

GUIDE

Violences sexuelles

Comprendre et se protéger



Repères pour comprendre les violences sexuelles
et savoir comment se protéger.



1. De quoi parle-t-on ?

Les violences sexuelles regroupent **tout acte à caractère sexuel commis sans le consentement de la personne** ou obtenu **sous contrainte, pression ou manipulation**.

Cela inclut notamment :



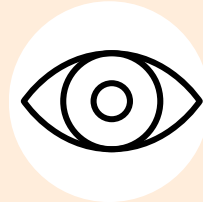
Actes sexuels imposés

- Attouchements non consentis
- Agressions sexuelles
- Viol



Harcèlement sexuel

- Propos ou comportements à connotation sexuelle imposés
- Pressions répétées pour obtenir un acte sexuel
- Envoi non sollicité d'images ou de messages à caractère sexuel



Autres situations

- Exhibition sexuelle
- Voyeurisme
- Corruption de mineur

👉 Il n'est pas nécessaire qu'il y ait de violence physique pour que ce soit une violence sexuelle.

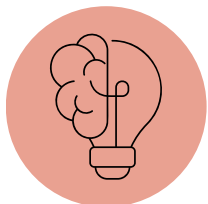
2. Le consentement

Un consentement, c'est :



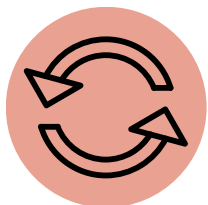
LIBRE

sans pression, menace ou manipulation



ÉCLAIRÉ

en comprenant la situation



RÉVOCABLE

on peut changer d'avis à tout moment



SPÉCIFIQUE

dire oui à une chose ≠ dire oui à tout



**L'absence de "non" ne veut pas dire "oui".
Le consentement doit être présent tout au long
de l'acte.**

3. Ce qui n'est pas du consentement

-  Être sous alcool, drogue ou médicament
-  Avoir peur des conséquences
-  Être sous pression (insistance, chantage, autorité)
-  Être paralysé·e, sidéré·e
-  Être endormi·e ou inconscient·e
-  Être mineur·e selon les situations prévues par la loi

👉 Le silence ou l'absence de réaction peut être **une réaction de survie.**

4. Repérer certaines situations

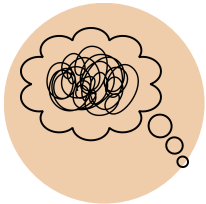
Certaines situations peuvent alerter :



Une personne **insiste** malgré un **refus** ou **une hésitation**



Une personne **minimise** ton **refus** ou **insiste** “**gentiment**”



Tu te sens **obligé·e** de “**céder**”



Tu **ressens** **un malaise**, **une peur**, **une pression**



Une personne **utilise** **son pouvoir** (âge, statut, autorité)



Le ressenti est un indicateur important.

5. En cas de danger ou après une agression



17

Police/ Gendarmerie



114

SMS — accessible sans parler



3919

Violences Femmes Info
écoute anonyme et gratuite

**D'autres dispositifs existent selon les situations.
Tu peux retrouver les numéros utiles sur notre site.**

Tu peux aussi te rendre :



dans un service d'urgence



dans un commissariat ou une gendarmerie



**Même sans plainte immédiate, un examen
médical peut être utile.**

6. Après les faits : que faire ?

Tu peux :



TE METTRE EN SÉCURITÉ SI NÉCESSAIRE

T'éloigner de la situation, rejoindre un lieu sûr ou une personne de confiance.



CONSULTER UN·E PROFESSIONNEL·LE

(médecin, urgences, gynécologue...) Même sans déposer plainte, un examen médical peut être utile (soins, constat, prévention).



EN PARLER À UNE PERSONNE DE CONFIANCE

En parler peut te soulager et t'aider à y voir plus clair



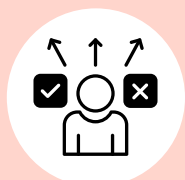
CONTACTER UNE ASSOCIATION SPÉCIALISÉE

Elles peuvent t'écouter, t'informer et t'orienter selon ta situation.



GARDER DES ÉLÉMENTS SI POSSIBLE

(vêtements si possible sans les laver, messages, certificats médicaux ...) peuvent être utiles si tu décidais d'agir



PRENDRE LE TEMPS DE DÉCIDER DES SUITES

Tu n'es pas obligé·e de prendre une décision immédiatement.



Tu avances à ton rythme.

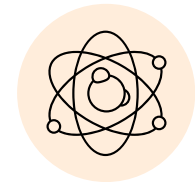
7. Ce qu'il est important de savoir



Tu n'es pas responsable



Les violences sexuelles peuvent être commises par une personne connue



Les réactions peuvent être variées (sidération, oubli partiel, confusion...)



Il est possible d'avoir des doutes sur ce que l'on a vécu



Il n'y a pas une "bonne" manière de réagir

7. Pour les proches

Si une personne te parle :



ÉCOUTE SANS REMETTRE EN DOUTE



ÉVITE LES QUESTIONS CULPABILISANTES



RESPECTE SON RYTHME



ORIENTE VERS DES RESSOURCES ADAPTÉES

👉 **Ton soutien peut être déterminant.**
Le plus important : ne pas isoler davantage la personne

9. Se faire accompagner

Se faire accompagner peut aider à comprendre ce que tu as vécu, à ne pas rester seul·e et à être soutenu·e dans tes démarches.

