

GUIDE HOLISTIQUE DE GRINDER SUR LA SÉCURITÉ



INTRODUCTION

La communauté LGBTIQ + est dynamique, forte, créative et résiliente, en grande partie parce qu'elle a dû l'être. Partout dans le monde, les personnes LGBTIQ + souffrent toujours de discrimination, d'inégalité dans le traitement, de violence et de maltraitance en raison de leur orientation sexuelle et de leur identité de genre. Face à ces menaces et à ces défis, notre communauté queer, toujours pleine de ressources, s'est tournée vers Internet, et plus particulièrement vers les applications des réseaux sociaux, pour une communication, un réseautage et une mobilisation plus sûrs.

Avec utilisateurs-rices quotidiens dans le monde, Grindr est devenu un élément vital de la communauté et est devenu un lieu unique pour permettre aux personnes queer de se connecter. Bien que Grindr soit conçu comme un espace sécurisé, ses fonctionnalités peuvent également mettre les utilisateurs-rices en danger.



GUIDE HOLISTIQUE DE GRINDR SUR LA SÉCURITÉ

La sécurité n'est pas seulement la responsabilité des utilisateurs-rices d'applications en ligne, et Grindr cherche continuellement à développer et à améliorer ses fonctionnalités de sécurité - non seulement pour protéger les utilisateurs-rices, mais également pour leur fournir les informations de sécurité essentielles nécessaires pour garantir une expérience sécurisée.



Dans le cadre de ces efforts, Grindr pour l'égalité a noué des partenariats avec des militant-es LGBTIQ +, de la santé, des organisations à travers le monde - ainsi que des utilisateurs-rices- dans le cadre d'un guide de sécurité holistique couvrant plusieurs domaines de la sécurité des utilisateurs-rices. Grâce à leurs précieux commentaires et conseils, nous sommes maintenant en mesure de partager cette information importante afin d'aider les utilisateurs-rices à profiter de leur expérience Grindr tout en restant en sécurité.

Ce guide suivra l'approche de réduction des méfaits, afin que tout le monde puisse continuer les rencontres en ligne avec une sensibilisation accrue sur la manière de réduire les préjudices pouvant survenir. La réduction des méfaits est une approche de la santé publique. Il est conçu pour atténuer les conséquences sociales et / ou physiques négatives associées à divers comportements humains, tout en tenant compte des risques inhérents à certaines activités de la vie quotidienne.

QU'EST CE QU'UNE SÉCURITÉ HOLISTIQUE?

La sécurité globale est une approche qui intègre la sécurité numérique, la sécurité personnelle et les soins personnels dans les pratiques de gestion de la sécurité traditionnelle selon nos besoins, nous allons donc découper le guide comme suit:



SÉCURITÉ NUMÉRIQUE

La sécurité numérique fait référence aux pratiques utilisées pour protéger les utilisateurs, les appareils et les données en ligne contre les accès non autorisés et les cyber-attaques. Si vous vivez dans un lieu où le fait d'être LGBTIQ+ vous met en danger, voici quelques mesures importantes à prendre pour garantir votre sécurité lorsque vous utilisez Grindr.

“Il est peu utile de creuser un puits après l'incendie de la maison.”

~Proverbe indien

Ne Publiez pas de Photos avec des Caractéristiques Identifiables:

Si vous vivez dans un endroit où le fait de présenter votre identité sur Grindr, en tant que membre de la communauté LGBTIQ+, vous met en danger, vous pouvez utiliser l'application de plusieurs manières sans vous mettre en danger.

