



UN PLAN POUR
TROUVER
TON BONHEUR !

Intimité Sexualité Égalité

Plaisirs, découvertes, émotions fortes... la sexualité ressemble à une fête foraine. On a envie d'essayer tous les manèges, on a parfois le trac, et quand on est en bonne compagnie, c'est encore mieux. Avec ce plan, trouve ton bonheur, en tout liberté, égalité et plaisir partagé !

UN DOCUMENT PRODUIT PAR

le Mouvement du Nid

Tes droits, la loi, toutes les infos utiles à retrouver sur notre site !



www.mouvementdunid.org

Ne pas jeter sur la voie publique.

L'ÉGALITÉ

la base !

France, 21^{ème} siècle : les femmes comme les hommes votent, travaillent, jouent au foot et s'habillent comme elles le veulent... Déjà là, l'égalité ? Malheureusement, il reste encore du travail à faire ! **Beaucoup de filles et de garçons ne sont pas libres de leurs choix.** On leur interdit (ou ils et elles s'interdisent !) de choses (loisirs, études, métiers...) sous prétexte qu'elles ne conviendraient pas à leur sexe. « *Les hommes ne savent pas s'occuper des enfants* », « *les filles sont nulles en maths* »... Ces idées reçues sont des stéréotypes sexistes et même si rien ne les justifie, elles ont le pouvoir de nous emprisonner. Personne n'échappe aux stéréotypes... mais en avoir conscience



aide à s'en débarrasser ! Alors, la prochaine fois que tu t'interdis d'aimer quelque chose ou quelqu'un, ou que tu te lances dans un projet qui ne te plaît pas tant que ça, demande-toi : **est-ce que ce choix est bien le mien ?** Réfléchis à ce qui te rend forte, créatif·ve, heureux·se : c'est cela qui compte, plus que ton sexe ou ton genre ! Repérer ses forces (et pas uniquement ses faiblesses) permet de dire **un grand « oui » à tes envies... et un « non » ferme à ce que les autres voudraient t'imposer.** C'est une condition pour gagner sa liberté ! Si tu te sens rejeté·e, différent·e, n'hésite pas à en parler à un·e adulte en qui tu as confiance.

CONSTRUIRE LA SEXUALITÉ

qui nous ressemble.

Dans le domaine des sentiments et de la sexualité, les stéréotypes sont aussi présents ! On est tenté de se conformer à des modèles qui nous plaisent plus ou moins. Les garçons jouent les durs, les insensibles. Les filles doivent être sexy mais aussi « *se respecter* »... **Et si on cassait plutôt ces codes ?** C'est nécessaire pour vivre librement, sans avoir honte de ce qu'on est ! Et aussi parce que les préjugés ouvrent la voie à la violence, par exemple dans le cas de la jalousie perçue comme « *une preuve d'amour* ». Ou encore dans le cas de l'homophobie. Si tu es amoureux·se et / ou attiré·e par une personne du même sexe

que toi, **tu en as parfaitement le droit !** Des associations sont à ton écoute si besoin.

Est-ce qu'on est obligé·e d'être amoureux·se de la personne avec qui on va avoir une relation sexuelle ? Pas du tout. La sexualité et l'amour sont deux notions distinctes, même si elles coexistent souvent et c'est heureux ! Mais il y a une différence entre aimer et désirer quelqu'un. Ce qu'il y a de plus important à retenir, c'est qu'un peu, beaucoup ou passionnément amoureux·se, **on peut toujours dire « non », rien n'est obligatoire... surtout en matière de sexualité.**

LES PILIERS DU BONHEUR !

LES 4C



CONNAISSANCE

Pour être heureux·se, connais-toi toi-même ! Demande-toi ce dont tu as vraiment envie, quels sont tes désirs, tes émotions, tes sentiments.



COMMUNICATION

Se parler avant de passer à l'action est essentiel ! Avec ton ou ta partenaire, racontez-vous vos envies, ce qui vous fait vibrer ou vous refroidit !



CONSENTEMENT

La base ! On s'assure que notre partenaire a aussi du désir : « *Tu as envie que je fasse ceci ?* », « *Tu aimerais faire cela ?* ». Pour continuer, on attend un « *oui !* » enthousiaste... toute autre réponse (ou pas de réponse) signifie « *stop !* ». Dans ce cas, on n'insiste pas, on ne négocie pas.



CONTRACEPTION

Un ou une mineure a le droit à la contraception, même sans l'autorisation de ses parents. Parles-en en toute confidentialité à l'infirmière scolaire !

