



# Violences sexuelles

En parler  
pour mieux s'en protéger



Ce livret est destiné aux **jeunes**, aux **parents**  
et aux **professionnels**.

Son contenu aborde sans détour la question  
des violences sexuelles : sa lecture peut s'avérer  
difficile, et même heurter.

Pourtant, il nous semble nécessaire d'aborder ce thème  
pour mieux comprendre et lutter contre ces violences :  
ce sont les violences qui sont interdites,  
pas le fait de les nommer.

## C'est quoi les violences sexuelles ?

Commençons par une courte définition :

***“Les violences sexuelles désignent tous actes sexuels commis avec violence, contrainte, menace ou surprise. Ces violences portent atteinte aux droits fondamentaux de la personne”.***

**P**lus simplement, il s'agit de tout acte, parole, ou situation imposé(s) à une personne, et qui comporte une dimension sexuelle.

**C**ela peut concerner tout type de relation ou situation : amoureuse, amicale, familiale, scolaire, professionnelle, médicale, rencontre avec un inconnu...

**C**ela peut prendre plusieurs formes :

**physique** (contact sans demander l'avis, attouchement, voire acte sexuel...),

**verbale** (allusion sexuelle, “blague”, harcèlement, insulte...),

**psychologique** (chantage, intimidation, manipulation, dénigrement...).

**L**es mots “violences sexuelles” recouvrent beaucoup de réalités très différentes. Toutes ces situations ont un point commun : elles n'ont pas été souhaitées par la personne qui les a subies. Elle n'a pas pu s'exprimer comme elle le souhaitait, elle a ressenti une forme de gêne, de malaise, voire de la sidération (état particulier où on ne parvient pas à réagir ou se défendre, où notre action est paralysée). Son consentement n'a pas été pris en compte.

# Le consentement

**P**our différencier une violence sexuelle d'un acte sexuel souhaité, on s'appuie sur la notion de **consentement**. C'est le fait d'être d'accord et de pouvoir l'exprimer, d'avoir envie de partager un moment intime avec quelqu'un-e. Le consentement peut bien-sûr s'exprimer verbalement par un "oui" mais il est aussi important que les conditions soient réunies pour pouvoir dire "non".

**L**es victimes de violences sexuelles ont souvent du mal à se reconnaître comme victimes car il n'y a pas eu de refus clair et net de leur part. Pour autant, elles n'étaient pas consentantes : le refus ne passe pas que par la parole ! Un silence, le corps qui se fige, la peur qui tétanise, un état de confusion (ne pas savoir ce qu'on veut), le fait d'être trop jeune pour bien comprendre la situation... sont des éléments qui doivent être pris en compte.

Dans certaines situations, il n'y a tout simplement pas de consentement possible - par exemple, dans le cas où l'un-e des partenaires ne peut pas s'exprimer (est en train de dormir, sous l'emprise d'une substance...).

## Libre

Être exprimé sans pression, contrainte, menace, manipulation ou chantage

## Éclairé

Savoir clairement à quoi on consent

## Réversible

À tout moment, il doit être possible de changer d'avis. Par exemple, on peut avoir envie d'un rapport sexuel et finalement s'arrêter, même si le rapport a commencé et que notre partenaire exprime sa frustration

## Spécifique

On peut donner son consentement pour un acte mais pas un autre. Par exemple, dire « oui » pour un baiser ne veut pas dire « oui » pour un rapport sexuel

## Actif

C'est important d'exprimer avec des paroles ou des actions son consentement. S'il y a un doute, le mieux est d'en parler explicitement avant de poursuivre.  
" **Qui ne dit mot ne consent pas** " : un silence ne veut pas dire "**oui**" !

# Quelques situations pour bien comprendre

## ► Dans quelle(s) situation(s) le consentement de toutes les personnes présentes te semble bien respecté ?

**A** Chloé sort avec Hugo depuis 3 mois. Ils commencent à partager des moments intimes, et ont tous les deux envie de franchir le pas du premier rapport sexuel. Un jour où ils sont seuls, après quelques caresses, ils décident de se lancer. Mais au moment où Hugo enfle un préservatif, Chloé lui dit qu'elle n'est pas sûre de se sentir à l'aise, et qu'elle préfère attendre. Hugo insiste, et ils ont finalement un rapport sexuel.

