., Schaillée, H., Derom, I., & Zinzen, E. (2023). *Transformative power of sport for and by students: een preventietraject tegen gendergerelateerd geweld* – handleiding voor de implementatie van een interventietraject gericht op de preventie van gendergerelateerd geweld. Brussel: Vrije Universiteit Brussel.
- 8 RoSa vzw. (2024). Seksueel Grensoverschrijdend gedrag. <https://rosavzw.be/nl/themas/geweld-en-seksuele-discriminatie/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>
- 9 <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2017/12/21/vrouwen-werken-minder-in-het-huishouden--maar-mannen-doen-echt-n/>
- 10 https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20230123_91771794
- 11 Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., Vertommen, T., Allroggen, M., Cirera, E., ... & Stativa, E. (2021). CASES: General Report: The prevalence and characteristics of interpersonal violence against children (IVAC) inside and outside sport in six European countries.
- 12 United Nations Office on Drugs and Crime (UNDOC). (2019). Global study on homicide. Gender-related killing of women and girls. Vienna: UNDOC https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet_5.pdf
- 13 Plan International Belgique. (2019). Des villes plus sûres et inclusives en Belgique. <https://planinternational.be/fr-be/project/des-villes-plus-s%C3%BBres-et-inclusives-en-belgique>
- 14 LGBTI est un terme générique qui désigne les personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres et intersexes. Le '+' dans LGBTI+ représente les nombreuses autres identités de genre, expressions de genre et orientations sexuelles qui existent également.
- 15 Vertommen, T., Schipper-van Veldhoven, N., Wouters, K., Kampen, J. K., Brackenridge, C. H., Rhind, D. J., ... & Van Den Eede, F. (2016). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. *Child abuse & neglect*, 51, 223-236. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.10.006>
- 16 Ohlert, J., Rau, T., Rulofs, B., & Allroggen, M. (2020). Comparison of elite athletes' sexual violence experiences in and outside sport. *Ger. J. Exerc. Sport Res*, 50, 435-443. <https://doi.org/10.1007/s12662-020-00678-3>
- 17 Rosenberg, M.B. (2015). *Nonviolent communication: A language of life*. Puddle Dancer press.
- 18 Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.
- 19 Disponible uniquement en néerlandais : <https://www.sensoa.be/vlaggensysteem-hoe-reageren-op-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>
- 20 Michiels, J., Halimi, M., & Dedoncker, K. (2022). Handleiding EquiSchools. Samen met jongeren werken aan een (gender)gelijke en geweldloze samenleving. Brussel: Beweging tegen Geweld – vzw Zijn & RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme
- 21 Michiels, J., Halimi, M., & Dedoncker, K. (2022). Handleiding EquiSchools. Samen met jongeren werken aan een (gender)gelijke en geweldloze samenleving. Brussel: Beweging tegen Geweld – vzw Zijn & RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme
- 22 Michiels, J., Halimi, M., & Dedoncker, K. (2022). Handleiding EquiSchools. Samen met jongeren werken aan een (gender)gelijke en geweldloze samenleving. Brussel: Beweging tegen Geweld – vzw Zijn & RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme

Plan International Belgique est une ONG belge indépendante, membre de Plan International, qui défend les droits des filles et l'égalité des genres dans le monde. Depuis 1983, nous accompagnons les enfants et les jeunes vers l'autonomie et leur permettons de changer leur avenir. Nous donnons les mêmes chances aux filles qu'aux garçons : apprendre à l'école et obtenir un emploi décent, diriger les changements de leur société, décider de leur vie et de leur corps et s'épanouir à l'abri de la violence, de la naissance à l'âge adulte.

Pour plus d'informations sur Plan International Belgique, veuillez consulter le site www.planinternational.be

Publication 2024

Éditeur-trice responsable : Isabelle Verhaegen, Plan International Belgique,
Rue Du Marquis 1, 1000 Bruxelles

Conception graphique : Liz Morrison

Texte original en néerlandais : Flore De Witte, Mieke Verwaest

Traduction : Angelica Mengozzi

Révision : Valentine Regout

This publication is also available in English

Traduction : Angelica Mengozzi

Révision : Sofie Picavet et Flore De Witte

Avertissement : Ce projet a été financé par l'Union européenne. Les visions et opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteur-trice-s et ne reflètent pas nécessairement la vision de l'Union européenne. Ni l'Union européenne, ni l'autorité accordant la subvention ne peuvent être tenues responsables de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



**Funded by
the European Union**