

Fiche thématique



# Sexualité : consentement, réciprocité et respect

ATELIER À L'INTENTION DES JEUNES  
ET DES ADOLESCENT·E·S



# Informations clés

## DÉFINITIONS

---

- ▶ La sexualité est « une part naturelle du développement humain pendant toutes les étapes de la vie et inclut des composantes physiques, psychologiques et sociales [...] »<sup>1</sup>. Il s'agit d'un aspect central de l'être humain qui prend en compte le sexe, les identités et rôles socialement associés aux genres, le plaisir, l'intimité ou encore la reproduction<sup>2</sup>.
- ▶ La sexualité peut être source de plaisir. Elle peut renforcer le bonheur, le bien-être, la santé, la qualité de vie, ainsi que l'intimité et la confiance entre les partenaires.
- ▶ « **La santé sexuelle** est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social relié à la sexualité [...]. La santé sexuelle exige une approche respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences plaisantes, en toute sécurité, sans coercition, discrimination et violence »<sup>2</sup>.

## CONSENTEMENT<sup>3</sup> ET DROITS SEXUELS

---

- ▶ Des relations sexuelles saines et heureuses impliquent le consentement, la réciprocité et le respect.
- ▶ L'expérience sexuelle doit être volontaire et désirée par les deux partenaires. Elle nécessite un consentement mutuel.
- ▶ Donner son consentement sexuel, c'est accepter librement d'avoir des rapports sexuels. **Tout le monde a le droit de donner ou de refuser son consentement sexuel, et la responsabilité de respecter le droit d'autrui à donner ou refuser ce consentement.**
- ▶ À tout moment, vous avez le droit de changer d'avis et de vous défendre. **Vous pouvez refuser un acte sexuel même entamé.**
- ▶ **Si quelqu'un vous touche d'une manière qui vous met mal à l'aise, vous avez le droit de lui dire d'arrêter.** Si vous ne parvenez pas à vous défendre, parlez-en à un·e adulte de confiance.
- ▶ **Une personne peut avoir des sentiments confus et contradictoires concernant son désir de rapports sexuels.** Ces sentiments sont fréquents chez les jeunes (on veut et à la fois on ne veut pas avoir des relations sexuelles). L'assurance du consentement est parfois compliquée.  
*Exemples :* certains jeunes peuvent se sentir poussé·e·s à avoir des relations sexuelles pour prouver leur amour, ne pas blesser l'autre, obtenir de l'argent ou en raison de la pression des pairs.
- ▶ **De nombreux facteurs influencent la capacité à consentir véritablement à des rapports sexuels : la maturité, la conscience de ses droits ou encore la possibilité de parler de la prévention des infections et d'une grossesse non désirée.**

---

1 Bureau régional de l'OMS pour l'Europe (1999/2001), p.13.

2 WHO, Defining sexual health, Report of a technical consultation on sexual health. 28–31 Jan 2002. Geneva: 2006, p.10.

3 Vérifier, selon la législation nationale, l'âge légal du consentement à des rapports sexuels

- ▶ **La capacité de véritable consentement des jeunes évolue à mesure qu'ils-elles mûrissent.**
- ▶ La sexualité implique aussi, pour tous, des **responsabilités** (*par exemple* : la responsabilité de s'assurer du consentement de l'autre, de protéger sa propre santé et celle de son·sa partenaire).
- ▶ **Certaines personnes ont des rapports sexuels parce qu'elles y sont contraintes ou forcées.** Ces abus sont généralement qualifiés de viol, violence sexuelle ou contrainte sexuelle et constituent une violation des droits humains. Ils sont toujours inacceptables et la victime n'est jamais coupable.
- ▶ Une transaction sexuelle implique l'échange d'argent, de biens ou de protection en contrepartie de faveurs sexuelles.
- ▶ Les rapports sexuels forcés peuvent survenir partout (y compris chez soi, dans sa famille, dans une relation intime établie, ou dans les endroits considérés sûrs tels que les écoles ou les lieux de culte).
- ▶ La limite entre les rapports sexuels volontaires et les rapports forcés est parfois difficile à distinguer.  
*Exemples* : Lorsqu'une personne pense ne pas avoir le droit de refuser ou d'exprimer son désir ; ou quand une personne craint les conséquences de son refus (violence, perte d'emploi, etc.).
- ▶ Les rapports sexuels contraints présentent un risque plus élevé d'aboutir à une grossesse non planifiée, la contraction du VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles (IST).

