

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

Atelier Sport-plus 
sur la prévention de la violence
basée sur le genre à travers le sport



Introduction

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.

Cet atelier est basé sur un manuel destiné aux enseignant-e-s d'étudiant-e-s de premier cycle en Éducation physique et Sciences du mouvement, qui s'inspire d'un parcours d'intervention¹ fondé sur des données probantes, développé par la doctorante Tiphaine Clerincx, les professeur-e-s Hebe Schaillée, Inge Derom et Evert Zinzen dans le cadre du projet TPS, ou «Transformative Power of Sport for and by students» (pouvoir transformateur du sport pour et par les étudiants).

Afin de rendre les méthodologies utilisées largement applicables, Plan International Belgique a développé une version condensée de ce manuel², spécifiquement adaptée aux jeunes de l'enseignement 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 à travers des projets.

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.

Le projet original TPS a été développé par l'Université libre de Bruxelles, Plan International Espagne et Plan International Belgique. Le manuel a été élaboré 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.

* 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

Introduction 2

Table des matières 3

Contexte théorique 4

Comportement des témoins 4

Atelier : Violence basée sur le genre (VBG) et stratégies de réaction 5

Objectifs 5

Infrastructure 5

Matériel pédagogique 5

Chronométrage 5

Informations générales 6

Déroulement 13

Annexe 1 : Énoncés Violence basée sur le genre 19

Annexe 2 : Circuit HIIT 21

Annexe 3 : Sommes arithmétiques 23

Annexe 4 : Circuit de régulation des émotions 25

Annexe 5 : Stratégies de réaction - illustrations des 5 D 27

Annexe 6 : Affiche des Organismes d'aide 29

Sources 31

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 Banyard³ 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	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.	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.
Négatif/passif	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.	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.

Atelier :

Violence basée sur le genre (VBG) et stratégies de réaction

Dans cet atelier, nous utilisons des méthodologies interactives et sportives pour introduire différents concepts liés à la VBG. Nous explorerons diverses approches pour aborder la VBG et découvrirons des stratégies pratiques de réaction, que vous pouvez appliquer en tant que témoin de telles situations.

✓ Objectifs

- Les jeunes reconnaissent que les stéréotypes et les préjugés liés au genre peuvent accroître la probabilité d'une VBG.
- Les jeunes réalisent que des événements traumatiques peuvent affecter leur système nerveux.
- Les jeunes comprennent comment la régulation des réactions au stress aide à répondre aux situations de VBG.
- Les jeunes reconnaissent qu'il·elle·s peuvent également jouer un rôle important dans la prévention des VBG.
- Les jeunes découvrent différentes manières de réagir, en tant que victimes ou témoins, face à un comportement inapproprié dans les espaces publics.
- Les jeunes découvrent différents organismes d'aide pour les victimes de violences basées sur le genre et de comportements inappropriés, notamment les Centres de Prise en Charge après Violence Sexuelle.

✓ Infrastructure

- Tableaux à feuilles mobiles
- Salle ou espace sportif
- Tableau de conférence avec marqueurs

✓ Matériel pédagogique

- Post-it
- Sifflet
- Vidéo : [La compil' des Bleues](https://tinyurl.com/5n93h8us) (<https://tinyurl.com/5n93h8us>)
- Annexe 1 : Énoncés sur la violence basée sur le genre
- Annexe 2 : Circuit HIIT
- Annexe 3 : Sommes arithmétiques
- Annexe 4 : Circuit de régulation des émotions
- Annexe 5 : Stratégies de réaction - Illustrations des 5 D
- Annexe 6 : Affiche des organismes d'aide
- Facultatif : ordinateur portable - internet

✓ Chronométrage

Durée : 120 minutes

- Activité 1 : Introduction et espace de sécurité (10')
- Activité 2 : Violence basée sur le genre (25')
- Activité 3 : Circuit HIIT et circuit de régulation des émotions (40')
- Activité 4 : Stratégies de réaction et organismes d'aide (35')
- Évaluation (10')

