



Et si ce n'était pas aussi sain que je le pense ?

Un guide pour prendre soin de son corps et de ses sentiments dans ses relations



Cofinancé par
l'Union européenne

JERICH

Et si je n'étais pas aussi en sécurité que je le pense ?

Un guide pour prendre soin de son corps et de
ses sentiments dans les relations



Cofinancé par
l'Union européenne

TABLE OF CONTENTS

Des relations saines : se sentir en sécurité, respecté.e et en confiance !.....	5
Les signes qui doivent t'inquiéter dans une relation amoureuse	6
Qu'est-ce qu'une relation toxique ?.....	7
Quelques signes qui montrent que l'on est en danger dans une relation	8
Conseils de prévention : comment construire et garder des relations saines ?.....	10
Contacts	14



Des relations saines : se sentir en sécurité, respecté.e et en confiance !

Une relation amoureuse saine t'aide à te sentir plus en confiance et à découvrir qui tu es, y compris ta sexualité, dans un environnement sain et bienveillant. Dans une relation saine, tu dois pouvoir te sentir libre d'être toi-même, sans crainte ni pression. Voici quelques éléments importants pour savoir si la relation dans laquelle tu es est saine :

- » **Le consentement a une place importante. Tu peux dire «non» et ton choix est respecté.**
- » **Tes envies et tes sentiments sont pris en compte lorsque tu les exprimes.**
- » **Tu as le contrôle sur ton corps. Tu choisis les vêtements que tu souhaites porter, ce que tu souhaites montrer ou cacher.**
- » **La personne avec qui tu es a envie de rencontrer tes amis et ta famille parce qu'il.elle s'intéresse à ce que tu es.**
- » **Lorsque tu lui fais des cadeaux, c'est parce que cela te fait plaisir et non pas par obligation.**

Les signes qui doivent t'inquiéter dans une relation amoureuse :

Il est important de faire attention aux signes qui peuvent te faire sentir en insécurité ou te rendre mal à l'aise. Même si tout semble aller bien, certains indicateurs peuvent te faire comprendre que quelque chose ne va pas.

Les questions que tu dois te poser :

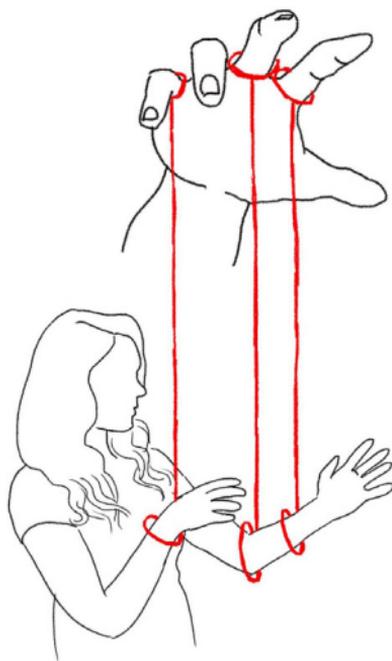
- » Est-ce que la personne avec qui je suis me pousse à faire des choses que je n'aime pas ?
- » Est-ce que l'idée de partager mes sentiments avec lui-elle me stresse ?
- » Essaie-t-il-elle de contrôler ce que je porte, avec qui je passe du temps ou où je vais ?
- » Est-ce que j'ai peur lorsque je sais que je ne fais pas ce qu'il-elle souhaite ?

Si tu as répondu «oui» à l'une de ces questions, il faut que certaines choses changent.

Les relations saines doivent te permettre de t'épanouir et de devenir plus fort.e. Il faut prendre soin de toi et ne pas hésiter à demander de l'aide en cas de besoin.

Qu'est-ce qu'une relation toxique ?

Dans les relations toxiques, une personne profite de l'autre, ce qui a souvent de graves conséquences émotionnelles, physiques et sexuelles. On peut se sentir piégé, effrayé ou dépendant des autres pour savoir comment se comporter ou pour obtenir des objets ou des cadeaux par exemple.



Quelques signes qui montrent que l'on est en danger dans une relation :

- » **Séduction intéressée :**
as-tu envie de séduire d'autres personnes pour obtenir des cadeaux, de l'argent ou des faveurs ? Ce n'est pas une façon saine de créer du lien avec les autres et cela te met en danger.
- » **Services d'escorte :**
jouer le rôle d'escorte dans des clubs ou en soirée peut sembler inoffensif, mais cela peut conduire à des situations dangereuses où tu perds le contrôle de ton corps et où tu n'es plus libre de tes choix.
- » **Manipulation émotionnelle :**
acceptes-tu de faire ce que l'autre veut par peur qu'il-elle te quitte ? Si c'est le cas, c'est de la manipulation émotionnelle et non du véritable amour.



