

MON CORPS, MOI ET LES AUTRES

Sexualités

Consentement

Prévention des violences



Brochure à destination des personnes ayant des Troubles du Spectre Autistique (TSA) et de toutes autres personnes.

Une brochure pour envisager la sexualité dans l'affirmation de soi, de son désir, le consentement dans la relation à l'autre, le repérage des violences sexuelles

Cette brochure comporte des informations extrêmement simplifiées pour une facilité de compréhension.



La brochure a été réalisée par le Planning Familial et l'A.F.F.A.

SOMMAIRE

ANATOMIE ET INTIMITÉ

Page 2

PUDEUR ET INTIMITÉ

Page 3-4-5

ATTIRANCES SEXUELLES

Page 6

RELATIONS SEXUELLES INTERDITES

Page 7

CONSENTEMENT

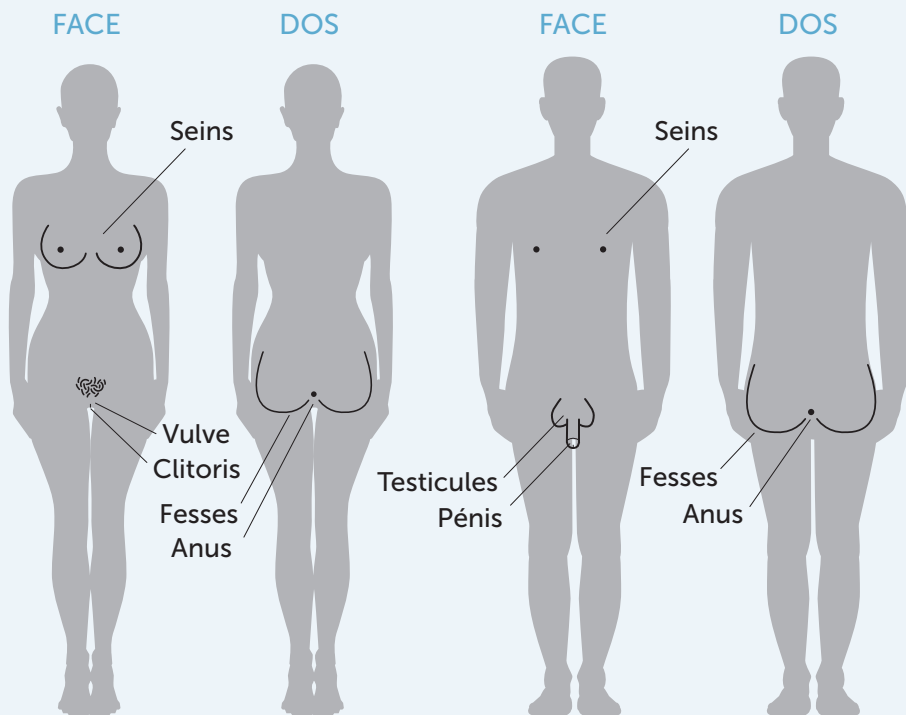
Page 8

VIOLENCES

Page 9-10-11

ANATOMIE ET INTIMITÉ

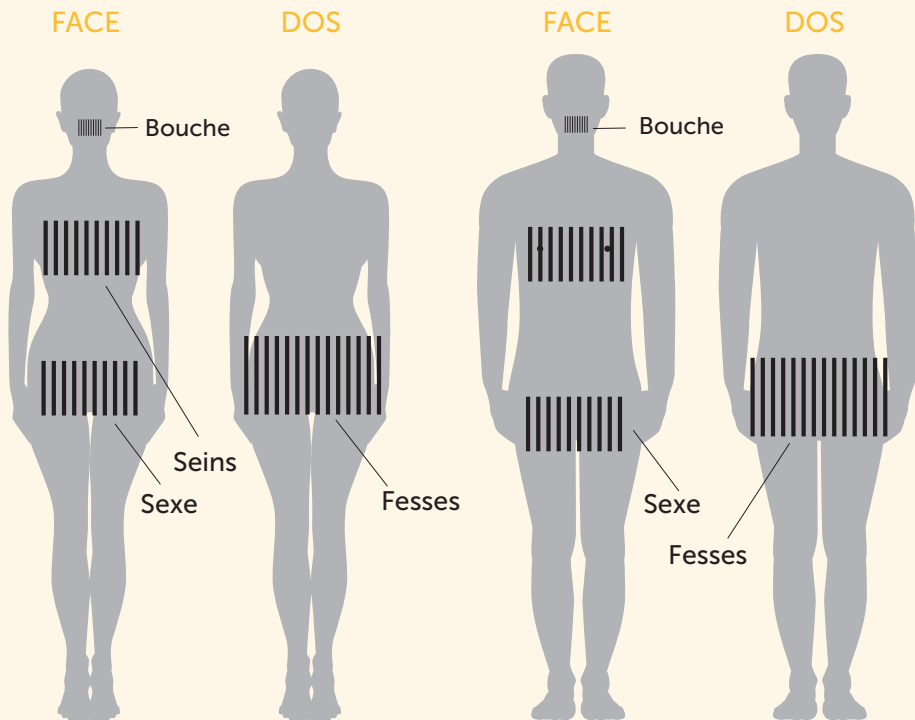
Les différentes parties intimes chez la femme et chez l'homme




**Il y a parfois des femmes avec un pénis
et des hommes avec une vulve.**

PUDEUR ET INTIMITÉ

L'intimité concerne les parties intimes du corps : **la bouche, les seins, le sexe, les fesses**. Elles sont touchées lors d'un contact physique sexuel ou d'une relation sexuelle.



 Zone des parties intimes

Les autres ne peuvent pas toucher mes parties intimes sans mon accord.

