



Sais-tu que personne au monde ne possède le même corps que toi ?

Nos corps partagent de nombreuses ressemblances et différences, mais chaque corps est unique. C'est pas dingue, ça ?

Ton corps peut être :



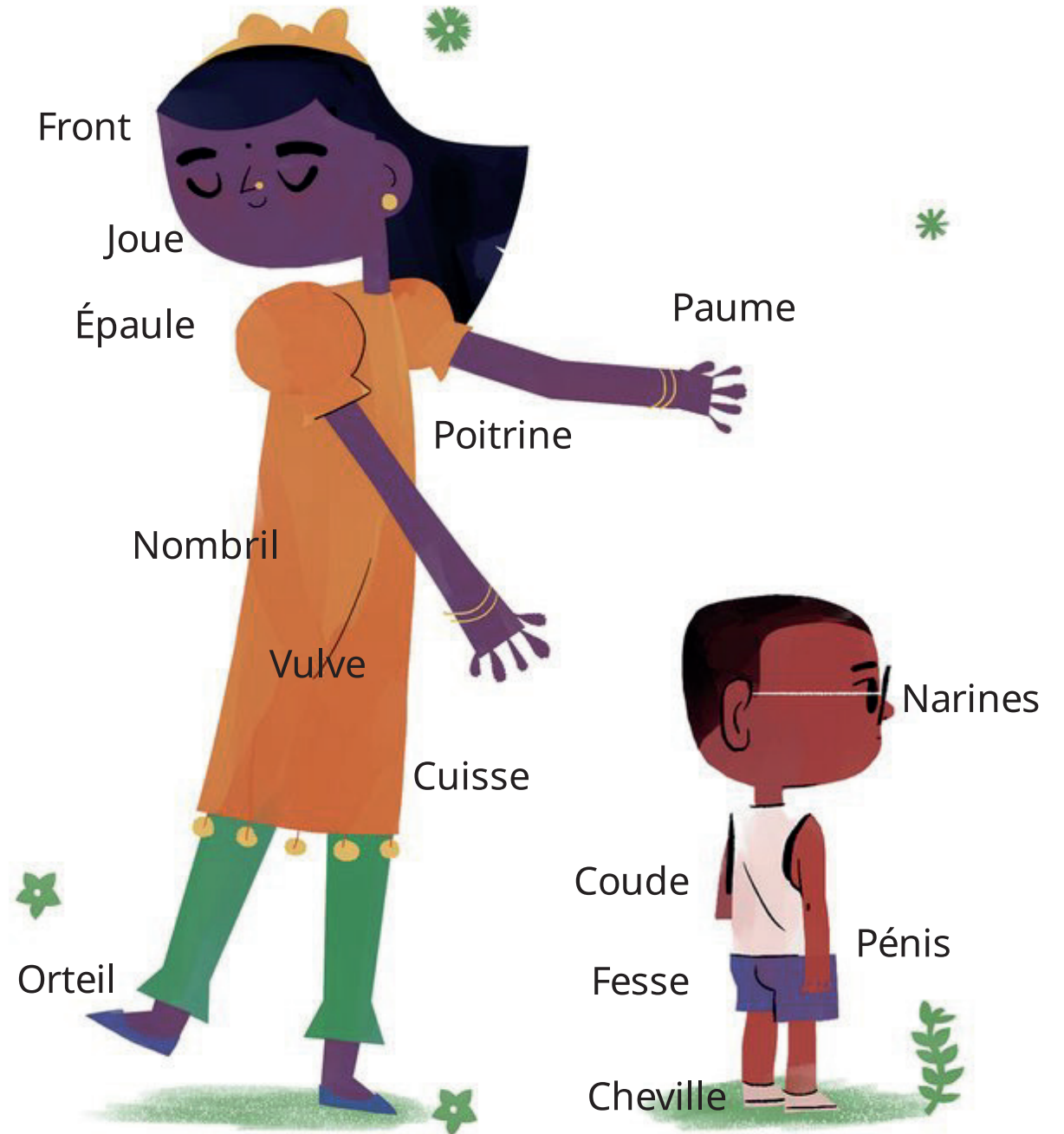


Quelle que soit sa forme,
ton corps est très très précieux.
Et il t'appartient.



C'est important de bien connaître ton corps. Après tout, il est à toi pour toute la vie.

