

GUIDE DE SENSIBILISATION SUR LE CONSENTEMENT

Quand
je ne dis pas
OUI
savent dire
non!



Ce guide de sensibilisation est une édition de l'ASBL Maison Plurielle

www.maisonplurielle.be



Coordination

Gemaëlle Corsini

Rédaction

Veronica Antonelli

Remerciements à

Mélanie Arnould, Christelle Babouin, Gemaëlle Corsini,
Sarah Cravotta, Charlotte Jacquemyn, Jocelyne Maudoux
et Laura Vanimpe pour leur relecture.

Design

IDFresh

Éditrice Responsable

ASBL Maison Plurielle
Avenue du Centenaire, 67
6061 Montignies-sur-Sambre

Octobre 2023

Avant-propos

Lorsque tu construis une relation, que ce soit une amitié ou une histoire d'amour, il y a certaines conditions importantes à respecter : la sincérité, la confiance, le respect, l'écoute, le partage,... ET SURTOUT, **le consentement**.

Ce guide a été créé pour **t'informer et te faire réfléchir** sur la notion de consentement. Tu y trouveras la définition de celui-ci ainsi que les critères qui doivent toujours être respectés. Il contient également une série d'exercices qui te permettront de mieux comprendre grâce à des mises en situation concrètes.

T'es-tu déjà questionné·e sur cette notion ?

Qu'évoque-t-elle chez toi ?

En as-tu déjà entendu parler ?

Ce guide peut servir de première approche autour de la notion de consentement, essentielle dans tous les types de relations et pourtant encore souvent négligée.

CONSENTEMENT

De quoi PARLE-T-ON ?



Donner ton consentement ça veut dire que tu **donnes ton accord** par rapport à quelque chose. Le consentement est **obligatoire** dans toutes les relations. Il peut se traduire de manière simple par un « oui » ou par un « non ». Mais pas que ... le consentement, c'est plus complexe que cela.

Le consentement ne concerne pas uniquement les relations sexuelles. Comme expliqué plus haut, il est **primordial dans toutes les relations**. Le consentement c'est d'abord de la communication verbale et/ou non-verbale. En effet, il peut se donner grâce à **des mots**, mais il peut aussi s'exprimer à travers les **expressions du visage**, les **gestes** et les **attitudes**. Respecter le consentement te permet de te sentir en sécurité dans la relation mais également de mettre en sécurité ton ami-e ou ton-ta partenaire.

Le consentement, c'est une notion qui **accompagne tout ton parcours de vie**. C'est un apprentissage constant où tu découvres comment grandir avec les autres.

Pourquoi c'est important ?

En « pratiquant » le consentement, **tu améliores les relations que tu construis** autour de toi. Non seulement, la communication est plus claire mais elle te permet de **poser tes propres limites** face à n'importe quelle situation.

Le consentement permet de te connaître et de respecter ...

... tes propres limites mais aussi celles des autres

tes représentations SUR LE CONSENTEMENT

INDIQUE SI TU ES D'ACCORD OU NON
AVEC LES AFFIRMATIONS CI-DESSOUS.

Il est possible de signaler son accord pour une relation sexuelle par un simple regard.

Demander le consentement de la personne une seule fois suffit.

Le consentement est également valable en amitié.

Une personne qui accepte d'avoir un rapport sexuel, après insistance de la part de son.sa partenaire, est consentante.

Le consentement donné sous l'effet de la drogue ou de l'alcool est valable.

La personne avec qui je suis en couple est forcément consentante.

D'accord

Pas d'accord

LES CRITÈRES DU CONSENTEMENT

POUR QUE LE CONSENTEMENT SOIT VALIDE, PLUSIEURS CRITÈRES DOIVENT ÊTRE PRIS EN COMPTE. IL EST IMPORTANT QUE CELUI-CI SOIT :

Clair



Cela signifie qu'en l'absence d'une réponse, le consentement n'existe pas.

Sans un oui, c'est non.

Tu dis oui parce que tu en as envie, pas pour faire plaisir à l'autre. Si tu as fini par accepter sous la pression, le chantage, l'insistance ou la menace, dans ce cas-là tu as « cédé ». Il n'est plus question de ton envie à toi mais de celle de répondre au désir de l'autre.

Volontaire



Le consentement ne peut pas toujours être évident, il est nécessaire qu'il existe à chaque nouvelle étape. Il est spécifique à chaque situation, il n'est pas donné une fois pour toute.

Par exemple : Tu peux consentir à des baisers, cela n'implique pas que tu acceptes d'aller plus loin.



Spécifique

Tu as le droit de changer d'avis, même si tu étais d'accord au début.