**Les droits sexuels** sont les droits humains relatifs à la sexualité. Ils incluent notamment le droit pour chacun·e, sans aucune contrainte, discrimination ou violence :

- De choisir son·sa/ses partenaires sexuel·le·s et d'avoir des relations sexuelles consensuelles
- D'accepter ou de refuser l'acte sexuel
- D'avoir accès à l'information et/ou à un programme d'éducation complète à la sexualité
- D'être maître ou maîtresse de son corps, sans violences ni exploitation de nature sexuelle
- De se protéger contre les grossesses non désirées et les infections sexuellement transmissibles
- D'avoir une vie sexuelle satisfaisante, agréable et sans risque

## RELATIONS SEXUELLES ET MATURITÉ (AFFECTIVE ET PHYSIQUE)

- ▶ Deux personnes éprouvant des sentiments l'une pour l'autre peuvent ne pas être prêtes ou d'accord concernant le moment de leur première relation sexuelle.
- ▶ Beaucoup d'adolescent·e·s et de jeunes ne sont pas encore sûr·e·s de leurs propres désirs, ni de ceux de leur partenaire.
- ▶ Une relation sexuelle sûre exige un certain niveau de maturité, la capacité de parler plus aisément de questions sexuelles et le pouvoir de négocier soi-même ses désirs.
- ▶ Parce qu'ils-elles s'engagent dans des relations sexuelles avant d'avoir atteint une maturité suffisante, beaucoup de jeunes peuvent se sentir gêné·e·s, anxieux·ses ou honteux·ses.
- ▶ Une activité sexuelle précoce présente des risques accrus de comportements sexuels à risque, de grossesses non désirées et d'IST, dont le VIH. L'initiation sexuelle précoce est souvent non consentante et forcée.



## GENRE ET SEXUALITÉ

- ▶ Les normes sexuelles varient suivant les rôles de genre et imposent souvent des règles de conduite :
  - *Les garçons sont souvent autorisés ou même poussés à être sexuellement actifs et « performants » (afin de prouver leur virilité)*
  - *Les filles ne doivent pas être sexuellement actives avant le mariage et peuvent être punies si elles le sont.*
  - *Les filles sont souvent éduquées dans un esprit de soumission aux hommes.*
  - *Certaines filles sont poussées à avoir des rapports sexuels pour prouver leur fécondité.*
- ▶ Ces normes sexuelles reflètent et renforcent les inégalités de genre. On peut tous décider de la mesure dans laquelle on accepte ces normes : se plier à celles qu'on n'apprécie pas ou choisir de vivre selon ses propres convictions.
- ▶ Les situations de contrainte ou de violence sexuelle affectent les deux sexes. Mais les filles et les femmes en sont plus souvent victimes.

## LES NOTIONS DE DÉSIR ET DE PLAISIR

- ▶ Le désir (ou l'attirance sexuelle) est naturel et se vit de différentes manières selon les personnes et les moments. Désir sexuel et activité sexuelle ne sont pas synonymes. Une personne éprouvant du désir peut choisir d'y répondre ou non.
- ▶ Le plaisir affectif et physique est important au bien-être sexuel. **Les organismes de santé publique et de défense des droits soutiennent le droit, pour toute personne, de rechercher le plaisir dans un contexte de sécurité et de véritable consentement mutuel.**
- ▶ Une expérience sexuelle mutuellement satisfaisante, responsable et sûre implique notamment de :
  - Se sentir à l'aise pour parler de ce que le-la partenaire désire ou ne veut pas
  - Être conscient·e de ses propres désirs et être capable de les exprimer
  - Respecter le droit de l'autre de refuser ce qui le-la met mal à l'aise
  - Utiliser des méthodes efficaces pour se protéger d'une grossesse non désirée et d'une IST, telle que le VIH/SIDA (méthodes modernes de contraception).
- ▶ Il existe de multiples façons de manifester son amour, sa tendresse et son attirance sexuelle. Dans des relations sexuelles sans pénétration, le risque de grossesse non désirée est nul et le risque d'IST, y compris le VIH, est réduit (mais pas inexistant).
- ▶ L'abstinence consiste à choisir de ne pas avoir de rapport sexuel avec d'autres personnes et constitue le plus sûr moyen d'éviter une grossesse et une IST, dont le VIH.