AGIR QUAND

la violence s'invite.

Dans une relation amoureuse (ou amicale), se disputer de temps en temps est tout à fait normal. En revanche, lorsque le conflit implique des insultes, des paroles qui rabaisent, des menaces, la situation n'est plus la même ! Rappelle-toi que **rien ne justifie la violence et que ce n'est jamais la victime qui est responsable.** Plutôt que d'essayer de changer la personne en face de toi, protège-toi, prends tes distances et demande de l'aide. La violence prend beaucoup de formes et parfois, on ne la reconnaît pas tout de suite. Parmi les armes de l'agresseur, il peut y avoir les coups, mais aussi les insultes, les coups de pression, les menaces (y compris contre lui-même), tout ce qui lui permet de contrôler



l'autre. En amour, rien ne devrait jamais être obligatoire ! Si tu fais quelque chose dont tu n'as pas envie **parce que ton partenaire insiste, te force, te menace...** il y a un problème. Parles-en à des ami·es de confiance, à un·e adulte qui pourra t'aider. Tu peux aussi appeler une association (voir les numéros ci-contre). Si tu es témoin de violence, parles-en à un·e adulte ou appelle une association qui saura évaluer la situation. Si un·e proche vient te voir pour te confier des faits de violence, commence par vérifier comment elle ou il va, quels sont ses besoins. Dis à cette personne **que tu la crois, qu'elle est courageuse de parler et qu'elle n'est en rien responsable de sa situation !** Essaie de garder un lien avec elle.

SEXE CONTRE ARGENT

le piège sous les paillettes.

L'échange d'actes sexuels contre de l'argent ou des marchandises (par exemple du cannabis ou d'autres produits) ou des services, comme un hébergement, s'appelle de la prostitution. La prostitution implique 3 « acteurs » : un « client » qui paye pour avoir un acte sexuel, une personne payée pour le subir, et, très souvent, un proxénète, qui capte une partie de l'argent du « client » (parfois la totalité). Le rôle du proxénète est de permettre au « client » d'accéder aux personnes prostituées : à lui de recruter des personnes pour les prostituer, de louer des appartements et d'y amener les « clients », de mettre des petites annonces sur des sites ou des réseaux sociaux. **Être « client » ou proxénète, c'est interdit par la loi en France ! Mais la personne prostituée ne commet aucun délit :** elle est au contraire considérée comme une victime

de violence. Aujourd'hui, on estime qu'une victime française sur 2 de proxénétisme est mineure ! Au moins 10 000 jeunes sont concernés. On sait aussi que des mineur·es sont exploité·es sexuellement dans la pornographie, sur des plates-formes qui proposent à des « clients » d'acheter des actes sexuels exécutés devant une webcam. Dans toutes ces situations, **la personne subit à répétition des actes sexuels non désirés... c'est de la violence.** Elle est exposée à toutes sortes d'agressions (vols, viols et même meurtres) de la part des « clients » et des proxénètes. Si tu te sens concerné·e par la prostitution, ou que la situation d'un·e de tes ami·es t'inquiète, parles-en à un·e adulte en qui tu as confiance. Il peut s'agir de l'infirmière du collège, de l'assistante sociale, du CPE... tu peux aussi appeler le 119, un numéro gratuit pour les mineur·es en situation de danger.



Un souci ou une question ?

ICI, ON T'ÉCOUTE ET ON T'AIDE

Fil santé jeunes

Grâce au Fil santé jeunes, tu peux te confier sur tes préoccupations en matière de sexualité et de contraception, de violences, de toxicomanie, de mal-être... Des écoutantes répondent au numéro **0 800 235 236** tous les jours entre 9h00 et 23h. Tu peux aussi chatter en flashant ce code :



E-Enfance

En cas de cyberharcèlement et violences numériques, des conseils et une écoute sont apportés du lundi au samedi de 9h00 à 20h00 en appelant le **3018** ; par tchat (Messenger et WhatsApp) en flashant ce code :



Non au harcèlement

Si tu subis des moqueries, des insultes voire des violences physiques au collège ou au lycée, confie-toi à un·e adulte de ton établissement : professeur, CPE, infirmière... Tu peux appeler le numéro vert **3020**, confidentiel et gratuit, pour être guidé·e et soutenu·e. Tu peux aussi le faire si tu es un·e proche d'une victime ou un témoin ! Le 3020 est joignable du lundi au vendredi de 9h à 20h et de 9h à 18h le samedi.



