



NON ! NON ! NON !

**J'APPRENDS À ME
PROTÉGER
DES ABUS SEXUELS**

6-12



Cet ouvrage a été réalisé sous la supervision de Ève Pilyser, psychologue clinicienne, psychanalyste jungienne, membre de la Société Française de Psychologie Analytique et de l'Association de Psychanalystes et Psychothérapeutes Jungiens, et de Cécile Miele, psychologue et sexologue, membre de la Fédération Française des Centres Ressources pour les Intervenants auprès d'Auteurs de Violences Sexuelles (FFCRIAVS).

Quand on est petit, on peut avoir des
AMOUREUX.

On peut même avoir envie de se faire des
bisous !

Quand on devient adolescent, on a envie
de se tenir par la main et de se faire des
câlins.



ÊTRE AMOUREUX



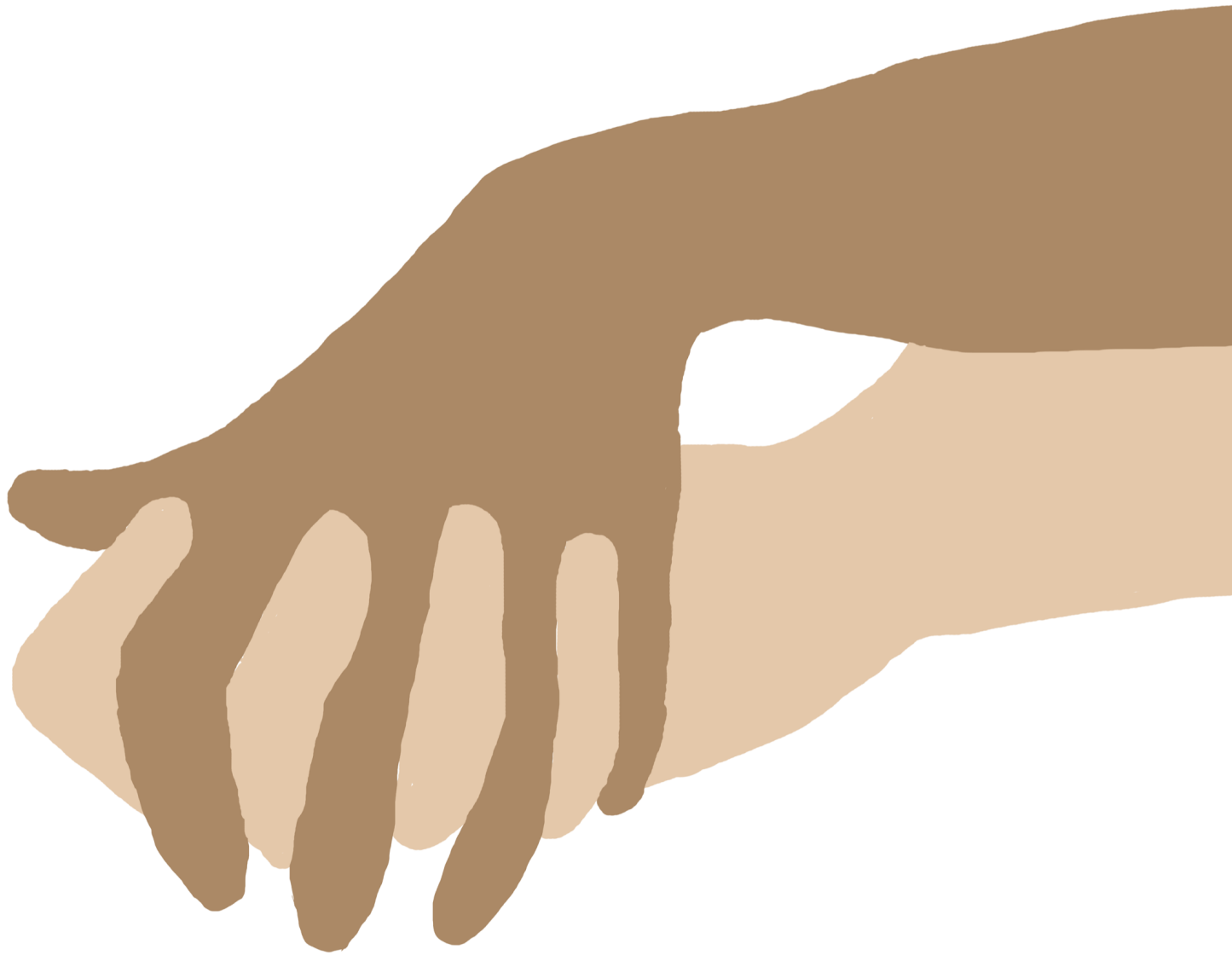
On peut aimer très fort ses parents, ses amis, et même son chien ou son chat... mais être amoureux, c'est autre chose.