Révocable



Capacité de consentir



Si tu es, par exemple, sous l'influence de l'alcool, que tu dors ou que tu n'as pas reçu assez d'informations pour savoir à quoi tu disais oui, le consentement n'est pas respecté. Pour accepter, il faut être en possession de TOUS ses moyens.

EN GARDANT CES CRITÈRES À L'ESPRIT, TU POURRAS ÊTRE SÛR-E QUE TON CONSENTEMENT EST RESPECTÉ ET QUE TU ÉVOLUES DANS DES RELATIONS SAINES ET ÉGALITAIRES.

Les sensations, ÉMOTIONS & BESOINS

Comment peux-tu savoir si tu en as envie ou pas ?

Parfois, tu as peut-être du mal à répondre à cette question...

C'est normal de ne pas toujours savoir ce que tu désires, surtout si c'est nouveau.

Il faut apprendre à te connaître,
à faire attention à tes ressentis
par rapport à la situation,
et surtout...



NE
PAS
HÉSITER
À
LES
EXPRIMER!

À quoi peux-tu faire attention pour savoir si tu as envie ou pas de certaines choses ?

À **tes sensations** ! Ton corps te parle tout le temps, il faut prendre le temps de l'écouter. Les sensations sont **les signaux** que ton corps t'envoie lorsque tu es face à une situation.

Par exemple*



La peur

ACCÉLÉRATION
DES BATTEMENTS
DU CŒUR

La tristesse



TREMBLEMENT
DES LÈVRES



BOURDONNEMENT
DES OREILLES

La colère

Ces sensations sont liées à **des émotions**, différentes selon les personnes et les contextes, d'où l'importance d'apprendre à te connaître toi-même ! Prendre conscience de tes émotions est très important car cela va te permettre **d'identifier tes besoins**.

* Cela reste à titre d'exemple, chaque personne est différente et ne ressent pas les sensations de la même manière.

Les besoins représentent un **impératif** de survie, ils sont d'ordre **physiques, sociaux** et **mentaux**.
 Les besoins existent en réponse à un manque provoqué par une émotion.



LISTE DE BESOINS FONDAMENTAUX*

| | |
|--|---|
| <p>PHYSIQUES</p> <p>Dormir ..zzzz</p> <p>Manger </p> <p>Boire</p> <p>Se laver</p> <p>...</p> | <p>PSYCHOLOGIQUES</p> <p>Équilibre</p> <p>Créativité </p> <p>Affirmation </p> <p>Espace privé </p> <p>Célébration</p> <p>...</p> |
| ----- | |
| <p>SOCIAUX</p> <p>Amitié Partage Soutien</p> <p>Justice Respect ...</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> </div> | |

* Inspiré des théories de Maslow et Henderson.

Pour t'aider à identifier tes besoins, tu peux par exemple, quotidiennement, **faire la météo de tes émotions** à l'aide d'un **photolangage*** en te posant ces questions :



?

COMMENT JE ME SENS ACTUELLEMENT?

Plus tu pratiques cet exercice, plus ce sera facile pour toi d'exprimer ton consentement face à une demande.

Quelle sensation j'éprouve?

De quoi ai-je besoin?

* Un photolangage est un ensemble d'images variées qui représentent des groupes, des personnes, des situations, des paysages, des lieux de vie, etc. Tu peux en réaliser un toi-même ou bien en télécharger un sur internet.

LE DÉFI DE DIRE

NON!

dans tes relations amicales, amoureuses et sexuelles

L'adolescence est une période de **découverte de soi-même**, de **nouvelles amitiés** et parfois, de **premières expériences amoureuses et sexuelles**. C'est une période qui peut également être **remplie de défis**. L'un de ces défis, est de pouvoir dire « non » dans tes relations.

L'**amitié** est une **part essentielle de la vie** mais que se passe-t-il quand un-e ami-e demande de faire quelque chose que tu ne veux pas faire ? Dire « non » peut être compliqué, car tu crains de déplaire, de vexer ou de rompre la relation. Tu as peur que ton refus soit mal interprété ou qu'il nuise à votre amitié.

De même, dans les **relations amoureuses ou sexuelles**, la peur de dire « non » peut être encore plus grande. Tu veux impressionner l'autre personne, la rendre heureuse et éviter tout conflit. Parfois, tu te sens obligé-e de dire « oui » à des demandes ou des avances auxquelles tu n'es pas à l'aise de répondre positivement.

Pourtant, il est crucial de comprendre que dire « non » est un **droit que nous avons tou-te-s**. C'est un **aspect essentiel du respect de soi et des autres**. Si tu ne te sens pas à l'aise avec une situation ou une demande, il est important de l'exprimer.

