

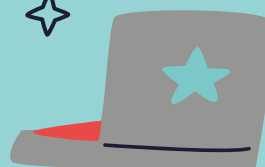
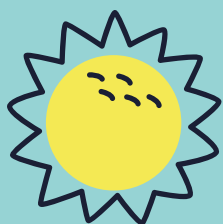
**Intimité**

**LIBERTÉ**

**Égalité**

**MOUVEMENT  
DU NID  
FRANCE**

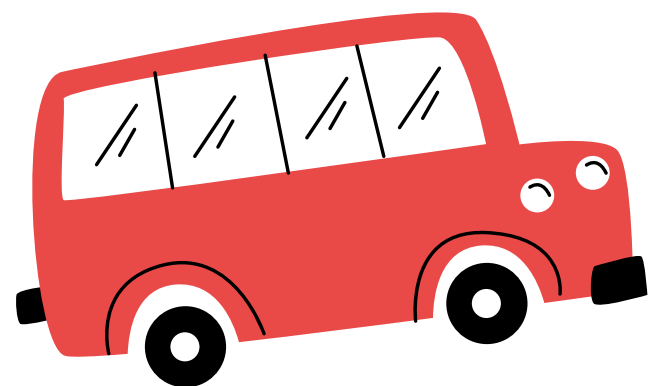
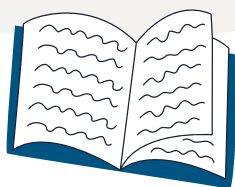
**Guide pour les collégien·nes**



Tous les chiffres cités dans cette brochure,  
sauf mention contraire, proviennent du recueil :

Les Chiffres-clés - Vers l'égalité réelle  
entre les femmes et les hommes

Édité par le Ministère chargé de l'égalité entre  
les femmes et les hommes, de la diversité  
et de l'égalité des chances, 2022.



## L'équipe derrière la brochure

### Celles qui rédigent

#### Rédaction :

**Élise Guiraud**

[eguiraud@mouvementdunid.org](mailto:eguiraud@mouvementdunid.org)

#### Relecture :

**Hélène Babin**

LinkedIn : [helenebabin](#)

#### Verbatims :

Issus de nos interventions auprès du jeune public, du podcast Ma vie d'ado (Okapi) et du forum du Fil Santé Jeunes.

### Celles qui illustrent

#### Illustrations et facilitation graphique :

**Alice Clavel**

LinkedIn : [alice-clavel](#)

#### Direction artistique et mise en page :

**Alice Sandrin**

LinkedIn : [alice-sandrin](#)



## À propos

Dans ce guide,  
pas de réponses toutes faites,  
ni de **tutos miracles** pour  
« réussir » sa vie sentimentale.

En revanche, tu y trouveras  
de nombreuses informations  
et des **idées** pour  
nourrir tes réflexions  
et construire des relations dans  
lesquelles tu peux être pleinement  
toi-même.

À toi de **piocher** pour inventer  
tes propres **recettes du bonheur** !

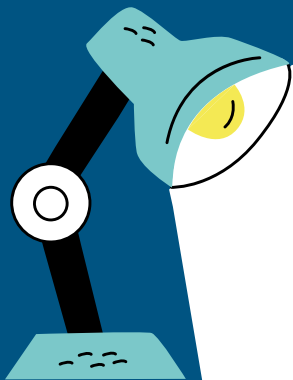




# Le Mouvement **du Nid**

Cette brochure a été créée par le Mouvement du Nid, une association reconnue d'utilité publique qui vient en aide aux personnes en situation de prostitution. Le Mouvement du Nid dispose d'un agrément de l'Éducation nationale et intervient dans le cadre de l'éducation à la sexualité pour promouvoir l'égalité femmes hommes et faire reculer l'ensemble des violences sexistes et sexuelles.

# Sommaire



## 1 | L'égalité Femmes - Hommes

06

France, 21 <sup>e</sup> siècle : déjà là, l'égalité?	p.7
Les stéréotypes, le ciment des discriminations	p.8
Des clichés à dégommer !	p.11
Le long chemin des droits des femmes et de l'égalité	p.12
<b>L'égalité Femmes-Hommes... la base !</b>	<b>p.14</b>

## 2 | Connaitre et affirmer ses choix

16

Des questions par milliers	p.17
Puberté, des clichés qui blessent	p.17
Mes amies, toute ma vie	p.18
Se créer des espaces de liberté	p.19
<b>Grandir en toute liberté... la base !</b>	<b>p.24</b>

## 3 | L'amitié et l'amour

26

Des émotions qui nous transforment	p.27
Des relations à réinventer	p.28
Les 3 "C"	p.29
Le désir et l'amour, c'est pareil ?	p.30
La raison et les émotions, ça ne s'oppose pas !	p.31
<b>Les sentiments (sans les tourments)... la base !</b>	<b>p.32</b>

## 4 | Face aux violences

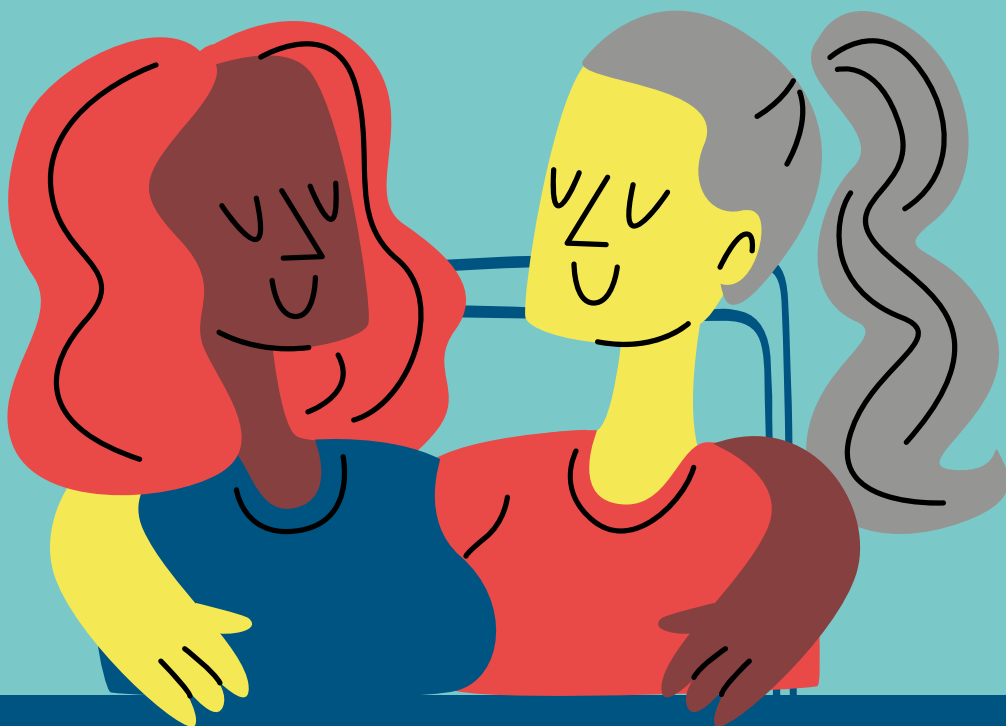
34

La violence, comment la reconnaître ?	p.35
Si c'est violent, c'est pas de l'amour !	p.38
Pornographie, une violence à tous niveaux	p.38
Agir contre les violences	p.39
<b>Face aux violences... la base !</b>	<b>p.42</b>

La loi protège contre les violences	p.44
Numéros utiles	p. 46
Ressources pour réfléchir	p. 47

# 1

# L'égalité Femmes Hommes



## Un droit fondamental

C'est le droit à la base de tous les autres. L'égalité, c'est une des valeurs les plus importantes de notre société, qui garantit que nous sommes tous et toutes considérés de la même façon au regard de la loi. Cependant, il reste du chemin à parcourir pour que les filles et les garçons aient véritablement les mêmes chances dans la vie...

# France, 21<sup>e</sup> siècle déjà là, l'égalité?

Aujourd'hui, en France, l'égalité entre les hommes et les femmes semble acquise. Les femmes travaillent, pratiquent des sports, ont des loisirs et vivent comme elles le veulent. Elles peuvent voter et être élues. Grâce à la contraception et à l'avortement, elles peuvent faire le choix du moment où elles souhaitent avoir un enfant, ou de ne pas en avoir du tout. Et pourtant, en y regardant de plus près, de profondes inégalités subsistent.

Notre société n'en a hélas pas fini avec l'injustice, et le fait d'être un homme ou une femme continue de peser fortement sur nos chances. On attend encore des femmes une plus forte implication dans le foyer, le ménage et le soin des enfants ; sur le plan professionnel, elles passent souvent derrière leurs collègues masculins pour les augmentations de salaire et les promotions. A la télé, on donne volontiers la parole à des hommes « experts », qui détiennent la plus grande partie du temps de parole dans les journaux télévisés ; sans parler de la vie politique, encore largement dominée par des hommes.

Ces discriminations empoisonnent la vie de toutes les femmes. Elles les rendent d'autant plus vulnérables face aux violences, plus fréquentes dans la vie d'une femme que dans celle d'un homme : harcèlement au travail, brutalités et mauvais traitement dans le couple, comportements agressifs subis dans l'espace public ou en ligne...

## En politique

En France  
**1 ville sur 5**  
est dirigée par  
**UNE FEMME**  
maire.

Au Parlement,  
**2/3 des députés et sénateurs**  
sont des  
**HOMMES.**

## À la maison

Chaque semaine les femmes accomplissent

**10H**  
de travail domestique  
en plus que leur  
compagnon.

Dans les familles mono-parentales (1 famille sur 4 en France)  
**la mère reste seule**  
avec les enfants, dans  
**80%**  
des cas.

## Au travail

Parmi le  
**1%**  
des Françaises  
les mieux payés,

on compte  
**1** pour **4**  
femme hommes

**118 femmes ont été tuées** en 2022 par leur compagnon ou ex-compagnon, et plus de **140 000 femmes sont victimes de violence** dans leur couple (à titre de comparaison, 21 000 hommes environ ont porté plainte à ce titre).

## Une écriture qui unit et n'exclut personne

Il y a des siècles, le français comprenait des mots comme « peintresse » ou « tisserande ». Mais au tournant de la Renaissance, de nombreux métiers se ferment aux femmes et on se moque bientôt de ces noms de métiers au féminin. La « gouvernante » n'est plus que l'épouse du « gouvernant »... Ces restrictions ferment nos imaginaires. L'ingénieur, le docteur, le maire, la maîtresse, l'infirmière,



sont des mots qu'on n'emploie bien souvent qu'au masculin ou à l'inverse, qu'au féminin. Pour casser ces représentations, nous utilisons dans ces pages des « e », pour rappeler qu'un homme et une femme (ou une fille et un garçon) peuvent tout aussi bien être une élue, une amie ou encore une bonne élève... Ainsi, on s'adresse à tout le monde, tout comme tes parents disent sans doute « Bonjour messieurs-dames » en entrant dans une boulangerie !

# Les stéréotypes, le ciment des discriminations

Alors, comment expliquer que de telles inégalités et de telles violences puissent encore se produire dans notre pays ? Une des pistes pour le comprendre, ce sont les stéréotypes.

Tout le monde a des stéréotypes, cela fait partie du **fonctionnement de notre cerveau** ! En effet, pour trier à la vitesse de l'éclair les énormes quantités d'information qu'il reçoit et nous faire réagir de façon appropriée, ce dernier dispose d'un outil de poids : il fait des catégories.

En se basant sur quelques éléments seulement, il déduit les informations utiles et le comportement à adopter dans une situation donnée. Par exemple, face à un gros animal pourvu de dents pointues et d'énormes griffes, nous n'avons pas à attendre de savoir s'il s'agit d'un tigre ou d'un lion pour savoir que **nous devons fuir** !

Réfléchir par catégories nous fait gagner énormément de temps, mais comporte aussi **des risques d'erreur**. Les stéréotypes – on dit aussi les préjugés – sont des catégories, hélas **souvent trompeuses**, auxquelles nous avons recours quotidiennement.