Être amoureux, c'est éprouver un sentiment très fort pour une personne en particulier. On trouve cette personne plus belle et plus intéressante que les autres. On pense souvent à cette personne, et quand on la voit son cœur se met à battre plus vite.

L'amour, c'est parfois réciproque et parfois pas. Quand l'amour n'est pas réciproque, ça peut rendre triste pendant quelque temps, mais on s'en remet toujours !



Quand on est vraiment grand, on a envie de **FAIRE L'AMOUR**, parce que c'est très agréable... à condition que les deux personnes en aient autant envie l'une que l'autre !



FAIRE L'AMOUR



Faire l'amour, c'est avoir une relation sexuelle avec quelqu'un que l'on aime. C'est une façon de partager un moment très fort entre deux personnes.

Pour faire l'amour, il faut :

- que les deux personnes en aient envie ;
- que les deux personnes ressentent du désir l'une pour l'autre (quand la personne que l'on aime nous touche, on ressent une chaleur très agréable) ;
- que les deux personnes se sentent prêtes pour faire l'amour ;
- dans certains pays, il faut également que les deux personnes aient atteint l'âge de consentement légal.

Pour savoir si on est prêt à faire l'amour, on peut essayer de parler de sexualité avec son amoureux en le regardant droit dans les yeux. Si on n'y arrive pas, c'est qu'il est peut-être encore trop tôt...



Parfois, tu peux sentir que quelqu'un te regarde beaucoup, et qu'il s'intéresse vraiment à toi.

C'est très agréable, surtout si c'est un garçon ou une fille qui te plaît !

Ça s'appelle la **SÉDUCTION**.



LA SÉDUCTION



La séduction est une sorte de jeu où une personne cherche à susciter de l'attraction et des sentiments chez une autre personne. On peut séduire quelqu'un par des gestes, par des mots ou par son apparence.

Certaines personnes se sentent très à l'aise avec la séduction, d'autres moins.



Parfois, tu peux sentir que quelqu'un de plus âgé que toi te regarde beaucoup, et qu'il s'intéresse vraiment à toi.

Ça peut être le grand frère ou le père d'un copain, un voisin...

C'est en même temps agréable, et en même temps gênant.

Un grand qui éprouve du désir physique, sexuel pour un enfant, s'appelle un **PÉDOPHILE**.





UN PÉDOPHILE



Un pédophile est une personne pubère qui est attirée sexuellement par une personne non pubère.

Les pédophiles peuvent être des adolescents ou des adultes, des hommes ou des femmes.

Certains ne sont attirés que par les enfants, d'autres sont attirés par des enfants et également par des adolescents ou des adultes.



Il ou elle peut te mettre mal à l'aise en te regardant trop souvent, en cherchant à t'embrasser dans le cou ou à te caresser le dos.

C'est vraiment bizarre, et pas très agréable !

En faisant cela, il ou elle ne respecte pas ton **INTIMITÉ**.



L'INTIMITÉ



L'intimité est un espace personnel que l'on souhaite protéger du regard et des gestes des autres.

Les parties intimes du corps sont le sexe, les fesses et chez les grandes filles la poitrine. Mais on peut aussi être mal à l'aise si quelqu'un touche ses cuisses, son ventre ou n'importe quelle autre partie de son corps.

