



# LE PETIT GUIDE CONTRE LES VIOLENCES ET LES DISCRIMINATIONS



**EN PARLER, C'EST AGIR**



# PARLER À UNE PERSONNE DE CONFIANCE



Ton entraîneur

Ton copain

Tes parents  
ou  
ta maîtresse

# UN PETIT GUIDE **POUR T'AIDER** ET POUR AIDER TES **COPAINS** OU TES **COPINES**

Le rôle de ton club de foot, c'est de te permettre de pratiquer ton sport préféré, de partager des moments sympas avec tes copains ou tes copines, d'organiser des entraînements, des tournois. Ton club doit être un lieu où règnent le respect, la tolérance, la solidarité et le fair-play, sur et en dehors des terrains.

- **Les adultes de ton club doivent aussi garantir ta sécurité.**

Il arrive quand même que certaines paroles ou actes te fassent du mal. Tu peux te sentir gêné, menacé, ou vivre une situation compliquée à cause d'un copain, d'une copine, d'un adulte, même d'une personne que tu aimes bien et en qui tu as confiance : au club, dans ton quartier, à l'école, dans ta famille.

- **Sache que tu peux en parler pour que l'on t'aide.**

Des adultes sont là pour t'écouter et te protéger.

- **Les violences et les discriminations ne sont pas normales.**

Si quelqu'un, une personne ou un groupe de personnes, te fait du mal, **tu es victime...**

Si quelqu'un fait du mal à un autre enfant du club et que tu le vois, **tu es témoin...**

Si toi-même tu as l'impression de faire de la peine ou du mal à un autre enfant, **tu es auteur de violences ou de discriminations...**

- **Dis-le à une personne en qui tu as confiance.**

Tu peux choisir à qui tu en parles : tes parents, ta maîtresse, ton maître, ton entraîneur, un copain, une copine...

- **Cette personne pourra t'aider toi, ton copain ou ta copine.**

**Parce que nous sommes tous d'accord :**

**STOP AUX VIOLENCES ET  
AUX DISCRIMINATIONS !**



# LES VIOLENCES

## La violence physique, c'est quoi ?

C'est quand une personne pousse, pince, tape, mord ou étrangle une autre personne.

La violence physique **fait mal au corps, mais fait aussi de la peine.**

Elle fait mal pendant longtemps, même après les coups. **On a peur que cela recommence.**

Quand on repense à cette violence même si on l'a juste vue, on peut avoir peur, sentir son cœur qui bat très vite, avoir mal au ventre ou être en colère.



Que ce soit un enfant ou un adulte, **PERSONNE** n'a le droit de te taper ou de te dire des choses méchantes.



## La violence verbale, c'est quoi ?

C'est quand une personne dit du mal d'une autre, qu'elle se moque, qu'elle insulte, qu'elle dit des choses qui font honte ou qu'elle te crie dessus.

La violence verbale **ne fait pas mal au corps, mais elle peut faire mal** quand même.

Elle peut rendre triste ou honteux. Elle peut donner envie de s'éloigner pour ne plus entendre de méchanceté.



### EN PARLER, C'EST AGIR

Si tu es victime ou témoin de violences physiques et/ou verbales, parles-en à une personne de confiance : tes parents, ta maîtresse ou ton maître, ton entraîneur, un copain, une copine... Elle peut t'aider. Si cette personne ne fait rien, il faut en parler à une autre personne.



Ou appeler ce numéro spécial pour les enfants :

**119 - ALLÔ ENFANCE EN DANGER**

# LE HARCÈLEMENT

## Le harcèlement, c'est quoi ?

C'est quand une personne ou un groupe de personnes embête ou violence très souvent une autre personne.

Il peut y avoir du harcèlement à l'école, au centre de loisirs, au club de foot, dans la famille. **Les harceleurs peuvent être des enfants ou des adultes.**

Le harcèlement devient une habitude et la victime souffre en permanence. Et ça, ce n'est pas normal.