GUIDE HOLISTIQUE DE GRINDER SUR LA SÉCURITÉ

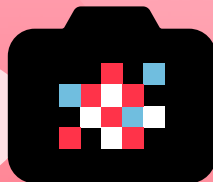
- Ne montrez pas votre visage ou toute autre caractéristique identifiable, y compris les tatouages, les meubles, la décoration de la maison ou les paysages environnants.
- Effacez les métadonnées lorsque vous prenez une photo. Les caméras ajoutent automatiquement des métadonnées lorsque vous prenez une photo. Ces informations masquées peuvent inclure l'emplacement, la date, l'heure de la photo. Même si une photo ne montre pas votre visage ou tout autre détail susceptible de révéler votre identité, les métadonnées d'une photo peuvent toujours être utilisées pour en apprendre beaucoup sur vous. De nombreuses applications suppriment ces données pour vous avant de partager des photos avec des inconnus.
- Si vous discutez avec quelqu'un-e et que vous souhaitez lui envoyer une photo, essayez de rendre floues certaines caractéristiques identifiables pour masquer votre identité. Cela peut toujours être un moyen amusant de partager des images avec des gens, sans vous montrer pleinement. Rappelez-vous que le flou ne fonctionne pas toujours car certains logiciels peuvent inverser la fonction de flou. Essayez d'utiliser une image qui vous représente différemment, par exemple en ce qui concerne vos loisirs ou votre personnalité.
- Pour plus d'informations sur la manière de rendre floues vos photos sur les téléphones Android, consultez le lien suivant:

<https://guardianproject.info/apps/obscuracam>

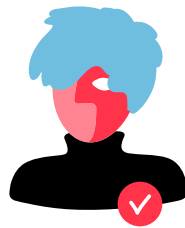
Et pour les utilisateurs-rices d'IOS:

<https://itunes.apple.com/us/app/blur-photos-free-for-iphone-ipad-and-ipod-touch/id931207837?mt=8>

- Lorsque vous parlez à des personnes que vous ne connaissez pas bien, il est préférable de couvrir l'appareil photo de votre smartphone, de votre ordinateur portable ou de votre tablette. Pour les utilisateurs d'Android, vous pouvez le faire numériquement avec une application qui bloque l'appareil photo (Camera Blocker).



Scénario 1



Julio a 35 ans et fréquente souvent des personnes utilisant Grindr. Il avait toujours pensé que l'application était un moyen amusant et sûr de nouer des liens avec d'autres hommes. Un jour, Julio envoya des photos de son lieu de travail visibles à l'arrière-plan à quelqu'un qui se révéla être un maître chanteur. Cette personne a fait chanter Julio pendant plus d'un mois, menaçant de l'exposer à ses collègues de travail.

Qu'est-ce que Julio aurait pu faire différemment?

Julio aurait pu éviter de montrer son visage sur les photos et s'assurer qu'il n'incluait pas d'autres détails distinctifs, tels que son lieu de travail ou tout autre élément pouvant révéler son identité et potentiellement mettre en danger sa sécurité.

Rencontrez-vous Dans Un Endroit Sûr:

Le partage de l'adresse de votre domicile peut être risqué. Assurez-vous de vous sentir à l'aise avec quelqu'un-e avant la rencontre. Si vous êtes prêt-e à rencontrer quelqu'un-e, essayez de le-a rencontrer dans un lieu connu pour être convivial pour les personnes LGBTIQ+ si il en existe un dans votre région. Si vous souhaitez continuer à discuter en dehors de Grindr, considérez l'utilisation de applications de messagerie sécurisée qui fonctionnent en cryptage de bout en bout. Quelques-unes d'entre elles incluent: Wire, Signal, Jitsi et Appar. Veuillez noter que sur Wire, vous n'avez pas besoin de vous inscrire avec votre numéro de téléphone. Vous pouvez simplement vous inscrire avec une adresse e-mail si vous le souhaitez. Sur Signal, vous pouvez définir une moment pour la suppression des messages. Après une période de temps spécifiée, votre conversation va automatiquement disparaître.



N'utilisez Pas D'informations Personnelles Dans Votre Profil Grindr:

Ne spécifiez pas votre nom, votre adresse, votre numéro de téléphone ou toute autre information susceptible d'aider à vous identifier dans votre profil. Afficher vos informations personnelles sur Grindr augmente le risque que quelqu'un identifie vos profils sur les réseaux sociaux.

