

## **Dire NON autrement**

En cas de viol ou d'agression sexuelle, on a tendance à trop vite penser que c'est le fait d'inconnus. Or le plus souvent, les personnes qui commettent des actes de viol ou d'agression sexuelle font partie de l'entourage de la victime, voire ont autorité sur nous : père, beau-père, oncle, prof, ... Plus rarement une femme: mère, belle-mère, prof, ...

L'abus peut se limiter à des bisous, des caresses, des attouchements,... ou aller jusqu'à des rapports sexuels complets. Dans tous les cas, c'est bel et bien un abus! Il peut n'avoir lieu qu'une seule fois ou se répéter pendant de longues années.

Pour la plupart des gens, les abus sexuels évoquent uniquement l'agression sexuelle ou le viol. Tout le monde est d'accord sur un point : c'est inadmissible et c'est interdit!

Mais il existe d'autres formes d'abus, en réalité beaucoup plus fréquentes, comme l'intimidation ou l'harcèlement sexuel, ne fût-ce que par le regard!

Souvent, une personne en impressionne une autre en utilisant simplement sa supériorité physique, sans porter physiquement aucun coup... Et il n'y a pas que des cas de garçons envers des filles, mais aussi de garçons entre eux, voire de filles entre elles, et même quelquefois de filles envers des garçons.

Le harcèlement sexuel, c'est aussi menacer quelqu'un, le regarder sans arrêt, le toucher contre son gré... Ce peut être aussi parfois simplement raconter des blagues salades, tenir des propos sexistes,... **Si tu te sens importuné(e) par quelqu'un de ton entourage familial, scolaire, professionnel,... parles-en! D'abord à la personne en question, ensuite, si elle ne change pas d'attitude, à l'une ou l'autre personne en qui tu as confiance et qui pourrait t'aider. Et si cela ne suffit pas, plains-toi auprès des autorités compétentes!**

Il peut même arriver qu'il y ait harcèlement sexuel dans une relation avec un petit copain ou une petite copine.

Vis-à-vis de son ou de sa partenaire, geindre à longueur de journée, jouer sur la culpabilité, menacer de rompre, se fâcher, punir, ... ça peut aussi être de l'intimidation sexuelle.

Quand tu te rends coupable de harcèlement sexuel, tu dépasses une limite, de la même façon qu'un agresseur sexuel.

Le harcèlement sexuel est en soi une forme d'abus sexuel!

## **Qu'est ce qu'un comportement ?**

C'est la manière de se conduire, c'est l'ensemble des réactions par rapport à une situation donnée.

Dans le cadre de la relation fille garçon c'est la manière de se conduire ou de réagir face à l'autre.

## **Savoir dire NON**

C'est très capital de pouvoir dire NON dans le respect. Se refuser de dire non devant certaines situations, c'est ce ôter toute forme de personnalité.

Laisse toi guider par tes sentiments et non par les envies de l'autre.

Il s'agit d'un réflexe saint et protecteur.

Dans notre culture, il s'avère que le non n'est pas facilement accepté et difficilement digérable lorsqu'il est prononcé. Pour ce faire, il importe d'anticiper le NON à travers un certain nombre de comportement savamment organiser. Par exemple : avoir un esprit participatif à tous les niveaux (participer aux discussion, participer aux règlements des

factures, échange d'idées, savoir décliner certaines invitations de façon expresse, éviter d'être seul avec l'autre... )

Pour se faire, Inviter votre interlocuteur à s'asseoir, déployer toute votre énergie et votre talent d'orateur ou de diplomate avec des arguments très solides pour convaincre l'autre accepter vos arguments. Pourquoi dire non parfois : c'est prouver à l'autre que vous existez et que vos opinions comptent.

### **Apprendre à dire NON !**

Lorsque tu refuses les avances de quelqu'un, c'est dans ton propre intérêt.

Laisse-toi guider par tes sentiments, et pas par les envies de l'autre.

Il s'agit là d'un réflexe sain et protecteur. Si l'autre veut quelque chose que tu ne veux pas, c'est toi qui as raison de dire non.

Aucune discussion là-dessus.

### **La façon dont tu dis non est importante...**

Pour ménager l'autre, tu accompagnes peut-être ton refus d'un sourire ou d'un toucher. Donc, verbalement tu envoies un signal négatif, mais ton langage corporel dit le contraire. Le sourire et le toucher sont des comportements positifs, qui indiquent la disponibilité.

Peut-être baisses-tu les yeux en disant non. Tu fais cela pour adoucir la confrontation ou parce que tu as peur de la réaction.

Mais l'autre peut également interpréter cela comme de la honte, ou de la timidité, ou comme un signe que tu pourrais encore changer d'avis.

Si tu n'oses pas t'exprimer ou si tu n'y parviens pas bien, tu peux aussi dire non... sans rien dire. En te détournant, en retirant la main de l'autre de l'endroit où tu ne veux pas la sentir, en détournant la tête lorsque l'autre essaie de t'embrasser, en quittant la pièce si quelqu'un essaie de s'imposer à toi.