Commentonsaime.fr

C'est le site de l'association En avant toutes, qui répond aux jeunes victimes de violences sexistes et sexuelles par chat tous les jours de 10h à 21h00. Accède au chat en flashant ce code :



Tous les contacts utiles dont tu peux avoir besoin !

Écoute contre l'homophobie

Si tu es victime d'homophobie ou de transphobie, ou si tu te sens isolé·e, que tu as besoin de parler, d'avoir des réponses à tes questions... discute-en ici par téléphone, tchat ou e-mail, 7j sur 7, de 8h à 23h. Flashes le code pour accéder à ces services :



Amicale du Nid

Si tu es en situation de prostitution (ou te sens menacé·e de l'être), c'est-à-dire si quelqu'un te demande des actes sexuels sous la pression économique (contre de l'argent, des produits, un hébergement...), contacte cette association qui saura t'aider.



Le numéro 119

Le numéro **119** reçoit les appels de tous les mineur·es victimes de violences, et de toutes les personnes souhaitant signaler le cas d'un·e mineure victime. On peut appeler le 119 même si on n'a que des doutes ou qu'on recherche un conseil. Le 119 est ouvert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Il y a aussi un tchat pour celles et ceux qui ne sont pas très à l'aise au téléphone ! Flashes pour y accéder :



Mouvement du Nid

Si tu souhaites échanger sur ces questions, tu peux contacter notre association. Si tu es (ou si tu connais quelqu'un) en situation de prostitution, n'hésite pas à nous appeler, nous pourrions t'écouter, t'aider et t'orienter.



ET SI LA SEXUALITÉ ÉTAIT UNE GRANDE FÊTE FORAINE ?

Il y aurait plein de façons de s'y balader, et tous les manèges vaudraient la peine qu'on s'y arrête ! Comme dans toutes les fêtes, il y aurait quelques ingrédients indispensables - se sentir en confiance, aller à la découverte de ce qu'on aime... - et puis peut-être quelques indésirables, à laisser à la porte. Un indice pour les reconnaître ? **Facile : la sexualité, l'amour, nous rendent heureux-ses, libres, épanoui-es. Si on se sent forcé-e, prisonnier-e ou piégé-e... c'est le moment de se poser de sérieuses questions.** Et heureusement, on peut recevoir de l'aide pour ça.

À LA DÉCOUVERTE DE SOI

Pour mieux rencontrer les autres !

LA GALERIE DES GLACES

Se découvrir et s'aimer

Indispensable pour aimer et être aimé : on commence par s'aimer soi-même ! Prends le temps de te demander comment tu te sens, si tu es bien dans ta peau. Qu'est-ce que tu aimes chez toi, qu'est-ce qui te rend fier-e ? Plutôt que de te fixer sur tes défauts, pense à tes qualités. Et si tu sèches, **demande à tes ami-es ce qu'ils-elles aiment chez toi.**

LE MARTEAU DE FORCE

S'affirmer

En grandissant, on fait de nouvelles expériences, on cherche à appartenir à un groupe, on s'inspire des gens qu'on admire. **Il faut savoir aussi poser des limites**, en particulier avec ses ami-es, ses amoureux-ses. Ces personnes chères à nos cœurs ne devraient jamais nous juger, ni pour ce qu'on est, ni pour ce qu'on aime ou ce qu'on a envie, ou pas, de faire.

LES AUTO-TAMPONNEUSES

L'amitié

Que serait la vie sans les ami-es* ? On se connaît par cœur, on se clashe 20 fois par jour, on s'aime sans réserve. En leur compagnie, **on ne se sent jamais sous pression**, on peut tout raconter, en confiance. Et toi, tu ferais quoi pour ton ou ta meilleure amie-e ?
* et oui, bien sûr qu'une fille et un garçon peuvent être « juste » amis.



L'ÉGALITÉ DES DROITS

On a tou-ttes le droit d'être heureux-se !

LA BILLETTERIE

L'égalité, notre bien commun !

Ici, l'égalité est à la base de tout. Quels que soient notre sexe, notre genre, notre origine sociale ou ethnique, notre orientation sexuelle... **nous avons les mêmes droits !** Et c'est même garanti par la loi.

LE CHAMBOULTOU

Les stéréotypes

Attention, ici souffle un grand vent de liberté. Tu as déjà souffert qu'on t'appelle un « garçon manqué » ou qu'on te reproche de vouloir faire un métier pas adapté à ton sexe ? Attrape une balle, **dégomme les idées reçues** et apprécie la sensation de bonheur ! Faire le ménage de ces clichés libère notre vie amoureuse... Flashe le code pour en savoir plus en vidéo !