**B** Inès et Anaïs sont ensemble depuis 4 ans, elles ont régulièrement des relations sexuelles. Une nuit, elles rentrent d'une soirée où elles ont bu de l'alcool. Elles se "chauffent" mutuellement en se disant des choses excitantes, et se couchent une fois arrivées. Inès est épuisée, commence à s'endormir. Anaïs, excitée par leur discussion, décide de lui retirer son pantalon et glisse sa main sous son t-shirt pour la caresser. À son réveil, Inès ne se souvient pas bien de la nuit passée.

**C** Laura ajoute Salim sur Snap. Au bout de quelques jours, Salim demande des nues à Laura. Laura hésite, mais comme Salim insiste, elle finit par en envoyer un. Le lendemain, elle regrette et lui demande de supprimer la photo. Salim refuse et en demande d'autres, en la menaçant de diffuser la photo déjà envoyée.

**D** Ismaël et Lucas se connaissent depuis le début de l'année car ils sont dans la même classe. Ils se sont déjà embrassés. Lors d'une soirée, Lucas propose à Ismaël d'aller dans une chambre. Une fois seuls, Lucas dit "j'attendais trop ce moment, depuis qu'on s'est écrit...". Ismaël lui dit "viens on arrête de parler" et sort un préservatif. Lucas rigole et sort aussi un préservatif de sa poche. Ils s'embrassent.



**E** Léo va voir son professeur de mathématiques à la fin d'un cours, car il se sent en grande difficulté dans cette matière. Il explique qu'il ne parvient pas à suivre les cours, et se met à pleurer. Le professeur le prend alors dans ses bras, et commence à lui caresser la nuque et le dos en disant "ça va aller".

**F** Younès a 12 ans et Mina a 8 ans, ils sont frère et sœur. Avant d'aller se coucher, Younès propose à Mina des caresses comme les adultes. Mina accepte et se laisse guider par Younès qui utilise la main de sa sœur pour se masturber.

## Réponses :

► Dans la situation **A** c'est l'aspect réversible du consentement qui n'est pas respecté.

► Dans la situation **B** l'une des partenaires n'est pas en état d'exprimer son accord ou son refus (alcool et sommeil).

► Dans la situation **C** l'une des personnes use de chantage et de menaces : il n'y a pas de consentement possible.

► Dans les situations **E** et **F** il y a une relation d'autorité (du professeur sur l'élève ; du grand frère sur sa petite sœur) qui fait que l'une des personnes ne peut pas donner son consentement librement.

► Finalement, seule la situation **D** présente un consentement chez les deux partenaires. Cela dit, il reste toujours possible pour l'un ou l'autre de s'arrêter à tout moment, si il change d'avis.

**M**algré ces exemples, on peut avoir du mal à comprendre. Les situations réelles sont parfois très embrouillées car elles concernent notre désir, qui n'est pas toujours parfaitement clair (il est difficile de faire le tri dans ce que l'on ressent à un moment donné). D'autant plus lorsque ça se passe avec un·e proche.

## L'inceste

**O**n pourrait croire que les agresseurs sont toujours des inconnus.

On a souvent en tête l'image du viol brutal commis dans la rue :

ça existe mais c'est loin d'être le plus fréquent.

En réalité, dans **90% des cas de violences sexuelles**, la victime connaît son agresseur et lui fait confiance.

**S**urtout, on sait maintenant que c'est majoritairement au sein de la famille que ça se passe : 80% des enfants et ados victimes de violences sexuelles le sont au sein du cercle familial ou de confiance (parent, beau-parent, oncle/tante, cousin·e, frère/sœur, ami proche de la famille, etc.).

**La CIIVISE \*** estime qu'environ **1 enfant sur 10** est victime d'inceste.

Ça représente **2-3 enfants par classe !** (ces chiffres incluent toutes les formes de violences sexuelles : viols, attouchements, exposition à des actes sexuels...).