Si quelqu'un cherche à voir ton corps nu, cela peut te mettre mal à l'aise. C'est normal, ce sentiment s'appelle la pudeur. C'est le besoin de protéger sa nudité, de ne pas avoir envie de montrer certaines parties de son corps.

Chacun doit respecter l'intimité et la pudeur des autres.



Ça gêne et ça fait encore plus de peine quand ça vient de quelqu'un que tu aimes et en qui tu avais confiance.

Quand il s'agit de quelqu'un de ta famille, on appelle ça l'**INCESTE**.

Ça fait mal, tu te sens trompé, et honteux de n'avoir rien vu avant.



L'INCESTE



L'inceste, c'est avoir du désir sexuel pour une personne de sa famille : un parent pour son enfant, un frère, une sœur, un grand-parent, un oncle ou une tante.

Les actes incestueux sur mineurs sont interdits par la loi. Ce n'est pas parce que quelqu'un est de ta famille et qu'il t'aime qu'il a le droit de faire des choses sexuelles avec toi.

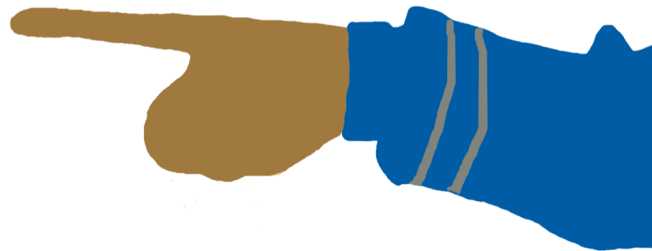
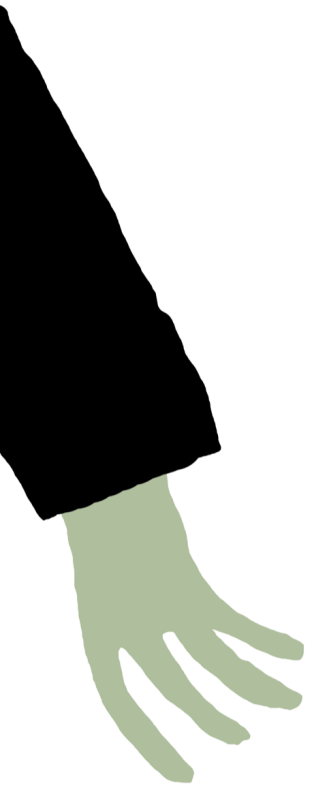
Il est parfois difficile de les reconnaître, surtout quand on a toujours subi ces actes là, et il est souvent très difficile d'en parler, parce que ça donne le sentiment d'accuser quelqu'un qu'on aime.



Mais ce n'est pas à toi d'avoir honte ! C'est à lui ou elle !

Toutes les relations amoureuses entre un enfant et un grand adolescent ou un adulte sont interdites par la **LOI !**

Il faut absolument dire : Non ! Non ! Non !





LA LOI



La loi est un ensemble de règles que chacun doit respecter : ne pas tuer, ne pas voler...

Les lois servent à protéger les humains, les animaux ou la nature.

Il existe des lois universelles, qui s'appliquent à tous les humains, comme par exemple la **Convention internationale des droits de l'enfant**, qui oblige chaque humain à respecter et à protéger les enfants. Elle interdit par exemple à quiconque de forcer un enfant à avoir des relations sexuelles.



L'adolescent ou l'adulte peut chercher à te **MANIPULER** en piquant ta curiosité : tu n'as pas envie de savoir ce que ça fait d'embrasser avec la langue ?

Non ! Non ! Non ! Pas avec toi !





MANIPULER



Manipuler, c'est pousser quelqu'un d'autre à accepter ou à faire quelque chose pour son propre plaisir.

Le manipulateur mal intentionné va essayer de brouiller tes idées, pour que tu ne saches plus trop ce qui est bien et ce qui est mal, ce qui est pour ton propre bien et ce qui lui fait plaisir à lui.