Ne Connectez Pas Vos Comptes De Réseaux Sociaux:

Certaines applications vous autorisent ou vous obligent à vous connecter à un autre compte des réseaux sociaux. La connexion entre différents réseaux sociaux et outils de communication peut donner à quelqu'un-e des moyens de trouver des informations sur

vous. Si tel est le cas, envisagez les étapes suivantes:

- Utilisez sur Grindr un nom différent par rapport aux autres applications des réseaux sociaux.
- Indiquez un numéro de téléphone et une adresse électronique différents de ceux que vous utilisez habituellement.
- Ne vous connectez pas et ne vous enregistrez pas via les réseaux sociaux, si possible. Si nécessaire, disposez d'un compte de réseau social distinct pour vous connectez aux pour les applications de réseautage.
- Ne donnez votre numéro de téléphone qu'en cas de nécessité absolue.

Les Sessions De Discussion Sont Enregistrées Sur Les Deux Téléphones (Les Vôtres Et Les Leurs):

Ne partagez aucune information personnelle, photo ou vidéo que vous ne partageriez pas normalement avec des inconnus. Dans certains pays, ces informations peuvent être utilisées comme preuve légale pouvant conduire à l'emprisonnement.

Évitez De Naviguer En Ligne Via Un Point D'accès Wi-Fi:

Les points d'accès Wi-Fi dans des lieux publics tels que les aéroports, les cafés, les bibliothèques et les hôtels sont pratiques, mais trop souvent non sécurisés. S'il n'y a pas d'autre option pour utiliser ces réseaux non sécurisés, et si cela n'a aucune implication légale, nous vous recommandons de toujours utiliser un réseau privé virtuel (VPN) sur votre téléphone. Pour plus d'informations sur les VPN, consultez les liens suivants:

https://en.wikipedia.org/wiki/Virtual_private_network

<https://www.psiphon3.com>

<https://nordvpn.com>

<https://www.tunnelbear.com>



Toujours Mettre à Jour Le Logiciel De Votre Téléphone:

Les mises à jour de logiciels vous protègent des menaces de sécurité connues et fournissent fréquemment de nouvelles fonctionnalités et des améliorations de la vitesse. Les utilisateurs de smartphones exécutant des logiciels obsolètes peuvent être exposés à un contrôle privilégié des attaquants (appelés «accès root» ou “Root acces” sur les systèmes Android et “Evasion” - «jailbreaking» sur les systèmes iOS) leur permettant de lire les messages dans vos applications réseautages. Il est important de faire attention aux mises à jour provenant d'une source officielle, telle que Google Play, F-droid ou The Apple App Store.

Pour plus d'informations sur l'accès root et le jailbreaking, consultez:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Rooting_\(Android\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Rooting_(Android))

https://en.wikipedia.org/wiki/iOS_jailbreaking



Activer L'effacement à Distance Pour Votre Smartphone:

Il est bon de pouvoir effacer votre smartphone à distance afin que, si vos informations, photos, etc. tombent dans de mauvaises mains, vous puissiez les effacer. Si votre téléphone est volé, vous voulez vous assurer que toutes les informations sensibles qu'il contient peuvent être facilement effacées. Pour plus d'informations sur la procédure d'effacement à distance de votre téléphone, consultez les liens suivants:

<https://support.google.com/accounts/answer/6160491?hl=en>

https://support.apple.com/kb/PH2701?locale=en_US

<https://preyproject.com>

Protégez Les Photos Et Les Vidéos Sur Votre Téléphone:

Si vous devez transporter des photos ou des vidéos sensibles sur votre téléphone, veillez à ce qu'elles soient correctement stockées. Vous pouvez les déplacer vers des galeries privées sur votre téléphone ou utiliser des applications en ligne telles que “Photo Vault”.