Ces chiffres alarmants contrastent avec le tabou qui entoure encore le sujet de l'inceste. Pourquoi est-ce si difficile d'en parler ? On t'explique...

*\* Commission Indépendante sur l'Inceste et les Violences Sexuelles faites aux Enfants*

### **“C'est mon problème, ça ne concerne que moi...”**

L'inceste concerne des personnes importantes pour la victime, qui ont une autorité sur elle, et qu'elle ne souhaite pas blesser. Parfois, c'est aussi la peur, l'emprise (relation où l'on se sent dominé, où l'on ne peut pas réagir) qui fait qu'on reste silencieux. L'inceste concerne en fait toute la famille - pas seulement agresseur·e et agressé·e - tout le monde y joue un rôle, que ce soit en se taisant, en détournant le regard, en banalisant ou encore en intimidant la victime. Il est fréquent qu'une personne qui a subi de l'inceste découvre (notamment quand la parole se libère) qu'elle n'est pas la seule dans la famille.

### **“C'est rien, c'était juste un jeu”**

Dans l'inceste, il est parfois difficile de se reconnaître comme victime, de se sentir légitime de parler, car les agressions sont souvent maquillées en actes d'amour. Cela se fait dans une apparente tendresse, sous prétexte de jeu, de découverte ou de curiosité. Tout un tas de contextes qui semblent éloignés de la violence. Et pourtant, ces actes ne sont jamais anodins : il s'agit bien de violences sexuelles.



# L'inceste

(suite et fin)

## **“Je n’ai pas envie que la famille explose à cause de moi...”**

La personne victime d'inceste a souvent l'impression de tenir entre ses mains une bombe qu'elle peut faire exploser à la moindre évocation du problème. Il peut y avoir un sentiment énorme de culpabilité à l'idée de faire du mal aux membres de sa famille. Sauf que “les protéger”, c’est maintenir une logique familiale source de souffrance, avec des traumas qui se répètent souvent d’une génération à l’autre. Parler c’est donc surtout essayer de rompre ce schéma.

## **“Je ne me rappelle pas bien...”**

Il est possible de vivre une amnésie traumatique : un mécanisme de survie psychique où la victime oublie totalement (aucun souvenir) ou partiellement (souvenirs flous, flashes sans contexte) ce qu'elle a subi. Pour autant, même si l'esprit ne s'en rappelle pas, le corps peut conserver une mémoire de ce qui est arrivé. Cela peut prendre des années, voire des décennies avant que la victime se reconnecte à son corps et ses signaux, ses zones de malaise... Parler c’est aussi se faire confiance et donner du crédit à son vécu.

## **“J’ai trop honte pour en parler...”**

A l'inverse, on peut tout à fait avoir conscience de la gravité des violences que l'on a subies, mais ne pas oser parler parce qu'on a honte de ce qui est arrivé, honte de ne pas avoir suffisamment dit “non”... Or, c’est toujours à la personne qui a l'autorité de protéger l'autre : c’est à l'adulte de ne pas agresser l'enfant, pas à l'enfant de se défendre, par exemple.

**L'inceste embrouille l'esprit et rend les souvenirs confus. Cela n'en reste pas moins des violences sexuelles aussi. En parler à une personne de confiance, c'est un premier pas pour en sortir.**

# Les conséquences

Voici des conséquences possibles des violences sexuelles, celles que l'on rencontre le plus souvent chez les victimes. La liste n'est pas exhaustive : elle vise à donner quelques repères. Chaque personne est différente et vit la souffrance à sa manière. Les répercussions seront aussi différentes en fonction de l'aide que la victime rencontrera (ou non) sur sa route.