**Il est prouvé que l'éducation complète à la sexualité n'entraîne pas une activité sexuelle plus précoce, ni des comportements sexuels plus risqués. Au contraire, elle a un impact positif sur les comportements sexuels sains et peut même retarder les premiers rapports sexuels et accroître l'utilisation des préservatifs. Les études concernant les programmes fondés uniquement sur l'abstinence n'ont pas donné de résultats concluants, voire ont démontré l'inefficacité de cette approche.**



# Objectifs éducatifs

## AXE I : MOBILISER LES SAVOIRS ET EXPLORER LES REPRÉSENTATIONS À PARTIR DES EXTRAITS VIDÉO

- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront mobilisé leurs connaissances et exprimé leurs représentations relatives à la sexualité, aux droits sexuels et aux normes sociales en lien avec la sexualité.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes se seront interrogé·e·s sur les facteurs pouvant influencer le choix d'avoir ou non des rapports sexuels (normes socioculturelles, pression des pairs, capacité à exprimer son refus...).
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes seront capables de définir ce qu'est le « consentement sexuel » et d'expliquer l'importance du consentement et du respect dans les relations sexuelles.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes seront capables de citer leurs droits sexuels.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes seront capables d'expliquer les risques associés aux relations sexuelles précoces.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront identifié les conditions d'une expérience sexuelle mutuellement satisfaisante, responsable et sûre :
  - ▶ Maturité physique et psychologique
  - ▶ Conscience de ses droits et de ses désirs
  - ▶ Capacité à communiquer avec son·sa partenaire
  - ▶ Capacité à se protéger contre une grossesse et les IST.



## AXE 2 : FAIRE LE LIEN ENTRE LA SÉRIE C'EST LA VIE ! ET LE VÉCU DES PARTICIPANT·E·S

---

- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront fait le lien entre les thématiques traitées dans la série et les situations réelles rencontrées dans leur vie quotidienne.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront identifié, dans leur environnement, les personnes ressources et les lieux où ils.elles peuvent accéder à une écoute et des informations sur la sexualité/les droits sexuels.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront pris conscience de leurs valeurs et attitudes vis-à-vis de la sexualité et de la manière dont elles guident leurs comportements et impactent sur le droit des autres.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront identifié leurs propres stratégies d'adaptation (ou l'absence de stratégie) vis-à-vis de leurs (premières) relations sexuelles.

## AXE 3 : PRENDRE DES DÉCISIONS ÉCLAIRÉES ET IDENTIFIER DES STRATÉGIES D'ADAPTATION

---

- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront amélioré leur capacité à construire des relations sexuelles basées sur la compréhension et le respect des besoins et limites de chacun.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront amélioré leur capacité à communiquer au sujet de la sexualité et à exprimer leurs désirs.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront amélioré leur capacité à négocier une relation sexuelle confortable et sans risques.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront amélioré leur capacité à donner ou refuser leur consentement sexuel, et à respecter le droit d'autrui à donner ou refuser ce consentement.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes seront capables de se protéger et de protéger leur partenaire (de rapports sexuels forcés, d'une grossesse et d'une IST, y compris le VIH/SIDA).
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront amélioré leur sentiment d'efficacité personnelle (pour parler de sexualité, accepter/refuser des rapports sexuels, négocier une relation sexuelle sans risque, etc.)
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes auront proposé des actions d'amélioration réalistes (individuelles et/ou collectives) pour favoriser les expériences sexuelles sûres, responsables et respectueuses ; pour prévenir les rapports forcés et reculer l'âge des premières relations sexuelles.



# Pour accompagner l'animation

## Axe 1

### RÉSUMÉ DE LA SITUATION PRÉSENTÉE DANS L'EXTRAIT VIDÉO (11'32")

Rachel et Julien sont très amoureux et sont confrontés au choix d'avoir ou non des relations sexuelles. Sous la pression de son ami Tapo, Julien essaie de forcer Rachel, qui refuse et s'enfuit, bouleversée. Rachel se sent perdue et fait face à des sentiments confus et contradictoires. Elle ne sait pas si elle se sent prête à avoir des rapports sexuels, mais elle aime Julien et ne veut pas le perdre.

Julien regrette tout de suite son attitude et malgré la pression de Tapo, il décide de respecter le choix de Rachel et d'attendre le temps qu'il faudra...

### ÉTUDE DE CAS — EXEMPLES DE QUESTIONS EN LIEN AVEC L'EXTRAIT VIDÉO

- Que se passe-t-il dans l'extrait que nous venons de voir ? Pouvez-vous décrire les événements ? Qui sont les personnages ? À quelle situation sont confrontés Rachel et Julien ? Comment réagissent-ils ? Que font-ils pour répondre à ce problème ? Quelles pourraient être les conséquences ? Qu'en pensez-vous ? Est-ce efficace ?

