

Âge
10-15



BON
toucher

mauvais
toucher



Quelle est la différence entre un bon toucher et un mauvais toucher ?

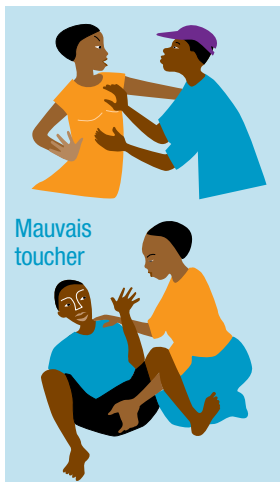
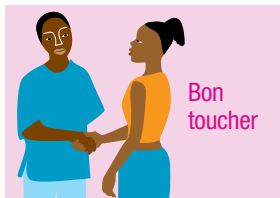
Un exemple de « bon toucher » est quand ta mère t’embrasse sur la joue pour te dire au revoir, ou que ton père passe son bras autour de tes épaules. Ou peut-être que ton oncle de donne une tape amicale dans le dos quand tu as bien réussi à l’école. C’est de l’affection. Tu te sens en sécurité et aimé(e).

Mais un adulte ou une personne plus âgée que toi pourrait essayer de toucher des parties de ton corps d’une façon que tu n’aimes pas.

Il est interdit à quiconque de toucher tes organes génitaux (parties corporelles intimes) ou tes seins – les parties du corps qui sont habituellement couvertes par tes sous-vêtements – sans ta permission. Ça s’appelle la règle des sous-vêtements.

Si une personne te touche d’une manière qui te fait peur, t’inquiète, te rend triste, te fait honte ou te rend mal à l’aise, ce n’est pas acceptable. C’est un « mauvais toucher ».

Si un médecin ou une infirmière doit t’examiner, tes parents ou la personne qui s’occupe de toi



doivent être informés et tu dois donner ta permission. Ils doivent t'expliquer pourquoi ils ont besoin de t'examiner pour que tu comprennes.

Répondre au mauvais toucher

Ton corps est à toi. Donc c'est à toi de décider qui peut le toucher.

Quelqu'un peut essayer de te faire faire quelque chose que tu ne veux pas. Quelqu'un peut t'offrir quelque chose dont tu as besoin ou que tu veux, te dire qu'il t'aime ou te menacer. Quelqu'un peut essayer de te toucher d'une manière qui te met mal à l'aise ; toucher tes seins ou tes parties génitales ; te demander d'enlever tes vêtements ; prendre une photo/ vidéo de toi quand tu es nu(e) ; te parler de choses sexy ; ou te demander de toucher ses organes génitaux.

Si quelque chose ne va pas, même si l'autre personne ne te touche pas, fais confiance à ce que tu ressens et pars. Tu as le droit de dire non. Évite d'être seul(e) avec des gens qui te mettent mal à l'aise ou avec lesquels tu ne te sens pas en sécurité.

Si tu subis un mauvais toucher, voici des choses que tu peux faire pour obtenir de l'aide :

- ▲ **Crie** « Non, arrête ! Je n'aime pas ça » ou dis d'une voix forte « Va-t'en, c'est interdit ! »
- ▲ **Enfuis-toi** et demande de l'aide.
- ▲ **Défends-toi** si tu te sens suffisamment en sécurité.

Si quelqu'un te touche ou te force à le toucher sexuellement, tu pourrais avoir honte ou te sentir coupable. Cette personne peut

te demander de garder un secret ou menacer de te faire mal si tu le dis. Tu peux avoir le sentiment d'être seul(e), comme si personne ne pouvait t'aider. Cette personne peut même te faire croire que c'est ta faute.

C'est difficile de le dire à quelqu'un quand il t'arrive quelque chose comme ça, mais c'est important d'en parler. Ça peut t'aider à te sentir mieux et à obtenir le soutien dont tu as besoin.

Parle à quelqu'un en qui tu as confiance (peut-être un parent, un enseignant ou un médecin), même si la personne qui t'a touché(e) est un ami de la famille ou un parent. Si la première personne à qui tu parles ne peut pas ou ne veut pas t'aider, dis-le à quelqu'un d'autre jusqu'à ce que tu trouves quelqu'un qui te croit et qui peut te soutenir.

Si la personne qui t'a touché(e) de cette manière vit chez toi ou est souvent près de toi (à l'église ou à l'école), il est vraiment important que tu le dises à quelqu'un pour que cela ne se reproduise plus.

Si ça t'arrive, tu dois savoir que :

- ▲ Tu n'as rien fait de mal : ce n'est pas ta faute.
- ▲ Tu n'es pas quelqu'un de mauvais.
- ▲ Cela ne t'empêchera pas d'avoir des relations heureuses et épanouies.