Si tu te sens obligé de faire quelque chose, mais qu'au fond de toi tu sais que ce n'est pas bien et que ça te fera du mal, ne le fais pas.



Parfois, le grand adolescent ou l'adulte peut chercher à te montrer des **IMAGES PORNOGRAPHIQUES**, qui choquent, qui excitent.

Tu peux avoir envie de dire oui, parce que tu es vraiment curieux de voir... mais tu dois résister, parce que ça te mettrait mal à l'aise et te ferait du mal.



LES IMAGES PORNOGRAPHIQUES



C'est parfois très tentant de regarder **des photos et des vidéos pornos**.

On peut aussi croire que les gens font l'amour comme ça dans la réalité.

Dans les films et les séries télé, ce sont des acteurs qui interprètent des rôles, qui simulent des émotions. Dans le porno, c'est pareil. Ce sont des acteurs qui font semblant, qui réalisent un acte sexuel pour la caméra, sans plaisir, sans tendresse, en simulant leurs sensations. Ce n'est pas de l'amour et ce n'est pas comme ça que les gens font l'amour !

Dans la vraie vie, on prend son temps avant de se montrer nu, on prend le temps de se caresser et de découvrir le corps de l'autre, faire l'amour est tendre, agréable et doux. Les partenaires se respectent, se parlent, échangent des caresses et des baisers.

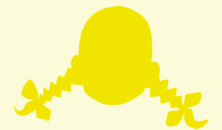


Même si elle te jure le contraire, ce que cette personne cherche à faire avec toi, ça ne s'appelle pas de l'amour, ça s'appelle une **INFRACTION SEXUELLE. Et c'est interdit.**

Les grands le savent et ne devraient jamais se sentir autorisés à faire cela à un enfant.



UNE INFRACTION SEXUELLE



La loi punit **les infractions sexuelles**, qu'elles soient commises sur des enfants ou sur des adultes.

Dans certains pays, il est par exemple interdit :

- de montrer des images sexuelles à un enfant ;
- de montrer des gestes sexuels à un enfant ;
- de toucher un enfant sur les parties intimes de son corps, même s'il dit être d'accord ;
- de forcer quelqu'un à faire des choses sexuelles, y compris grâce à la manipulation, l'intimidation ou la domination ;
- d'avoir des relations sexuelles avec quelqu'un qui n'a pas atteint un certain âge.



Il faut toujours, toujours, toujours en parler avec des adultes !

Même si cette personne te fait promettre de garder le **SECRET, si elle te menace, si elle pleure ou t'implore : tu dois en parler !**



LES SECRETS



Parfois, la personne qui touche un enfant à des endroits privés du corps, parce qu'elle sait que c'est interdit, peut demander à cet enfant de ne pas en parler à quelqu'un d'autre.

Il faut bien faire la différence entre **les bons et les mauvais secrets**.

Un bon secret rend heureux (préparer une fête d'anniversaire pour un ami...) ou permet de préserver son intimité (jardin secret) ; un mauvais secret rend malheureux et isole (ne pas dire que quelqu'un t'a frappé...)



PARLER, c'est vraiment très difficile, ça demande énormément de courage... mais tous les enfants ont ce courage-là, toi aussi, je t'assure !

PARLER, c'est la seule façon d'arrêter celui ou celle qui te fait du mal, à toi et peut-être à d'autres enfants de ton âge ou plus petits.





PARLER



Il est parfois difficile de savoir si un geste est normal ou s'il est interdit. Si tu sens au fond de toi qu'un geste t'a mis mal à l'aise, il faut en parler.

Pour **parler**, il faut d'abord savoir à qui parler. Tu peux parler à une personne en qui tu as confiance : un professeur, tes parents, ton oncle, un grand-parent, un médecin, un policier...

Il arrive que certains adultes ne croient pas les enfants, et même parfois les traitent de menteurs. Il ne faut pas se décourager, et aller voir d'autres adultes, jusqu'à trouver celui qui te croira.