- **Réponse possible :** Rachel et Julien sont confrontés à la décision d'avoir ou non des rapports sexuels. Julien subit la pression de Tapo et essaie de forcer Rachel. Rachel prend peur et s'enfuit. Elle se sent perdue. Elle aime Julien, mais ne sait pas si elle se sent prête à avoir des relations sexuelles. Julien regrette tout de suite son attitude et accepte d'attendre que Rachel soit prête.

#### Julien :

- Il subit la pression sociale et se sent poussé à avoir une relation sexuelle → Ce n'est pas son propre choix.
- Il essaie de forcer Rachel → Ils n'en ont pas parlé. Il n'y a pas de consentement mutuel.
- Il regrette son attitude et va discuter avec Rachel. Il décide de respecter son choix et d'attendre.

#### Rachel :

- Elle refuse d'avoir un rapport sexuel non consenti avec Julien et s'enfuit.
- Comme beaucoup de jeunes, elle a des sentiments confus/contradictoire vis-à-vis de l'acte sexuel.
- Elle demande conseil à Magar car elle veut être sûre d'elle.

#### ● Conséquences possibles :

- **Un rapport sexuel forcé :** les rapports sexuels forcés (viols, agressions sexuelles) constituent une violation des droits humains. Ils sont punis par la loi et ont des conséquences graves sur la santé physique et psychologiques des victimes.
- **Une grossesse adolescente :** une grossesse avant l'âge de 18 ans présente des risques graves pour la santé de la mère et de l'enfant.
- **Une infection sexuellement transmissible (IST),** dont le VIH/SIDA.

- **Quels sont les points forts/ressources de Rachel et Julien ? Quels sont les obstacles qu'ils rencontrent ? Que pensez-vous de leurs réactions ?**

- **Points forts :** Rachel refuse d'avoir des rapports sexuels non consentis et ne se laisse pas faire ; elle va chercher de l'aide auprès de Magar ; elle prend le temps de réfléchir à ce qu'elle souhaite vraiment ; Rachel et Julien s'aiment et se respectent ; Julien est finalement capable de résister à la pression de ses pairs ; Rachel et Julien communiquent et sont capables d'exprimer leurs désirs ; Rachel prend des informations sur les contraceptifs.
- **Obstacles :** pression des pairs et représentations sociales : avoir des rapports sexuels pour prouver sa virilité, craindre de perdre son partenaire si l'on refuse des rapports sexuels.

- **En vous basant sur l'extrait vidéo et nos discussions, pouvez-vous citer les droits humains en lien avec la sexualité ? Quels sont, selon vous, vos droits sexuels ?**

- **Réponse :** choisir son-sa partenaire sexuel ; avoir des relations sexuelles consensuelles, accepter ou refuser l'acte sexuel ; avoir accès à une information/éducation complète à la sexualité ; être maître ou maîtresse de son corps ; pouvoir se protéger contre les grossesses non désirées et les IST.

- **Dans cette vidéo, le comportement de Julien est influencé par Tapo. Selon lui, comment un garçon doit-il se comporter sexuellement avec une fille ? Quels sont les comportements sexuels associés à la masculinité ? Qu'en pensez-vous ? De même, quels sont les comportements sexuels attendus des filles ?**

- **Réponses possibles :** Dans l'extrait vidéo, Tapo exprime que : « *c'est la honte* » d'être patient avec une fille ; « *les filles n'attendent que ça* » ; coucher avec plusieurs de filles permet d'être « *plus performant* » ; être « *un vrai homme* » signifie avoir des rapports sexuels ; « *les femmes aiment les hommes qui savent prendre les choses en main* ».
- Les normes sociales en lien avec la sexualité influencent souvent les comportements. Les garçons peuvent subir de fortes pressions afin de « *prouver leur virilité* », notamment par une expérience sexuelle précoce, répétée et parfois agressive.
- Nous pouvons tous·tes décider de la mesure dans laquelle nous acceptons ces normes relatives à la sexualité ou choisissons de vivre selon nos propres convictions.

- **Quelles sont, selon vous, les conditions d'une expérience sexuelle mutuellement satisfaisante, responsable et sûre ?**

- **Réponse possible :** respecter le droit de l'autre de refuser ce qui le-la met mal à l'aise ; être à l'aise pour parler de ce que le-la partenaire désire ou ne veut pas ; être conscient·e de ses propres désirs et être capable de les exprimer ; utiliser des méthodes efficaces pour se protéger d'une grossesse non désirée ou d'une IST (méthodes modernes de contraception<sup>4</sup>).