TU PEUX SÛREMENT EN CITER QUELQUES-UNS :

« Les garçons sont nuls en français et bons en maths »  
(et inversement pour les filles...)

« Les filles sont sociables mais elles font toujours des histoires »

« Les femmes sont douces et savent y faire avec les enfants »

« Un homme ne pleure pas »

En nous empêchant de réfléchir librement, ils nous enferment dans des rôles écrits à l'avance. Dans notre société – et dans le monde entier – les filles et les garçons sont confrontés tous les jours à ces stéréotypes. Ils et elles essaient de devenir des femmes et des hommes qui ressemblent aux clichés omniprésents dans la culture : livres, films et séries, chaînes YouTube.



« Pendant la récré, on n'ose pas traverser la cour sinon on se prend un ballon et on se fait engueuler par les garçons. »



## Les filles, ces princesses parfaites (et pures)

#C'EST FAUX

Être belle et mince, mais sans provoquer; être intelligente, mais sans la ramener; être raisonnable, mais sans trop ennuyer; être passionnée, mais sans s'énerver; être douce et serviable, mais sans trop coller... on se demande comment le cerveau des filles n'explose pas à force d'être soumises à toutes ces exigences contradictoires.

« Si je mets une jupe, on me traite de p..., avec un pantalon et une tunique, on me dit que je suis trop coincée. Quoiqu'on fasse, on est toujours critiquées », nous explique une collégienne.

En effet, des siècles de misogynie – la croyance en l'infériorité des femmes – ont laissé des traces profondes. Elles sont toujours suspectées de ne pas faire les choses comme il le faudrait, de mal se comporter. Et pour ajouter à la pression, on attend d'elles tout et son contraire.

Heureusement, de plus en plus de femmes s'échappent de ces modèles absurdes et agissent comme elles ont envie ! Les filles du 21<sup>ème</sup> siècle n'ont pas l'intention de s'épuiser à essayer de contenter tout le monde. Vivre en accord avec soi-même, c'est l'essentiel, non ?



## Les garçons, des animaux parlants (et encore)

#C'EST FAUX

Au collège, le règlement intérieur interdit parfois aux filles de porter certains vêtements, comme les crop tops. On prétend qu'ainsi vêtues, elles risqueraient de distraire, voire de provoquer, les garçons !

Cette idée est sexiste, elle prête à tous les garçons un comportement prédateur, comme s'ils étaient incapables de se contrôler. Bien sûr c'est faux, comme nous l'a d'ailleurs expliqué un garçon rencontré pendant une intervention de notre association : « Lorsque je vois le nombril d'une fille, je ne suis pas là à baver comme un animal ».

Les garçons sont souvent présentés comme des brutes alors que dès l'enfance, on leur demande de réprimer leurs émotions (« ne pleure pas comme une fille ! »). Ils sont encouragés à montrer leurs sentiments « virils » comme la fierté, la colère, et à étouffer les autres. Certains garçons s'enferment alors dans des comportements violents, peu respectueux d'autrui. Cela nuit aux autres et à eux-mêmes.

Heureusement, de plus en plus d'hommes se donnent le droit d'être sensibles, affectueux et tendres ! Est-ce que ça les rend moins « hommes » ? Sûrement pas !



C'EST CLICHÉ !

C'EST AUX HOMMES  
DE PAYER LE RESTO !

ET SI C'ÉTAIT LA  
PERSONNE QUI INVITE  
QUI PAIE ? OU ON  
PARTAGE ÉQUITABLEMENT !



« Dans la cour, il y a un coin avec de l'herbe et des fleurs, un arbre, mais on n'y va pas trop, c'est un truc de filles. »

« A l'école primaire j'avais des amies mais maintenant qu'on est au collège je ne leur parle plus tellement. Sinon je me fais traiter de fille, d'homo par les autres garçons. »

# Le double standard

Sais-tu que le même comportement peut être interprété différemment, selon que c'est une fille ou un garçon qui agit ?

## Par exemple :

Une fille qui parle fort, avec passion, c'est mal vu... on lui reproche de s'énerver ; mais pour un garçon, on appréciera le courage avec lequel il défend ses idées.

Un petit garçon qui refuse de partager ses jouets ne sera pas trop grondé... ses parents penseront qu'il « défend » ses affaires. Mais si c'est une fille, elle passera pour une égoïste.

Voici quelques traits de caractères...  
À ton avis, est-ce qu'on les emploie en général pour désigner une fille ou un garçon ?

## Une fille AUSSI

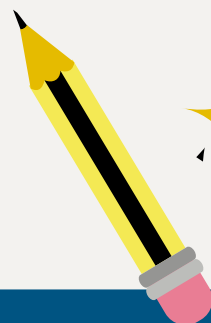
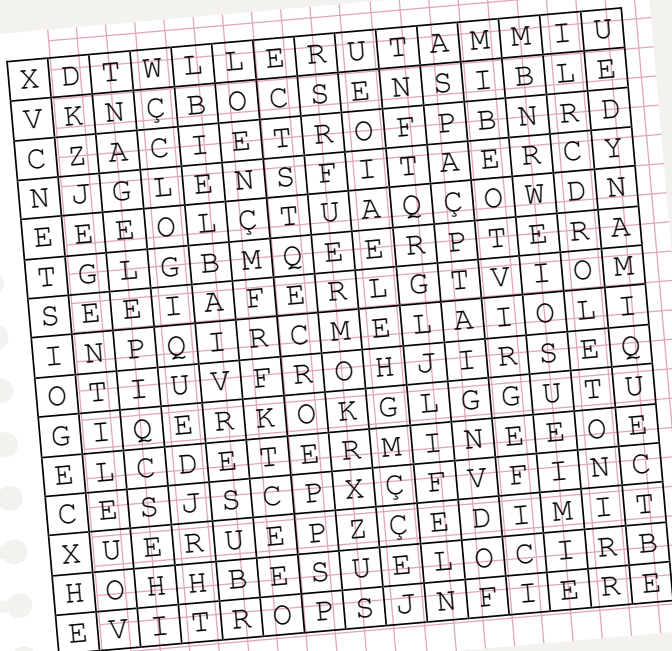
peut être :

- BRICOLEUSE
- COURAGEUSE
- DÉTERMINÉE
- DRÔLE
- DYNAMIQUE
- ÉGOÏSTE
- FIÈRE
- FORTE
- LOGIQUE
- SPORTIVE

## Un garçon AUSSI

peut être :

- ARTISTE
- CRÉATIF
- GENTIL
- ÉLÉGANT
- INTELLIGENT
- MATURE
- PEUREUX
- SERVIABLE
- SENSIBLE
- TIMIDE



# Des clichés à dégommer !

Les filles comme les garçons ont tout intérêt à s'entraîner à débusquer les stéréotypes. C'est dans leur propre intérêt d'abord, car cela les libère d'un poids inutile. Fini de s'interdire des choses au prétexte que «ça ne se fait pas» quand on est une fille ou un garçon !

Pour les autres ensuite, car **les préjugés conduisent à rejeter autrui, voire à harceler celles et ceux qui ne sont pas dans la norme.**

Si tu trouves qu'il y a une mauvaise ambiance dans ta classe ou ton collège : des moqueries, des gestes déplacés qui visent les filles par exemple ; ou bien si les garçons se sentent obligés de jouer les durs, de créer des problèmes pour montrer qu'ils ne craignent pas d'être punis... parles-en à ta ou ton professeure principale, aux élèves déléguées, ou encore dans le cadre du conseil de vie collégienne (lire p. 24). Tu seras étonnée de voir combien libérer la parole sur ces sujets peut faire du bien.

Si tu as déjà une idée du métier que tu voudrais faire plus tard, et qu'on te met la pression parce qu'il ne correspond soi-disant pas à ton sexe, tu peux te confier à une professeure, ou à la CPE... qui t'aideront à **préparer ton orientation et à défendre tes choix !**



## La guerrière viking de Birka

Au 19<sup>ème</sup> siècle, à Birka, en Suède, des archéologues découvrent **une tombe renfermant des ossements, des armes et des parures guerrières magnifiques.** On pense qu'un grand chef guerrier a été enterré là. Dans les années 2000, une archéologue s'interroge sur le fait que **les os paraissent trop petits pour être ceux d'un homme.** Et s'il s'agissait d'une femme ? Cette hypothèse suscite l'incrédulité des



scientifiques. Impossible d'imaginer un fier guerrier viking sous les traits d'une femme ! Et pourtant, en 2017, grâce à des examens de l'ADN retrouvé dans les os, on découvre sans doute possible que **le grand guerrier de Birka était en fait UNE guerrière !** On sait désormais que de nombreuses femmes ont pu embrasser la carrière des armes dans les rangs des Vikings.

# Le long chemin des droits des femmes & de l'égalité



**1870 :**

Les **lois Jules Ferry** rendent **l'instruction obligatoire** pour les filles comme pour les garçons.

**1924 :**

Le **baccalauréat** des garçons et celui des filles devient un même diplôme.



**1936 :**

Le Front populaire fait entrer **3 femmes au gouvernement** pour la 1ère fois : Cécile Brunschvicg, Suzanne Lacore, Irène Joliot-Curie.

**1944 :**

Les femmes obtiennent le **droit de vote et celui d'être élue**.



**1945 :**

L'égalité entre les hommes et les femmes est inscrite dans **la Constitution française !**

**1965 :**

Une femme peut travailler **sans l'autorisation de son mari** et ouvrir son propre **compte en banque**.

**1967 :**

La loi Neuwirth autorise la contraception.

**1970 :**

Dans les textes administratifs, la notion de « **chef de famille** » est **supprimée** et l'expression « **autorité paternelle** » est remplacée par « **autorité parentale** ».



**1972 :**

Pour la première fois, une loi établit le **principe de l'égalité des salaires** entre les femmes et les hommes.

**1975 :**

**La loi Haby** rend obligatoire la mixité des écoles, des collèges et des lycées. Auparavant, les garçons et les filles étaient séparés dans la plupart des établissements scolaires.

Une loi portée par la ministre de la santé Simone Veil **dépénalise l'avortement**.



## 1984 :

Le **congé parental** s'ouvre désormais aux hommes comme aux femmes.

## 1993 :

La loi reconnaît l'**autorité parentale conjointe**, partagée par les deux parents.

## 2001 :

Les **mineur-es ont accès à la contraception** même sans autorisation de leurs parents. Elle devient gratuite en 2016.

## 2002 :

Création du **congé paternité**.



## 2003 :

Pour les élections régionales, sénatoriales et européennes, les partis doivent présenter des **listes à parité**, c'est-à-dire alternant des **candidat-es hommes et femmes**. Ce sera aussi le cas pour les municipales en 2013.

## 2007 :

Un numéro national, le **3919**, est créé pour recevoir les appels des **femmes victimes de violences conjugales**.

## 2010 :

La législation se renforce en matière de **lutte contre les violences conjugales** et prend en compte leurs conséquences sur **les enfants du foyer**.



## 2013 :

La France devient le 9<sup>ème</sup> pays européen à autoriser le **mariage pour les couples homosexuels**.

## 2016 :

Une loi améliore la **protection des personnes prostituées** et interdit d'acheter un acte sexuel.

## 2017 :

Le mouvement #MeToo, porté dans le monde entier par les réseaux sociaux, permet à des **dizaines de milliers de femmes de dénoncer les violences sexuelles** qu'elles sont subies.



## 2021 :

La loi renforce la répression **des viols et agressions sexuelles commis sur des mineur-es**.

## 2018 :

Une nouvelle loi renforce la répression contre les violences faites aux femmes, permettant entre autres de **verbaliser le harcèlement de rue**.

## Et aujourd'hui ?

Quels sont les droits qui selon toi restent à conquérir ?

La vie serait plus belle et plus juste si :

Four horizontal lines for writing.

# L'ÉGALITÉ FEMMES - HOMMES ... LA BASE!

Imagine ... Qu'un extraterrestre arrive sur Terre pour étudier notre espèce...