Je ne peux pas toucher les parties intimes de l'autre sans son accord.



QUI PEUT TOUCHER LES PARTIES INTIMES DE MON CORPS AVEC MON ACCORD



MOI tout.e seul.e



**MON AMOUREUSE,
MON AMOUREUX OU
QUELQU'UN QUI M'ATTIRE**
si nous sommes d'accord
pour prendre du plaisir à deux.



**LE MÉDECIN FEMME OU
HOMME OU LA SAGE-FEMME
QUAND JE SUIS MALADE
EN ACCORD AVEC MOI,**

si j'ai mal, si ça pique, ça brûle,
où ça coule... ou parfois,
pour faire des examens
médicaux si nécessaire.



**LES PERSONNES QUI ME
GUIDENT PHYSIQUEMENT
DANS LES GESTES
DE MON HYGIÈNE**

au quotidien (toilette intime)
lorsque je suis en difficulté
pour le faire seul.e
et avec mon accord.

Dans les relations sexuelles entre deux personnes, toucher les parties intimes de l'autre peut m'amener des sensations.

Je peux avoir envie d'en faire l'expérience.

Parfois, je ressens des sensations agréables, alors, je peux continuer.

D'autres fois, les sensations sont désagréables, alors je demande à l'autre d'arrêter.



QUI NE PEUT PAS TOUCHER LES PARTIES INTIMES DE MON CORPS



PARENTS, FAMILLES, ÉDUCATEURS.TRICES



UNE PERSONNE INCONNUE

que je viens de rencontrer même s'il/elle est gentil.le



DES PERSONNES CONNUES DE MON ENVIRONNEMENT :

le boulanger, l'orthophoniste, le kinésithérapeute,
les ami.e.s, les ami.e.s de la famille,...