**Il est important de rappeler que seul le préservatif (masculin ou féminin) protège aussi contre les infections sexuellement transmissibles (IST), dont le VIH/SIDA.**

<sup>4</sup> La fiche thématique sur la planification familiale et la contraception présente les principales méthodes modernes de contraception, y compris le préservatif masculin et féminin.



## Axe 2

### LIEN ENTRE LA SÉRIE (AILLEURS) ET LE VÉCU DES PARTICIPANT·E·S (ICI)

#### EXEMPLES DE QUESTIONS

- ▶ Dans votre vie, avez-vous rencontré des situations semblables à celles du film (ou connaissez vous des personnes qui ont vécu de telles situations) ? → Exemples : difficultés à savoir si l'on est prêt·e ou si l'on a envie d'avoir des relations sexuelles ; peur de perdre son ami·e· si l'on refuse d'avoir un rapport sexuel ; sentiment de ne pas avoir le droit de refuser ; peur du regard des autres ; pressions en lien avec les comportements sexuels socialement attendus des garçons et des filles, etc.
- ▶ Comment avez-vous réagi ? Qu'avez-vous fait ? Quelles ont été les conséquences ? Avez-vous pu vous confier et trouver de l'aide ?
- ▶ Vous-même, que ressentez-vous lorsque vous devez aborder des questions liées à la sexualité (de la honte, de la gêne...) ? Vous sentez-vous vulnérables ? Pourquoi ?
- ▶ Dans votre lycée, pensez-vous que la plupart des jeunes connaissent leurs droits sexuels ? Pensez-vous qu'ils sont capables de se protéger contre des rapports sexuels non désirés/non consentis ? Contre les grossesses ? Pourquoi dites-vous cela ?
- ▶ Les comportements sexuels socialement attendus/acceptés sont différents pour les garçons et les filles. Est-ce une réalité ici pour vous ? L'avez-vous déjà vécu/observé ? Quelles ont été les conséquences ? Qu'en pensez-vous ?
- ▶ Dans votre environnement, quelles sont les ressources dont les jeunes disposent pour accéder à des informations/services en lien avec la sexualité (infirmier·ère scolaire, centre de santé, associations, sites internet, réseaux sociaux, etc.) ?



# ABaque DE RÉGNIER — ÉCHANGER AUTOUR DES FAUSSES CROYANCES

## Proposition d'affirmations

► « *Pour prouver que l'on est amoureux·se, il faut avoir des relations sexuelles* »

Personne n'est jamais obligé d'avoir un rapport sexuel non désiré, même s'il·elle est amoureux·se. Il y a d'autres moyens de témoigner son amour. Certaines personnes peuvent avoir des rapports sexuels volontaires, mais non désirés (pour prouver leur amour). Dans ce cas, la limite avec les rapports sexuels forcés peut être difficile à distinguer.

► « *L'éducation complète à la sexualité n'entraîne pas une activité sexuelle plus précoce* »

Il est prouvé que l'éducation à la sexualité n'entraîne pas une activité sexuelle plus précoce, ni des comportements sexuels plus risqués. Au contraire, elle a un impact positif sur les comportements sexuels sains et peut même retarder les premiers rapports sexuels et accroître l'utilisation des préservatifs.

► « *Une fois qu'un homme est excité et en érection, il doit avoir des rapports sexuels sinon cela peut nuire à sa santé* »

Certains hommes croient que s'ils sont sexuellement excités, ils doivent avoir un orgasme, mais cela est faux. L'arrêt peut causer une certaine gêne, mais qui disparaît d'elle-même. Tout le monde (homme ou femme) peut arrêter à tout moment un acte sexuel, sans qu'il y ait de conséquence sur la santé.

► « *Quand on se fréquente depuis longtemps, il est normal d'exiger des rapports sexuels* »

Vous avez toujours le droit, quel que soit le contexte, le moment ou la·le partenaire, de donner ou de refuser votre consentement sexuel. Il n'est jamais « normal d'exiger » des rapports sexuels.

► « *Un « vrai homme » doit être sexuellement actif* »

► « *On peut prendre du plaisir sans qu'il y ait pénétration sexuelle* »

Faire l'amour peut prendre de nombreuses formes (caresses, baisers, massages, stimulation manuelle...).