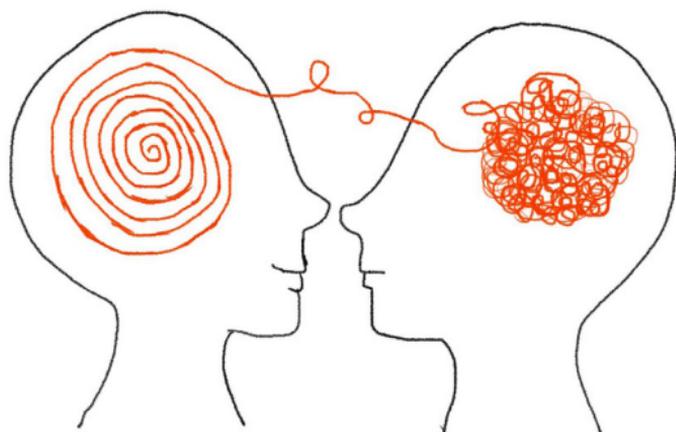
- » **Photos intimes :**
fais attention à ce que tu partages. L'échange de photos intimes en échange de cadeaux ou pour obtenir l'attention d'une autre personne est dangereux, t'expose et peut avoir des conséquences réelles sur ta réputation et ta santé émotionnelle.

- » **Fais attention aux types de photos que tu publies en ligne.**
Elles peuvent parfois te rendre plus vulnérable, surtout si d'autres profitent de ton image.

- » **Peur du rejet :**
satisfais-tu les désirs sexuels des autres simplement pour te faire des amis ou te sentir accepté-e ? Les amitiés et les relations saines ne doivent jamais t'amener à faire des choses que tu ne souhaites pas faire avec ton corps.

Conseils de prévention : comment construire et garder des relations saines ?

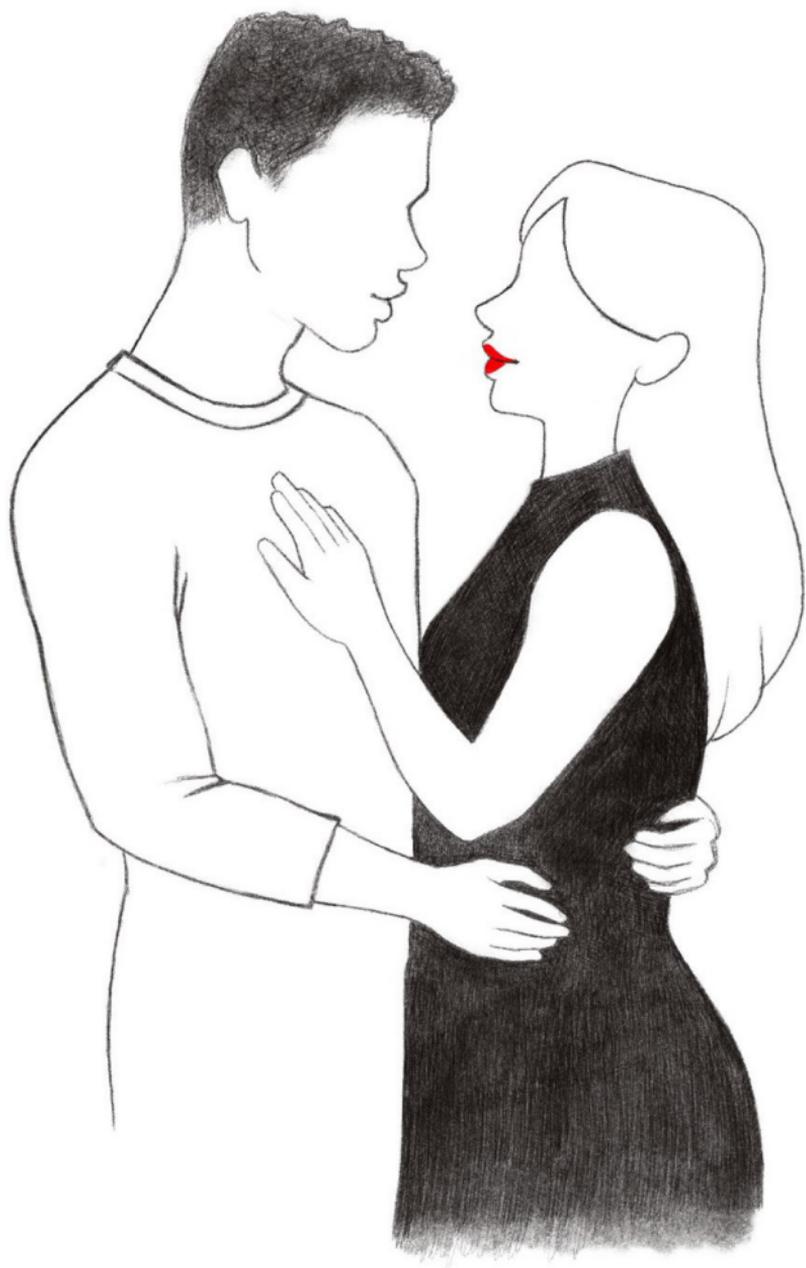
- » **Fixe des limites dès le départ :**
assure-toi que la personne avec qui tu es connaît tes limites et les respecte. Le consentement est important ! Dire «non» ne doit jamais t'amener à te sentir coupable et personne ne doit te le faire payer de quelque manière que ce soit.
- » **Communique ouvertement :**
parle de tes sentiments et assure-toi que l'autre les écoute et les comprend.
- » **Reste en contact avec les autres :**
ne t'isole pas de tes amis ou de ta famille. Les relations saines ne te coupent pas de ton cercle social.
- » **Méfie-toi de la manipulation :**
si la personne avec qui tu es essaie de te faire culpabiliser parce que tu ne fais pas les choses comme il-elle le souhaite, c'est un comportement malsain.
- » **Respecte ton corps et tes sentiments :**
ton corps, ton choix ! Habille-toi comme tu le souhaites et ne laisse personne te forcer à faire des choses avec ton corps avec lesquelles tu n'es pas d'accord.



