



Ne touche pas à ma bulle

Consentement : tu as peut-être déjà entendu ce mot dans l'actualité, au sujet de jeunes femmes victimes d'agressions. Mais il concerne tous les enfants, dans leur vie de tous les jours. Parce que ton corps, c'est ta bulle !

Quand quelqu'un s'approche de toi, il t'impose son parfum, sa présence, une proximité qui peut te déranger. **Ta bulle, c'est l'espace dans lequel les autres ne peuvent entrer qu'avec ta permission**, et c'est toi seule qui en définis les contours. Tes copines adorent se faire la bise, mais toi, ça te gêne ? Ta mamie a l'habitude de te caresser les cheveux, mais tu n'aimes pas ça ? Ton entraîneur pose ses mains sur toi pour t'aider à faire le grand écart, mais son geste te déränge ? Stop !

1 • Prends une minute pour faire le point

On ne t'a pas appris à te poser cette question, alors baisse les yeux pour te donner un temps de réflexion. **Une petite minute, pour réaliser si ce geste fait « oui », ou « non », à l'intérieur de toi.** Tu as plutôt envie d'accepter, tu es partante : alors, c'est oui ! Tu ressens un malaise, même léger : alors, c'est non ! Ne laisse rien t'influencer pour prendre ta décision : fais comme si on te demandait si tu voulais une tasse de thé*. La réponse doit être aussi évidente que celle-là. C'est ainsi que tu apprends à tracer cette frontière : la limite de ta bulle.

2 • Pense à toi d'abord !

« Les filles sont éduquées dans l'idée que le lien à l'autre est plus important qu'elles-mêmes. Mais non ! **On n'a pas à choisir entre le lien avec l'autre et son propre bien-être**, rappelle Delphine Binet-Colstoun, accompagnante experte en relations familiales et créatrice des ateliers Premiers émois & Moi, destinés aux ados. Et on peut dire non, tout en gardant le lien. Oser ce non, c'est parfois même renforcer le lien. »

3 • Apprends à dire non sans froisser

Ta copine, ta mamie ou ton entraîneur peuvent être blessés par ton refus, ils peuvent se sentir rejetés. Parfois, c'est ce qui peut te retenir de leur dire non... Pour l'éviter, explique ton choix : dis le plaisir que tu as à suivre les conseils de ton entraîneur, à partager cette discussion avec



OK!

NON

LACHE-MOI!

NON, J'AI PAS ENVIE

OK!

OUI

JAMAIS DE LA VIE!

C'EST NON!

NON

TU ES TROP PRÈS!

ta copine, à raconter ta semaine à ta mamie... Mais que ce geste te déränge, tu ne veux pas cette bise ou cette caresse. Et puis, tu te connais, tu sais que tu n'aimes pas faire la bise, par exemple. Alors, prépare-toi des répliques, comme « j'envoie ma bise en Bluetooth ! »

4 • Mots, gestes : tout marche !

Un seul mot exprime le consentement : un oui clair ! Un « moui », un « je sais pas », un « tu crois ? » : ça veut dire non ! **Si les mots ne viennent pas, les gestes, les positions du corps parlent aussi pour toi.** Tu te loves contre ta BFF : c'est OK pour le câlin des bestas ! Tu as un mouvement de recul, tu esquisses une grimace : c'est non, ce moment te déplaît.

5 • Accepter la réponse de l'autre

Évidemment, tu peux toi aussi être celle à qui ta copine refuse un geste ou une parole. **Tu dois apprendre à recevoir ce non et à ne pas lui en vouloir.** Ce sera une grande preuve d'amitié et de respect.

Elle témoigne

« J'aurais adoré qu'on me parle de consentement au collège »

Salomé, 17 ans, membre du Conseil UNICEF des jeunes

« J'aurais adoré qu'on me parle du consentement au collège ! C'est là que commence notre vie d'adolescent, que naissent nos premières relations... Je trouve dangereux qu'on ne soit pas informés plus tôt sur ce sujet. Ça m'aurait aidée dans ma construction de jeune femme. J'ai toujours su dire non, même si je ne savais pas qu'il s'agissait de consentement. Le consentement, c'est dans la vie de tous les jours, ça ne doit pas être relié qu'à la notion de sexe. Il faudrait commencer à en parler dès la maternelle ! Avec le Conseil UNICEF des jeunes, nous avons bâti un grand projet autour de ce sujet. Normalement, chaque enfant devrait bénéficier de trois cours d'éducation à la vie affective et sexuelle, par an et par niveau... et c'est loin d'être le cas ! Nous proposons donc aux établissements scolaires de faire des interventions autour du consentement. C'est essentiel ! »

Pour en savoir plus

Une vidéo

Tu peux visionner cette vidéo pour comprendre très facilement la notion de consentement. En te demandant simplement si tu as envie d'une tasse de thé... **Sur Youtube, tape « tasse de thé, consentement ».**



Un jeu de rôle

Ici, tu racontes tes propres situations et tu disposes de cartes-réponses « Bof », « Mmh », « Ouais carrément », etc. légendées pour apprendre



ce qu'est un oui et un non !

Le Jeu de rôle du consentement, éd. Topla, 12,90 €.
À partir de 12 ans.

Un livre-témoignages

Six autrices racontent une partie du corps féminin. Des récits forts, parfois drôles, parfois crus (plutôt destinés aux plus grandes Julie), mais terriblement utiles.



Ceci est mon corps, éd. Causette et Rageot, 14,90 €.
À partir de 13 ans.

Des affiches

Le Conseil UNICEF des jeunes a imaginé des affiches pour apprendre ce qu'est le consentement. À afficher d'urgence dans tous les collèges !



https://lp.unicef.fr/consentement/