### ✖ Exemple :

- Une personne ou un groupe de personnes se moque de toi, t'insulte, te tape, t'imites ou te rejette de l'équipe, de la classe, du groupe d'amis. **Ça se répète souvent et personne n'intervient pour t'aider.**

## Ça fait quoi ?

Tu peux **te sentir seul, sans défense, avoir mal dans ta tête et dans ton cœur.**

Souvent, les victimes n'en parlent à personne et ne savent pas comment arrêter ça.

**C'est normal si toi non plus tu n'oses pas.**

**Un copain ou une copine se fait harceler ? Tu peux aider ! Il suffit parfois qu'un seul enfant dise STOP dans un groupe pour que tout le monde arrête définitivement le harcèlement.**



MARDI

Tu pues !



JEUDI

Aïïïe



SAMEDI

T'es nuuul !



**EN PARLER, C'EST AGIR**

Si tu es victime ou témoin de harcèlement parles-en à une personne de confiance : tes parents, ta maîtresse ou ton maître, ton entraîneur, un copain, une copine... Elle peut t'aider. Si cette personne ne fait rien, il faut en parler à une autre personne.



Ou appeler ce numéro spécial pour les enfants :  
**119 - ALLÔ ENFANCE EN DANGER**

# LES VIOLENCES SEXUELLES

## La violence sexuelle, c'est quoi ?

C'est quand une personne, un homme, une femme ou un autre enfant touche ou regarde tes parties intimes ou t'impose des situations bizarres qui te gênent. Personne n'a le droit de faire ça, même toi.

### ✖ Exemples :



On te caresse les parties intimes :  
les fesses, les seins, le sexe (le zizi ou la zézette),  
ou les autres parties de ton corps.  
On se frotte contre toi, on te force à embrasser.





On te regarde pendant que tu es tout nu.



On te montre des vidéos ou des photos avec des personnes qui sont nues. On veut te prendre en photo sans tes vêtements.

## Ça fait quoi ?

Souvent les victimes ressentent de la honte, se sentent dégoûtants, n'arrivent pas à réagir sur le moment, pensent même l'avoir provoqué. **Si cela t'arrive, ce n'est pas de ta faute.**

## Attention

Cette personne peut être **un inconnu ou quelqu'un que tu connais bien, même de ta famille**, en qui tu as confiance, que tu aimes. Elle peut te dire que c'est normal, que tu vas aimer ça, que c'est un secret, te menacer si tu le dis, te dire que tu vas décevoir tes parents, tes amis, que tout le monde va le savoir. **Ce n'est pas normal !**

## EN PARLER, C'EST AGIR

**Si tu es victime ou témoin de violences sexuelles, parles-en à une personne de confiance** : tes parents, ta maîtresse ou ton maître, ton entraîneur, un copain, une copine... Elle peut t'aider. Si cette personne ne fait rien, il faut en parler à une autre personne.



Ou appeler ce numéro spécial pour les enfants :  
**119 - ALLÔ ENFANCE EN DANGER**

# LA DISCRIMINATION

## La discrimination, c'est quoi ?

C'est se moquer, maltraiter, ou exclure une personne parce qu'elle est différente de soi ou qu'on la pense différente de soi.



### ✖ Exemple :

- On ne veut pas jouer avec toi à cause de ta couleur de peau, de ta religion, de ta non-religion, de ton physique, de ton handicap, de ton pays d'origine, de ton quartier...

## Ça fait quoi ?

La discrimination fait mal parce qu'elle est injuste : que tu sois une fille ou un garçon, que tu sois noir ou blanc, que tu sois rond ou mince, que tu aimes les filles ou les garçons. **Nous sommes tous humains, nous sommes tous uniques, et avons plus de points communs que de différences.**

Nous sommes tous égaux et devons être traités de la même manière.