Les **vrai-e-s ami-e-s**, les relations **amoureuses et sexuelles saines** doivent **respecter ton choix** et ne pas te pousser à faire quelque chose qui va à l'encontre de tes valeurs, de tes croyances ou de ton bien-être.



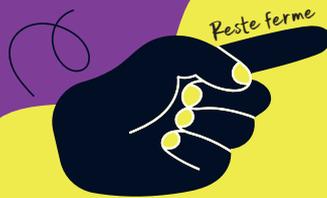
Dire « non » peut être difficile, mais voici quelques indications qui pourraient t'aider :



Mes Limites

SOIS HONNÊTE : Exprime tes sentiments et tes limites de manière **claire et honnête**.

Si tu n'es pas à l'aise avec quelque chose, explique-le à ton ami-e ou partenaire.



RESTE FERME : N'aie pas peur de rester sur tes positions. Si tu as marqué ton refus, **ne te laisse pas influencer** par la pression sociale ou les émotions du moment.



CHOISIS LE BON MOMENT : Trouve un moment propice pour **discuter de tes sentiments et de tes limites**. Évite de le faire dans un moment de colère ou de frustration.

ÉCOUTE-TOI : Fais confiance à ton **instinct**.

Si quelque chose te met mal à l'aise, c'est une raison suffisante pour dire « non ».



RESPECT

RESPECTE LES AUTRES :

De même que tu as le droit de refuser, tes ami-e-s ou partenaires ont également le droit de refuser quelque chose. Apprends à **respecter leurs choix**.

ENTOURE-TOI DE PERSONNES QUI TE SOUTIENNENT :

Les ami-e-s, les relations amoureuses et sexuelles saines **comprennent et respectent** ton droit de refuser.

Rappelle-toi que dire « **non** » ne signifie pas que tu ne te soucies pas des autres.

C'est une déclaration de tes limites et du respect de soi.

Les relations authentiques survivront à la communication honnête et au respect mutuel.

LES AGRESSIONS ET VIOLENCES SEXUELLES

Il est très important que **tout acte sexuel** se fasse avec le **consentement des deux personnes impliquées**. Si l'une des personnes ne veut pas ou se sent forcée, ça s'appelle soit une **agression sexuelle** soit un **viol**.

Ces actes de violence sont totalement interdits par la loi, les coupables peuvent être condamnés à une **peine de prison allant de 5 à 10 ans**, en l'absence de circonstances aggravantes.

D'autres formes de **violences sexuelles**, comme le **harcèlement** et le **voyeurisme**, sont également **punies par la loi**.



C'EST QUOI LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE AGRESSION SEXUELLE ET UN VIOL ?

UNE AGRESSION SEXUELLE

se produit lorsqu'une personne est obligée de participer à des actes sexuels non consentis. Cela inclut le **harcèlement sexuel**, les **attouchements**, le **baiser forcé** ou toute **autre forme de contact sexuel non désiré**.

UN VIOL

désigne tout **acte de pénétration quel qu'il soit** (vaginal, oral, anal/total ou partiel) et par **quelque moyen que ce soit** (pénis, doigt, objets, etc) commis sur une personne qui n'y consent pas*



*Définition d'Amnesty International



SI TU AS UN-E AMI-E DANS CETTE SITUATION :

- Marque-lui ton soutien** en lui offrant une oreille attentive et **sans jugement**. Cela est primordial et permet d'**installer une relation de confiance entre vous**.
- Orienté** ou **prends des renseignements** (attention toujours avec son consentement) auprès de services spécialisés (voir le point contact). Il est important de respecter le **rythme** et le **choix** de ton ami-e, tu ne peux pas la-le forcer à prendre des décisions. Tu peux **être présent.e et à l'écoute** c'est déjà important.
- Montre-lui ce guide** il l'aidera certainement à mieux comprendre sa situation et à savoir où se diriger afin de se faire aider.





Si tu t'es reconnu-e dans certaines situations,
VOICI CE QUE NOUS SOUHAITONS TE DIRE :

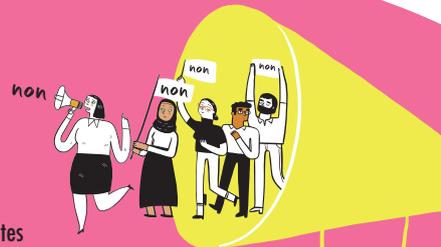
 Tu n'es pas responsable de la violence que tu subis ou as subie. Le ou la responsable c'est la personne qui t'a fait du mal. Point.