Si tu te confies à un adulte qui ne t'écoute pas ou qui ne réagit pas comme il faut, tu peux appeler le NUMÉRO D'AIDE de ton pays.



NUMÉRO D'AIDE



Dans presque tous les pays du monde, il existe un **numéro de téléphone** gratuit pour parler à un adulte de confiance.

Tu peux appeler pour parler de quelque chose qui t'est arrivé, ou de quelque chose qui est arrivé à un enfant que tu connais et qui a besoin d'aide.

Tu trouveras le numéro de ton pays sur le site **www.childhelplineinternational.org**

En France : **119**

En Belgique : **103**

En Suisse : **147**

Au Canada : **1-800-263-2266**



Parfois, des adultes se font passer pour des adolescents sur **INTERNET**, en imitant très bien leur façon de parler et de penser.

Ils utilisent de faux noms et de fausses photos. N'importe qui se laisserait prendre !

Tu ne dois donc jamais donner d'informations personnelles sur internet.



OK



LOL <3



INTERNET



Internet, c'est génial, ça permet d'apprendre des tonnes de choses !

C'est aussi un endroit où l'on pense être en sécurité, parce qu'on est derrière un écran. Mais il y a malheureusement beaucoup de gens mal intentionnés sur internet et il est souvent compliqué de les repérer.



Pour éviter les pièges, sans l'accord de tes parents :

- ne donne jamais ton nom de famille ;
- ne donne jamais ton adresse ;
- ne donne jamais le nom de ton établissement scolaire ;
- ne donne jamais ton mot de passe ;
- n'envoie jamais de photo ou de vidéo de toi ou de tes amis ;
- n'allume jamais la webcam ;
- évite de confier tes secrets, de dévoiler ton intimité.



Personne n'a le droit de mettre une photo ou une vidéo de toi sur internet sans que tu ne le saches et que tu n'aies d'abord accepté.

Personne n'a le droit de te faire du chantage : « si tu ne fais pas ce que je te demande, je montre à tout le monde cette photo de toi, je raconte à tout le monde ce que tu m'as dit... »

Les lois s'appliquent aussi sur **Internet**. Par exemple, dire des choses sexuelles ou montrer des images sexuelles à un enfant, c'est interdit dans la rue, à la maison, et également sur internet !



La plupart des gens autour de toi te veulent du bien, et ne te feront jamais de mal.

Mais certaines personnes, de ton âge ou plus grandes, peuvent chercher à profiter de ton inexpérience en t'imposant leurs désirs.

Si cela t'arrive, ce n'est pas à toi d'avoir honte, c'est à eux d'avoir honte !

Tu dois dire haut et fort, sans hésiter :
Non ! Non ! Non !



OUI



Et alors, quand est-ce que l'on peut dire **OUI** ?

On peut dire **OUI** quand on est d'accord, quand on se sent en confiance et que l'on en a vraiment envie.

On peut dire **OUI** quand on se sent respecté, et quand on se sent libre de pouvoir dire **NON** à tout moment, si jamais on se sent mal à l'aise parce que les choses vont trop vite.

On peut dire **OUI** quand on est vraiment heureux de dire **OUI**.



Ce livre vous est offert par l'**Association Une Vie®**.

L'Association Une Vie® est engagée dans la promotion du respect entre les êtres et l'épanouissement de l'individu et du collectif, en diffusant notamment des supports en vue de la protection des enfants face au risque de violence sexuelle.

Pour en savoir plus, visitez **1vie.org**

Textes : Sébastien Brochot
Illustrations : Luc Desportes

Merci à Ève Pilyser (psychologue clinicienne, psychanalyste jungienne, membre de la Société Française de Psychologie Analytique et de l'Association de Psychanalystes et Psychothérapeutes Jungiens) et Cécile Miele (psychologue et sexologue, membre de la Fédération française des Centres Ressources pour Intervenants auprès d'Auteurs de Violences Sexuelles, FFCRIAVS).

2016 © Association Une Vie®
2018 © Association Une Vie®