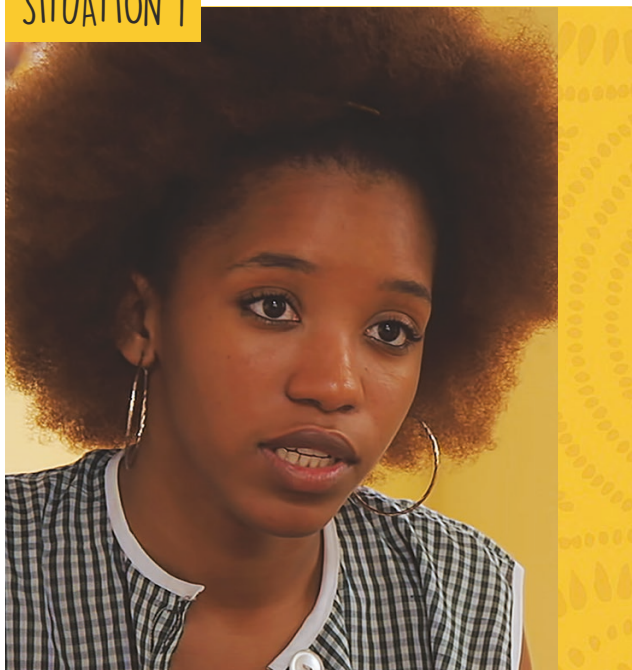
► « *Il peut y avoir violence sexuelle sans pénétration sexuelle* »

Tout acte d'ordre sexuel commis à l'encontre d'une personne sans son consentement (en utilisant la force, l'intimidation, le chantage ou les menaces) est considéré comme une violence sexuelle. Cela comprend les viols mais aussi les attouchements (tels que les « mains aux fesses » ou les frottements dans les transports en commun), les avances sexuelles verbales, le harcèlement sexuel, le fait de forcer quelqu'un à retirer ses vêtements, à embrasser ou encore à observer des actes sexuels.

## Axe 3

### CARTES SITUATIONS

#### SITUATION 1



« J'ai 18 ans et je sors avec mon ami depuis 2 ans. J'ai toujours refusé les relations sexuelles.

Ce soir, il m'a invitée chez lui. Il m'a déshabillée et a commencé à me caresser. Au début, je l'ai laissé faire...

Mais je n'ai pas trop envie de faire l'amour. Je ne me sens pas prête à aller jusqu'au bout. »

**Que dois-je faire ?**

#### DÉCISIONS POSSIBLES

- 1** J'accepte que nous ayons une relation sexuelle. Je n'ai pas le droit de refuser encore une fois. Et puis, comment puis-je lui dire d'arrêter maintenant ?
- 2** Je lui demande d'arrêter car je veux me sentir prête pour « ma première fois ». Je lui explique que je l'aime et que ce n'est pas à cause de lui. J'ai juste besoin de temps...
- 3** Je me laisse faire car j'aime mon petit ami et j'ai peur qu'il ne se lasse de moi. Je lui demande quand même d'utiliser un préservatif.
- 4** Autre décision ?

#### CONSÉQUENCES POSSIBLES

- ➔ J'ai eu ma première relation sexuelle sans être prête et sans en avoir envie. Je n'ai pas eu de plaisir et je me sens honteuse. En plus, j'ai peur d'être enceinte ou d'avoir attrapé une maladie car nous n'avons pas utilisé de préservatif. Je regrette ma décision.
- ➔ Il a respecté mon choix. Nous avons beaucoup parlé et nous avons eu un moment d'intimité agréable. Finalement, même s'il ne veut plus de moi, je me sens fière et sereine d'avoir pris cette décision.
- ➔ Mon petit ami semble satisfait et fier. Je me sens rassurée de lui avoir demandé d'utiliser un préservatif... mais je n'ai pris aucun plaisir et je n'ai pas respecté mes propres sentiments.

## SITUATION 2



« Je suis avec ma copine depuis 6 mois. Aujourd'hui, nous sommes seuls à la maison et nous nous embrassons passionnément. Je la caresse et j'ai l'impression qu'elle apprécie, alors je vais plus loin... Au bout de quelques minutes, elle me repousse et me demande d'arrêter. »

## Comment dois-je réagir ?

### DÉCISIONS POSSIBLES

- 1** Je continue malgré ses protestations et nous avons une relation sexuelle. Elle dit non, mais je vois bien qu'elle aime ça. Et je ne vais quand même pas m'arrêter maintenant. Je suis un homme !
- 2** J'arrête car je ne veux pas la forcer. Je veux qu'elle me désire vraiment. Je suis frustré, mais je la respecte.
- 3** Je la laisse partir, mais je me mets en colère. C'est vraiment une allumeuse ! Comment peut-elle refuser encore fois. Si elle m'aimait vraiment, elle en aurait envie. Que vont penser les autres ?
- 4** Autre décision ?