Sécurisez Votre Application Grindr Avec Un Code PIN:

Les utilisateurs Grindr peuvent configurer leur application Grindr pour qu'elle s'ouvre sur un écran «Entrer un code PIN de sécurité» dans laquelle ils doivent saisir un code PIN à 4 chiffres pour démarrer Grindr. Vous pouvez également masquer votre application à l'aide de l'option Icône d'application discrète, qui masque l'icône de Grindr en quelque chose de plus discret, comme un appareil photo ou une calculatrice.

Ces fonctionnalités ont été développées pour les utilisateurs de Grindr dans les pays où être LGBTQ est susceptible de mettre les gens le plus en danger, comme dans les pays où être gay est puni de la peine de mort. Il est disponible pour les utilisateurs du reste du monde avec Grindr Xtra et Unlimited.

Masquer La Distance Dans Votre Profil Grindr:

Les utilisateurs-rices peuvent désactiver «Afficher la distance» dans leur profil. Cela peut vous aider, si vous vivez dans un environnement dangereux et que vous ne voulez pas que des personnes non désirées sachent où vous vous trouvez.

Dans certains pays où être LGBTQ peut mettre des personnes en danger, la fonction de distance est déjà désactivée pour tout le monde. »



Cacher L'option Recherches:

Les utilisateurs-rices de Grindr peuvent choisir de ne pas être trouvés via les recherches «Explorer» qui permet aux personnes ne se trouvant pas à proximité de parcourir votre région. Dans certains pays où être LGBTQ peut présenter un danger particulier, les profils sont déjà cachés des recherches.



Bloquer les profils:

Si vous sentez que vous communiquez avec une personne de Grindr qui pourrait compromettre votre sécurité, vous pouvez la bloquer pour qu'elle ne puisse pas vous trouver ou interagir avec vous sur l'application.

Scénario 2



Ahmed a 25 ans et vit avec sa famille. Il a l'habitude de donner son téléphone à sa mère, à son frère ou à un ami curieux pour vérifier des choses. Un jour, Ahmed a donné son téléphone à sa sœur pour qu'elle regarde des photos de famille. Sa sœur a accidentellement vu son profil Grindr et ses photos nu sur sa galerie.

Qu'est-ce qu'Ahmed aurait pu faire différemment?

Ahmed aurait pu éviter de donner son téléphone à d'autres personnes, mais comme il le fait souvent et qu'il ne veut pas éveiller les soupçons, il aurait pu verrouiller Grindr avec un code PIN et changer l'icône de l'application. En outre, il aurait pu verrouiller toutes ses photos et vidéos privées dans une application de verrouillée "application vault". Enfin, lors de l'enregistrement de vidéos privées, Ahmed aurait également pu commencer par filmer quelques secondes avec sa main couvrant l'objectif. Cela donnera une image complètement noire dans les applications de sa galerie, ce qui rendra plus difficile la détection immédiate de ces vidéos.

SÉCURITÉ PERSONNELLE

La Sécurité Personnelle renvoie à la protection contre les atteintes physiques, à renvoie à la protection contre les atteintes physiques, à l'hostilité, à l'agression, au harcèlement et à la perte de la capacité de contrôler son corps. En ce qui concerne la sécurité personnelle des applications de réseaux sociaux, il est important que vous développiez des réponses sensées pour votre sécurité. Si vous vivez dans un endroit où être LGBTIQ + vous met en danger, voici quelques étapes importantes que vous pouvez suivre pour assurer votre sécurité personnelle lorsque vous utilisez Grindr.

Effectuez Une Vérification Des Antécédents De La Personne Que Vous Allez Rencontrer:

Si vous parlez à quelqu'un sur Grindr et que vous décidez de vous rencontrer dans la vie réelle, il est préférable de le vérifier via des personnes susceptibles de le connaître ou de le rechercher sur Google ou les réseaux sociaux.