**Ce tableau indique qui NE peut PAS toucher
les parties intimes de mon corps :**

	Soins d'hygiène	Soins médicaux	Quand je dors	Quand je regarde la télévision	Quand j'ai envie d'un contact sexuel
Parents					
Famille					
Médecin, Gynécologue, Sage-femme					
Infirmier.e					
Éducateurs.trices Aide-soignant.e, A.M.P.					
Enseignant.e					
Employeur.euse					
Amoureux.euse					
Psychologue Sexologue					
Ami.e.s					

ATTIRANCES SEXUELLES



C'EST ÊTRE ASEXUEL.LE

Je peux et j'ai le droit de ne pas être attiré.e sexuellement par une autre personne.



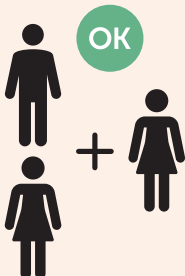
C'EST UNE ATTIRANCE HOMOSEXUELLE

Je peux et j'ai le droit d'être attiré.e sexuellement par une personne du même sexe que moi.



C'EST UNE ATTIRANCE HÉTÉROSEXUELLE

Je peux et j'ai le droit d'être attiré.e sexuellement par une personne de l'autre sexe.

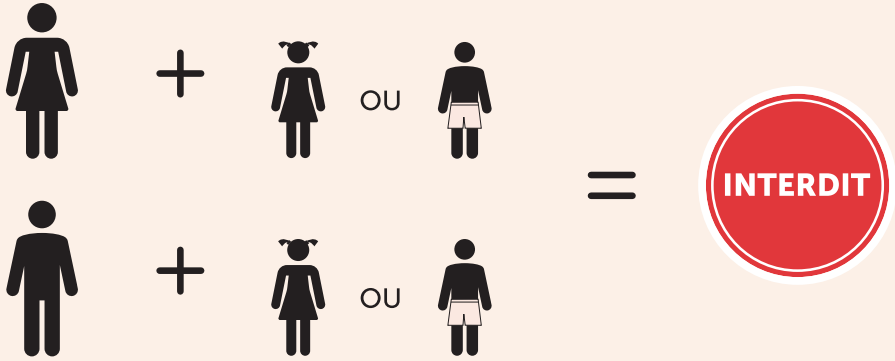


C'EST UNE ATTIRANCE BISEXUELLE

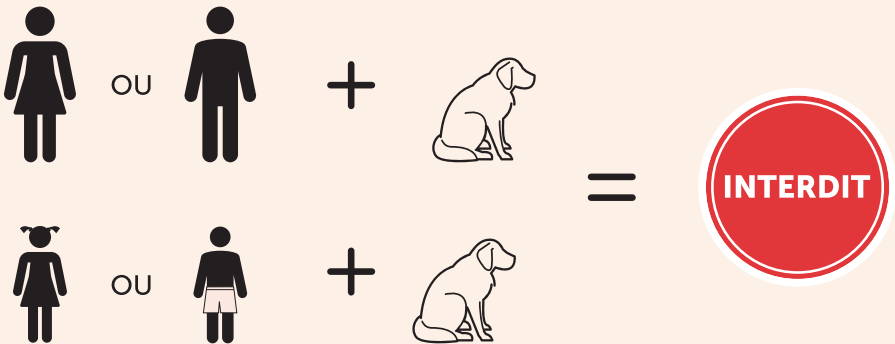
Je peux et j'ai le droit d'être attiré.e sexuellement par une personne qui peut avoir le même sexe que moi, mais aussi par quelqu'un de l'autre sexe.