Coucou les humains ☺  
J'aimerais en savoir plus sur les hommes et les femmes. J'ai besoin de ton aide pour vous différencier à coup sûr en vous observant ...

(je ne vais quand même pas vous demander de vous déshabiller!)

Tu as des indices ?

tu lui Répondras peut-être

♂  
Les hommes ...

♀  
Les femmes ...



**MAIS CELA NE FONCTIONNERA PAS CAR TOUS CES ASPECTS BIEN SÛR, PEUVENT CONCERNER LES HOMMES COMME LES FEMMES !**

Ce sont des stéréotypes

MÉFIANCE ...

ils justifient les inégalités

PAR EXEMPLE

Contrairement à une idée reçue

les femmes ont **Toujours** travaillé



À TOUTES LES ÉPOQUES ...

→ paysannes, ouvrières, savantes, artistes

**MAIS** ce n'est que depuis quelques décennies que :

- leur travail est payé et reconnu
- elles peuvent travailler sans demander l'autorisation à leur mari.

& pour en arriver là, il a fallu des **luttres acharnées!**



Plus d'infos

LE CHIFFRE QUI FAIT RÉFLÉCHIR

**409€**

En 2020, les écarts de salaire sont encore tels que les hommes gagnent par mois **409€ de +** en moyenne que les femmes pour le même poste.

# i LE MOT QUI FAIT AVANCER "ÉGALITÉ"

← ÇA N'EST PAS →

tout le monde pareil =

→ 3 clichés

la fin des filles et des garçons

la guerre des sexes

C'EST ✓

- les mêmes droits et chances dans la vie, pour tous·tes !
- un droit, un de nos + importants

LIBERTÉ ÉGALITÉ FRATERNITÉ

i l'égalité est inscrite dans la loi.



DE NOMBREUSES DISCRIMINATIONS RÉSISTENT EN CORE

MAIS POURQUOI ÇA N'EST PAS GAGNÉ ?

accès + difficile à certaines professions

Pour les filles

&

pour les garçons



au même poste, elles sont souvent moins payées qu'un garçon



On attend d'eux qu'ils soient "forts"

il est difficile d'exprimer ses émotions

MAIS pourquoi cela les rendrait moins "virils" ?  
il n'y a pas de rapport !

Heureusement, de nos jours, beaucoup de courageux·ses osent grandir en suivant leur personnalité et leurs désirs. C'est essentiel pour être libres ! En cas de problème, des adultes peuvent les soutenir.

Restons VIGILANT·ES ET BATTONS-NOUS POUR NOS DROITS !

# 2

# Connaître et affirmer ses choix !



## Le droit de grandir en toute liberté

Difficile de se faire une idée de qui on est à l'adolescence quand, du jour au lendemain, on se reconnaît à peine dans la glace. Et les changements les plus visibles ne sont pas forcément les plus importants : dans la tête, on se transforme aussi. Dans ces pages, on te propose de prendre le temps d'aller à ta propre rencontre... pour mieux rencontrer les autres.



# Des questions par milliers

Apprendre à s'estimer, accepter et relativiser le regard des autres, repérer ses forces (et pas uniquement ses faiblesses !), savoir écouter ce que dit son corps... Ce sont autant de compétences qui s'apprennent et qui vont te permettre de dire un grand « oui » à tes désirs et tes envies !

Qu'est-ce que les autres pensent de moi ? De mon caractère, de mon physique ? Suis-je bonne élève ? Athlétique, intelligente, populaire ? On se demande constamment si son corps, sa personnalité, son look sont acceptables aux yeux des autres. C'est plutôt normal : l'adolescence est une période où il y a un grand besoin de validation. Et cette habitude demeure chez beaucoup de gens, même à l'âge adulte !

Prends le temps de te demander comment tu te sens, si tu es bien dans ta peau. La réponse est oui ? Tant mieux ! La réponse est non ? Rappelle-toi que c'est le cas pour beaucoup de monde et que tu n'es vraiment pas seule !

## Puberté, des clichés qui blessent

Dans toutes les cultures et depuis toujours, la puberté, le fait de devenir adulte, est une étape importante pour les filles comme les garçons.

L'entourage commente les transformations physiques (les poils, la silhouette qui se transforme) et peut transmettre des croyances qui nous inquiètent ou nous font honte. Par exemple, les règles sont le sujet de dizaines d'idées reçues : certaines filles s'imaginent qu'à cause d'elles elles sentiraient mauvais ou que leur caractère deviendrait insupportable. Les garçons peuvent être gênés à cause des érections qui ont lieu « au mauvais moment » et sans raison... ou redouter les éjaculations nocturnes – encore appelées parfois « pollution » !



Réfléchis à ce que tu aimes chez toi, les parties de ton corps qui te plaisent, ce qui te rend vraiment unique et concentre-toi dessus... plutôt que sur ce que tu aimerais changer.

Porte des vêtements en accord avec toi-même et dans lesquels tu te sens bien. Pratique toutes les activités que tu aimes et qui te font bouger, juste pour le plaisir. Mieux vaut essayer de comprendre son corps le plus tôt possible pour l'apprivoiser !

Si les remarques de ton entourage te pèsent, explique calmement que tu as besoin qu'on te laisse tranquille.

Si tu t'inquiètes d'être « normale », dis-toi que chaque adolescente depuis des centaines d'années s'est posé cette question avant toi... Promis, juré, tout est OK !

Une petite précision toutefois pour les filles : les règles peuvent faire un peu mal ; si tu ressens de fortes douleurs, parles-en à une médecin. Elle ou il pourra te prescrire un traitement qui te soulagera. La douleur n'est pas une fatalité...

# Mes ami-es, toute ma vie

**En grandissant, on commence à s'inspirer de personnes qui ne sont pas nos parents. C'est normal, même quand on aime sa famille, d'avoir besoin de liberté et de modèles différents : nous nous construisons notre « famille de cœur ». C'est exaltant de faire de nouvelles expériences et de se sentir appartenir à un groupe.**

Cependant, il faut savoir poser des limites, y compris avec ses amies, des personnes qui ne devraient jamais nous juger, **ni pour ce que l'on est, ni pour ce que l'on aime et encore moins pour ce que l'on refuse de faire !** De vraies amies ne devraient jamais agir contre notre volonté – c'est important de savoir leur dire « non » dans les situations où on ne se sent pas bien.

Savoir dire non, c'est donc essentiel... et **savoir dire oui, ce n'est pas aussi simple qu'on pourrait le croire.** Parfois, par peur de rater ou d'être jugée, on renonce à des choses qui nous plaisent, qui nous donnent de la fierté, du bonheur. Plutôt que de pointer tes défauts, essaie de penser à tes qualités et tes envies ! Qu'est-ce que tu aimes faire ? A quel moment te sens-tu bien ? Avec qui aimes-tu passer du temps ?

Essaie d'identifier dans ton entourage des personnes qui peuvent t'aider en cas de problème. Si tu te sens rejetée et que tu as besoin d'aide, n'hésite pas à en parler à des adultes de confiance.

À l'adolescence, on passe beaucoup de temps à **observer les autres**, pour voir comment ça se passe de leur côté. C'est normal et ça peut t'aider à trouver ta voie, mais n'oublie pas que les autres aussi se posent plein de questions, même si ça n'y paraît pas.

Sur Instagram ou TikTok, tu regardes peut-être des comptes d'influenceurs et influenceuses célèbres se mettre en scène. Garde l'esprit critique : les vidéos qui semblent les plus spontanées sont souvent celles qui ont demandé des heures de prises de vue, de mise en scène et de maquillage !

Facile d'avoir l'air **d'une déesse ou d'un surhomme** dans ces conditions. N'hésite pas à suivre plutôt les comptes de tes amies, ou de vidéastes qui ne se prennent pas trop au sérieux...

« Dans ma classe, il y a un petit groupe de filles, trop belles. Elles savent se coiffer juste avec un crayon. elles enroulent dans les cheveux et en deux secondes ça fait un chignon, trop dar. Moi je n'arrive jamais à me coiffer. Quand je me compare, je me sens comme une patate à côté. »

## C'est bon ! C'est pour rigoler

Vanner, se clasher, ça fait partie de la vie entre copains et copines. C'est le ring où on travaille son humour, où on teste la complicité qu'on partage avec les autres. Du côté des garçons, ça prend parfois la forme de bagarres « pour rire ».

Certains pensent montrer leur force en prenant tout à la rigolade.

Alors, comment identifier la barrière entre le rire et la violence ? Tu peux te poser quelques questions : Est-ce que c'est toujours la même personne qui est prise pour cible ?



Est-ce que les « blagues » tournent autour de l'identité (comme le sexe, le genre, l'appartenance réelle ou imaginaire à une ethnie ou une religion...) ou de l'apparence ? **Si oui, il y a un risque qu'on ait quitté le domaine de l'humour pour entrer dans celui des discriminations, du harcèlement.**

Il est possible que la victime se force à sourire parce qu'elle a peur d'aggraver son cas si elle se plaint : donc, cette réaction ne veut pas dire que tout est OK. Si tu as un doute, retiens tes vannes et prends le temps d'en parler avec cette personne.

# Se créer des espaces de liberté

Autrefois, les enfants grandissaient en général sans beaucoup de liberté pour exprimer leurs émotions, leurs envies. Une fille grimant aux arbres ou un garçon pleurant à chaudes larmes étaient rapidement rabroués ! Elle ou il apprenait alors à cacher ou à renoncer à des pans entiers de leur personnalité.

Il reste malheureusement **beaucoup de résistance à ces changements mais les choses progressent**. Il est plus facile aujourd'hui d'inventer sa façon à soi d'être une femme ou un homme ou même de ne pas forcément choisir. Qui trouverait le champion olympique de natation Tom Daley peu viril parce qu'il tricote ? Ou que Beyoncé serait peu féminine parce qu'elle est aussi une femme d'affaires ?

Créer des espaces sans danger pour vivre quel que soit notre genre et la façon dont nous le vivons, c'est l'affaire de chacun et de chacune ! C'est aussi un droit, que les adultes autour de toi doivent faire respecter.



## Dans ton collège, par exemple :

- ▶ Est-ce que les élèves – filles et garçons – vivent sereinement leurs relations amicales ou amoureuses, quelle que soit leur orientation sexuelle ?
- ▶ Est-ce que les moqueries et insultes sexistes ou homophobes sont fréquentes, ou au contraire, sont-elles fermement interdites ?
- ▶ Est-ce que le règlement intérieur recommande les mêmes normes vestimentaires pour les deux sexes ?

## #Bonnesactions

💡 Au collège Irène Joliot-Curie d'Argenteuil (95), les élèves de la « Team égalité » organisent des **ateliers pour leurs camarades**. Parmi les sujets : **les règles, le consentement, le cybersexisme...**

💡 Au collège Alexandre Mauboussin de Mamers (44), les élèves créent de **nombreux projets de sensibilisation**. Un **podcast sur le consentement, un film sur le handicap** ont d'ailleurs remporté des prix.

Ces quelques questions, parmi d'autres, figurent dans le petit guide « **Mon CVC s'engage** » et permettent de faire un « diagnostic » de ton collège. Le « CVC », c'est le Conseil de la vie collégienne : il rassemble des élèves, la ou le chef-fe d'établissement, des professeur-es, la scolarité, un ou plusieurs représentant-es de parents d'élèves... Le CVC peut faire des propositions sur de nombreux sujets : par exemple, le bien-être au collège et l'engagement citoyen.

Un CVC existe certainement dans ton collège, et c'est **une excellente porte d'entrée pour lancer des initiatives qui vont contribuer à plus d'égalité et une meilleure ambiance dans l'établissement.**

Tu peux aussi tout simplement discuter avec ton professeur-e principale, une personne de la scolarité... (pour savoir à qui t'adresser, fie-toi à ton intuition et choisis l'adulte qui te paraîtra le plus sensible à ces sujets).