Informations générales

Genre et sexe

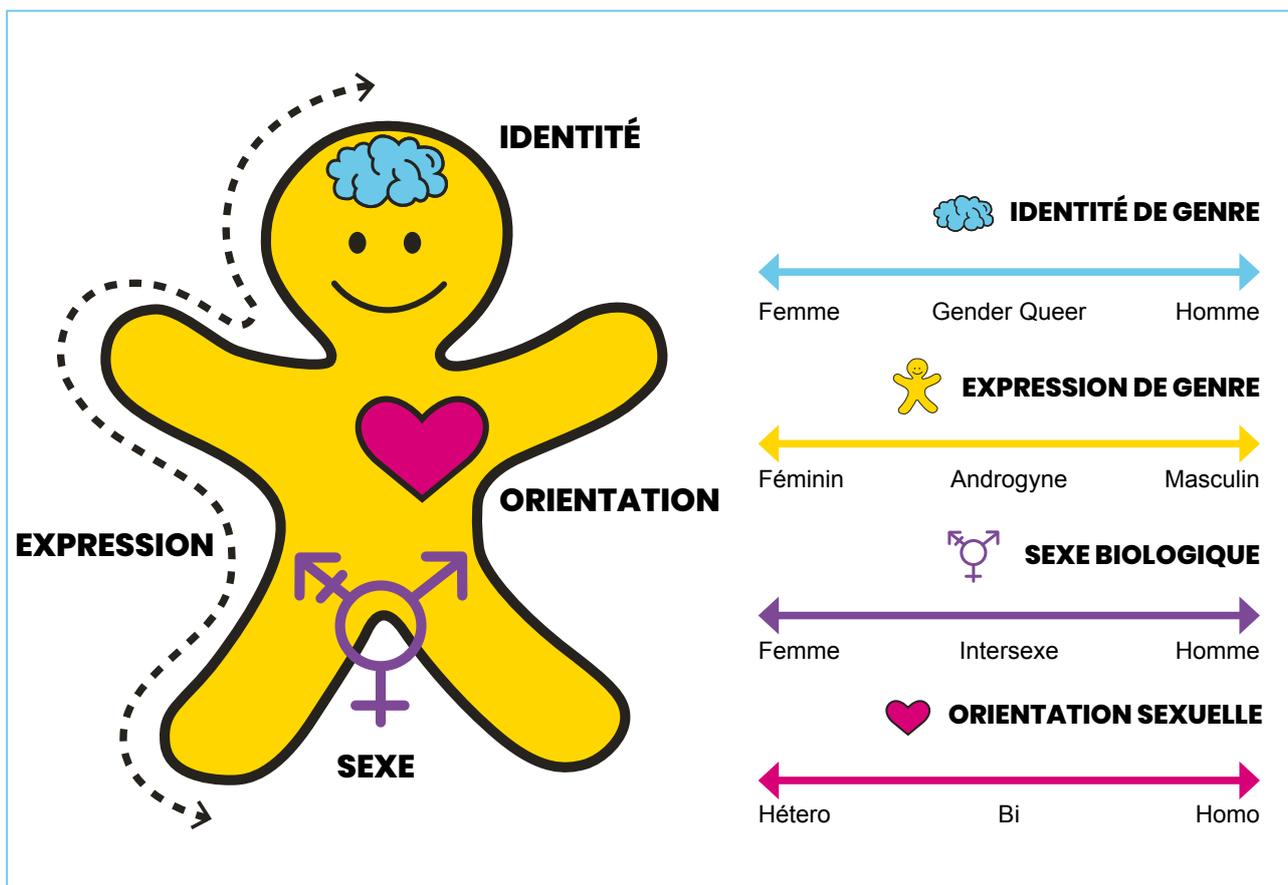
Le **sexe** fait référence aux caractéristiques **biologiques** et **physiques** d'une personne à la naissance telles que les chromosomes, les hormones et les organes reproducteurs. Il est souvent décrit comme «masculin» ou «féminin». Ce concept n'est généralement pas modifiable dans le temps et l'espace ; 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.

Stereotypes in 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 inapproprié⁴ 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.

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 animaux.⁵

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 est incapable de bouger ou d'agir. Cette réaction peut se manifester par une paralysie, une difficulté à parler et parfois un sentiment d'être «coincé». 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.

Stratégies de réaction

Les témoins ou les spectateur·trice·s de VBG ou de comportement (sexuel) inapproprié 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 5, 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 5, 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 5, 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 5, figure 4)

Vous ne pouvez pas intervenir en toute sécurité ? Dans ce cas, gardez un oeil 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 5, 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 comportements (sexuels) inappropriés, 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 de **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

Activité 1 Échauffement et espace de sécurité (10 minutes)

Phase 1 : Échauffement

Instructions

Demandez aux jeunes quel est l'athlète le ou la plus rapide qu'il·elle·s connaissent. Expliquez-leur qu'il·elle·s doivent utiliser cette personne comme exemple au cours de cette activité, car il·elle·s doivent essayer d'être plus rapides que leur propre nom au cours de l'exercice.

