

# PROFITE

la danse est saine

Je me sens bien quand chacun.e :

Invite **sans coercition ni pression**, tu te sens libre de refuser ou d'accepter.

Respecte les **limites** (de soi et de son/sa partenaire), tu te sens **à l'aise** dans la position de danse.

Veille au **confort** de son/sa partenaire, la danse est **agréable** et amusante.

Est **attentif.ve** aux autres personnes qui **partagent l'espace** de danse.

Donne de la place à la **parole**, tu te sens libre d'**exprimer tes besoins** et de demander des ajustements si nécessaire.

**Remercie** pour la danse et la rencontre.

# PROFITE

la danse est saine

Je me sens bien quand chacun.e :

Invite **sans coercition ni pression**, tu te sens libre de refuser ou d'accepter.

Respecte les **limites** (de soi et de son/sa partenaire), tu te sens **à l'aise** dans la position de danse.

Veille au **confort** de son/sa partenaire, la danse est **agréable** et amusante.

Est **attentif.ve** aux autres personnes qui **partagent l'espace** de danse.

Donne de la place à la **parole**, tu te sens libre d'**exprimer tes besoins** et de demander des ajustements si nécessaire.

**Remercie** pour la danse et la rencontre.

# ATTENTION

Tu peux dire stop

La danse est-elle confortable quand on :

T'**interrompt** sans considération pour ce que tu fais, **ignore** les personnes avec qui tu es ou te met en **compétition** ?

T'invite **sans espace pour un refus** ?  
Te sens-tu **coincé.e** physiquement ou émotionnellement ?

T'**impose** une position de danse ?  
Es-tu **à l'aise** avec le rôle, la proximité, l'attitude... ? Respecte-t-on tes **limites** ?

S'amuse **sans veiller à ton plaisir** ?  
Te sens-tu **utilisé.e** comme une marionnette, un faire-valoir, un trophée ?

Te **fait la leçon**, te **corrige** ?  
As-tu l'impression qu'on te **rend responsable** des maladresses ?

Te remercie en faisant des **commentaires** sur ta danse, ton apparence ?  
As-tu l'impression qu'on "**évalue ta performance**" ?

# ATTENTION

Tu peux dire stop

La danse est-elle confortable quand on :

T'**interrompt** sans considération pour ce que tu fais, **ignore** les personnes avec qui tu es ou te met en **compétition** ?

T'invite **sans espace pour un refus** ?  
Te sens-tu **coincé.e** physiquement ou émotionnellement ?

T'**impose** une position de danse ?  
Es-tu **à l'aise** avec le rôle, la proximité, l'attitude... ? Respecte-t-on tes **limites** ?

S'amuse **sans veiller à ton plaisir** ?  
Te sens-tu **utilisé.e** comme une marionnette, un faire-valoir, un trophée ?

Te **fait la leçon**, te **corrige** ?  
As-tu l'impression qu'on te **rend responsable** des maladresses ?

Te remercie en faisant des **commentaires** sur ta danse, ton apparence ?  
As-tu l'impression qu'on "**évalue ta performance**" ?

# DANGER!

C'est de la violence

Protège-toi, demande de l'aide si on :

T'**attrape** par la main, poignet, taille, **par surprise** ou **sans ton accord** préalable.

**Insiste lourdement** malgré ton refus, insinue que tu manques de gentillesse/politesse. Tu te sens **obligé.e de te justifier** ou de **céder**.

Te fait du **chantage** plus ou moins explicite, laisse entendre que tu ne seras plus invité.e, te manipule émotionnellement.

T'**impose** un rôle, une position **invasive**, sans possibilité de dialogue.

Te **blâme systématiquement** quand quelque chose ne va pas.

**Ignore** tes signaux corporels, te fait mal, t'**impose une force non nécessaire**.

Danse "tout.e seul.e", te manipule comme un **accessoire**, te **malmène** sans considération pour ton corps et tes besoin

Te remercie de façon **hostile** ou **inappropriée**, te maintient dans ses bras

**Baiser non-consenti = agression sexuelle**

# DANGER!

C'est de la violence

Protège-toi, demande de l'aide si on :

T'**attrape** par la main, poignet, taille, **par surprise** ou **sans ton accord** préalable.

**Insiste lourdement** malgré ton refus, insinue que tu manques de gentillesse/politesse. Tu te sens **obligé.e de te justifier** ou de **céder**.