## QUELQUES IDÉES


*Un club de lecture ou de cinéma autour de livres et séries où les personnages cassent les stéréotypes*


*Une concertation pour établir de meilleures règles d'usage pour les toilettes, qui sont des endroits où beaucoup d'élèves n'osent pas aller par peur du chahut ou du manque de respect de l'intimité*

*Un groupe de paroles pour échanger sur le sexisme, les relations garçons-filles*



## #Bonnesactions

 Au collège Paul Darde de Lodève (34), les élèves et les adultes ont travaillé sur l'occupation genrée de certains lieux du collège (tables de pique-nique, cour, sanitaires), pour permettre aux filles d'occuper autant l'espace que les garçons, et que chacune s'y sente à l'aise.

 Au collège Alphonse Karr de Saint-Raphaël (83), les élèves ont choisi des noms de savantes, aventurières, artistes, sportives, femmes politiques... pour baptiser les salles de l'établissement.

# Répondre aux relous

## QUESTION D'ENTRAINEMENT

Aide-les à répondre à Tata et Tonton Relous !

1 « Tu crois que c'est normal pour un garçon d'avoir les cheveux longs ? »

.....  
.....

2 « Franchement, tu sais de quoi tu as l'air avec cette mini-jupe ? »

.....  
.....

4 « Pourquoi c'est à toi de t'occuper de ton petit frère ? »

.....  
.....

3 « De mon temps, un garçon ne mettait pas de vernis à ongles ! »

.....  
.....

5 « Regarde-toi, avec tout ce sport que tu fais, on dirait une camionneuse, c'est moche ! »

.....  
.....



► Pour t'inspirer, on te propose quelques punchlines prêtes à l'emploi :

1 « J'aime ma frange, ça te dérange, tête d'orange ? Tu te l'épluches et tu te la manges ! »

3 « Les anciens, Monsieur, sont les anciens, et nous sommes les gens de maintenant. »  
Molière, Le Malade imaginaire.

5 « La beauté est dans l'œil de celui (ou celle) qui regarde. »  
Oscar Wilde

Ne te laisse pas décourager par les relous. Si tu as peur qu'on t'embête sur tes passions, ton apparence, anticipe les remarques et prépare tes réparties... tu pourras ainsi clover le bec aux malfaisantes.

# Ça, c'est vraiment moi

Remplis ce petit mémo et garde-le sous la main. Si un jour un problème ou une situation te dépasse, que tu ne sais pas quelle décision prendre, pose-toi quelques questions : Est-ce que cette situation correspond à mes valeurs ? Est-ce que j'agis d'une façon qui me choquerait de la part de quelqu'un d'autre ? Que ferait la personne que j'admire à ma place ?

MON PRÉNOM

MON SURNOM

MES DÉFAUTS

(petit ou gros)

MES QUALITÉS

(si tu ne trouves pas, demande à tes amis, à tes proches)

CE QUI ME RÉVOLTE

(une ou plusieurs choses)

CE QUI FAIT MON BONHEUR

(une ou plusieurs choses)

UNE FEMME OU UN HOMME QUE J'ADMIRE

(célèbre ou pas)

## Quel(s) rôle(s) vas-tu incarner ?

Les années passant, ta personnalité s'enrichit et s'affirme. Les valeurs et les centres d'intérêt que tu avais enfant ne disparaissent pas mais évoluent au fur et à mesure de tes découvertes et de tes expériences.

Tu te demandes peut-être quel genre de personne tu vas être plus tard ; qu'est-ce qui te rendra heureux·se ou fier·e de toi, comment seront tes relations avec les autres... Tu te demandes peut-être également comment grandir pour devenir une femme ou un homme.

Car, si le sexe relève de la biologie, les rôles associés aux garçons et aux filles sont fabriqués par notre vie en société : c'est ce qu'on appelle « le genre ». Dans ce domaine, tout est permis : certains et certaines vont « coller » aux stéréotypes propres à leur sexe, et pour d'autres, ces clichés ne s'accorderont pas avec leur personnalité et ils et elles vont s'en éloigner. Chacune ses goûts !

« Je fais du skate et ma grande sœur, de la trottinette freestyle. On a une chaîne YouTube où on montre nos meilleurs tricks. Je suis hyper heureux quand je lis les commentaires, les « WOW ! » Il y a aussi des gens qui critiquent juste pour blesser. Ils ne comprennent pas le temps que ça nous demande. Ça m'énerve trop. Ma sœur les calcule même pas, alors maintenant c'est elle qui lit en premier et elle efface ces m\*\*\*\* avant que je les voie. »

## Ma « réputation » une image déformée de moi

Au collège, on est vite cataloguée, réduite à une seule facette de notre personnalité : on se retrouve avec une « réputation ». Elle est le plus souvent basée sur des rumeurs complètement fausses... que les bavardes répètent et exagèrent pour avoir l'air de savoir des choses ! Les réputations sont liées à des actes interdits ou mal vus (comme se battre, voler) ou liés à la sexualité.

Elles ne pèsent pas de la même façon sur les garçons comme sur les filles.

Un garçon qui a une « réputation » peut être craint, admiré.

La « réputation » d'une fille se crée le plus souvent à partir de rumeurs liées à ce que les autres imaginent de sa sexualité... et cela peut lui causer de gros problèmes. Elle est souvent seule, se sent honteuse : elle a plus de risques d'être harcelée, agressée.

Donc, ne crois pas tout ce que tu entends sur les autres et réfléchis bien avant de répéter des rumeurs : tu peux causer plus de tort que tu imagines.



# GRANDIR EN TOUTE LIBERTÉ

... LA BASE!

Nous baignons dans un océan de clichés sur le thème de ce que c'est qu'être un homme ou une femme.

FAIS LE TEST SUR UNE JOURNÉE!



Combien d'entre elles véhiculent des images caricaturales?

hommes puissants  
hommes conquérants  
femmes sexy  
femmes fragiles

FATIGUANT, NON? voire dangereux... À l'adolescence, on cherche des modèles, on s'inspire des autres.

⚠ Ces images nous mettent la pression, peuvent nous faire nous sentir nul·le, ou pas à la hauteur!

## LE CHIFFRE QUI FAIT RÉFLÉCHIR

93% des jeunes déclarent se sentir "bien" ou "tout à fait bien" au collège!

La très grande majorité des élèves veut vivre en bonne entente avec les autres 😊

N'aie pas peur d'exprimer tes différences et ♥ celles des autres!

Si tu as ce sentiment...

- ▶ par exemple, devant tel ou telle YouTubeur·se
- ▶ ou quand des copains ou ton amoureux·se te forcent à te comporter d'une certaine façon

FAIS UN PETIT PAS DE CÔTÉ

💡 Écoute ton intuition

Avec un peu de  
Revue + esprit critique

ÇA AIDE POUR FAIRE LE TRI!



## Prends l'exemple des **RÉSEAUX SOCIAUX**:



→ Grâce à eux, tu partages et découvres les idées, les passions, les doutes et les révoltes de milliers d'autres personnes...

... c'est magique! **MAIS**



Résotuto, pour tout savoir sur les réseaux!

**⚠** Quand tu sens que tu te compares ou que tu es influencé·e par ces vidéos, garde en tête que chacun·e se met en scène et choisit soigneusement ce qu'il ou elle veut montrer.



Certains comptes incarnés par une personne sont le fruit du travail de toute une équipe. Et pour avoir + de vues, il faut faire des contenus spectaculaires → donc souvent **caricaturés!**

**♥** Mieux vaut suivre les comptes des gens qu'on aime bien, et qui nous font **nous sentir bien!**

**💡** Ton collège est aussi un lieu idéal pour t'informer, débattre et t'enrichir des idées des autres, en toute liberté!

## **i** LE MOT QUI FAIT AVANCER "ESPRIT CRITIQUE"

**✗** CE N'EST PAS "critiquer" au sens de dire du mal.

→ **✓** C'est plutôt réfléchir au delà des apparences ←

### **📈** COMMENT LE MUSCLER?

**👍👎**  
**Ne pas juger trop vite**

- Prendre du recul
- On n'est pas forcé·e d'être "pour" ou "contre" tout le temps!

**👤👤**  
**Se mettre à la place de l'autre**

Prendre conscience qu'on ne réagit pas de la même façon aux mêmes choses

**💬👍**  
**Écouter et débattre**

... surtout des idées qui nous déplaisent!

**⚠️👤**  
**Se méfier**

Attention aux généralisations qui semblent évidentes mais qu'on n'a pas vérifiées

# 3

## L'amitié et l'amour



### Le droit d'aimer qui on veut, comme on veut !

On se pose plein de questions : Qu'est-ce que l'autre va faire de mes sentiments ? Comment elle ou il va se comporter ? Est-ce qu'elle ou il va me rejeter ? Est-ce que je vais passer pour un « canard » ? Mais ces sentiments ne sont ni une honte, ni une faiblesse, bien au contraire, ils peuvent vraiment t'aider dans la vie et beaucoup t'apporter alors n'en aie pas peur !

# Des émotions qui nous transforment

Pourquoi sommes-nous tellement heureux·se quand nous partageons des sentiments amicaux ou amoureux avec les autres ? Certainement parce que ces sentiments naissent à partir de notre complicité avec autrui, du fait qu'on se comprend et qu'on se fait entièrement confiance, qu'on reçoit autant qu'on donne.

Avec ses amies, on se sent à sa place, appréciée. On sent qu'on a des qualités que les autres ont remarquées. Avec son amoureux·se, on se sent plus beau ou plus belle, plus forte, on a plein de projets.

Est-ce qu'une fille et un garçon peuvent éprouver de l'amitié l'un pour l'autre ?

Bien sûr ! Si l'une des deux commence à ressentir de l'amour plutôt que de l'amitié (en général, si on commence à se poser la question... C'est qu'il y a des chances que ce soit le cas!) il vaut mieux **en parler franchement**.



Si l'autre partage nos sentiments, c'est la fête. Sinon, on fait une pause un petit moment et le plus souvent, on peut redevenir copains, une fois que les deux ont tourné la page.

En général, l'amitié est un sentiment partagé, puisqu'on le construit au contact de l'autre. L'amour peut parfois être à sens unique, malheureusement. Dans ces cas-là, même si on est très triste, **on n'a pas le droit d'insister ou de mettre la pression à l'autre**. Promis, au bout de quelque temps, on se sentira mieux !

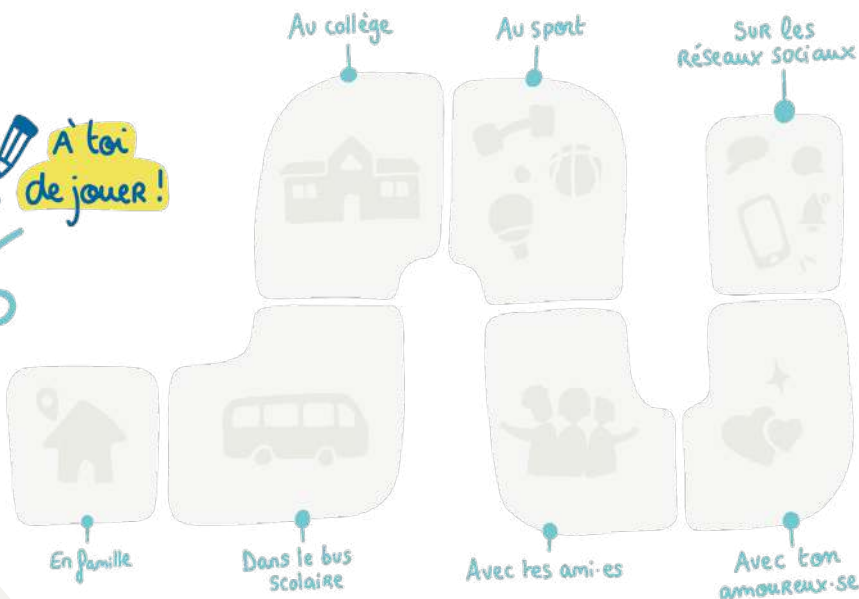
## Teste ta journée

Tout au long de la journée, tes pas vont te porter dans différents lieux, auprès de différentes personnes, faire différentes choses.