Mettez tou·te·s les jeunes en cercle et expliquez l'exercice :

- La personne 1 prononce le nom de son ou sa voisin·e de gauche. À ce moment-là, 2 choses se produisent en même temps (et toutes les autres fois) :
 - Le·la voisin·e de gauche de la personne 1 (dont le nom a été appelé) se retourne et marche dans le sens des aiguilles d'une montre à l'extérieur du cercle jusqu'à sa place initiale. Arrivé·e le·la premier·ère : gagné·e !
 - Le·la voisin·e de droite de la personne 1 dit le nom de la personne qui a été appelée à son·sa voisin·e de droite, qui dit à nouveau le nom à son·sa voisin·e de droite (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre), jusqu'à ce que le nom parvienne au·à la voisin·e de gauche de la personne qui se présente. Celle·celui qui arrive le·la premier·ère a gagné·e !
- Dès que plus personne n'est en train de courir, un·e égal·e peut appeler le nom de son·sa voisin·e de gauche pour commencer un nouveau tour de passe-passe et de course.

Phase 2 : Espace de sécurité

Instructions

Expliquez qu'au cours de cette activité, nous allons aborder des sujets personnels et parfois sensibles. Les participant·e·s peuvent à tout moment indiquer qu'il·elle·s ne sont pas d'accord ou quitter la session.

Deux règles d'or :

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

Activité 2 Violence basée sur le genre (25 minutes)

Instructions

Demandez à tou·te·s les jeunes de se placer d'un côté de la pièce et donnez-leur les instructions suivantes :

- Marchez aussi vite que possible jusqu'à l'autre côté.
- Faites de même, mais marchez maintenant comme une fille.

Entamez une conversation sur la base de cet exercice :

- Qu'avez-vous fait pendant le premier exercice ?
- Qu'avez-vous fait pendant le deuxième exercice ?

- Pourquoi pensez-vous que les filles et les garçons marcheraient différemment ?
- Votre sœur, votre amie, votre mère marche-t-elle ainsi ?
- Citez des choses qui sont typiquement féminines ou typiquement masculines ?
 - *Notez - si possible - les réponses en 2 colonnes sur un tableau/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)
 - *Notez - si possible - les réponses en 2 colonnes sur un tableau/une feuille de papier.*
- Quels sont les exemples de la première question qui appartiennent au genre, et quels sont ceux qui appartiennent au sexe ?
- Pourquoi ces 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 oui/non ?

Si possible, montrer la vidéo [La compil' des Bleues](#)

- Qu'avez-vous vu dans cette vidéo ?
- Quel est l'objectif de cette vidéo ?

À travers cette vidéo, les réalisateurs·trices cherchent à déconstruire les stéréotypes liés aux hommes et aux femmes. De plus, de nombreux exemples du premier exercice illustrent des représentations stéréotypées des garçons et des filles. Ces exemples véhiculent des images ou des idées généralisantes, présentant les garçons et les filles comme homogènes dans leurs traits, comportements ou caractéristiques. En réalité, ces stéréotypes sont des simplifications qui supposent que toutes les filles ou tous les garçons partagent les mêmes traits. Or, les stéréotypes de genre ne sont pas inoffensifs. Ils peuvent engendrer des préjugés et des discriminations (voir informations générales).

Demandez aux jeunes de prendre place 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 (annexe 1).

- **Énoncé 1 :** Globalement, combien de fois les filles font-elles plus de tâches ménagères que les garçons ?^{6,7} (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 ?⁸ (34 %)
- **Énoncé 3 :** Quel est le pourcentage de femmes victimes de violence conjugale dans le monde ?⁹ (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 ?¹⁰ (91 %)
- **Énoncé 5 :** Quel pourcentage des personnes qui s'identifient comme LGBTQI+¹¹ déclarent avoir déjà vécu un comportement sexuel inapproprié avant l'âge de 18 ans ?¹² (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 ?¹³ (48 % - chez les hommes, ce pourcentage est de 24 %)

Après chaque énoncé, demandez à quelques personnes d'expliquer pourquoi elles sont dans cette position. Donnez la bonne solution et discutez-en brièvement :

- Êtes-vous choqué·e par ce chiffre ? Pourquoi oui/non ?
- Avez-vous une explication à cela ?