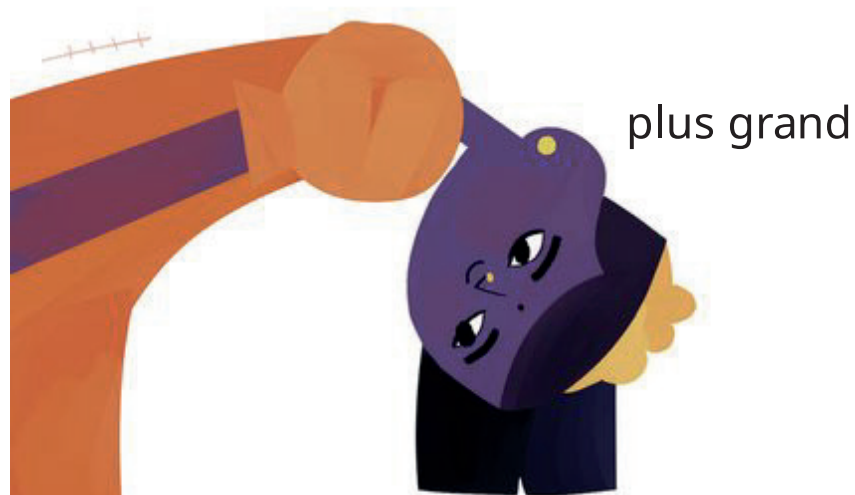
Connais-tu ces parties de ton corps ?





Ton corps change au fur et à mesure que tu grandis.
Tu l'avais remarqué ?

Ton corps peut devenir :