RELATIONS SEXUELLES INTERDITES



**IL EST INTERDIT POUR UN ADULTE
D'AVOIR DES ACTES SEXUELS
AVEC UN ENFANT.**

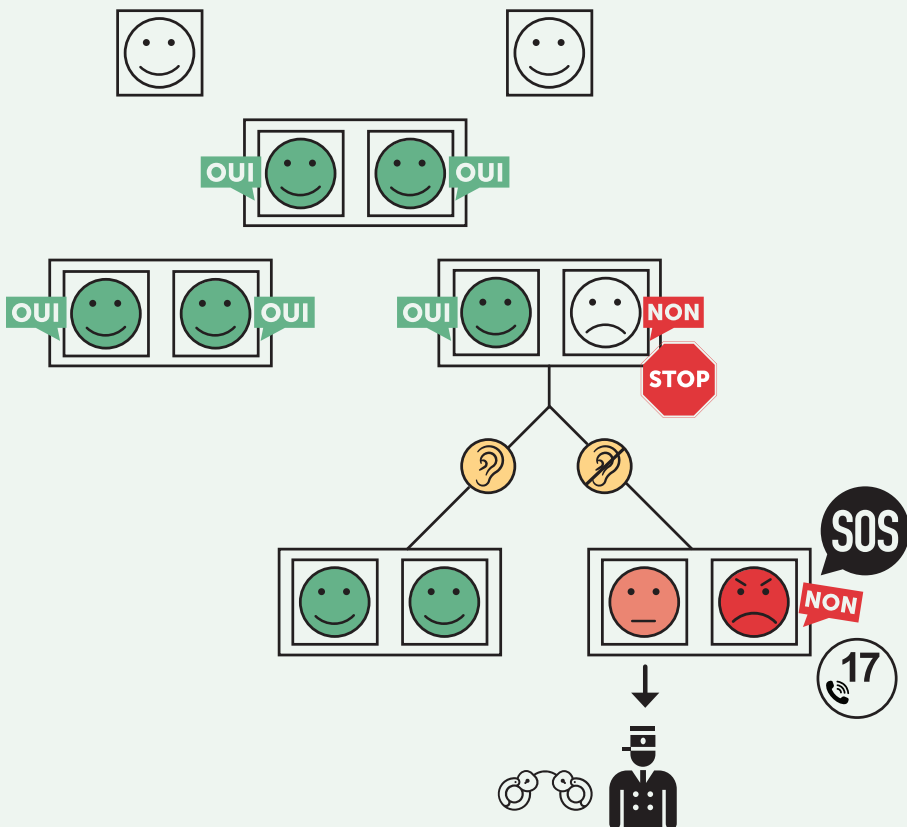


**IL EST INTERDIT D'AVOIR DES ACTES
SEXUELS AVEC DES ANIMAUX.**

CONSENTEMENT

Le consentement c'est autoriser le contact de l'autre avec soi.

Le non-consentement c'est interdire le contact de l'autre avec soi.



L'ambivalence est importante.

Je peux ressentir une sensation agréable qui peut devenir désagréable ou une sensation désagréable qui peut devenir agréable.

**JE PEUX DIRE NON OU OUI
ET ÇA NE M'EMPÊCHE PAS DE
CHANGER D'AVIS À TOUT MOMENT.**

VIOLENCES : COMMENT RÉAGIR?

**J'AI LE DROIT D'EXPRIMER
MON DÉSACCORD.**

AVEC DES MOTS

NON

ARRÊTE

NON

STOP

AVEC DES CRIS



AVEC MON CORPS



VIOLENCES : TROUVER DE L'AIDE

Si l'autre ne m'écoute pas et continue un contact sexuel (non-respect de mon non-consentement),

IL.ELLE N'EST PLUS GENTIL.LE

IL.ELLE N'A PAS LE DROIT !

C'EST UNE VIOLENCE !