### CONSÉQUENCES POSSIBLES

- ➔ Ma copine finit par ne plus résister et se soumet. Lorsque j'arrête, des larmes coulent sur ses joues. Je réalise que je l'ai violée.
- ➔ Nous n'avons pas eu de rapports sexuels. J'ai su résister à mon désir et je l'ai respectée. Notre relation est encore plus forte aujourd'hui.
- ➔ Ma copine m'a quitté. Il paraît que je ne la respecte pas. Pourtant, je ne l'ai pas forcée...



## SITUATION 3



« Nous sommes ensemble depuis un an et notre relation est sérieuse.

Mon/ma partenaire aimerait que nous passions à l'acte, mais je ne sais pas si j'ai vraiment envie et si je suis prêt·e. »

**Comment savoir ?  
Que dois-je décider ?**

## DÉCISIONS POSSIBLES

- 1** J'ai confiance en mon/ma partenaire. Je sais qu'il/elle me respecte et je la/le désire aussi. Je me sens à l'aise et en sécurité. J'accepte donc d'avoir des rapports sexuels.
- 2** Je ne suis pas sûr·e d'avoir envie, mais j'accepte quand même d'avoir des rapports sexuels car je l'aime. Si je refuse, j'ai peur qu'il/elle me quitte.
- 3** Je lui parle de mes doutes et nous prenons le temps d'en discuter. Je lui dis aussi que si nous avons des rapports sexuels, je veux qu'il/elle utilise un préservatif.
- 4** Autre décision ?

## CONSÉQUENCES POSSIBLES

- ➔ Nous avons su écouter les désirs de chacun, nous avons pris du plaisir et nous avons su nous protéger. Cette première fois a été géniale !
- ➔ Je suis toujours avec mon ami·e, mais cette expérience n'a pas été agréable. En plus, nous ne nous étions pas renseignés sur l'utilisation des préservatifs. Maintenant, j'ai très peur d'être/ qu'elle soit enceinte. Je regrette tellement de ne pas avoir attendu.
- ➔ Il/elle m'a écouté et a respecté mon choix. J'espère qu'il/elle ne me quittera pas, mais je suis fier·ère d'avoir su exprimer mon ressenti et d'être capable de me protéger.

## SITUATION 4



« Mon professeur m'a demandé de venir chez lui pour parler de mes notes.

Il me dit que si je suis gentille, je pourrai moi-même les choisir et je serai première de la classe.

Pendant qu'il me parle, il me caresse le dos et m'attire vers lui. »

## Que dois-je faire ?

### DÉCISIONS POSSIBLES

**1** Je m'éloigne de lui et je dis poliment que je dois partir car mes parents m'attendent. Je rentre chez moi et je me confie à un-e proche de confiance.

**2** Je le laisse faire et je ne dis rien. Je ne peux pas me permettre de le mettre en colère et d'avoir de mauvaises notes.

**3** Je le repousse et je me précipite hors de sa maison. Je n'en parle à personne car j'ai honte et j'ai trop peur des représailles. De toute manière, si je me plains, ce sera ma parole contre la sienne.

**4** Autre décision ?

### CONSÉQUENCES POSSIBLES



J'ai toujours un peu peur de retourner au collège, mais grâce à mon témoignage, nous avons réalisé que je n'étais pas la seule à subir ces violences sexuelles. Nous avons porté plainte. Je me sens fière d'avoir su me protéger et je peux poursuivre mes études.



Mon professeur m'a forcée à avoir des rapports sexuels. Je suis tombée enceinte et j'ai été obligée de quitter l'école. Le bébé est né trop tôt et il est très fragile. On m'a dit que je n'avais pas attrapé le SIDA... mais de toute manière ma vie est fichue.



Je suis terrifiée à l'idée de retourner au collège et de croiser le professeur. J'y vais de moins en moins souvent. Je me sens seule. Je pleure tout le temps.

AUTRE SITUATION POSSIBLE (À CHOISIR/ADAPTER EN FONCTION DU CONTEXTE)



DÉCISIONS POSSIBLES

CONSÉQUENCES POSSIBLES

**1****2****3****4**

# Synthèse & conclusion

Au-delà de l'atelier...

## TOUR DE TABLE

- ▶ Quelle est l'idée principale/le point le plus important que vous retiendrez de cet atelier ?
- ▶ Pouvez-vous citer les actions (individuelles ou collectives) que vous pourriez/souhaiteriez mettre en place pour :
  - améliorer l'information des adolescent·e·s/jeunes sur leurs droits sexuels.
  - aider les adolescent·e·s/jeunes à se protéger contre des rapports sexuels forcés/ non consentuels.