 Tu peux trouver de l'aide en parlant, par exemple, à un-e ami-e en qui tu as confiance ou un-e professionnel-le (le centre PMS de ton école, un-e psychologue, un-e médecin, une ligne d'écoute, un service spécialisé, etc.) ou encore, à un membre de ta famille.

 Ne reste pas seul.e. Tu peux être aidé-e si tu le souhaites et selon ton rythme à toi.

 Si tu t'en sens capable, tu peux aussi porter plainte à la police.

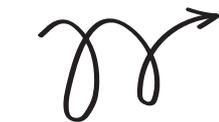
En résumé, le respect du « non » de l'autre et du tien vaut pour toutes les situations. Parler de ce que tu ressens et communiquer sur tes besoins ne peut que t'aider à aborder sereinement tes relations.



Le consentement est essentiel pour entretenir de chouettes relations amicales ou amoureuses ! Non seulement pour faire respecter tes besoins et tes limites, mais aussi pour être plus à l'écoute des besoins et des limites des autres.

RECOMMANDATIONS

Voici **UNE LISTE DE LECTURE, PODCASTS ET VIDÉO** qui pourront t'aider à trouver des informations sur le consentement et répondre aux questions que tu pourrais te poser.



LECTURE



PODCASTS

LES CROCODILES SONT TOUJOURS LÀ

Juliette Boutant et Thomas Mathieu,
Edition Casterman 2019 :
Témoignages d'agressions
et de harcèlement sexistes et sexuels

#ADOSEXO

Camille Aumont Carnel,
Edition Albin Michel 2022 :
Guide moderne et inclusif
qui aborde l'éducation sexuelle

CAMPAGNE « OK. PAS OK. »

Santé publique France,
www.onsexprime.fr 2019

SEXE, DROGUE ET CONSENTEMENT

Fédération Laïque de Centre
de Planning Familial, Spotify Septembre 2022



« SEXE SANS CONSENTEMENT »

de Delphine Dilly (2018) :
Documentaire qui aborde la « zone grise »
du consentement à travers divers témoignages
de jeunes femmes.





CONTACTS

ASBL MAISON PLURIELLE

Avenue du Centenaire, 67
6061 Montignies-sur-Sambre
*déménagement prévu en 2024

071/ 94 73 31
0492/65 55 47

secretariat@maisonplurielle.be

www.maisonplurielle.be



Association spécialisée, agréée par la Région Wallonne dans l'accompagnement des personnes victimes de violences de genre (violences conjugales, intrafamiliales, mariage forcé et liées à l'honneur).
Service gratuit.



Une permanence téléphonique
confidentielle et gratuite

SOS VIOL 0800 98 100

(Lundi au vendredi 8h à 18h)

ÉCOUTE ENFANT 103

ÉCOUTE VIOLENCES CONJUGALES

0800 30 030 (24h/24 7j/7)

TÉLÉ-ACCUEIL 117



Un tchat en ligne

MAINTENANT J'EN PARLE www.maintenantjenparle.be

SOS VIOL www.sosviol.be

VIOLENCES SEXUELLES www.violencessexuelles.be

Pour un accueil et une prise en charge

CENTRE DE PRISE DE CHARGE DES VIOLENCES SEXUELLES

071/92 41 00

cpvs@chu-charleroi.be
Chaussée de Bruxelles 100,
6042 Lodelinsart
www.chu-charleroi.be





BIBLIOGRAPHIE



« APPRENDRE LE CONSENTEMENT EN 3 SEMAINES ! MÉTHODE ET EXERCICES PRATIQUES »

Traduction des textes étasuniens sur le consentement,
extrait de la brochure « Learning good consent »
Éditions Croute, 2014

« BRISE L'EMPRISE : GUIDE DE SENSIBILISATION SUR LES VIOLENCES CONJUGALES »

ASBL Maison Plurielle, 2022

« LE CONSENTEMENT, ON EN PARLE ? »

Fiche d'activité pédagogique :
La déclaration universelle des droits de l'Homme,
Amnesty International
23 mars 2020

VIDÉO « LE CONSENTEMENT »

ASBL Maison Plurielle, 2021

« ET SI ON PARLAIT CONSENTEMENT ? LORS DES RELATIONS SEXUELLES »

Dossier pédagogique du Centre de Planning Familial
des Femmes Prévoyantes Socialistes,
Campagne 2018

BROCHURE « #PLUSJAMAISANSMONACCORD »

Centre Hubertine Auclert, 2020

Une initiative de l'ASBL Maison Plurielle



Avec le soutien de la Ville de Charleroi et du SPF Intérieur