Je peux le faire
comprendre
par **LE DESSIN**



**J'EN PARLE
À
QUELQU'UN.E**
en qui j'ai
confiance



**JE MONTRE DES
PICTOGRAMMES :**
douleurs, dégoût,
désagréable,
application SOS...
tout ce qui est possible

VIOLENCES : CONTACTS UTILES

En cas de violence, je peux contacter les associations :

NUMÉRO VERT DU LE PLANNING FAMILIAL SEXUALITÉS CONTRACEPTION IVG

0 800 08 11 11

APPEL D'URGENCE

112

ÉCOUTE PERSONNES ÂGÉES ET ADULTES HANDICAPÉS

39 77

ALLÔ, ENFANCE MALTRAITÉE

119

VIOLENCES FEMMES INFO

39 19

FDFA – ÉCOUTE VIOLENCES

01 40 47 06 06

POLICE

17

AFFA

<https://femmesautistesfrancophones.com/>

LE PLANNING FAMILIAL

www.planning-familial.org

NOTICE POUR L'UTILISATION DE LA BROCHURE MON CORPS, MOI ET LES AUTRES

Cette brochure a été pensée pour les personnes présentant des Troubles du Spectre de l'Autisme (TSA) mais composée de simples pictogrammes, elle est accessible à tout public.

La présente notice est un support d'accompagnement à la lecture de la brochure : elle suggère des parcours éducatifs et des pistes de travail à destination des familles et des professionnel·le·s.

Le sous-titre, **Sexualités, consentement et prévention des violences**, aborde très clairement l'objectif principal : prévenir les agressions et les violences sexuelles. Il est indispensable et urgent qu'une prévention des violences soit faite le plus tôt possible ; par les parents, qui ont le premier rôle, épaulés et soutenus par les professionnel·le·s et par la société, parce que si la sexualité relève du domaine de l'intime, l'éducation à la sexualité, NON !

La prévention des violences passe en premier lieu par l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle. Dans tous les aspects de la vie un·e enfant apprend jour après jour, par son expérience et par la transmission du processus de l'éducation, en faisant confiance aux adultes. De la même manière, une personne autiste, dans la mesure où elle n'a ni la connaissance, ni l'expérience, ira les chercher chez les adultes qui l'entourent. Il est par conséquent important de lui donner une information qu'elle peut intégrer avec son propre niveau de compréhension.

L'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle :

CONNAÎTRE SON CORPS ET LES LIMITES DE SON INTIMITÉ CORPORELLE ET SPATIALE

Il n'est pas toujours évident de comprendre ce que signifie « protéger son corps » si nous ne l'avons jamais appris. Il est donc nécessaire d'aborder la question de la connaissance de son corps pour aborder ensuite la question de l'intimité. « Anatomie et intimité » (p. 2) permet de repérer les parties intimes du corps en commençant par les nommer dès le plus jeune âge. Nous nommons bien les bras, les jambes, le nez... il est important également de parler de pénis et de vulve. Ce n'est pas exposer à la sexualité que de nommer le sexe : cela permet tout simplement de se l'approprier - non seulement pour se construire intellectuellement (en bâtissant ses propres représentations au sexe et au genre), mais aussi pour mieux comprendre la différence intergénérationnelle, et pour établir des limites entre soi et les autres.

Un exemple : le moment de la toilette, peut être un moment privilégié pour aider la personne à intégrer les notions d'intimité et de respect du corps.

Il est important de rappeler que le rôle du parent ou du soignant.e est celui d'accompagner la personne vers l'autonomie et non pas de « faire à sa place ». Par exemple, en posant sa main sur la main de la personne pour accompagner le geste, ou en face à face, nous pouvons demander « Veux tu que je te montre les différentes étapes de la toilette en prenant un gant et toi aussi? ». Des mots simples, notre présence bienveillante et notre exemple guideront la personne vers la connaissance de son corps et de son intimité : l'essayage de l'appareil urinaire et de l'anus deviendront ainsi des moments de l'apprentissage du corps qui permettront à la personne de comprendre le lien avec ce corps qui lui appartient. La véritable demande de chaque apprentissage est : « Veux-tu m'apprendre... à faire seul.e? ».