## Du côté psy

- ▶ Manque de confiance en soi, honte, culpabilité, dévalorisation, dégoût de son corps
- ▶ Troubles du sommeil
- ▶ Troubles de l'humeur (être irritable, pleurer souvent sans savoir pourquoi...)
- ▶ Troubles du comportement alimentaire (perte d'appétit, boulimie...)
- ▶ Conduites auto-agressives (se faire du mal par des scarifications, brûlures...)
- ▶ Pensées suicidaires, voire tentative de suicide

## Du côté des relations

- ▶ Difficultés à faire confiance et à demander de l'aide
- ▶ Isolement, rupture avec les proches (notamment quand la victime sort du silence)
- ▶ Répétition de relations d'emprise, engagement dans des relations abusives
- ▶ Répétition de la violence vécue

## Du côté sexuel

- ▶ Difficultés à vivre une sexualité épanouie : douleurs, peur du contact physique, perte d'envie...
- ▶ Multiplication des comportements à risque ; confusion entre amour, violence et sexualité...
- ▶ Infection Sexuellement Transmissible (IST), blessures physiques

▶ Ces conséquences peuvent aller jusqu'au traumatisme. Le traumatisme psychique, ou "trauma", c'est lorsque les défenses psychiques sont débordées. L'esprit ne parvient plus à faire face à la violence, donner du sens à ce que l'on vit. Le trauma crée une sorte de bulle qui peut même nous couper de la réalité, de notre histoire, du cours normal des choses. **Si les violences sexuelles créent un trauma (ce n'est pas systématique), la personne pourra vivre des symptômes spécifiques : amnésie post-traumatique, cauchemars, flashbacks, reviviscence (revivre la scène à l'identique), dissociation (impression de déconnexion ou de ne plus rien ressentir)...** Ils peuvent devenir très handicapants si la victime ne reçoit pas d'aide. Ils sont aussi une tentative de faire avec la violence qui a été subie, de l'intégrer.



## Un·e de mes proches est concerné·e



**Si** l'on n'est pas directement concerné·e par ces violences, il se peut qu'une personne de notre entourage le soit, car elles sont malheureusement très fréquentes.

Ces violences touchent ce qui est le plus intime (le corps, la sexualité), entraînent souvent de la honte et de la culpabilité... il est donc particulièrement difficile d'en parler, d'oser se confier, de dire que l'on a subi quelque chose.

**Si** l'on pense qu'une personne de son entourage a pu subir quelque chose, et qu'on se sent suffisamment à l'aise pour aborder le sujet, il ne faut pas hésiter. Elle n'attend peut-être qu'une oreille attentive pour sortir du silence.

**T**ant que l'on reste prudent·e, bienveillant·e, l'intention d'aider est plus importante que les éventuelles maladresses. On peut lui poser des questions pour l'aider à se lancer, ou simplement lui dire que l'on est à son écoute, et qu'il/elle a le droit d'être soutenu·e.

**L**e tabou ne devrait jamais être d'en parler : ce sont les violences qui sont interdites et qui ne devraient pas exister. Il ne faut pas hésiter à en parler avec une personne de confiance, pour ne pas soi-même se retrouver en difficulté avec ce que l'on nous a confié.

## Comment trouver de l'aide ?

**Demander de l'aide, ça n'est pas toujours évident. Il est parfois difficile de faire le tri dans ce que l'on a ressenti/vécu à un moment donné. Les mécanismes psychiques de protection (amnésie, dissociation...) peuvent brouiller ou effacer une partie, voire la totalité des souvenirs violents.**

Si l'on n'est pas sûr de soi, il n'y a pas à culpabiliser : il faut parfois des années pour que les souvenirs reviennent. Quoiqu'il en soit, même si les faits datent de plusieurs années, même si on doute, on a le droit d'en parler !

On peut s'adresser à sa famille, à des proches de confiance. Mais il existe également de nombreux professionnels qui peuvent nous soutenir.

### **Voici quelques pistes !**

- ▶ Un professionnel de santé en qui l'on a confiance, comme **l'infirmière scolaire** ou **l'assistante sociale de son établissement**, ou le **médecin de famille**
- ▶ Les professionnels de la **Maison des Adolescents**, ou d'une autre structure du même type (comme le **CMP de la commune** par exemple)
- ▶ **La ligne Allô Enfance en danger (119)** : <https://www.allo119.gouv.fr/>
- ▶ **L'association CIIVISE (0805 802 804)** Commission Indépendante sur l'Inceste et les Violences Sexuelles faites aux Enfants : [www.ciivise.fr](http://www.ciivise.fr)
- ▶ **L'association "L'enfant Bleu" (01 56 56 62 62)** qui lutte contre l'enfance maltraitée : <https://enfantbleu.org/>
- ▶ **La ligne Fil Santé Jeunes (0800 235 236)** pour toutes les questions sur l'adolescence, y compris la violence : <https://www.filsantejeunes.com/>
- ▶ **La police (17)** en se rendant au commissariat le plus proche de son lieu d'habitation.
- ▶ **L'association "Face à l'Inceste"** : [www.facealinceste.fr](http://www.facealinceste.fr)