Rencontrer D'abord Dans Un Espace Public Sécurisé:

Lorsqu'on vous rencontrez pour la première fois des personnes que vous ne connaissez pas, il est préférable de se rencontrer dans un lieu public. Il est important de se rencontrer dans un lieu favorable aux personnes LGBTIQ +, ou du moins pas connu pour leur être «hostile».



Faites Savoir à Un-e Ami-e Le Lieu De Ta Rencontre:

C'est toujours une bonne idée que les gens sachent où vous êtes allé. Il est également préférable d'avoir un plan d'urgence. Par exemple, demandez à un-e ami-e de vous rejoindre si vous ne l'appellez pas après une certaine période. En outre, lorsque vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, essayez de ne pas emporter avec vous de beaucoup d'objets personnels tels que des cartes de crédit ou de l'argent en espèce. Certaines applications utiles vous aident à suivre vos étapes pour votre sécurité personnelle, telles que «Contacts de confiance» - "My trusted contacts" et «Mon suivi de famille» - "My Family tracker".

Nettoyer le Téléphone Lorsque Vous Rencontrez des Inconnus:

Lorsque vous allez rencontrer une personne que vous avez connu dans l'application, supprimez toutes les conversations, images et vidéos à caractère sexuel. Ne sauvegardez pas dans votre téléphone les noms de contact contenant des identifications sexuelles telles que actif / passif / Hornet / Grindr ou toute autre description sexuelle.

Évitez la Consommation Excessive D'alcool et de Drogues:

Si vous rencontrez quelqu'un que vous ne connaissez pas bien, évitez de boire trop d'alcool ou de consommer de la drogue. N'acceptez pas de prendre des boissons ou des substances inconnues. La consommation de drogues et d'alcool peut réduire votre capacité à identifier une situation potentiellement dangereuse.

Si Vous Êtes Arrêté-e:

Si vous vous retrouvez dans une situation où vous êtes arrêté-e, n'avouez rien et n'admettez rien. Même s'ils ont des preuves, restez silencieux. Renseignez-vous sur les organisations ou groupes de votre région qui fournissent des services juridiques directs, tels qu'une organisation LGBTIQ+ ou une organisation plus générale de défense des droits humains.



SOINS PERSONNELS ET BIEN-ÊTRE

La peur, l'anxiété, l'épuisement professionnel, le stress et les traumatismes ont un impact négatif sur notre santé. Cela empêche notre capacité de penser correctement et de prendre des décisions rationnelles concernant notre sécurité. C'est pourquoi les soins

“Prendre soin de moi n'est pas une indulgence, c'est une préservation de soi et un acte de guerre politique.”

~Audre Lorde

personnels et le bien-être font partie

bien-être font partie intégrante de notre stratégie de sécurité globale. Prendre soin de soi, c'est prendre soin de notre corps, de notre esprit et de nos émotions, ainsi que de prêter attention aux environnements qui entourent notre existence.

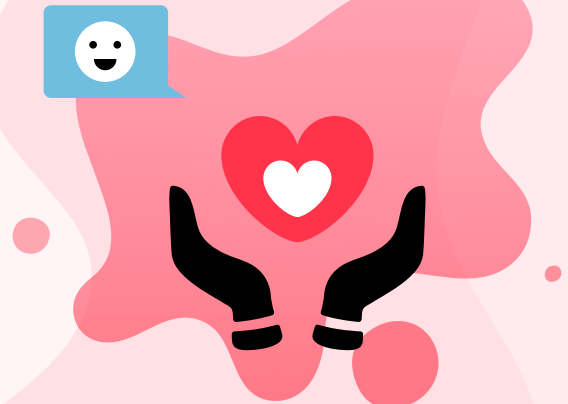
Comme notre appréciation de nous-mêmes et notre respect de nos corps et de nos identités commencent avec le soi et se terminent avec les personnes que nous rencontrons pour des plans, voici donc quelques conseils qui peuvent vous aider à assurer votre sécurité ainsi que votre paix intérieure durant vos rencontres.