PUDEUR ET INTIMITÉ (p. 3)

Dans la partie « Pudeur et Intimité », il sera question de définir les notions de respect, d'intimité, de pudeur et de consentement. Dans le cadre des soins d'hygiène, des soins médicaux, de la relation amoureuse, le respect s'exprime par l'interdiction de toucher les parties intimes du corps de l'autre sans qu'il y ait consentement. Déchiffrer la question du respect de sa propre pudeur, de celle de l'autre, de l'espace privé et de l'intimité, ce sont des enjeux principaux dans l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle : une chambre est un espace privé, avant de rentrer nous devons frapper à la porte et attendre l'autorisation pour respecter l'intimité d'une personne.

LA RELATION À L'AUTRE ET LES INTERACTIONS SOCIALES (pp. 4-5)

Concernant l'autorité d'une personne, il est important de faire intégrer à la personne autiste l'idée que chaque personne a une mission qui lui est propre, dans un contexte précis et un lieu précis. Il faut pouvoir verbaliser, en amont de situation problématique, qu'une personne qui sort de son rôle en se servant de son autorité pour accomplir des actes qui ne répondent pas à sa fonction, est une personne mal intentionnée. Il faut dire que cette situation n'est pas acceptable de la part de cette personne qui abuse de son pouvoir et que toute personne a le droit d'exprimer son « déplaisir », sa gêne... même face à une personne ayant autorité. Si cela est difficile d'en parler directement à la personne (ce qui est souvent le cas car l'agresseur manipule et se sert de la culpabilité de sa victime) il faut qu'elle sache qu'elle peut en parler à quelqu'un d'autre. La personne devra avoir intégré que sa parole sera prise en compte et ne sera pas mise en doute face à l'autorité d'une personne de même que l'unique responsable d'une telle situation est la personne qui sort de son rôle.

Par exemple, elle devra adapter son attitude pour dire « bonjour » en fonction de la catégorie à laquelle les différentes personnes qui l'entourent appartiennent : on peut embrasser une personne que l'on connaît, serrer la main à une personne moins proche et ne pas dire « bonjour » à quelqu'un qu'on ne connaît pas. Il est aussi important de ne pas forcer le contact physique avec des personnes connues, si la personne manifeste verbalement ou corporellement son refus : elle a le droit de ne pas embrasser sa tante aujourd'hui, même si cela apparaît impoli.

Nous pouvons expliquer à la personne qu'il y a autour d'elle une grande majorité de personnes qui l'aiment et la protègent : en règle générale, les parents, les grands-parents, la famille, les ami-e-s, ceux et celles qui s'occupent d'elle au quotidien lorsqu'elle est en institution. Il peut y avoir aussi des grandes personnes mal intentionnées y compris parfois parmi les personnes citées précédemment. Si jamais une personne connue ou inconnue sort de son rôle, en touchant ses parties intimes ou en lui demandant de faire des choses qu'elle ne veut pas, elle doit se considérer en danger et elle doit manifester son désaccord, demander de l'aide : il y a plein de gens autour d'elle qui peuvent l'aider vraiment. Il est donc indispensable de permettre aux personnes autistes de repérer jusqu'où elles peuvent faire confiance à quelqu'une et quand il faut lui retirer cette confiance.

ATTIRANCES SEXUELLES (pp. 6-7)

Tout être humain peut ressentir des attirances multiples et ne pas se sentir dans les normes dominantes. Il est important de rappeler que la loi autorise les relations entre les humains consentants et que l'attirance sexuelle peut être multiple et ne se choisit pas. Dans un souci de simplification pour les personnes utilisant la brochure, nous n'avons cité que l'attirance hétérosexuelle, homosexuelle, bisexuelle et l'asexualité mais d'autres formes d'attirance existent : romantique, pansexuelle, omnisexuelle, altersexuelle... Il est aussi indispensable de notifier les interdits notamment en ce qui concerne les relations entre adulte et enfant, même si l'enfant peut trouver ça agréable, dans le but de prévenir une possible agression et repérer les adultes dangereux. La question de la zoophilie peut être embarrassante, et le dernier pictogramme peut aider à y répondre en amenant la question sur le consentement que l'animal n'est pas en mesure de donner.