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

Expliquez qu'au cours de cette séance, vous allez approfondir ce qui se passe et comment vous pouvez réagir face à une VBG en tant que témoin et victime.

Nous commençons par un exercice intensif.

Activité 3 Circuit d'entraînement par intervalles à haute intensité (circuit HIIT) et régulation des émotions (40 minutes)

Pendant l'exercice HIIT, nous simulons une réaction de stress pour permettre aux jeunes de comprendre leurs réactions corporelles et la manière de les gérer dans des situations de stress réelles. Ensuite, nous leur faisons expérimenter comment réguler leurs émotions à travers des exercices de respiration.

Phase 1 : (Circuit HIIT)

Instructions

Imprimez les exercices sportifs du circuit HIIT (voir annexe 2) 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 2.
- 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 (annexe 3) à résoudre à chaque fois.
- Demandez-leur de parcourir le circuit trois fois.

Après que les jeunes ont parcouru le circuit environ trois fois, vous les laissez reprendre leur souffle et boire. Vous 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 ?

Note : 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.

Phase 2 : Circuit de régulation des émotions

Instructions

A nouveau, établissez un circuit alternant des exercices HIIT (annexe 2) et des exercices de régulation des émotions (annexe 4). 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.

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 :

- 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 ?

Activité 4 Stratégies de réaction et organismes d'aide (35 minutes)

Phase 1 : Stratégies de réaction – les 5 D

Instructions

Introduisez le sujet à l'aide des questions suivantes :

- Avez-vous déjà vécu une situation dans laquelle la VBG était impliqué ? 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 réaction 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 5) et demandez-leur de trouver en quoi consiste cette stratégie et comment il·elle·s pourraient la résumer en un mot commençant par la lettre D.

Chaque groupe présente son résultat en classe en utilisant les questions ci-dessous :

- 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 réponse 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 ?

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.

Montrez l'annexe 6 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 de soutien.

Évaluation (10 minutes)

Demandez aux jeunes de répondre aux questions suivantes sur un post-it

- **Avez-vous appris quelque chose ?**
- **Pensez-vous que tous les éléments ont été abordés ?**
- **D'autres commentaires ?**

Annexe 1 : Énoncés Violence basée sur le genre

Si possible : Imprimez chaque affirmation sur une feuille A4 et couvrez les réponses avec des post-it.

Énoncé 1 : Globalement, combien de fois les filles font-elles plus de tâches ménagères que les garçons ?

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 ?

34 %

Énoncé 3 : Quel est le pourcentage de femmes victimes de violence conjugale dans le monde ?

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 ?

91%

Énoncé 5 : Quel pourcentage des personnes qui s'identifient comme LGBTQI+13 déclarent avoir déjà vécu un comportement sexuel inapproprié avant l'âge de 18 ans ?

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 ?

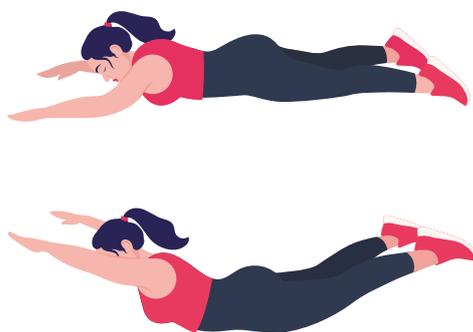
48% - chez les hommes, ce pourcentage est de 24%