Nourrissez Vos Systèmes de Soutien:

Recherchez toujours des environnements accueillants, favorables et sécuritaires dans votre vie, cela pourrait être un groupe de bons amis et alliés, de partenaires généreux et gentils, voire d'empathiques fournisseurs de services.

Prenez Soins de Votre Corps et de Votre Esprit:

Il est important de prendre soin de votre santé physique et mentale. Ayez toujours des conversations ouvertes et saines avec les gens de votre vie sur vos besoins mentaux, émotionnels et physiques. Si vous avez un problème de santé mentale, essayez de ne pas laisser la



stigmatisation façonner votre perception de vous-même. Rappelez-vous qu'il n'y a absolument aucune honte à demander de l'aide si nécessaire.

Prenez Soins de Votre Santé Sexuelle:

Il est important de prendre soin de votre corps, afin de réduire les sentiments d'anxiété et de dépression. Prendre soin de votre corps commence par surveiller votre sommeil, votre régime alimentaire, vos exercices, etc. Mais comme il a été dit, "Tout le monde est différent, et chaque corps est différent", souvenez-vous toujours qu'il n'y a pas qu'un seul moyen de prendre soin de vous et qu'il n'y a pas de forme unique pour le corps parfait. Apprenez les moyens appropriés pour prendre soin de votre corps et fixez vos propres objectifs.



Prenez Soins de Votre Santé Sexuelle:

Faites-vous tester régulièrement pour le VIH et les autres IST. Faites-le au moins trois fois par an et discutez toujours de vos attentes de protection avec les personnes que vous rencontrez. Pour plus d'informations sur la santé sexuelle, visitez le Centre de ressources de Grindr sur la santé sexuelle:

<https://grindr.me/sexualhealth>

Votre Corps Vous Appartient:

Ne laissez personne vous faire sentir que votre sexualité est anormale. Ne laissez personne vous faire honte ou vous dire que ce que vous aimez n'est pas ce qui est mieux pour vous. Et ne laissez personne vous obliger à avoir des relations sexuelles si vous ne le souhaitez pas.

Soutien Communautaire Collectif:

En tant que communauté Queer mondiale, il n'y a aucune raison pour nous d'être hostiles les un-es envers les autres, car le monde peut déjà être cruel avec des gens comme nous. Il est de notre devoir d'être présents les un-es pour les autres lorsque nous avons l'impression que le monde est contre nous. Vos ami-es queer deviennent parfois la famille de votre choix, alors promettons-nous aujourd'hui d'être présents les un-es pour les autres - soyez gentils, prévenants et solidaires dans la vie réelle et en ligne. Ensemble, nous pouvons construire un monde dont nous rêvons tous et toutes, un monde dépourvu de discrimination, de stigmatisation, de racisme, de sexisme, d'homophobie, de transphobie et de toute forme de violence.

Nos Différences Nous Rendent Uniques:

Dans le monde des rencontres, nous oublions souvent que nous parlons à des êtres humains d'origines, d'expériences de vie, d'identités et de choix différents. Nous devons faire l'effort de traiter les gens avec respect, politesse et gentillesse. Nous devons être plus attentifs aux différences qui nous rendent magnifiquement divers et uniques. Demandez toujours si vous ne savez pas. Ne présumez pas!

Pour plus d'informations sur la manière dont nous pouvons ensemble amplifier la conversation et prendre des mesures en vue d'une communauté plus aimable et plus respectueuse, visitez le lien suivant:

<https://www.kindr.grindr.com>



Scénario 3



Shirin est une femme transgenre de 29 ans et une militante courageuse dans son pays. Shirin parlait avec quelqu'un qu'elle connaissait en ligne depuis un moment, mais elle s'est arrêtée lorsqu'elle a remarqué qu'il ne respectait pas son identité et qu'il ne la traitait pas comme une femme. Il n'arrêtait pas de demander certaines choses dans leur relation sexuelle qu'elle n'aimait pas. Quelques jours plus tard, Shirin a reçu un message sur son compte Facebook avec un lien. Après avoir ouvert le lien, elle a remarqué que des messages menaçants commençaient à arriver sur son courrier électronique personnel. Les messages étaient agressifs et arrivaient en continu. Elle est devenue très stressée. Elle estimait que sa sécurité était compromise et que sa vie privée était violée car elle n'avait jamais partagé avec cette personne son profil Facebook ni son adresse électronique personnelle.

