

# Quelque chose ne va pas ? Si quelqu'un te fait du mal ou qu'une situation te dérange, parles-en.

Parfois, on se sent **PERDU**,  
on ne sait pas ce qui  
est normal

on a **PEUR**,  
on n'ose pas en parler

on se sent **SEUL**,  
on ne sait pas à qui  
faire confiance



**Parles-en à un adulte : tes parents, quelqu'un  
de ton école, de ton club sportif, un entraîneur...**

**Tu ne sais pas à qui parler ? Il y a des solutions :**

~~~~ tu peux aussi appeler le numéro **103**. C'est pour  
t'aider, c'est gratuit, pour tous les enfants, et tu  
n'es pas obligé de dire qui tu es.

~~~~ ou trouver des numéros d'aide sur  
**[www.tupeuxledire.be](http://www.tupeuxledire.be)**.



Ton entraîneur te **crie** dessus ?

On te fait des réflexions sur **ton corps** ?

Ta coach **te touche** et ça te met mal à l'aise ?

Les autres **se moquent** de toi dans les vestiaires ?

Ton prof **t'oblige** à faire des exercices physiques pour te **punir** ?

**Autre chose t'embête ?**



yapaka.be



Cofinancé par  
l'Union européenne

Les points de vue et les opinions exprimées sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne, qui ne peut en être tenue pour responsable.