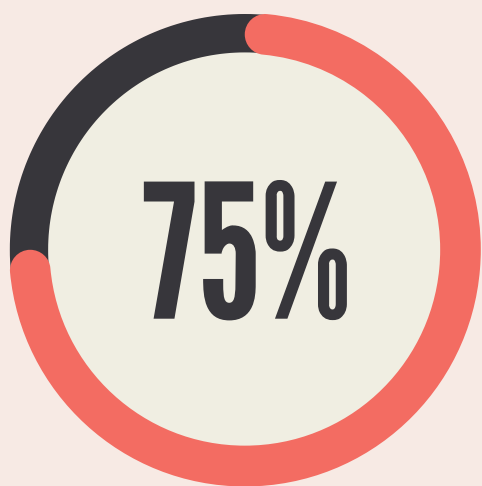


Les violences psychologiques

EXISTENT AUSSI DANS LE SPORT

A qui s'adresse ce post ?

A toi, jeune sportif ou sportive, membre d'un club, d'une équipe ou d'une fédération en Suisse



des jeunes ayant pratiqué un sport avant l'âge de 18 ans rapportent avoir subi des violences psychologiques.

Les athlètes féminines semblent + à risque d'expérimenter de la violence psychologique alors que les athlètes masculins, de la violence physique



Dans tous les sports, chez les filles comme chez les garçons, TOUT LE MONDE EST CONCERNÉ !

Les violences psychologiques

EXISTENT AUSSI DANS LE SPORT



SI TU ES INSULTÉ.E, MENACÉ.E DU GROUPE

SI TU ES RABAISSÉ.E (ON TE RÉPÈTE QUE TU N'ES PAS ASSEZ BIEN)

SI ON TE LAISSE TE METTRE EN DANGER, ÊTRE AGRESSÉ.E SANS RÉAGIR

SI ON TE FORCE À CONTINUER ALORS QUE TU ES FATIGUÉ.E OU BLESSÉ.E

CE N'EST PAS NORMAL ! MÊME SI CE N'EST PAS PHYSIQUE, ÇA LAISSE DES TRACES.

Les violences psychologiques

EXISTENT AUSSI DANS LE SPORT



Voici une liste de tes droits. Le sport, c'est se dépasser, pas se blesser. Le respect, c'est la base du jeu.

Les violences psychologiques

EXISTENT AUSSI DANS LE SPORT

Signes que quelque chose ne va pas :

- Tu as peur de l'entraîneur.e
- Tu stresses avant chaque entraînement
- Tu n'oses pas poser de questions
- Tu te sens dévalorisé.e
- Tu vois un coéquipier.ère être mal traité.e

Que faire si tu es concerné.e ?

- 1) Parles-en ! A un adulte de confiance (parent, enseignant, autre coach ...)
- 2) Note les faits (date, paroles, témoins si possible)
- 3) Contacte une aide professionnelle

Tu n'es jamais seul.e

Tu as le droit au respect, à la sécurité et à pratiquer ton sport dans de bonnes conditions. Ce n'est jamais de ta faute si un adulte dépasse les limites


Les violences psychologiques

EXISTENT AUSSI DANS LE SPORT

Victime ou témoin ? Il existe des endroits sûrs pour parler, comprendre et agir.

 Swiss Sport Integrity


Tu veux signaler un abus, une pression ou une situation injuste ?


 Plateforme officielle pour dénoncer les abus dans le sport suisse.

 sportintegrity.ch


 147 – Pro Juventute


Besoin d'en parler, de poser une question, ou juste d'être écouté·e ?

 Ligne gratuite, anonyme, 24h/24.

 147.ch

 Tu as été victime de violence ?

 LAVI peut t'aider (Loi sur l'aide aux victimes d'infractions)

 0848 00 13 13 – Confidentialité assurée, écoute bienveillante.

 CoachPlus / Cool and Clean

Un programme pour les coachs qui veulent un sport respectueux, motivant et sans violence.

 Soutenu par Swiss Olympic.

**Tu vis une situation difficile dans ton sport ?
N'aie pas honte, n'aie pas peur. Tu n'es pas coupable.**

**Tu peux en parler à tes parents,
à un ou une amie, dans ton club.**