### COLORIE LES CASES :

- En vert : les moments où tu te sens bien, libre d'être toi-même
- En orange : les passages où tu vas être sur tes gardes, pas très à l'aise
- En rouge : les moments où tu te sens obligé·e de cacher qui tu es vraiment

A toi de jouer !



Il y a un peu trop d'orange ou même durorange ? En discuter, ça peut aider ! Essaie de te confier à des adultes avec qui tu te sens bien. Sinon, des associations peuvent t'écouter

Voir p. 46  
Numéros utiles

# Des relations à réinventer

Bien entendu, le domaine des relations affectives n'est pas épargné par les stéréotypes. Des attentes, des règles non dites, pèsent sur les filles et les garçons.



Un des clichés les plus tenaces est celui qui fait de l'amitié une affaire plutôt masculine, tandis que l'amour serait la grande obsession des femmes.

Les œuvres de fiction (romans, séries et films...) mettent volontiers en scène des hommes pour qui l'amitié est une valeur centrale : nous les voyons s'entraider, même au péril de leur vie. **L'amitié entre les femmes y est inexistante, ou présentée comme fragile : il suffit qu'un homme apparaisse, et les amies deviennent des rivales !**

En 1985, la dessinatrice américaine **Alison Bechdel** et son amie **Liz Wallace** regrettent de ne **jamais voir d'amitié féminine au cinéma**. Après avoir visionné de nombreux films, elles constatent que **très peu d'entre eux passent le test** qu'elles inventent et qui deviendra célèbre.

Pour le réussir, un film doit comporter au moins une scène au cours de laquelle deux personnages féminins discutent ensemble ; et elles doivent parler d'autre chose que d'un homme.

Dans sa célèbre chanson *Frangines* (1975), la chanteuse française **Anne Sylvestre** pointe combien les filles sont éduquées pour devenir **« des concurrentes »**, en compétition pour **les meilleures notes, pour être la plus belle, la plus sage...** Elle lance : *« Et si on redevenait frangines ? On aurait pas perdu notre temps... »* Chiche !

Ces prises de conscience s'accroissent depuis plusieurs années. Grâce, entre autres, au développement des réseaux sociaux, nous découvrons **combien la violence et le sexisme empoisonnent non seulement les relations amoureuses mais également tous les domaines de notre vie, comme le travail ou les loisirs.**

Le mouvement **#metoo**, qui a débuté en 2017 aux États-Unis et rapidement gagné le monde entier, a rendu visible l'étendue de ces violences sexistes et sexuelles. Il a pointé un projecteur sur les impasses dans lesquelles débouchent nos relations inégalitaires, pètries de misogynie (la conviction que **les femmes seraient inférieures aux hommes**).

De nombreux ados, aujourd'hui, ont envie d'essayer de nouvelles recettes, d'inventer de nouvelles façons d'être des camarades, des collègues, des amies, des amoureux·ses... Nous avons tous et toutes à y gagner !

« Je n'ai pas de copains garçons officiellement, mais dans ma classe il y a un garçon avec qui je m'entends bien. Au collège on se calcule pas mais après on s'envoie des snaps. Il est marrant en fait. »

# Les 3 « C » : connaissance, communication, consentement

Le sentiment amoureux, parfois très intense, peut se traduire par de l'attirance, du désir, un attachement très fort pour l'élue de son cœur. En sa présence, nos joues rosissent, nos mains deviennent moites, on respire à toute vitesse... ou on plane, on oublie tout le reste, notre cerveau semble s'arrêter de fonctionner.

Pour t'aider à y voir plus clair, tu peux garder en tête la règle des « 3 C ».

★ Le premier « C » est celui de la connaissance : **connais-toi toi-même** ! C'est important que tu t'interroges sur ce que tu ressens, sur ce que tu as envie de partager avec l'autre.

★ Le deuxième « C » est **pour la communication** : discute avec ton amoureux·se, confie-lui ce que tu aimes dans votre relation, partage tes doutes si tu en as..

★ Enfin, le troisième « C » est pour le consentement. Le consentement, **c'est quand on est pleinement d'accord pour faire telle ou telle chose** : des bisous, des caresses ou tout acte intime, c'est magique quand on en a envie, jamais bon si on se force.

Pour savoir si l'autre est d'accord et en a envie, c'est très simple : on lui pose la question. C'est important d'écouter la réponse de l'autre et d'en tenir compte, sinon il n'y a pas de consentement. On a le droit d'être triste ou frustrée si l'autre n'a pas les mêmes envies que nous mais **jamais - jamais - on n'a le droit de mettre la pression, de faire du chantage, d'humilier ou de blesser.**

En effet, l'amour s'exprime de mille et une manières... mais toujours dans le respect des souhaits et des envies de l'autre.



**Personne ne doit rien exiger de toi au nom de « l'amour » !** Un peu, beaucoup ou passionnément amoureux·se, on peut toujours dire « non », **rien n'est obligatoire**, surtout en matière de sentiments et de sexualité.

« Un copain a su que j'étais gay et il m'évite. Il a peur que je sois amoureux de lui. Que je le touche, je le sais parce qu'on me l'a raconté. Comme si j'allais être amoureux de tous les garçons qui passent. Et lui, il ne va pas tomber amoureux de toutes les filles qu'il croise ! »

## Le désir et l'amour, c'est pareil ?

Parfois, face à une certaine personne, on se sent toute chose. On a envie de câlins, de bisous... et même plus : elle nous attire, on a envie de la toucher, de découvrir son corps et réciproquement.

Ces sensations sont intenses et agréables, c'est ce qu'on appelle le **désir sexuel**. Il se développe pendant l'adolescence et il est un ingrédient indispensable le jour où on voudra avoir un rapport sexuel avec quelqu'un. On dit joliment « faire l'amour » car souvent, amour et désir vont ensemble, mais ce n'est pas une obligation.

Tout est permis, en respectant une règle : **on ne fait que ce dont on a envie, on ne se force à rien et bien sûr, on ne force pas l'autre.**

Le moment venu, pour être protégée d'une éventuelle grossesse ou d'une maladie sexuellement transmissible, **pense à la contraception et aux préservatifs**. Tu peux y avoir accès gratuitement même si tu es mineur·e ! Lire p.46

## D'innombrables façons d'aimer

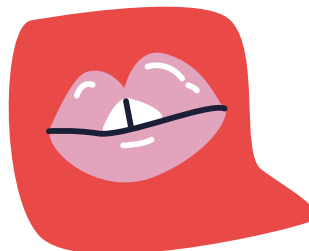
S'il y a bien un domaine où l'on doit se sentir libre comme l'air, c'est celui de l'amour et du désir ! Conquérir sa liberté, ce n'est pas simple, mais plus on s'y essaie, mieux on y parvient. Une seule règle à connaître, mais elle joue dans les deux sens : suis tes envies et respecte celles d'autrui.

Certaines personnes tombent amoureuses et ressentent une attirance sexuelle pour des personnes du sexe opposé au leur, et c'est ok ! Pour d'autres, l'amour les mène vers des personnes du même sexe, et c'est également ok ! Certaines personnes n'ont pas de préférence pour l'un ou l'autre sexe, d'autres encore n'éprouvent pas de sentiment amoureux ou de désir sexuel ; c'est toujours ok !

Toutes ces préférences existent, on ne choisit pas, c'est comme ça, parfois pour toute la vie, parfois pour une période seulement. Personne n'a le droit de nous faire du tort (insultes, moqueries, coups...) pour ces raisons, qu'on appelle « l'orientation sexuelle ».

Est-ce qu'il existe un âge à partir duquel on se met à être amoureux·se, à éprouver des désirs sexuels ? Pas du tout, chacune découvre ces émotions, ces sensations à des moments différents et il n'y a aucune inquiétude à avoir si tu ne les ressens pas pour le moment.

Si c'est déjà le cas, sache que tu as le droit de vivre une relation amoureuse avec quelqu'un de ton âge, mais que la loi interdit aux adultes d'avoir une relation amoureuse avec une mineure (c'est-à-dire, une personne âgée de moins de 18 ans).



# La raison et les émotions, ça ne s'oppose pas !

On imagine parfois qu'il y aurait d'un côté notre cerveau, notre intelligence, et de l'autre notre cœur, nos sentiments. En réalité, nos émotions nourrissent notre réflexion, ces deux processus ne sont pas séparés de manière étanche.

Une expérience menée par un neurologue australien montre ainsi l'importance de l'intuition : il a distribué des jeux de cartes à des volontaires et leur a proposé de faire **des séries de paris**. Or, certains des jeux étaient **trafiqués** pour faire perdre automatiquement. Entre chaque manche, **les joueurs échangeaient leurs jeux**. Au bout d'un moment, ceux et celles qui récupéraient un paquet de cartes trafiqué montraient **des signes de stress, de mécontentement**. Même si leur cerveau ignorait tout de l'expérience, ils éprouaient un malaise qui les mettait en garde.

Respecter sa sensibilité, être à l'écoute de son intuition, ça n'a rien d'une faiblesse, c'est une force ! Cela te donne une **« boussole »** pour savoir où tu en es dans tes relations.

**Par exemple** : dans une relation amoureuse (ou amicale), se disputer de temps en temps est tout à fait normal et sain. Les conflits te donnent l'occasion d'explorer différentes perspectives et t'aident à exprimer ce que tu ressens. Dans un conflit, les deux personnes sont à égalité et en capacité, l'une comme l'autre, d'exprimer et de faire valoir leur point de vue.

« Mes copines trouvaient que j'allais bien avec un garçon de ma classe. Il voulait sortir avec moi mais j'avais pas voulu. Pour faire quoi franchement ? Mes copines me disaient : "vous êtes faits l'un pour l'autre" ça se voit etc. Après ça a été les vacances et elles ont laissé tomber. Heureusement. »

Face à une situation conflictuelle, essaie, autant que possible, de rester calme (même si l'autre personne t'a fait du tort) et d'exprimer ce que tu ressens sans faire des reproches ni porter d'accusations (pas toujours facile, c'est vrai...).

**Par exemple** : « Je me suis sentie gênée et blessée quand tu as fait ça » permet une conversation plus posée et constructive que « Tu me traites comme si j'étais débile ». En revanche, lorsque le conflit implique des insultes, des paroles qui rabaisent, des menaces... la situation n'a plus rien de normal ! Rappelle-toi que **rien ne justifie la violence** et que ce n'est jamais toi le ou la coupable.

Comment faire la différence entre des sentiments amoureux très intenses et des émotions plus dangereuses, comme la volonté de contrôler l'autre... ou de réaliser tous ses désirs pour qu'elle nous aime pour toujours ?



C'est le moment de te fier à ton intuition. Consulte ta « météo » interne : dans une relation « saine », on se sent en sécurité, respectées, soutenues et acceptées. Dans une relation « toxique », au contraire, on ressent de l'anxiété, de la confusion, de l'inquiétude ; on peut se sentir même en danger. Connaître ces signaux peut t'aider à faire des choix quant aux personnes que tu fréquentes et à prendre tes distances avec d'autres !

# LES SENTIMENTS (SANS LES TOURMENTS)

## ... LA BASE!

Bizarre comme l'amour, l'amitié, toute la palette de sentiments que nous éprouvons pour autrui, nous causent autant de bonheur que d'inquiétude!

Est-ce que je compte pour elle?

Comment faire confiance?

J'ai peur qu'il ne m'aime plus...

C'est ma BFF mais elle, elle me voit comment?

**NORMAL** Ce sont des éléments vitaux pour nous les êtres humains, qui adorons vivre en société!



Il y a 1001 façons d'être amoureux-se, d'être un-e ami-e de valeur, de montrer son affection à ses proches

À TOI DE TROUVER LES FAÇONS QUI TE CONVIENTENT!

alors

Ne l'interdis Rien tant que tu n'imposes Rien en retour

Ne l'oblige à Rien "par amour"

Connais toi toi-même, et écoute l'autre, discute, partage!

→ Ce n'est pas une recette magique, mais quoi qu'il arrive, tu n'auras pas perdu ton temps!