👉 Dans le cadre des violences sexuelles, un accompagnement adapté peut aussi permettre de mieux comprendre les réactions (sidération, confusion, mémoire fragmentée...).

Pourquoi choisir des personnes expérimentées ?

Toutes les personnes ne sont pas formées à ces situations.

👉 Un accompagnement inadapté peut :

- minimiser ce que tu as vécu
- te faire douter
- ou ne pas respecter ton rythme

👉 Les associations et professionnel·les expérimenté·es connaissent ces situations et leurs impacts, et peuvent proposer un accompagnement adapté.

Ce que tu peux attendre :



être
écouté·e
sans
jugement



être
respecté·e
dans tes
choix



avancer
à ton
rythme



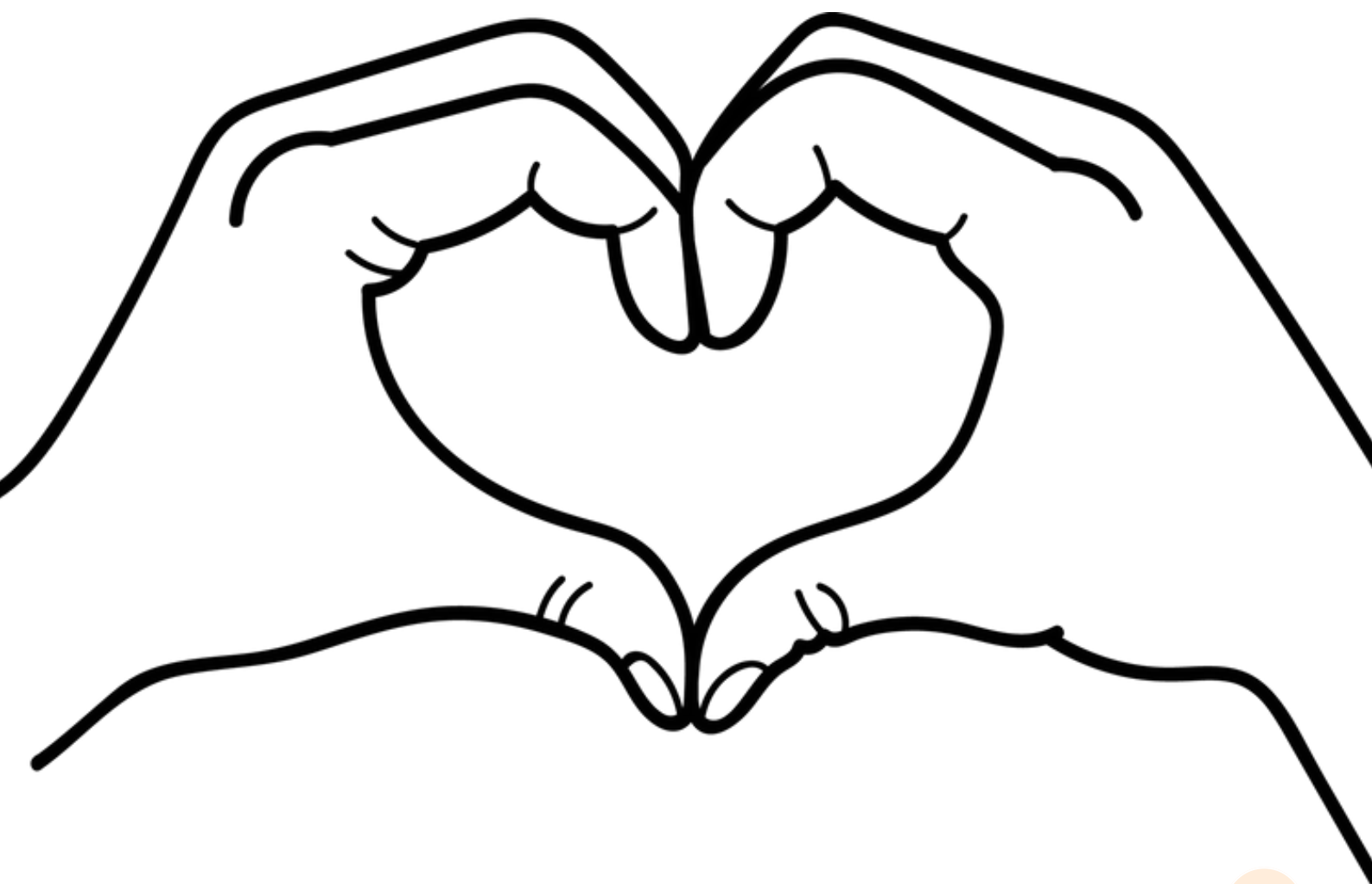
recevoir des
informations
adaptées

👉 **Tu peux demander de l'aide sans être obligé·e de prendre une décision immédiatement.**

9. Ce qu'il est important de savoir

Tu n'es pas seul·e face à ces situations.

**Des ressources existent
pour t'écouter et t'accompagner.**



**Avance à ton rythme.
Tu mérites d'être en sécurité et
entouré·e.**



⚠ À savoir : Ce guide donne des repères généraux. Il ne remplace pas un accompagnement personnalisé.