Te fait du **chantage** plus ou moins explicite, laisse entendre que tu ne seras plus invité.e, te manipule émotionnellement.

T'**impose** un rôle, une position **invasive**, sans possibilité de dialogue.

Te **blâme systématiquement** quand quelque chose ne va pas.

**Ignore** tes signaux corporels, te fait mal, t'**impose une force non nécessaire**.

Danse "tout.e seul.e", te manipule comme un **accessoire**, te **malmène** sans considération pour ton corps et tes besoin

Te remercie de façon **hostile** ou **inappropriée**, te maintient dans ses bras

**Baiser non-consenti = agression sexuelle**

# CONSENTOMETRE de la DANSE

Promouvoir une culture du **consentement**, pour que la danse soit un espace d'**expression**, de **liberté** et de **partage**

Le **consentement**, c'est le fait de donner son accord de façon **consciente**, **libre** et **explicite**, à un moment donné, pour une situation précise. On peut revenir sur ce choix quand on le souhaite, selon les raisons qui nous sont propres. Personne n'a à se justifier ou à subir de pression.

**Parce que la danse engage le corps, le consentement enthousiaste est essentiel.**

Aujourd'hui, nous connaissons l'ampleur des violences sexistes et sexuelles et nous devons regarder leur impact traumatique sur les victimes. Reconnaissez-vous ces situations ?

Nous sommes tous et toutes susceptibles d'avoir eu un comportement problématique, car ils ont été longtemps normalisés.

**Le reconnaître est nécessaire pour changer.**

Prenons conscience de l'impact de nos actions. Lorsqu'elles affectent les autres négativement, présentons nos excuses et changeons nos façons de faire pour que nos espaces soient sains et agréables.

Nous sommes toutes et tous susceptibles d'avoir été victime d'un manque de respect, de nous être senti.e mal à l'aise et de n'avoir pas su réagir.

**Ce n'est pas à nous d'avoir honte.**

Nous écouterons nos malaises, exprimerons nos besoins et ferons respecter nos limites. Osons être solidaires pour que les choses changent.

Nous voulons construire une communauté de balfolk qui s'engage collectivement à promouvoir la culture du consentement dans la danse. Ensemble, réfléchissons à nos pratiques de danse, veillons à la sécurité et au bien-être de chacun.e;

réagissons aux comportements inappropriés.

Vous n'êtes pas seul.e.

Les organisateur.ices s'engagent à donner suite aux signalements et une équipe "consentement" est présente chaque jour.

# CONSENTOMETRE de la DANSE

Promouvoir une culture du **consentement**, pour que la danse soit un espace d'**expression**, de **liberté** et de **partage**

Le **consentement**, c'est le fait de donner son accord de façon **consciente**, **libre** et **explicite**, à un moment donné, pour une situation précise. On peut revenir sur ce choix quand on le souhaite, selon les raisons qui nous sont propres. Personne n'a à se justifier ou à subir de pression.

**Parce que la danse engage le corps, le consentement enthousiaste est essentiel.**

Aujourd'hui, nous connaissons l'ampleur des violences sexistes et sexuelles et nous devons regarder leur impact traumatique sur les victimes. Reconnaissez-vous ces situations ?

Nous sommes tous et toutes susceptibles d'avoir eu un comportement problématique, car ils ont été longtemps normalisés.

**Le reconnaître est nécessaire pour changer.**

Prenons conscience de l'impact de nos actions. Lorsqu'elles affectent les autres négativement, présentons nos excuses et changeons nos façons de faire pour que nos espaces soient sains et agréables.

Nous sommes toutes et tous susceptibles d'avoir été victime d'un manque de respect, de nous être senti.e mal à l'aise et de n'avoir pas su réagir.

**Ce n'est pas à nous d'avoir honte.**

Nous écouterons nos malaises, exprimerons nos besoins et ferons respecter nos limites. Osons être solidaires pour que les choses changent.

Nous voulons construire une communauté de balfolk qui s'engage collectivement à promouvoir la culture du consentement dans la danse. Ensemble, réfléchissons à nos pratiques de danse, veillons à la sécurité et au bien-être de chacun.e;

réagissons aux comportements inappropriés.

Vous n'êtes pas seul.e.

Les organisateur.ices s'engagent à donner suite aux signalements et une équipe "consentement" est présente chaque jour.