LE CHOIX ET LE NON DANS L’AFFIRMATION DE SOI (p. 8)

Apprendre à exprimer un « OUI » ou un « NON », son accord ou son désaccord, est essentiel et devrait être encouragé, soutenu et pratiqué dès l'enfance, parce que c'est apprendre à reconnaître et à respecter ses désirs et ses besoins. C'est aider la personne à s'affirmer. (« Consentement », p. 8)

Pour acquérir ces compétences nous pouvons travailler sur des actions quotidiennes comme laisser à la personne le choix de ses vêtements ou de son

dessert. Cette attitude permet à la personne de s'entraîner le plus tôt possible à se positionner par rapport à son désir et à long terme lui permettra de comprendre et de respecter le choix ou le non choix de l'autre dans la relation.

La capacité de faire son CHOIX et de dire NON permet l'affirmation de soi : si l'affirmation de soi est mise à mal, alors l'estime de soi diminue ce qui amène la personne à devenir une proie idéale pour des agresseurs ou agresseuses potentiel.le.s.

Il est donc important de soutenir l'enfant, l'adolescent.e et/ou l'adulte pour qu'il.elle soit en capacité de savoir dans un premier temps ce qui lui est agréable ou désagréable puis dans un deuxième temps qu'il.elle a le droit de l'exprimer. Il.elle pourra ainsi manifester son consentement à l'autre et comprendre que ce dernier n'est pas en droit de continuer à lui faire ce qu'il.elle n'aime pas. Cette première démarche permettra à la personne accompagnée de demander de l'aide si l'autre continue en ne tenant pas compte de ce « NON » (verbal ou non verbal)

Une telle approche permet aussi de prévenir un comportement d'agresseur. En effet le consentement est l'affaire des deux personnes concernées, les deux étant en droit d'exprimer leurs choix, mais les deux ayant le devoir de rechercher l'accord de l'autre (accord verbal ou non verbal).

VIOLENCES (pp. 9-10)

Il est nécessaire de travailler sur la communication du désaccord qui peut être exprimé par les mots, les cris, et le corps par des exercices ou des jeux de rôle qui amèneront aussi à trouver le moyen de demander de l'aide par différents canaux : dessin, parole, pictogramme et autres.

Il est aussi important de préciser que parfois face à la violence, une victime peut ne pas être en capacité de réagir sur le moment, mais qu'elle peut demander de l'aide, même après. En effet, il est fréquent de constater que les victimes d'agressions sexuelles ressentent des sentiments de culpabilité, de honte (car la personne qui agresse les manipule en ce sens)... Il est donc indispensable lors d'une révélation de toujours rappeler qu'une victime de violence n'est jamais coupable, la seule responsable est la personne qui agresse. Par conséquent, il est important de peser les mots utilisés pour parler avec à la victime, de bien préciser les choses. Par exemple des phrases comme « c'est grave », « c'est interdit » peuvent laisser le doute dans l'esprit de la victime : « Qu'est ce qui est grave ? ce que je dis ? », « Qu'est ce qui est interdit ? ce que je dis ? ». Le recueil d'une révélation de violence nécessite de ne pas mettre en doute la parole dite et de préciser que l'auteur.e des actes est seul.e responsable de la situation : « Ce que cette personne t'a fait (ou t'a demandé de faire) est interdit, un adulte (un camarade,...) n'a pas le droit de se comporter ainsi ».

Liberté Égalité Sexualités



le planning familial

4, square St Irénée 75011 Paris

Tel : 01 48 07 29 10

handicapetalors@planning-familial.org

Information, conseil, écoute

0 800 08 11 11

Service & appel
anonymes et gratuits

Retrouvez-nous sur internet

www.planning-familial.org

twitter.com/leplanning

facebook.com/confederationPlanningFamilial