CHÂTEAU GONFLABLE

SENTIMENTS AMOUREUX ET SEXUALITÉ

Le grand frisson !

LE PHOTOMATON

Les nudes

Offrir ou recevoir des photos intimes, si tout le monde est d'accord, pourquoi pas ! Si tu te prends en photo, **évite de faire apparaître ton visage ou un signe distinctif : une photo peut circuler.** Si tu reçois ces images, rappelle-toi que tu n'as pas le droit de les partager avec d'autres personnes.

LES MONTAGNES RUSSES

Les sentiments amoureux

Les joues qui rougissent, les mains moites, le cœur qui bat à 100 à l'heure... l'amour s'exprime de 1001 manières mais toujours **dans le respect des souhaits et des envies de l'autre... et de soi-même.** Personne ne doit rien exiger de toi au nom de « l'amour » !

LA ROUE DE LA FORTUNE

Les premières fois

Premier bisou, premières caresses, premiers fantasmes, première pénétration... il n'y a pas une mais des premières fois ! Pour mettre toutes les chances de ton côté, **sois à l'écoute de tes désirs, de tes envies, apprends à les exprimer et à écouter ceux de ton ou de ta partenaire.**

LE FEU D'ARTIFICE

L'orientation sexuelle

L'amour et le désir peuvent prendre tous les visages ! Certain-es sont attirés par des personnes du même sexe (homosexualité), d'autres préfèrent une partenaire du sexe opposé (hétérosexualité), d'autres encore aiment les individus des deux sexes (bisexualité). On ne choisit pas son orientation sexuelle, car on ne décide pas de qui nous plaît, de qui on aime... **Et on a le droit d'aimer qui on veut :** l'homophobie ou la lesbophobie, c'est-à-dire la violence contre les homosexuel-les (hommes ou femmes), c'est puni par la loi. Si tu te poses des questions, si tes émotions deviennent un peu lourdes à porter, n'oublie pas que tu peux en parler ! Flashe ce code pour joindre par tchat ou téléphone des professionnel-les qui t'écouteront en toute confidentialité.

LES CHAISES VOLANTES

La sexualité

La sexualité, c'est une source de plaisir, de bien-être, d'émotions et de sensations fortes. Et bonne nouvelle, on a toute la vie pour l'explorer, pas de risques de se lasser. Pour que tout se passe au mieux, un principe à garder en tête : la réciprocité des désirs. **Ça veut tout simplement dire qu'on suit ses envies et celles de son partenaire, sans jamais (se) forcer !**



DES ALLIÉS SUR QUI COMPTER

Des doutes, des questions... Ici, on t'écoute, on te soutient !

LE MARCHAND DE GLACES

Protégé-e, contracepté-e !

Éviter une grossesse ou une infection sexuellement transmissible, c'est la mission de la contraception et des préservatifs. **En France, même mineur-e, on a le droit de les obtenir gratuitement, sans autorisation de ses parents.** Flashe le code pour trouver l'adresse d'un centre de santé sexuelle près de chez toi.

LE CHÂTEAU GONFLABLE

Besoin d'aide ?

En cas de petit ou de gros problème, ou juste pour discuter, est-ce que tu sais à qui te confier ? Il y a les ami-es bien sûr, mais parfois, **parler à un-e adulte devient indispensable, pour prendre de la distance, être protégé-e.** Dans ton collège ou ton lycée, il y a des adultes qui sont tenus au secret professionnel (vos échanges resteront donc confidentiels) : le ou la CPE, l'infirmière scolaire... Tu peux aussi appeler ou tchatter avec des écoutant-es du 119 : c'est un numéro confidentiel et gratuit pour les mineur-es qui sont dans une situation de violence. Flashe le code pour lancer un tchat (de 15h à 21h en semaine, jusqu'à 19h le week-end) !

LA VOYANTE

Besoin d'y voir plus clair ?

Amour = bonheur ? Pas si simple ! Dur de faire confiance, de se laisser aller et parfois, de souffrir. Se disputer de temps en temps, c'est tout à fait normal. En revanche, **si la relation implique des insultes, des mots qui rabaisent, des menaces, ce n'est plus de l'amour !** Si tu te poses des questions, si tu ne te sens pas tout à fait à l'aise, parles-en à une adulte de confiance. Tu peux aussi flasher ce code pour faire un petit test de ta relation, en un coup d'œil.