## INDIVIDUELLEMENT

- ▶ Si vous le souhaitez, vous pouvez également définir, pour vous-même, des objectifs de changement (→ « en discuter avec mon copain », « être capable de mieux affirmer mes choix », « savoir mieux me protéger », « aller me renseigner auprès de professionnel·le·s », etc.)

### OU

- ▶ Comme nous l'avons vu, on nous ne sommes pas toujours conscient·e·s de nos motivations et de nos sentiments. Si vous le souhaitez, vous pouvez identifier les actions qui pourraient vous aider à mieux comprendre ce que vous ressentez et ce que vous ne ne voulez pas (→ tenir un journal, parler à une personne de confiance, lister les avantages et inconvénients, mieux prendre en compte vos valeurs, etc.).





# Évaluation de l'atelier

Le questionnaire suivant est à donner aux participant·e·s **avant et après** l'atelier afin d'évaluer l'évolution de leurs connaissances et de leur sentiment d'auto-efficacité.

La **version pdf** (sur la clé USB) intègre, sur un même document, les questionnaires à remplir avant et après l'atelier. Il peut donc être distribué en début de séance (utilisation de la partie 1), puis conservé par les participants jusqu'à l'issue de l'atelier pour l'évaluation finale (utilisation de la partie 2).

Il est important de préciser aux participants que **cette évaluation est anonyme** et qu'il est important de répondre sincèrement pour permettre d'évaluer la qualité de l'atelier → Ne pas hésiter à écrire que l'on ne sait pas ou que l'on ne se sent pas capable.

1. Quel âge avez-vous ? .....
2. Quel est votre sexe ? ☐ Femme ☐ Homme
3. Où habitez-vous (nom de la ville ou du village) ? .....
4. Suivez-vous la série télévisée **C'est la vie !** ? ☐ Oui ☐ Non
5. Si oui, avez-vous vu : ☐ La saison 1 ☐ La saison 2 ☐ Les 2 saisons
6. D'après-vous, les adolescent·e·s ont-ils-elles des droits sexuels\* ? ☐ Oui ☐ Non
7. Si oui, pouvez-vous citer les droits sexuels que vous connaissez ?  
.....  
.....
8. Pouvez-vous définir ce qu'est le consentement sexuel ?  
.....  
.....
9. Lisez attentivement les phrases ci-dessous, puis indiquez votre degré de confiance à accomplir ces actions en entourant le chiffre correspondant.
  - ▶ 0 signifie : « Je suis tout à fait sûr·e que je n'y arriverai pas ».
  - ▶ 5 signifie : « Je suis tout à fait sûr·e que je réussirai ».
 Entourez le chiffre correspondant à votre réponse :
 

a. Je suis capable de refuser un rapport sexuel (avec ma/mon partenaire) si je ne le désire pas/si je ne me sens pas prêt·e	0   1   2   3   4   5
b. Je suis capable d'aborder la question de la sexualité avec mon/ma partenaire et d'exprimer mes désirs	0   1   2   3   4   5
c. Je suis capable de demander à mon/ma partenaire d'utiliser un préservatif	0   1   2   3   4   5

\* Droits humains en lien avec la sexualité

### À RETENIR !

- ▶ Des relations sexuelles saines et heureuses impliquent le consentement, la réciprocité et le respect. L'expérience sexuelle doit être volontaire et désirée par les deux partenaires.
- ▶ Tout le monde a le droit de donner ou de refuser son consentement sexuel.
- ▶ Tout le monde a la responsabilité de respecter le droit d'autrui à donner ou refuser son consentement sexuel.
- ▶ Si la·le partenaire n'est pas consentant·e pour avoir une relation sexuelle, il s'agit d'un viol et c'est réprimé par la loi. Les agressions sexuelles sont toujours inacceptables et la victime n'est jamais coupable.
- ▶ Les adolescent·e·s/jeunes peuvent avoir des sentiments confus et contradictoires concernant leur désir de rapports sexuels. La capacité de véritable consentement des jeunes évolue à mesure qu'ils-elles mûrissent.
- ▶ Une relation sexuelle sûre exige :
  - ▶ un certain niveau de maturité,
  - ▶ la capacité de parler plus aisément de questions sexuelles,
  - ▶ le pouvoir de négocier soi-même ses désirs et de se protéger d'une grossesse non désirée et du VIH/SIDA.