**TU AS LES MÊMES DROITS QUE LES AUTRES.**



**Si personne ne veut jouer avec quelqu'un de différent, on ne pourra plus jouer.**

## EN PARLER, C'EST AGIR

**Si tu es victime ou témoin de discrimination, parles-en à une personne de confiance** : tes parents, ta maîtresse ou ton maître, ton entraîneur, un copain, une copine... Elle peut t'aider. Si cette personne ne fait rien, il faut en parler à une autre personne.



Ou appeler ce numéro spécial pour les enfants :  
**119 - ALLÔ ENFANCE EN DANGER**

# L'INÉGALITÉ FILLES-GARÇONS

## L'inégalité filles-garçons c'est quoi ?

C'est penser que les filles et les garçons ne sont pas égaux, et n'ont pas les mêmes possibilités de réussir au sport, à l'école et dans la vie. Même si les filles et les garçons sont différents, ils ont tous les mêmes droits, ils sont égaux.

### ✖ Exemples :

- « Je ne veux pas jouer avec elle, les filles sont nulles au foot. »
- « Quand on est un garçon, on ne pleure pas. »
- « Tu cours comme une fille. »
- « Les filles n'ont pas le droit de jouer au foot. »





## **C'EST FAUX : LES UNS, NE SONT PAS MEILLEURS QUE LES AUTRES.**

C'est ça l'égalité filles-garçons : **permettre à tous de vivre ensemble et de faire ce qu'ils veulent dans le respect de l'autre**, de choisir leur sport, leurs études, leur métier et leur façon de vivre, sans qu'on les en empêche et sans qu'on les juge.

### **EN PARLER, C'EST AGIR**

**Si tu rencontres des situations d'inégalité entre filles et garçons, parle-en à quelqu'un en qui tu as confiance** : tes parents, ta maîtresse ou ton maître, ton entraîneur, un copain, une copine... Cette personne pourra t'écouter et t'aider.



## COMMENT ME PROTÉGER ?

Si on me fait du mal, il faut toujours en parler à une personne de confiance. Dire, raconter, c'est courageux et c'est le meilleur moyen de me protéger.

- Si quelqu'un me fait du mal, me fait peur, me rend triste ou en colère, **j'en parle à une personne de confiance et/ou j'appelle le 119.**
- Si quelqu'un me frappe, me bouscule ou me menace, **j'en parle à une personne de confiance et/ou j'appelle le 119.**
- Si quelqu'un m'embête tout le temps ou dit des mensonges, **j'en parle à une personne de confiance et/ou j'appelle le 119.**
- Si quelqu'un touche ou photographie mon sexe (mon zizi ou ma zézette), m'oblige à toucher son sexe (son zizi ou sa zézette) ou me montre des images et des films avec des personnes nues, **j'en parle à une personne de confiance et/ou j'appelle le 119.**
- Si quelqu'un se moque, m'insulte ou me rejette pour ma couleur de peau, mon pays d'origine, ma religion, mon handicap, mon physique, parce que je suis une fille ou un garçon, **j'en parle à une personne de confiance et/ou j'appelle le 119.**



## COMMENT PROTÉGER MES COPAINS ET MES COPINES ?

Si quelqu'un fait du mal à un autre enfant, si j'assiste à une scène qui me fait peur ou me met mal à l'aise, j'en parle à une personne de confiance. Dire, raconter, c'est courageux et c'est le meilleur moyen de protéger mes copains et mes copines.

- **J'aide mes copines et mes copains en difficulté**, sur le terrain et en dehors.
- Si mon copain ou ma copine m'énerve je lui explique pourquoi. **Je ne crie pas, je ne lui dis pas des gros mots et je ne tape pas.**
- **Je parle à une personne de confiance** si je vois ou je sais qu'on fait du mal à un copain ou une copine.
- **Je suis gentil avec mes copines et mes copains et les accepte comme ils sont sans me moquer.**
- **Je respecte mes copains et mes copines**, quels que soient leur couleur de peau, leur pays d'origine, leur religion, leur non-religion, leur handicap et leur physique.