## LE MOT QUI FAIT AVANCER "IMAGINER"

Pendant des siècles, les êtres humains se mettaient en couple pas forcément par amour, plutôt par obligation

Il y avait des mariages arrangés



**AUJOURD'HUI**, la règle, c'est le **consentement**

→ On vérifie que l'autre a aussi envie de partager un moment, ou un geste intime.

Partager ses désirs, ses envies avec son ou sa partenaire

C'est une très grande liberté

la possibilité de créer les relations amoureuses dont nous rêvons!

## LE CHIFFRE

### QUI FAIT RÉFLÉCHIR

Pour **63%** des gens, l'amour fait "comme des papillons dans le ventre",  
**22%** parlent de "vertiges",  
**5%** ont "les jambes en coton".

⚠ Stop, tu as deviné, on a inventé ces chiffres, c'est pour rire!

Chacun-e vit ses sentiments à sa manière: Rien ne sert de se comparer aux autres!



# L'AMOUR, POUR MOI ...

## ÇA SERT À :

- être heureux·se,
- être proche de quelqu'un...

à ton tour

## ÇA N'EST PAS :

- une obligation,
- un truc de filles...

## ✗ QU'EST-CE QUI PEUT FAIRE QUE ÇA NE MARCHE PAS ?

- se mettre la pression,
- ne pas se faire confiance...

## ✓ QU'EST-CE QUI FAIT QUE ÇA SE PASSE BIEN ?

- discuter, être à l'écoute,
- ne pas oublier de rigoler (aussi)...



← Visite Premièresfois, un site et un tchat pour explorer ses émotions!



# 4

## Face aux violences



### Le droit de vivre en paix et en sécurité !

Malheureusement, même dans nos relations avec nos proches, nos amies, nos amoureux·ses, dans notre famille ou au collège, la violence peut être présente. Voici quelques conseils pour l'identifier, lui barrer la route le plus tôt possible... ou y mettre fin si elle menace de s'installer !

# La violence, comment la reconnaître ?

**Quand tu entends le mot violence, tu penses peut-être à des explosions, des armes, de la vaisselle brisée comme dans une série télé... et cela te semble loin de ton quotidien, heureusement !**

Dans la réalité, **la violence peut prendre des formes bien plus discrètes**. Des tapes ou des claques, qui ne laissent pas de traces physiquement nous blessent parce qu'elles nous font nous sentir nulles, faibles ou ridicules.

Des moqueries répétées causent aussi des dégâts. Par exemple, une classe ou un groupe d'élèves qui va constamment dire du mal du comportement ou de la personnalité de quelqu'un.

**Quand ces actes se répètent, il s'agit de harcèlement et c'est interdit par la loi.**

Parfois, la violence s'exerce contre une personne prise pour cible à cause de certaines de ses particularités : son apparence, un handicap, une origine ethnique (réelle ou supposée), son orientation sexuelle (c'est-à-dire, est-ce que la personne est attirée par des personnes de son sexe ou du sexe opposé) son genre...

Ainsi, en France, **la loi réprime sévèrement les coups ou les insultes infligés** à quelqu'un pour des motifs racistes, sexistes, homophobes, handiphobes ou transphobes (une personne trans est une personne qui, tout en appartenant physiquement à un sexe, a le sentiment d'appartenir à un autre).

Une insulte basée sur un tel motif et diffusée sur un réseau social public, par exemple, peut être **punie d'une amende allant jusqu'à 40000€ !**

Si on s'attaque à une personne avec des mots ou des comportements liés à la sexualité, pour l'humilier ou lui faire peur, c'est aussi puni par la loi.

Ces dispositions peuvent paraître impressionnantes pour « juste » des mots. Si notre société a décidé de les réprimer sévèrement, c'est parce qu'ils peuvent causer énormément de dégâts - même si c'est moins visible que de la violence physique !



Les personnes qui en sont victimes se sentent nulles, coupables, elles n'osent plus mener une existence normale. Certaines perdent le goût de vivre. Et comme elles se retrouvent **isolées par le harcèlement, elles deviennent des cibles** repérées par des agresseurs, dans le collège ou dans les environs, dans le quartier. **Des faits en apparence sans importance peuvent donc entraîner au fil du temps une véritable spirale de violences de plus en plus graves.**

# Filles & Garçons pas égaux face à la violence

Dans le cadre de la lutte contre le harcèlement et toutes les formes de violence à l'école, des études sont menées régulièrement auprès d'un grand nombre d'élèves dans toute la France.

Elles révèlent que les garçons sont plus souvent auteurs et cibles de violence que les filles.

Toutefois, les filles sont davantage victimes de violence à caractère sexuel.

De plus, cette forme de violence s'exerce dans un cadre de harcèlement, elle est donc répétée. Fille ou garçon, si on subit une violence, on peut recevoir de l'aide ! Il faut parler à une adulte de confiance et si on n'a pas envie de se confier à quelqu'un qu'on connaît, des professionnelles sauront nous écouter !



Voir p. 46-47  
Numéros utiles

« Des fois dans la rue si je suis seule, j'ai peur, je ne sais même pas pourquoi. Mes parents, ils sont toujours là, "fais attention, fais attention". Je suis pas sûre que les garçons, ils ont ça. Là-dessus je ne me sens pas très égale avec les garçons. »

Demander de l'aide  
c'est un truc de faibles

#C'EST FAUX

Qu'est-ce qui demande le plus de courage ? Harceler quelqu'un, l'insulter, pour avoir l'air puissant ? Regarder, sans se mouiller ? Ou se battre pour faire cesser les violences dont on est la victime (ou le témoin) ?

Bien sûr, les agresseurs aiment faire croire qu'il n'y a rien de pire que d'être « une poucave ». Ça les arrange bien, tout comme ça arrange celles et ceux qui regardent sans intervenir. Aller voir un adulte quand on est harcelé-e (ou quand on voit une camarade l'être), ça demande beaucoup de force et de réflexion.

Et n'oublie pas, si tu te confies à l'infirmière scolaire, le « secret professionnel » s'applique. Cela veut dire que tu peux lui faire confiance pour garder vos échanges confidentiels. Si elle repère une situation de danger, elle devra intervenir, mais elle peut le faire sans t'exposer.



# Si c'est violent, c'est pas de l'amour !

Quand la violence s'installe dans notre intimité, se mélangeant à nos sentiments les plus intenses, il est difficile de garder l'esprit clair ! **On devrait toujours se sentir bien avec ses ami·es, son amoureux·se, toujours libre de refuser de faire quelque chose qui ne nous plaît pas. Quand on se sent sous « pression », ça vaut le coup de faire une pause pour réfléchir et pourquoi pas, en parler avec quelqu'un.**

Est-ce que tu t'es déjà dit que tu ferais tout pour tes meilleurs potes ? Ou éprouvé tellement d'amour pour une personne qu'il n'y avait plus qu'elle ou lui qui comptait pour toi ?

Vivre des sentiments aussi forts, c'est précieux, mais **attention de ne pas « t'oublier » en chemin.**

Pour savoir où tu en es, réfléchis sincèrement à comment tu te sens : est-ce que ta relation te rend heureux·se, est-ce que tu te sens plus forte, davantage toi-même avec cette (ou ces) personne ? Si oui, tu as de la chance, profite !

Si au contraire tu te sens toujours **triste ou inquiet·e**, comme si tu avais **besoin de te justifier** ; si la personne **te fait sentir nul·le**, pas assez bien pour elle ; si tu perds de vue tes anciens copains et copines à cause d'elle, si elle te rabaisse devant les autres... ce n'est plus de l'amour ou une belle amitié : **c'est de la violence !**

De la même façon, quand on aime quelqu'un - d'amour ou d'amitié - la **confiance**, c'est la base ! On entend parfois dire « *Si je suis jaloux / jalouse, c'est parce que je t'aime !* » .

La jalousie est un sentiment très répandu, il nous aide à nous rendre compte combien la personne compte pour nous... mais il ne doit pas aller jusqu'à **vouloir « posséder » l'autre comme un objet.**

En effet, de quoi a vraiment peur une personne jalouse ? De nous perdre ? Ou de ne pas nous contrôler ?

Dans tous les cas, dis-toi bien que tu n'en feras jamais assez pour calmer sa jalousie, **c'est impossible, puisque le problème ne vient pas de toi !** C'est à elle de changer son comportement.

Si tu veux mettre fin à ton histoire avec quelqu'un, mais que **tu n'oses pas parce qu'il ou elle te menace** (de quelque manière que ce soit), **parles-en à une adulte en qui tu as confiance.**

Si'ou elle **essaie de te faire peur en menaçant de se faire du mal**, c'est aussi de la violence.

Même si on se sent le « cœur brisé » par une rupture, on n'a pas le droit de dire à son ex qu'à cause de lui, on va se blesser ou se tuer.

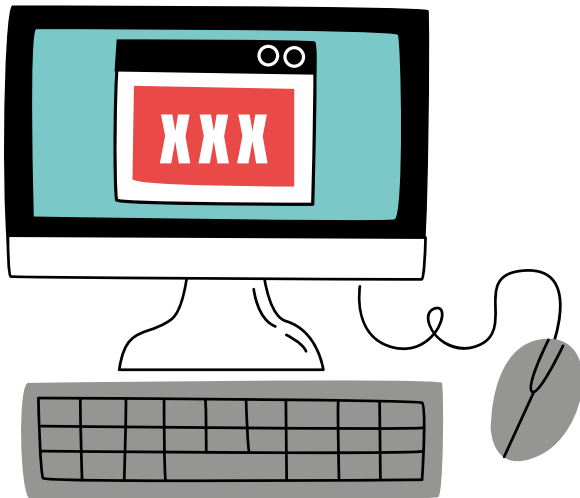


# Pornographie, une violence à tout niveau

Aujourd'hui, on estime que les vidéos pornographiques représentent un quart du contenu mis en ligne sur internet. C'est une véritable industrie qui rapporte énormément d'argent (aux producteurs de vidéos et aux propriétaires des sites qui les diffusent... pas aux personnes qui sont filmées!).

Il faut savoir que les actes sexuels qu'on voit dans ces films sont en majorité imposés aux « actrices », ce sont donc des images d'agressions sexuelles et de viols.

Parfois, le cerveau n'a pas su « digérer » ces images brutales et il nous pousse à en regarder de nouveau, pour essayer d'en venir à bout : plus ces images nous heurtent, plus on les recherche. On peut en parler à une adulte pour sortir de ce cercle vicieux.



**Ce n'est pas ta faute si tu as été spectateur ou spectatrice de ces vidéos** (même si tu les as cherchées volontairement, par curiosité), alors **n'aie pas peur d'en parler** si tu sens que ça te trotte dans la tête. Cherche une adulte avec qui tu te sens à l'aise et discutez-en.

Il arrive que des copains, un petite amie veulent nous montrer des images porno, on peut dire non : on se donne ainsi le droit de se créer un imaginaire sexuel, des fantasmes, loin des modèles de performance physique et de rapports violents portés par le porno.

« Une de mes copines a été sifflée dans la rue. Elle était en train de se promener avec sa mère. Quand elles sont rentrées à la maison, sa mère lui a dit de ne plus jamais remettre la robe qu'elle portait. C'est abusé ! Ce n'était pas sa faute à elle quand même ! »

# Agir contre les violences

Comment réagir quand la violence s'installe dans notre quotidien ? Qu'on en soit la cible ou simple témoin, ou même si on en est la cause, il y a toujours une porte de sortie.

## ★ Si tu es témoin de violences.

Les agresseurs ont besoin d'un public ! Ils ou elles veulent faire croire qu'ils sont puissants ou connaissent des secrets sur untel ou unetelle. Si personne ne les regarde et ne s'intéresse à eux, ils n'ont plus rien à gagner. Donc, si tu vois quelqu'un se moquer ou raconter des rumeurs gênantes sur une autre personne, la première chose à faire est de ne pas l'encourager, de ne pas rire par exemple.