Annexe 2 : Circuit HIIT

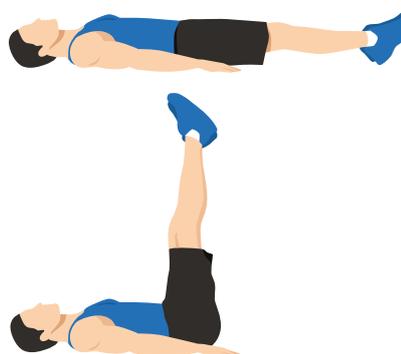
Alpinistes



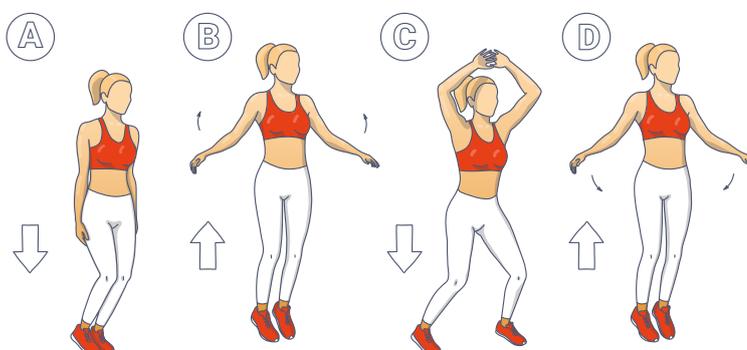
Superman



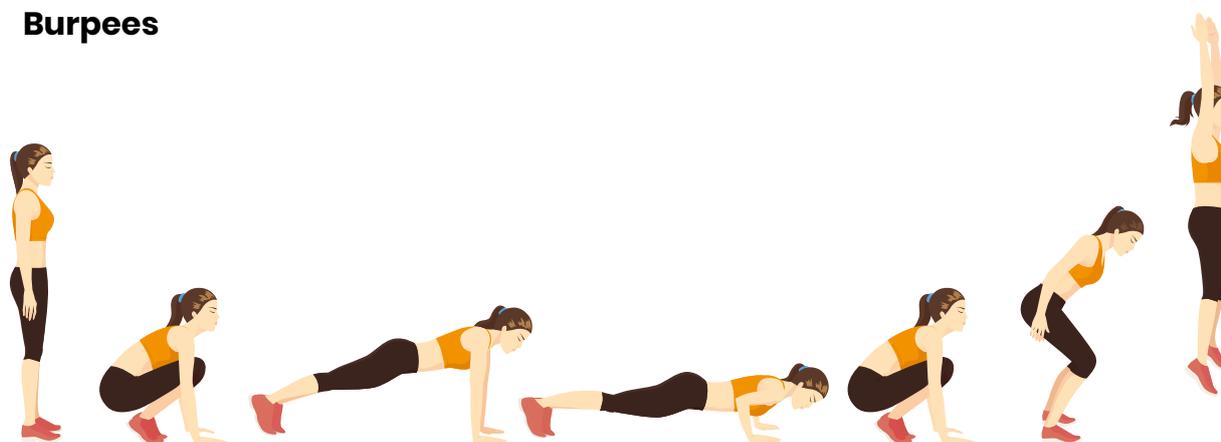
Levée de jambes



Sauts d'obstacles



Burpees



Annexe 3 : Sommes arithmétiques

Nom et prénom :

Heure de début :

Heure de fin :

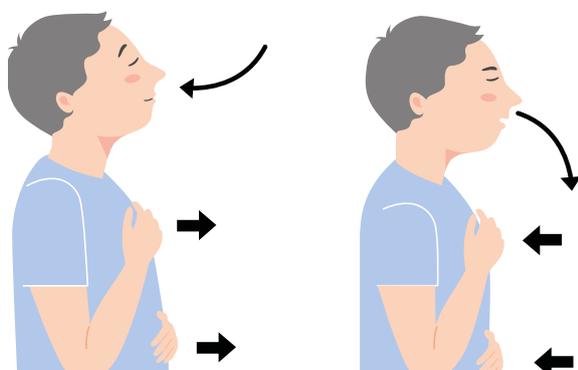
$183 + 191 = \dots$	$24 + 170 = \dots$	$97 - 19 = \dots$	$178 - 54 = \dots$
$54 + 144 = \dots$	$29 + 34 = \dots$	$168 + 47 = \dots$	$29 + 189 = \dots$
$43 + 120 = \dots$	$171 - 44 = \dots$	$157 - 155 = \dots$	$72 - 6 = \dots$
$36 - 5 = \dots$	$192 - 34 = \dots$	$51 + 182 = \dots$	$102 - 7 = \dots$
$143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

Annexe 4 : Circuit de régulation des émotions

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.

Annexe 5 : Stratégies de réaction – illustrations des 5 D

1



2



3



4



5



Annexe 6 : Affiche des Organismes d'aide

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, Manuel pour un projet (interdisciplinaire) visant à prévenir la violence basée sur le genre par le sport.
- 3 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>
- 4 RoSa vzw. (2024). Seksueel Grensoverschrijdend gedrag. <https://rosavzw.be/nl/themas/geweld-en-seksuele-discriminatie/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>
- 5 Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.
- 6 <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2017/12/21/vrouwen-werken-minder-in-het-huishouden--maar-mannen-doen-echt-nl/>
- 7 https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20230123_91771794
- 8 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.
- 9 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
- 10 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>
- 11 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.
- 12 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>
- 13 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>

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**