

**Tu es dans un environnement de travail sain si :**

- Tes remarques et critiques sont acceptées et prises en compte.
- Ton travail est reconnu et ton apport est valorisé.
- Tu sens que ta vie privée est respectée, ton identité, ton genre, ton orientation sexuelle et tes origines sociales également.
- Les personnes avec qui tu travailles ou qui t'encadrent discutent avec toi de tes choix méthodologiques et scientifiques sans t'imposer leur point de vue.
- Ta manière de gérer ta vie de doctorant·e est respectée (choix des activités : enseignement, organisation, ... par exemple).
- Tu as refusé de rencontrer un·e collègue en dehors du laboratoire et elle ou il a respecté ton refus.
- Les relations qui existent dans ton environnement sont consenties.
- Les rapports hiérarchiques sont clairs. Je sais comment je peux me comporter avec mes collègues.

**Vigilance, tu es dans un environnement de travail sexiste et hostile si :**

- Tu te sens en minorité dans ton environnement de travail.
- Dans ton travail, il t'arrive d'être bouleversé·e, secoué·e, ému·e.
- Tu entends une blague sexiste.
- Tu entends un commentaire sur ta tenue vestimentaire, ton physique, ta vie privée...
- Tu as une relation intime avec quelqu'un qui un statut moins précaire que toi.
- Tu ressens souvent des tensions avec ton·a directeurice de thèse et/ou tes collègues.
- Ton avis est régulièrement remis en question.
- Toi, tes opinions ou tes projets sont moqués ou discrédités.
- Tu reçois des mails ou des appels tard dans la nuit, tôt le matin ou le weekend.
- Ta relation avec ton·a directeurice de thèse te met mal à l'aise.
- Lorsque tu es en difficulté, tu as du mal à trouver de l'aide.
- Tu es soumis·e à du chantage ou tu subis des retombées si tu refuses de faire quelque chose.
- Tu as une relation ambiguë avec ton·a directeurice de thèse : il ou elle cherche avec des rendez-vous hors cadres ou à s'immiscer dans ta vie privée.
- Ton travail ou ton environnement de travail t'amène à t'isoler, à t'éloigner de tes proches.
- Tu es constamment sous pression, tu culpabilises de ne pas travailler assez. Tu reçois des demandes urgentes en-dehors de tes heures de travail.

**Danger, tu es dans un environnement de travail sexuel et toxique si :**

- On te demande de garder le secret sur une relation que tu entretiens dans ton environnement de travail.
- Quelqu'un te menace de détruire ta carrière ou tes études.
- De façon régulière, tu subis des propos violents, humiliants, hostiles de la part d'un·e collègue ou de ton·a directeurice de thèse.
- Ton travail est saboté ou régulièrement accaparé par d'autres.
- Tu reçois des messages sexistes, à connotation sexuelle, alors que tu n'y as pas consenti.
- Tu entends des remarques sur ton corps de la part d'un·e collègue, accompagnées de regards appuyés sur ta poitrine, tes fesses.
- Tu es insulté·e.
- Tu sens qu'elle ou il s'arrange pour t'effleurer.
- Tu es sollicité·e pour un acte sexuel, tu refuses ou ne réponds rien à une telle demande, il ou elle insiste ou te le fait payer.
- Tu l'as vu baisser son pantalon, exhiber son sexe, ses fesses.
- Tu es frappé·e ou bousculé·e.

**Tu subis une agression sexuelle si :**

- Tu es touché·e, caressé·e, effleuré·e sur les seins, les fesses, le sexe ou les cuisses sans ton consentement par un·e de tes collègues. Tu sens qu'il ou elle s'arrange pour t'effleurer.
- Tu es plaqué·e contre un mur, tu es embrassé·e par surprise contre ton gré.

**Tu subis un viol si :**

- Tu es forcé·e à avoir une ou plusieurs relations sexuelles.
- Tu es forcé·e à faire une fellation.
- Tu es pénétré·e sans ton consentement.