Souviens-toi que tu mérites de vivre une relation qui te permette de **te sentir bien dans ta peau**. Si quelque chose ne va pas, fais confiance à ton instinct. Parles-en à une personne de confiance, que ce soit un ami, un professeur (...) et demande de l'aide dès que tu en as besoin.

Et s'il est trop tard ?

- » **Apprends à dire non :**
tu ne dois jamais être obligé-e de faire quelque chose pour faire plaisir à quelqu'un d'autre. Si tu te sens forcé-e, parles-en.
- » **Demande de l'aide :**
parle à quelqu'un en qui tu as confiance. Ne garde pas ces choses pour toi, il y aura toujours quelqu'un pour t'aider.
- » **Défends tes droits :**
personne n'a le droit de t'utiliser ou de t'obliger à échanger ton corps contre de l'amour, d'argent ou pour te faire réussir. Protège-toi et défends-toi !



Contacts

Voici quelques contacts d'organisations qui existent au niveau national

N'hésite pas à te renseigner pour obtenir d'autres contacts près de chez toi.

L'association ACPE - Agir contre la prostitution des enfants

Conseils et un accompagnement psycho-social ou juridique.

www.acpe-asso.org

Tél : 01 40 26 91 51

contact@acpe-asso.org

Le réseau « AdoSexo » de l'ACPE

Divers lieux de permanence en Île-de-France et en régions (maison des adolescents, centre de santé sexuelle, protection maternelle et infantile, centre information jeunesse, mission locale...) véritables espaces de parole, de soutien et d'accompagnement à destination des jeunes, de leurs parents et des professionnels.

Des lignes d'écoute téléphonique

Numéro 119

Ce numéro est dédié aux violences faites aux enfants et à des situations de prostitution de mineurs.

Ligne d'écoute / tchat gratuits et confidentiels, 24h/24 et 7j/7.

www.allo119.gouv.fr

Numéro 3018

Numéro dédié aux cyberviolences (cyberharcèlement, revenge porn, chantage à la webcam, usurpation d'identité, violences à caractère sexiste ou sexuel, exposition à des contenus violents).

Ligne d'écoute et tchat gratuits, de 9h à 23h, 7jours/7.

e-enfance.org/le3018

Numéro 3020

Non au Harcèlement

Numéro gratuit, anonyme et confidentiel mis en place par le ministère de l'Éducation nationale, joignable de 9h à 18h du lundi au vendredi. Il permet aux victimes, aux témoins et à leurs parents de dénoncer des situations de harcèlement scolaire

Numéro 3919

Violences femmes infos

Service d'écoute gratuit et anonyme, le 3919 est consacré aux femmes victimes de n'importe quel type de violence.



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the European Commission can be held responsible for them.

101096637-JERICO

JERICH

pistes solidaires



Coordinateur

Pistes Solidaires

France

www.pistes-solidaires.fr

MEITIS

France

scopmeitis.eu

KMOP

Grèce

www.kmop.gr

CESIE

Italie

cesie.org



Cofinancé par
l'Union européenne

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the European Commission can be held responsible for them.

101096637-JERICH0