# QUIZ

(plusieurs réponses sont possibles)

## 01

**Que peut-on considérer comme une violence physique sur un terrain de football ?**

- A** Pousser ou frapper un autre joueur exprès pendant un match
- B** Rater une passe à un coéquipier
- C** Faire une faute intentionnelle pour blesser quelqu'un

## 02

**Parmi ces propositions lesquelles sont des violences verbales ?**

- A** Insulter ou crier des mots méchants à un autre joueur ou à l'arbitre
- B** Encourager tes coéquipiers même s'ils font une erreur
- C** Se moquer de quelqu'un parce qu'il a raté un but





# 03

**Tu fais quoi si un copain ou une copine se fait harceler ?**

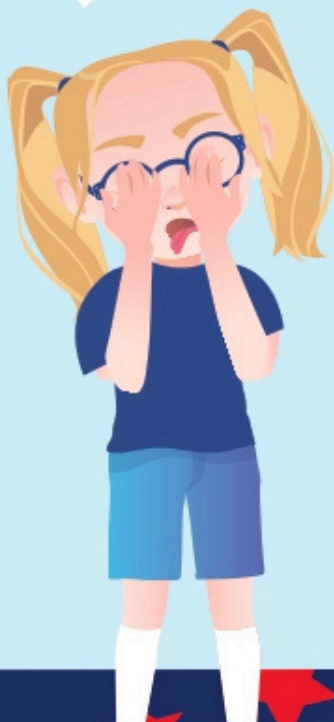
- A** Je leur dis d'arrêter. Parfois une personne qui dit stop peut tout changer
- B** Je vais le voir pour lui parler et l'aider à en parler à ses parents
- C** J'en parle à mes parents, ma maîtresse ou mon maître, mon entraîneur



# 04

**Que faire si quelqu'un te touche tes parties intimes sans ton accord et te demande de ne rien dire ?**

- A** Je le dis tout de suite à quelqu'un de confiance
- B** Je ne dis rien pour éviter les ennuis
- C** Je dis « non » et je m'éloigne immédiatement



05

**Si tu dis à ton copain ou une copine qu'il est nul car il ne sait pas mettre de but, c'est une violence verbale ?**

**A** Oui

**B** Non

06

**Est-ce que les filles et les garçons ont les mêmes possibilités de réussir au sport, à l'école ou dans la vie ?**

**A** Dans la vie oui, mais pas au sport quand même

**B** Non, il y a des activités pour les filles et des activités pour les garçons

**C** Oui, c'est ça l'égalité filles-garçons



07

**Peut-on exclure les autres en fonction de leur couleur de peau, leur religion, leur handicap ?**

- A** Non, car cela est injuste
- B** Oui, car c'est comme ça
- C** Non, car nous sommes tous égaux

08

**Que dois-tu faire si tu es victime ou témoin de violences ou de discriminations ?**

- A** J'en parle à une personne de confiance
- B** J'appelle le 119
- C** Je ne dis rien à personne



## RÉPONSES

- 01 : Réponses A et C ● 02 : Réponses A et C
- 03 : Réponses A, B et C ● 04 : Réponses A et C
- 05 : Réponse A ● 06 : Réponse C
- 07 : Réponses A et C ● 08 : Réponses A et B



## EN PARLER, C'EST AGIR

Si tu es victime ou témoin  
de violences ou de discriminations :

**Police Nationale**  
24h/24, 7j/7

**17** 

Numéro pour les **urgences**,  
les **choses graves**

**Allô Enfance en danger**  
24h/24, 7j/7

**119** 

Numéro gratuit **spécial**  
**pour les enfants**

**France victimes** 

**01 73 038 442**

de 9h à 21h, 7j/7

Numéro gratuit pour les **enfants licenciés FFF**

### **PARLES-EN**

**à une personne de confiance :**

tes parents, ta maîtresse ou  
ton maître, ton entraîneur,  
un copain, une copine...  
Elle peut t'aider.

**Si cette personne  
ne fait rien, il faut en parler  
à une autre personne.**