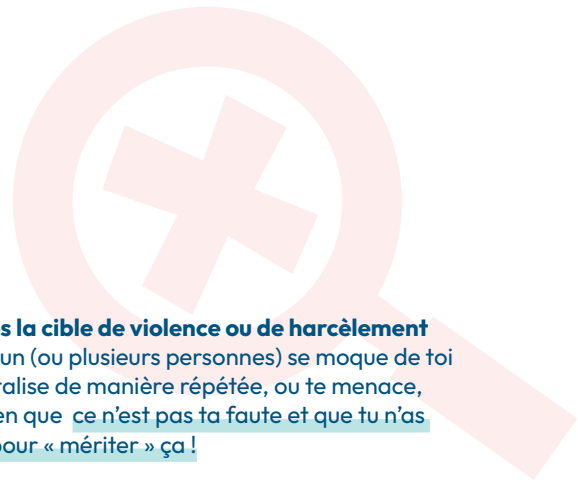
Si ça se passe sur **les réseaux sociaux**, **ne réponds pas** pour ne pas alimenter le sujet et bien sûr, **ne partage pas** les propos injurieux ou les photos intimes de quelqu'un. C'est d'ailleurs **interdit par la loi**.

Si tu te sens **en sécurité** pour le faire, tu peux **montrer ton soutien à la victime, devant tout le monde** ou plus discrètement ; tu peux exprimer ton désaccord, surtout si tu sens qu'autour de toi, d'autres personnes ne sont pas d'accord non plus mais n'osent pas le dire.

Si les actes violents touchent quelqu'un de ta classe, tu peux commencer par **en parler à ton professeur principal**. Elle ou il saura quoi faire. C'est bien si tu peux **en parler avec la personne qui est la victime de ces actes avant**, mais tu n'as **pas forcément à attendre son accord pour prévenir les adultes**.

En effet, quand on est victime de violence, on peut **avoir tellement peur, être tellement sous le choc** de ce qu'on vit, qu'on en reste sans réaction.

**Ça ne veut pas du tout dire qu'on est d'accord, ou que ce qu'on vit n'est pas grave**. C'est seulement une manière de se protéger, qu'on a sans même le vouloir.



## ★ Si tu es la cible de violence ou de harcèlement

Si quelqu'un (ou plusieurs personnes) se moque de toi ou te brutalise de manière répétée, ou te menace, dis-toi bien que **ce n'est pas ta faute et que tu n'as rien fait pour « mériter » ça !**

La deuxième chose à savoir, c'est que **la loi te protège et interdit toutes les formes de violence : il y a une solution pour mettre fin à cette situation**. Mais on ne peut pas y arriver tout seul en général, ou en comptant seulement sur ses amies.

Il faut pouvoir parler à une **adulte en qui tu as confiance, avec qui tu te sens bien**.

Il peut s'agir d'un professeur, même si les problèmes que tu subis ont lieu en dehors du collège, par exemple sur les réseaux sociaux, dans ta famille, ou bien dans ton couple.

« Il y a cette fille, honnêtement je ne l'aime pas et personne non plus. Mais deux garçons en particulier n'arrêtaient jamais de lui faire la misère. Un jour elle a pété un câble, elle en tapé un avec sa chaise, il était par terre, c'était horrible. Après j'ai parlé à la principale de ce qu'il lui avait fait, ce garçon et son copain. Cette fille, elle ne pouvait plus rien supporter. »

## ★ Si tu es toi-même auteur ou autrice de violence.

Parfois, on agresse les autres parce qu'on a soi-même été brutalisée, et on reproduit ce qu'on connaît. On peut agresser parce que ça nous fait nous sentir plus forte, puissante. On peut avoir **envie de changer** de comportement quand on se rend compte des problèmes que ça nous amène : on risque gros, puisque nos actes sont interdits par la loi ; on se fait **mal voir dans tout le collège** ; les autres nous craignent mais ne nous respectent pas.

Dis-toi que si tu te poses sincèrement ces questions sur ton comportement, c'est déjà la moitié du chemin de fait ! **Ce n'est pas facile de changer, d'autant que les autres nous ont catalogué·e** et on peut craindre leurs réactions.

Essaye de trouver une adulte avec qui tu te sens **vraiment à l'aise et discutez-en ensemble** : comment est-ce que tu peux réparer la situation ? Qu'est-ce que tu ressens quand tu as envie de faire du mal aux autres et comment gérer ça ?

**C'EST TON DROIT!**

MA FAMILLE A LE DROIT D'AVOIR  
UN AVIS SUR LA PERSONNE  
= AVEC QUI JE ME MARIE =

C'EST PARFOIS DIFFICILE D'ALLER  
CONTRE L'AVIS DE SES PROCHES!  
MAIS LA LOI ME PROTÈGE ET NE  
PERMET PAS À MA FAMILLE DE  
M'EMPÊCHER DE  
CHOISIR L'ÉLU-E  
DE MON COEUR



## Je vis des violences dans ma famille



Après de ses proches, on devrait toujours se sentir aimé, protégé. Hélas, beaucoup d'enfants sont victimes de mauvais traitements dans leur famille : cela peut être des coups, des privations, des remarques méchantes. Parfois, un membre de la famille leur inflige des actes sexuels, cela s'appelle l'inceste. Tous ces actes sont interdits par la loi. Les adultes qui

le font le savent très bien. Quand on est victime de quelqu'un de sa propre famille, la solution c'est d'en parler, car ce sont des violences qui ont de lourdes conséquences et qui nous rendent la vie impossible. C'est difficile de se confier car on a souvent aussi de l'affection pour la personne qui nous agresse ou on craint les retombées sur la famille ; on a peur d'être rejetée. Pour faciliter les choses, tu peux commencer par appeler le 119 pour te confier (ou écrire sur leur tchat en scannant le code ci-dessus), c'est gratuit et confidentiel. En discutant avec un ou une professionnelle, tu y verras plus clair et on te proposera des pistes pour mettre fin à la situation de violence que tu subis.



# Les héros / héroïnes d'une vie

## Mes « Avengers » rien qu'à moi

A toi de remplir les blancs ! Choisis tes super-héros ou héroïnes parmi tes proches, ton entourage : il peut s'agir de ton grand frère, ta mamie, ton professeur d'espagnol... Ils ou elles doivent avoir une qualité : celle de t'écouter et de te faire te sentir complètement en confiance et en sécurité quand tu leur parles.



.....

... LIT DANS MES PENSÉES

*je peux lui parler quand je ressens de la confusion, que je ne sais plus où j'en suis.*

.....

... EST INDESTRUCTIBLE

*je peux lui parler quand j'ai peur de quelque chose, que je me sens menacé.e.*

.....

... EST PLUS DRÔLE QUE N'IMPORTE QUEL STANDUPPER  
*je peux lui parler quand j'ai besoin de prendre du recul et me changer les idées.*

*Si un jour, tu es face à un problème que tu ne sais pas résoudre, si tu te sens mal voire menacé.e, relis cette liste et rappelle-toi que tu n'es pas seule.*

# FACE AUX VIOLENCES

## ... LA BASE !

### "LA" VIOLENCE, ON DEVRAIT PLUTÔT PARLER "DES" VIOLENCES

- La violence physique est + facile à reconnaître, en général, elle laisse des traces
- La violence psychologique : insultes, moqueries... est + difficile à repérer
- La violence sexuelle : c'est infliger à l'autre un comportement sexuel qu'il ou elle ne souhaite pas. À savoir : Un-e adulte qui a des gestes sexuels avec un-e mineur-e (- de 18 ans) se rend automatiquement coupable de violences.

- Ces violences sont souvent mélangées les unes aux autres
- L'agresseur s'arrange pour que la victime garde le silence
- En aucun cas, la victime n'est coupable de ce qui lui arrive



Le problème ne vient pas de nous. C'est celui ou celle qui agresse qui doit changer son comportement.

Ça va, c'est rien... c'est pour rire !

**\*NON**

Ce qui blesse n'est pas drôle ! On n'est pas obligé-e de supporter la violence, même à petite dose.

Une épingle, ça fait déjà mal. Et plus il y en a → plus on souffre



Si cela se répète, c'est du harcèlement



Les proches et témoins ont un rôle très important à jouer.

les agresseurs ont besoin d'un public. Si personne ne les encourage, ils perdent beaucoup de pouvoir.

LABASE > ne pas participer, ne pas rire.

Et si on est à l'aise, on peut intervenir, surtout si on sent que d'autres témoins nous soutiendront!



### POUR STOPPER LA VIOLENCE

la première étape → PARLER



À Qui ?



Le mieux est de se confier à quelqu'un du collège, même si le problème a lieu en dehors.

Prof, CPE, infirmier-e... Toutes ces personnes doivent respecter la confidentialité de vos échanges

→ Sentez-vous libres de parler !



SI ON A PEUR

on peut se faire accompagner par un témoin, un-e proche !



## LE MOT QUI FAIT AVANCER "ISSUE DE SECOURS"

Quelle que soit la situation,

✓ il existe une **solution**.



L'agresseur essaie de te faire croire que :

- personne ne te croira
- tu dois garder le **secret**
- ce qu'il fait, c'est **normal**

Et tout ça,  
**C'EST FAUX!**

Quelqu'un est là pour t'écouter,  
t'aider, t'orienter (♥)



Si tu arrives à parler  
avec un adulte de confiance,  
il ou elle pourra t'aider

⚠ Parfois, on n'est pas écouté-e du  
premier coup ☹ Il faut essayer de  
ne pas se décourager et aller trouver  
un-e autre adulte!

Et dans tous les cas, tu peux discuter  
avec des écoutant-es spécialisé-es :

📞 **3020** → harcèlement à l'école

📞 **119** → violences faites  
aux enfants



Flashe pour  
t'acheter!

## COMMENT ÊTRE UN-E BON-NE AMI-E POUR UNE PERSONNE VICTIME ?

1 **La réaction** : tu peux lui dire que tu la crois,  
que tu la trouves courageuse de t'en avoir parlé.

Dis lui que ce n'est pas de sa faute, et que c'est  
la personne violente qui agit mal.

2 **Le réflexe** : tu peux lui proposer d'aller  
parler à une grande personne. ☝

## LE CHIFFRE QUI FAIT RÉFLÉCHIR

POUR **95%** DES FILLES  
ET **80%** DES GARÇONS,  
si une fille se fait siffler,  
insulter dans la rue...

c'est la **faute**  
→ du **harcéleur** ←

(et pas de la fille,  
même si elle est  
habillée "sexy")

## ET MOI, EST-CE QUE J'AGRESSE ?



Souvent, on s'en prend aux autres  
parce qu'on a **soi-même été maltraité**,  
et on refait ce qu'on connaît.



Ou on pense qu'on n'a pas  
de **qualités** et on mise sur **la peur**  
pour inspirer de **l'admiration**.

c'est un pari perdant → les brutes ne sont  
pas réellement respectés ni appréciés.

Ce n'est pas simple de  
sortir de ce comportement

→ Là aussi, en parler,  
c'est la clé !

# LA LOI PROTÈGE

## contre les violences

### SEXISTES & SEXUELLES

#### ! Les injures, le (cyber)harcèlement

En France, la loi interdit toute forme de discrimination et sanctionne plus durement les violences infligées à autrui pour des motifs racistes, sexistes, homophobes, handiphobes ou transphobes (une personne trans est une personne qui, tout en appartenant physiquement à un sexe, a le sentiment d'appartenir à un autre). Les insultes et les moqueries répétées (harcèlement), les réflexions à caractère sexuel, font partie des violences et sont donc interdites.

► Par exemple, si on écrit sur un réseau social des mots injurieux, visant le sexe d'une personne ou sa sexualité, c'est une injure publique, et c'est interdit par la loi !

#### ! Diffuser des photos ou des vidéos intimes

On peut avoir envie de prendre en photo des parties de soi qui sont intimes, liées à la sexualité, et on a le droit de les envoyer à quelqu'un, à condition que cette personne ait donné son accord pour les recevoir ! Il vaut mieux ne pas être identifiable sur la photo, même si on a confiance en la personne qui la reçoit : son téléphone peut être perdu ou volé.