plus grand



plus petit



plus rond



plus rebondi

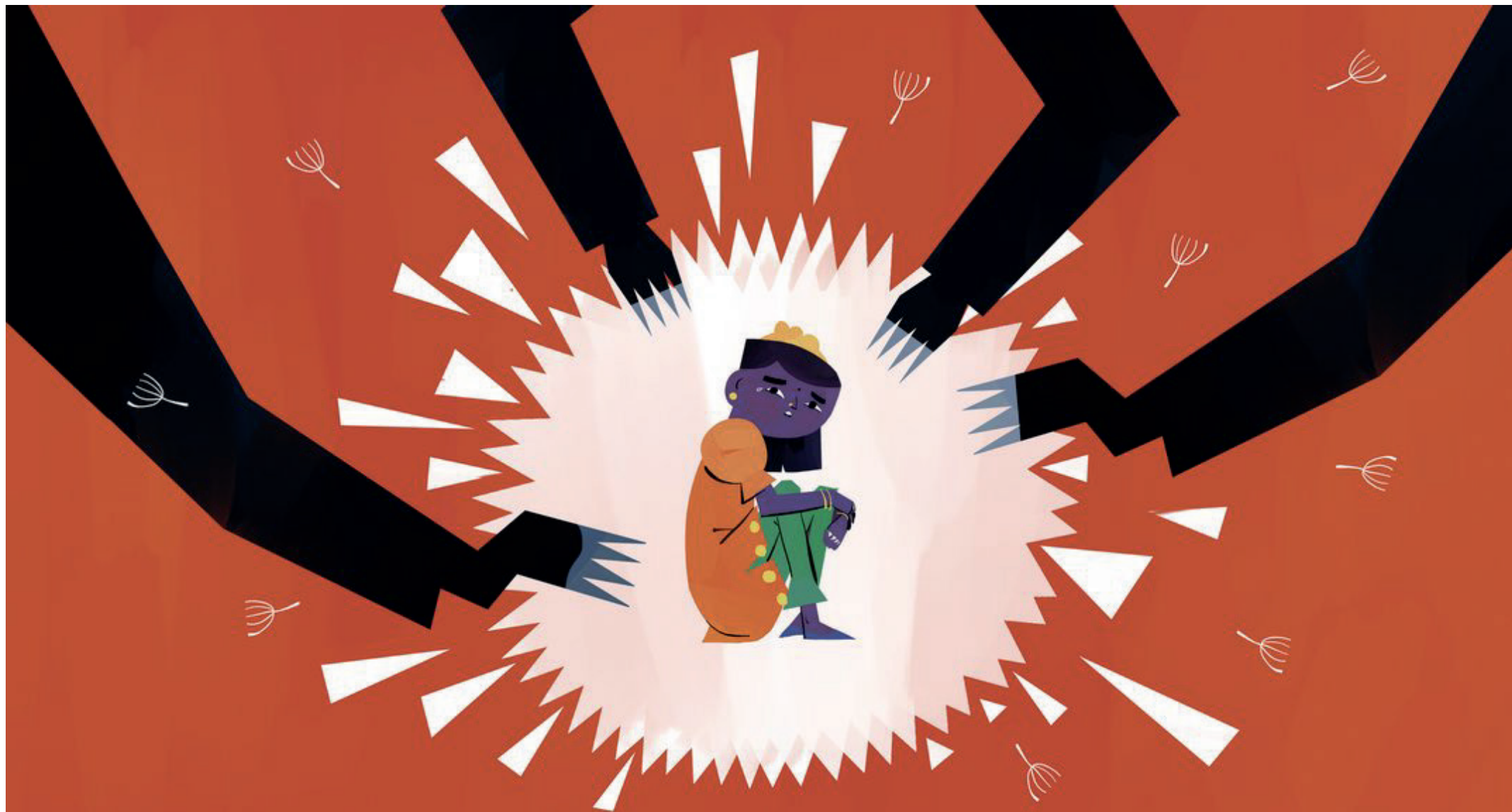


plus carré



plus poilu

Quelles que soient ses modifications, ton corps sera toujours très très précieux.




Ton corps t'appartient.
Lorsque quelqu'un te touche et que cela te gêne, dis-lui.
Surtout si cela te fait mal ou si tu ne te sens pas bien.

Ce n'est pas toujours très facile, mais tu as tout à fait le droit d'exprimer ta gêne.
Tu peux dire : « Je n'aime pas que tu me touches. »
Ou : « Arrête de faire ça. »
Tu peux aussi dire « **NON !** » avec fermeté.



Si la personne ne t'écoute pas, tu peux t'en aller ou même crier.

An illustration at the top of the page shows a person's face, rendered in a light, stylized manner, being held from both sides by two dark, silhouetted hands. The person's expression is one of discomfort or distress, with furrowed brows and a slightly open mouth. The background is a solid, dark reddish-brown color.

N'oublie pas, peu importe de qui il s'agit. Si une personne te touche d'une façon que tu trouves désagréable, tu as toujours le droit de dire non. Même s'il s'agit d'une personne que tu aimes ou qui te dit qu'elle t'aime.

Parce que ton corps t'appartient à toi et à personne d'autre que toi.


Ne laisse personne essayer de te faire croire le contraire.





Si pour une raison quelconque cette personne ne t'écoute pas, ne t'inquiète pas. Ce n'est pas de ta faute. Ce n'est jamais de ta faute.

Raconte ce qu'il s'est passé à tes parents. Tu peux aussi en parler à un adulte en qui tu as confiance et avec lequel tu t'entends bien. Cela peut être un professeur, un grand-parent, une tante ou un oncle. Quelqu'un qui t'écouterait attentivement et saurait te protéger.



Car souviens-toi, ton corps n'appartient
à personne d'autre que toi.

Il n'appartient pas à ta mère ni à ton père.
Il n'appartient pas à ta sœur ni à ton frère.
Il n'appartient pas à ton meilleur ami
ni même à ton animal de compagnie !



Ton corps n'appartient qu'à toi.



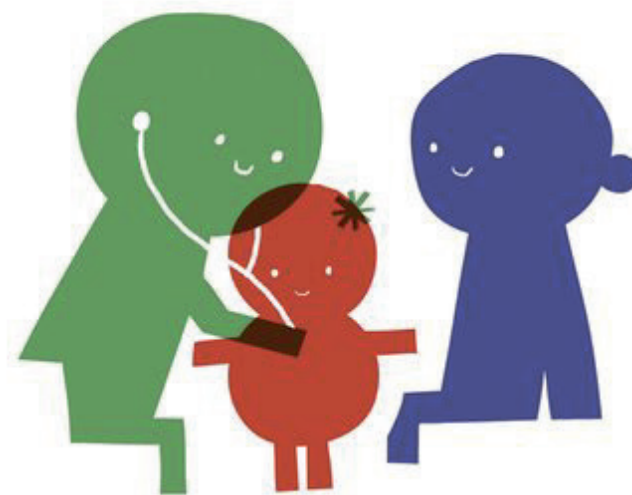
Ton corps est précieux, tu dois donc en prendre soin.
Mais ce n'est pas toujours très simple, n'est-ce pas ?

Voici quelques questions et réponses pour t'aider à découvrir
comment en prendre soin au mieux.

Quelles sont les parties de mon corps que personne ne doit toucher ?

Personne n'est autorisé à toucher ou à voir tes parties intimes. Quand tu es petit, tes parents peuvent toucher ces parties quand ils te donnent le bain, qu'ils te déshabillent ou s'occupent de toi quand tu es malade. En grandissant, tu apprendras à faire tout cela tout seul. Un médecin ou une infirmière peut toucher ces parties quand ils auscultent ton corps, de préférence en présence d'un de tes parents.