— Qu'est-ce que Shirin aurait pu faire différemment? —

Shirin aurait pu partager moins d'informations personnelles avec cette personne, ce qui l'a probablement amenée à consulter Facebook et son adresse électronique personnelle. Ceci faisant, elle a donné à son attaquant les moyens de la traquer en dehors de l'application. Maintenant, elle doit changer ses mots de passe. Aussi, elle pourrait parler à un expert en sécurité numérique qui peut s'assurer qu'aucun logiciel de suivi ou programme malveillant n'a été téléchargé sur son téléphone.

OUTIL D'ÉVALUATION

Vous trouverez ci-dessous une série de questions qui vous permettront de comprendre votre niveau de sécurité globale. Le but de ces questions est de vous aider à réfléchir à vos propres idées sur votre sécurité. Il est également conçu pour vous aider à déterminer si vous garantissez le niveau de protection le plus élevé possible dans vos expériences de rencontres et dans votre vie quotidienne en tant que personne queer.

Liste de Contrôle de la Sécurité Numérique:

- Partagez-vous, avec des inconnus, des images montrant votre visage ou toute autre caractéristique identifiable?
- Mettez-vous régulièrement à jour le logiciel et le système d'exploitation de votre téléphone?
- Vos images et vidéos sensibles sont-elles sécurisées et verrouillées dans un fichier ou une application crypté?
- Votre téléphone dispose-t-il d'antivirus et d'anti-logiciels malveillants à jour?
- Supprimez-vous les métadonnées des images avant de les partager avec d'autres?
- Utilisez-vous le Wi-Fi public dans les hôtels, les aéroports ou les cafés sans vous connecter via un VPN?
- Utilisez-vous un code PIN pour Grindr?
- Utilisez-vous un mot de passe, un motif ou une empreinte digitale pour votre écran de verrouillage mobile?





Liste de Contrôle de la Sécurité Personnelle:

- Avez-vous l'habitude d'enquêter sur les personnes avec qui vous parlez et que vous rencontrez sur Grindr?
- Quand vous allez à une rencontre, dites-vous à vos ami-es de confiance où vous êtes?
- Vous assurez-vous toujours de rencontrer des étrangers dans des lieux publics avant de les ramener à la maison?
- Effacez-vous les conversations sexuelles et les images sensibles sur votre téléphone avant de vous rendre à un rendez-vous?
- Avez-vous connaissance de vos droits légaux si vous êtes arrêté?

Liste de Contrôle des Soins Personnels:

- Êtes-vous conscient de vos besoins physiques, émotionnels et psychologiques?
- Savez-vous comment définir des limites ?
- Trouvez-vous facile de subvenir à vos besoins et croyez-vous que vous en valez la peine?

GUIDE HOLISTIQUE DE GRINDER SUR LA SÉCURITÉ



- Avez-vous des habitudes alimentaires qui vous permettent de rester en bonne santé, heureux-se et à l'aise avec votre corps?
- Savez-vous quelles sont vos forces et comment les intégrer dans votre vie et vos relations de travail?
- Recevez-vous des soins médicaux lorsque cela est nécessaire et à titre préventif?
- Avez-vous des gens dans votre vie avec lesquels vous pouvez parler de choses importantes?
- Pratiquez-vous l'amour de soi et vous donnez-vous des affirmations positives et des louanges?



G4E est constamment à la recherche de moyens pour soutenir la communauté LGBTQ. Si vous voulez en savoir plus sur G4E ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter sur l'adresse suivante: equality@grindr.com.