

Éducation à la sexualité et à la vie



Mouvement Français
pour le Planning Familial



Qu'est-ce qui m'arrive (les filles)

Les règles

L'apparition des premières règles marque le moment où une fille peut être enceinte. Tout rapport sexuel non protégé peut entraîner une grossesse à n'importe quel jour du cycle.

Le cycle menstruel est la période qui se situe entre le premier jour des règles et le premier jour des règles suivantes.

À chaque cycle, sous l'influence d'hormones, les ovaires "mûrissent" un ovule, et la paroi de l'utérus s'épaissit, se gorge de vaisseaux sanguins. Elle se prépare à une éventuelle grossesse. S'il n'y a pas de fécondation, le "nid" préparé se détache et ce sont les règles.

Pour absorber le sang des règles on peut utiliser une serviette hygiénique qu'on met dans le slip ou un tampon qu'on introduit dans le vagin.

Chez certaines femmes, les règles s'accompagnent de douleurs dans le bas du ventre, de maux de tête, de tension dans les seins. Il existe des traitements efficaces, parlez-en à votre médecin.

Le désir sexuel

Chez les filles, l'excitation sexuelle se manifeste par une érection du clitoris et du mamelon des seins, par la lubrification du vagin : il devient humide facilitant ainsi le rapport sexuel.



questions / réponses



(les filles)

1- Les règles, c'est un écoulement de sang qui se fait par :

- L'orifice vaginal (l'entrée du vagin)
- L'orifice urinaire (la sortie de la vessie)
- Il n'y a qu'un seul orifice pour l'urine et le sang des règles

2- La durée du cycle est de :

- 21 jours ■ 28 jours
- 32 jours ■ 45 jours

3- Les filles n'ayant jamais eu de rapports sexuels peuvent-elles utiliser des tampons ?

4- Faut-il s'inquiéter des pertes ?

4- Non, quand elles sont blanches et sans odeur puisqu'elles sont une sécrétion naturelle. Si elles sont différentes et s'accompagnent d'irritations, il faut voir un médecin qui prescrira un traitement.

3- Oui, car l'hymen, la fine membrane de peau située à l'entrée du vagin, a une ouverture, plus ou moins grande, pour laisser passer le sang des règles. On peut donc placer le tampon sans déchirer l'hymen.

2- C'est variable selon les filles.

1- L'orifice vaginal.

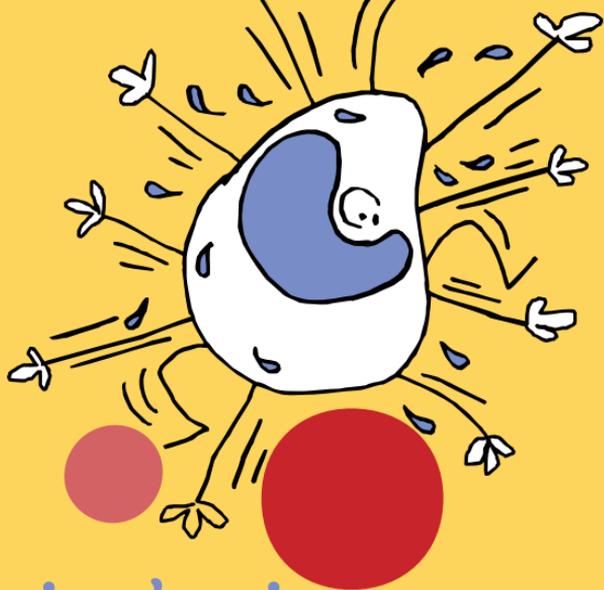


**Mouvement Français
pour le Planning Familial**

Association loi 1901

4, square Saint-Irénée
75011 Paris - 01 48 07 29 10
www.planning-familial.org





Qu'est-ce qui m'arrive (les garçons)

L'érection

Sous l'effet du désir sexuel, de caresses ou de rêves, les tissus qui constituent le pénis se gonflent de sang, le pénis augmente de volume, se redresse et devient dur : c'est l'érection. Il y a aussi des érections "mécaniques" comme les érections matinales.

L'éjaculation

Les testicules fabriquent des spermatozoïdes (nécessaires à la fécondation de l'ovule). Ces spermatozoïdes sont transportés dans un liquide blanchâtre : le sperme. Lorsque le garçon est très excité sexuellement, il y a éjaculation, c'est-à-dire que le sperme est projeté hors du pénis. Il y a des éjaculations spontanées, qui surviennent même pendant le sommeil, sans excitation sexuelle consciente.



questions / réponses

(les garçons)



1- Quelle est la taille normale du pénis ?