En revanche, il est interdit de diffuser une photo ou une vidéo intime d'une personne, même si elle était d'accord pour nous la donner ! Et ce, même si tu n'es pas le premier à le faire, même si tu partages ces images à la suite de quelqu'un d'autre, tu es aussi coupable aux yeux de la loi.

► Par exemple, si tu reçois une photo montrant une élève de ton collègue dénudée, tu ne dois pas la diffuser à ton tour, c'est interdit !

C'est un sujet difficile, et pourtant il faut l'aborder, car malheureusement beaucoup de personnes sont victimes de violences en lien avec leur sexe, leur genre, ou leur sexualité. Si tu es concerné·e, prends conscience que **tu n'y es pour rien !** C'est l'agresseur le seul coupable, tu n'as pas à avoir honte. Et dis-toi bien que **la loi est de ton côté.**

#### ! Imposer un acte sexuel

Il est interdit aux adultes d'avoir des actes sexuels avec des jeunes âgés de moins de 15 ans, et même au delà s'ils ont une relation d'autorité avec le ou la jeune (par exemple si l'adulte est un professeur, un entraîneur sportif...). Lorsqu'il existe un lien familial (parent ou beau-parent, grand-parent, frère...) cela s'appelle l'inceste et c'est également interdit. Les adultes le savent très bien.

**A tout âge**, il est interdit d'obtenir ou d'essayer d'obtenir un acte sexuel de la part de **quelqu'un qui n'en a pas envie**, que ce soit par la force, par le chantage ou les menaces, par tromperie ou en proposant de lui donner de l'argent, un objet précieux ou un service (comme un hébergement).

► Par exemple, embrasser ou caresser une personne sans son consentement, c'est une agression sexuelle, et c'est interdit par la loi !



# Que faire ?

## Comment porter plainte ?

Que tu sois victime de violence ou témoin, la seule solution est **d'en parler à une adulte en qui tu as confiance**. Parfois, c'est difficile de se faire entendre, il faudra peut-être que tu essayes auprès de plusieurs personnes.

- Tu peux demander à **une proche, une amie**, de **t'accompagner pour te soutenir** quand tu vas en parler.



- Des **associations** sont là pour **t'écouter et t'aider**. Tu peux aussi **appeler ou tchatter avec le 119**, le numéro national pour les enfants et les adolescentes victimes de violence. (Toutes les infos sont disponibles à la page des numéros utiles).

119

- Même **mineure, on peut être entendu** par la police ou par la gendarmerie. C'est bien d'être **accompagnée** par une **personne de confiance**. Tu peux signaler une violence **auprès de la police** par tchat de manière **confidentielle, tous les jours et 24h sur 24** à l'adresse :

[www.service-public.fr/cmi](http://www.service-public.fr/cmi)



- Si tu penses être en danger de manière **urgente**, c'est le **17** qu'il faut appeler.

17

# NUMÉROS UTILES

## Numéro 119

Le numéro 119 reçoit les appels de tous les mineurs victimes de violences, et de toutes les personnes souhaitant signaler le cas d'une 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 7/7 jours et 24/24 heures. Il y a aussi un tchat pour celles et ceux qui ne sont pas très à l'aise au téléphone !

[www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)

## 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 9h et 23h. Tu peux aussi tchatter :

[www.filsantejeunes.com/](http://www.filsantejeunes.com/)  
#chatindividuel

## Viols Femmes Informations

Si tu as vécu une agression sexuelle ou un viol, tu peux appeler le **0 800 05 95 95** pour en parler, être conseillée et recevoir de l'aide.

▶ Disponible du lundi au vendredi, de 10h à 19h.

## Numéro 3919

Les victimes de violences sexistes et sexuelles (ainsi que leurs proches ou les témoins cherchant comment les aider) peuvent appeler Violences faites aux femmes au **3919**, 7/7 jours et 24/24 heures.

## Amicale du Nid

▶ Si tu es en situation de prostitution (ou te sens menacée 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...) tu peux contacter cette association qui saura t'aider.

<https://amicaledunid.org>

## Mouvement du Nid

▶ 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.

[www.mouvementdnid.org/contact/](http://www.mouvementdnid.org/contact/)

## Non au harcèlement

Si tu subis des moqueries, des insultes ou des violences physiques au collège ou au lycée, confie-toi à une adulte de l'établissement : professeuse, CPE, infirmière...

▶ Tu peux appeler le 3020 pour être guidée et soutenue, du lundi au vendredi de 9h à 20h et de 9h à 18h le samedi.

▶ On peut aussi appeler si on est proche d'une victime ou témoin !

En cas de cyberharcèlement et violences numériques, appelle le **3018** du lundi au samedi de 9h à 20h ; par tchat (Messenger et WhatsApp) :

[www.e-enfance.org/](http://www.e-enfance.org/)  
numero-3018/

## SOS homophobie

▶ Si tu es victime d'homophobie ou de transphobie, tu peux appeler SOS homophobie au **01 48 06 42 41** du lundi au vendredi de 18h à 22h, le samedi de 14h à 16h et le dimanche de 18h à 20h. Et par le tchat :

[www.sos-homophobie.org/chat/ecoute](http://www.sos-homophobie.org/chat/ecoute)  
le jeudi de 21h à 22h30  
et le dimanche de 18h à 19h30.  
SOS homophobie anime ce site pour les jeunes victimes de LGBTphobies :

[www.cestcommeca.net](http://www.cestcommeca.net)

## Drogues info service

Pour les sujets liés aux toxicomanies, une écoute et des conseils sont disponibles auprès de Drogues info service : **0 800 23 13 13**, entre 8h et 2h et par tchat 7/7 jours de 8h à minuit :

[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

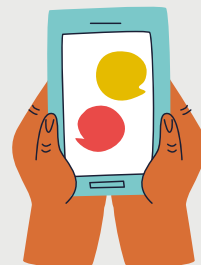
## Contraception et IST

Un ou une mineur a le droit à la contraception, même sans l'autorisation de ses parents. Des préservatifs sont distribués gratuitement dans certains lieux d'accueil pour la jeunesse, à l'infirmerie scolaire ou auprès d'associations. Les Centres de santé sexuelle (ou planning familial) proposent des consultations gratuites et confidentielles pour se faire prescrire la pilule contraceptive (ou toute autre méthode fiable selon son souhait).

▶ En cas de rapport sexuel mal ou non protégé, tu peux te procurer une contraception d'urgence (dite de rattrapage) au planning familial, en pharmacie, à l'infirmerie scolaire, dans un CeGIDD, sans ordonnance. Cette contraception d'urgence fonctionne si elle est prise dans les 5 jours qui suivent le rapport sexuel.

▶ Si le délai est plus long, des professionnels de santé peuvent te conseiller de manière confidentielle sur l'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) au numéro **0 800 08 11 11**.

Le Fil Santé jeunes te renseigne par téléphone ou par tchat sur la contraception et les IST, et pourra t'orienter vers un service de santé sexuelle proche de chez toi.



# RESSOURCES

## pour réfléchir

### Vidéos

#### Buzzons contre le sexisme / Matilda

Sur le site de Matilda, tu trouveras de nombreuses vidéos sur l'égalité et également le concours Buzzons contre le sexisme ! Chaque année, plus de 5000 jeunes (enfants et ados) participent à ce concours qui récompensent des films originaux pour combattre le sexisme et inventer de nouvelles relations amicales et amoureuses.

► [www.tinyurl.com/buzzons](http://www.tinyurl.com/buzzons)

#### Les Internettes

Découvre des créatrices sur les réseaux sociaux. Sur YouTube ou Tiktok aussi, les femmes sont peu visibles, cantonnées aux chaînes « beauté ». Grâce aux Internettes, découvre de nombreuses et talentueuses créatrices qui explorent de nombreux sujets : sports et jeux vidéo, société, arts et culture, sciences...

► [www.lesinternettes.com/internettes-explorer](http://www.lesinternettes.com/internettes-explorer)

### Podcasts

#### Ma vie d'ado

Réalisé par l'équipe du magazine Okapi, ce podcast donne la parole à des ados sur des sujets très variés, tous très intéressants !

► [www.podcast.asha.co/ma-vie-d-ado](http://www.podcast.asha.co/ma-vie-d-ado)

#### Ton podcast pour l'égalité

Ce concours annuel de podcasts est organisé par le Centre Hubertine Auclert et Onu Femmes France. Tu trouveras sur le site de nombreux podcasts passionnants autour de l'égalité, de l'amour et la sexualité, le genre et l'orientation sexuelle... Si l'aventure te tente, le site met à disposition des outils et des conseils pour réaliser ton podcast et pourquoi pas, participer au concours.

► [www.podcastegalite.com](http://www.podcastegalite.com)

### Livres & magazines

#### Sam et le Martotal

Louise Mey et Libon, La Ville brûle, 2020.

Dans ce roman drôle et plein de surprises, qui se déroule dans une Préhistoire fantaisiste, Sam et son copain Anatole inventent une nouvelle vie loin de la « Tradition » de leur tribu.

#### Viser la lune

Anne-Fleur Multon, Poulpe fiction, 2017.

Quatre filles de 14 ans, qui sont devenues amies sur un forum de discussion, partagent leurs passions (astronomie, jeu vidéo, pâtisserie...) sur leur chaîne YouTube. Lorsque l'une d'elles est écartée d'un tournoi d'esport parce qu'elle est une fille, elles préparent la riposte !

#### Stop aux violences sexuelles faites aux enfants

Création Bayard (<https://tinyurl.com/livretbayard>)

Un livret pour aborder ce sujet difficile, avec toutes les infos pour se défendre ou soutenir une amie ou une proche.

### BD

#### Culottées. Des femmes qui ne font que ce qu'elles veulent, tome 1

Pénélope Bagieu, Gallimard, 2016.

Dans cette BD, tu découvriras les histoires extraordinaires de femmes libres, qui ont bouleversé les conventions de leur temps.

#### Les decodeuses du numérique, portraits ludiques de femmes scientifiques

Léa Castor, CNRS, 2021.

Racontés avec humour, les portraits de ces 12 femmes qui ont marqué l'histoire de l'informatique et du numérique sont palpitants ! Une BD à feuilleter gratuitement en ligne.

► [www.ins2i.cnrs.fr/fr/les-decodeuses-du-numerique](http://www.ins2i.cnrs.fr/fr/les-decodeuses-du-numerique)

#### Dans la tête de Juliette

Une BD en ligne pour réfléchir à son usage des réseaux sociaux.

► [www.clemi.fr/fileadmin/user\\_upload/JULIETTE.pdf](http://www.clemi.fr/fileadmin/user_upload/JULIETTE.pdf)

### Sites et Outils

#### Qu'est-ce qu'il y a dans ma banane ?

C'est l'espace jeunes de notre association, avec des jeux et des infos pour construire des relations affectives et sexuelles libres, non violentes et sur un pied d'égalité !

► [dansmabanane.mouvementdunid.org](http://dansmabanane.mouvementdunid.org)

#### C'est pas violent

Un mini jeu par textos créé par SOS violence conjugale Québec, drôle et efficace pour comprendre les techniques des agresseurs, pour mieux se défendre !

► [www.cestpasviolent.com](http://www.cestpasviolent.com)

#### Violentomètre

Indispensable, le « Violentomètre » développé par l'Observatoire des violences de la Seine-Saint-Denis et le Centre Hubertine Auclert permet d'un seul coup d'œil de repérer si on vit une relation amoureuse sereine ou si la violence s'est installée... Utile quand on a des doutes, qu'on se pose des questions.

► [www.tinyurl.com/violentoupas](http://www.tinyurl.com/violentoupas)

#### J'suis pas à vendre !

Ce site de l'Amicale du Nid propose une histoire en BD au cours de laquelle tu prends des décisions pour l'héroïne ! L'occasion de réfléchir au sujet grave de la prostitution des mineures, le fait d'échanger un acte sexuel contre de l'argent ou un objet, un service...

► [www.jenesuispasavendre.org](http://www.jenesuispasavendre.org)



[www.mouvementdunid.org](http://www.mouvementdunid.org)