## Ressources

**Attention, ces ressources peuvent contenir des témoignages difficiles : à consulter avec prudence !**

### À écouter (podcasts et émissions)

- ▶ ***Ou peut-être une nuit***, de Charlotte Pudlowski - épisodes 1 à 6
- ▶ ***Les couilles sur la table***, de Victoire Tuaillon - épisodes #6 "Ecrire l'inceste" ; #71 "Qui sont les incesteurs ?" ; #87 "Dans la tête des ados"
- ▶ ***Les pieds sur terre***, de Sonia Kronlund - épisode "Neuf ans après les faits, j'ai réalisé que ce n'était pas ma faute".
- ▶ ***Les chemins de la philosophie***, de Adèle Van Reeth - épisode "Le consentement"
- ▶ ***La Matrescence***, de Clémentine Sarlat - épisode #93 "Comment sensibiliser les parents aux violences sexuelles faites aux enfants ?"

### À lire (livres et bandes-dessinées)

- ▶ ***Triste Tigre***, récit de Neige Sinno
- ▶ ***L'hospitalité au démon***, récit de Constantin Alexandrakis
- ▶ ***La familia grande***, récit de Camille Kouchner
- ▶ ***La fabrique des pervers***, roman de Sophie Chauveau
- ▶ ***Chavirer***, roman de Lola Lafon
- ▶ ***Ce que Cécile sait : Journal de sortie de l'inceste***, roman graphique de Cécile Cée
- ▶ ***Moi ce que j'aime, c'est les monstres***, roman graphique de Emil Ferris
- ▶ ***Sortir du ventre du loup***, roman graphique de Charlotte Melly
- ▶ ***Touchées***, bande-dessinée de Quentin Zuttion
- ▶ ***Les crocodiles sont toujours là***, bande-dessinée de Juliette Boutant et Thomas Mathieu
- ▶ ***C'est mon corps*** et ***Interdit de me faire mal***, livres jeunesse de Mai Lan Chapiron
- ▶ ***De grandes dents, enquête sur un petit malentendu***, essai de Lucile Novat
- ▶ ***Ou peut-être une nuit***, essai de Charlotte Pudlowski
- ▶ ***Désirer la violence : Ce(ux) que la pop culture nous apprend à aimer***, essai de Chloé Thibaud
- ▶ ***Une culture du viol à la française***, essai de Valérie Rey-Robert
- ▶ ***Le berceau des dominations : Anthropologie de l'inceste***, essai de Dorothée Dussy

## Que dit La Loi ?



**Les violences sexuelles sont de plus en plus discutées dans la société, et la justice est influencée par l'évolution des débats. Nous indiquons l'état actuel de la loi, mais il est possible qu'elle évolue rapidement.**

### Agression sexuelle :

Constitue une agression sexuelle toute atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise.

Les agressions sexuelles autres que le viol sont punies de cinq ans d'emprisonnement et de 75 000 € d'amende.

### Viol :

Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit ou tout acte bucco-génital commis sur la personne d'autrui ou sur la personne de l'auteur par violence, contrainte, menace ou surprise est un viol.

Le viol est puni de 15 à 30 ans de réclusion criminelle selon les cas.

### Inceste :

Auparavant, le fait que la violence sexuelle soit causée par une personne de la famille était seulement une "circonstance aggravante".

Mais le Code Pénal a évolué. La loi du 21 avril 2010 crée une définition de l'inceste étendue (pour concerner vraiment tous les membres de la famille) et crée surtout une "infraction incestueuse" spécifique pour les mineurs.

Pour les victimes majeures, l'inceste continue d'être considéré comme une circonstance aggravante du viol ou de l'agression.