

L'INTIMITÉ NE SE PARTAGE PAS SANS CONSENTEMENT

EN LIGNE (INTERNET, RÉSEAUX SOCIAUX, JEUX VIDÉO...), TU RESPECTES LES MÊMES RÈGLES QUE DANS LA VRAIE VIE.

Recevoir une photo ou une vidéo intime ne te donne jamais le droit de la partager. Publier le nude d'une autre personne, une capture à caractère intime ou un deepfake sexuel sans son consentement peut avoir de graves conséquences. La loi s'applique aussi à toi, même si tu es mineur-e.

TU N'ES PAS JUGE.

Voir un contenu que tu trouves choquant ou problématique ne te donne pas le droit d'humilier, de punir ou d'exposer la personne concernée. Ce n'est pas à toi de faire justice. La loi et les R.O.I. existent pour protéger les droits de chacun.

TON CORPS, TON CHOIX. MON CORPS, MON CHOIX.

Le corps de l'autre ne t'appartient pas. Même si ton ou ta partenaire accepte aujourd'hui de partager avec toi des contenus intimes, son accord n'est jamais définitif. Cette personne peut changer d'avis à tout moment. C'est cela, le consentement.

N'UTILISE PAS LES DRAMAS POUR EXISTER.

Ne construis pas ton identité ni ta popularité sur l'humiliation. Les rumeurs, les commentaires et les partages peuvent alimenter la violence et faire beaucoup de dégâts. Existe et brille par toi-même.

REPARTAGER UN CONTENU PROBLÉMATIQUE POUR LE DÉNONCER CONTRIBUE À LE DIFFUSER.

« Tout le monde l'a déjà vu » n'est pas une excuse. La honte n'est pas du côté de la victime, mais du côté des personnes qui partagent sans consentement.

LES IMAGES À CARACTÈRE SEXUEL DE MINEUR-E-S SONT ABUSIVES.

Ton corps n'est pas à vendre. Même si cela commence par une photo de tes pieds ou une demande qui te semble anodine, personne ne doit profiter de toi, te sexualiser ou te pousser à envoyer des contenus intimes.

L'ISOLEMENT TUE.

Si quelqu'un souffre, soutiens-le, reste à ses côtés, collecte des preuves utiles (captures d'écran, messages) et signale les faits dangereux.

Le sais-tu ? Des services gratuits existent pour t'aider et te protéger, en ligne également.



Théracommuniqué

COMMENT FAIRE ?

WWW.STOPHARCELEMENT.EU



E.L.THERACOMMUNIQUE - AVENUE MONTJOIE 141 - 1180 BRUXELLES BELGIQUE - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

QUAND LE NET TE DÉSHABILLE



Un nude circule à l'école ? Une capture d'écran d'une conversation privée a été partagée sans ton accord ? On utilise ton visage dans un deepfake ?

RAPPELLE-TOI QUE SI TU RESTES PASSIF.VE, LA SOUFFRANCE PEUT AUGMENTER.

1. Prends des **captures d'écran**
2. **Bloque** les personnes qui te harcèlent
3. **Signale les contenus** aux services spécialisés
4. **Demande de l'aide**
5. **Mets ton GSM de côté** et éloigne-toi temporairement des réseaux.

TU VÉRIFIES SANS CESSER LES RÉSEAUX, TU NE DORS PLUS ?

METS TON GSM DE CÔTÉ ET ÉLOIGNE-TOI DES RÉSEAUX.

JE TE PROPOSE UN ATELIER POUR TRANSFORMER TES PENSÉES ET Y VOIR PLUS CLAIR.



ATELIER BOCAL & SAVON

GRAND NETTOYAGE DES PENSÉES

1

**DANS LE BOCAL, TRANSFORME
LES CROYANCES QUI ENTRETIENNENT LE DANGER**

PENDANT PLUSIEURS JOURS, À L'ENCRE BLEUE, SUR DES MORCEAUX DE PAPIER ABSORBANT (DE L'ESSUIE-TOUT), RÉPONDS À LA QUESTION SUIVANTE :

**EST-CE QUE CETTE PENSÉE M'AIDE À AVANCER ET
À GARDER LA TÊTE HORS DE L'EAU ? NOTE :**

- ⚡ ton ressenti, chacune de tes émotions tes peurs, tes colères, tes envies de fuir, de crier, de te venger
- 🌀 les pensées qui tournent en boucle
- 🌿 le stress qui t'empêche d'agir
- ✖ les conséquences concrètes sur ta personnalité ou ta vie
- 👁 la pression sociale qui te dicte ce que tu dois faire ou penser
- 💀 chacune des croyances qui entretient le danger ou le harcèlement

NE TE CENSURE PAS ! VIDE TON SAC.

**ÉCRIS DES MOTS, DES PHRASES, DES QUESTIONS,
DES INSULTES OU MÊME DES CRIS.**

FAIS LE TRI

3

JE LA GARDE

Cette pensée m'aide à trouver des solutions

OU

JE LA TRANSFORME

Cette pensée empire la situation

2

**AUTOUR DU BOCAL, CONSTRUIS
UN ESCALIER DE SECOURS**

JE GARDE LA TÊTE HORS DE L'EAU!
Sur des papiers de couleurs, note :



Ce qui compte pour toi



Tes qualités et tes ressources



Les personnes qui peuvent aider



Les pensées qui trouvent des solutions



Les actions qui protègent



Des croyances qui donnent de la force



Ce qui aide à avancer

**OBSERVE COMMENT LE BOCAL
SE COUVRE PROGRESSIVEMENT
DE RESSOURCES ET DE SOLUTIONS**

**LIS CES PAPIERS MATIN ET
SOIR DURANT 30 JOURS**

REMPLE D'EAU SAVONNEUSE.
SECOUE-LE.



Le bocal est là pour transformer ce qui te maintient en difficulté.



AU FIL DES JOURS, OBSERVE
LES MOTS SE DÉLAVER ET
LES PAPIERS SE DÉCOMPOSER

L'objectif n'est pas de changer qui tu es
mais de transformer ce qui te noie
en quelque chose qui t'aide à respirer.

PLACE LES PAPIERS
"CROYANCES - DANGER"
DANS LE BOCAL



**RÉÉCRIS ALORS CHAQUE PAPIER DE COULEUR SOUS UNE FORME
PLUS UTILE POUR TOI AUJOURD'HUI. TU PEUX EN DISCUTER
AVEC DES PROCHES OU UNE PERSONNE DE CONFIANCE.**