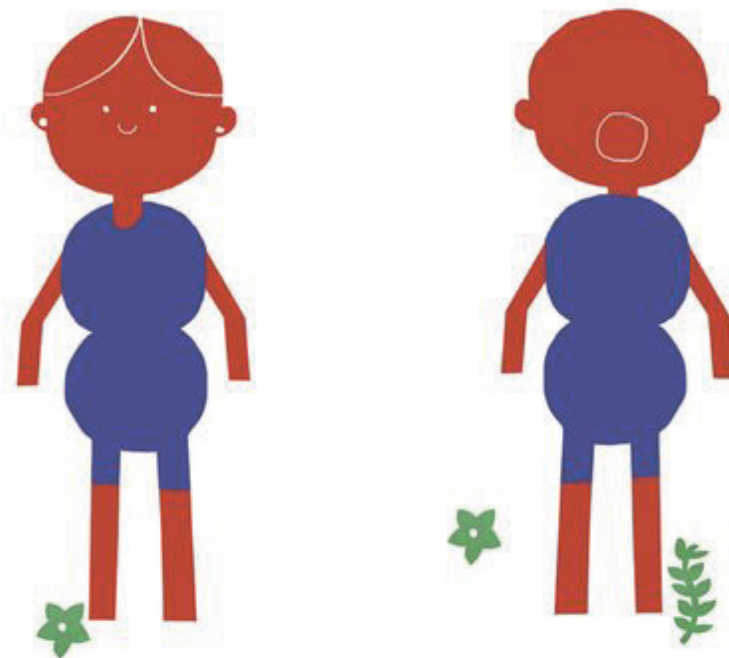
Tu ne dois pas non plus voir ou toucher les parties intimes des autres. N'oublie pas que les parties intimes sont intimes, ce qui signifie qu'elles ne concernent que la personne à qui elles appartiennent.



Quelles sont mes parties intimes ?

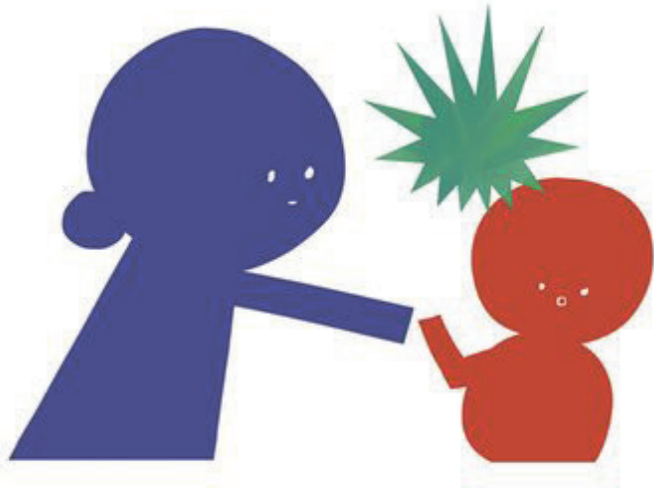
Chaque corps est unique.

Pour t'aider à repérer tes parties intimes, dis-toi que sur cette image toutes les parties recouvertes par des habits sont intimes.



Quelqu'un m'a touché et ça m'a gêné. Mais ce n'était pas une partie intime. Est-ce normal ?

Ce n'est JAMAIS NORMAL qu'une personne te touche et que son geste te mette mal à l'aise, même si cette personne n'a pas touché une de tes parties intimes. Lorsque cela se produit, il faut lui dire : « Je n'aime pas quand tu fais ça. » N'oublie pas que ton corps t'appartient à toi et à personne d'autre que toi. Si quelqu'un te touche et que tu éprouves de la gêne, parles-en à tes parents ou à un adulte en qui tu as confiance.



Est-ce que tous les contacts sont risqués ?

Absolument pas ! Un baiser d'un parent, une étreinte d'un membre de la famille, tenir la main d'un ami, sont des façons de témoigner son affection. Mais si un contact de ce genre te fait éprouver de la gêne, tu as le droit de dire non. Cela signifie également que lorsqu'une personne te dit non, tu dois l'écouter.





Si une personne t'a touché et que cela t'a fait mal ou t'a mis mal à l'aise, et que tu penses que tu as besoin d'aide, tu peux aussi composer le 119*. Ce numéro te mettra en relation avec Enfance en danger, un service d'accueil téléphonique dédié aux enfants maltraités.



* En France