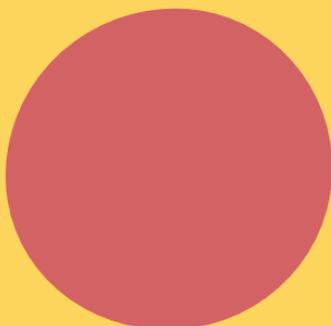
2- Urine et sperme sortent par le même canal, l'urètre. Peuvent-ils s'écouler en même temps ?

3- Être circoncis qu'est-ce que ça change ?

1- Dirais-tu qu'il y a une taille normale pour les pieds ? On marche aussi bien si on chausse du 36 que du 45. On peut avoir et donner du plaisir quel que soit la taille du sexe.

2- Non. Un système très perfectionné isole la vessie des canaux déferents qui viennent des testicules.

3- La circoncision consiste à enlever le prépuce, fine membrane de peau qui recouvre le gland lorsqu'il est au repos. Elle est pratiquée pour des raisons religieuses ou médicales. Elle n'a aucune incidence sur la sexualité.



**Mouvement Français
pour le Planning Familial**

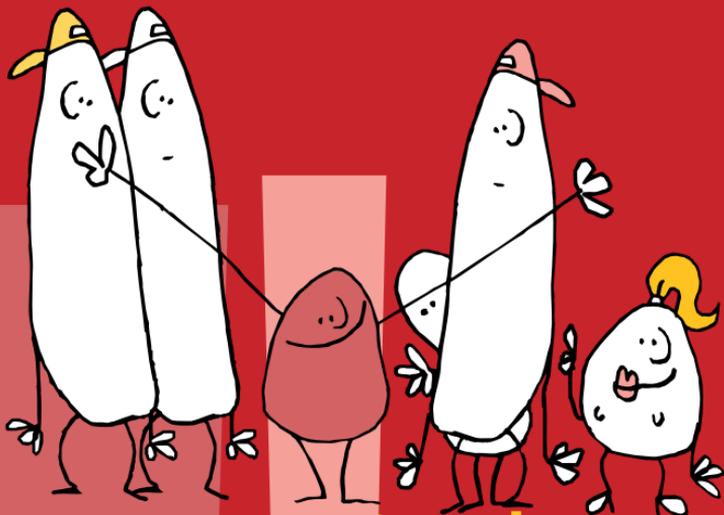
Association loi 1901

4, square Saint-Irénée

75011 Paris - 01 48 07 29 10

www.planning-familial.org





moi et les autres

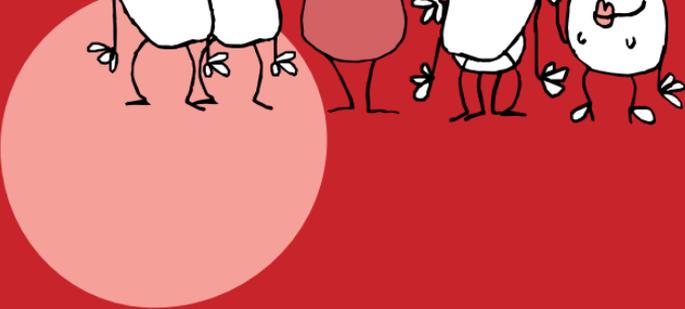
Beaucoup de filles rêvent d'être minces car c'est la mode. Pourtant, dans le passé une femme devait être bien ronde pour être belle et dans de nombreux pays, la forte corpulence est toujours un critère de beauté.

Que faire si je me trouve ronde ?

- ◆ Inventer la machine à remonter le temps ?
- ◆ Trouver ce qui me va, le pull avec lequel je suis très mignonne, la coupe de cheveux qui fait dire à mes copains ou copines que je suis super ?
- ◆ Faire un régime draconien, me priver de tout ?
- ◆ Travailler mon sourire craquant et les maths ?
- ◆ Manger ce dont j'ai besoin pour grandir en gardant un poids harmonieux avec ma taille ?

La mode, les modes, c'est très important. Cela forge nos goûts, nos idées. Mais les modes sont passagères. Elles changent selon les époques, mais aussi selon les lieux.





Les copains et les copines c'est très important

J'en ai besoin. Ils vivent les mêmes choses que moi, ils ont les mêmes étonnements devant ce corps qui change, les mêmes difficultés à trouver leur place en famille ou au collège. Le même besoin de se créer des opinions, des idées, des jugements sur le monde.

Que faire si je n'ai pas les chaussures ou le blouson à la dernière mode, celui que tout le monde porte ou rêve de porter, et que je pense que je vais être la risée du collège ou du quartier ?

◆ Je me roule par terre en hurlant jusqu'à ce que mes parents me les payent ?

◆ Je ne me déplace plus qu'avec des gardes du corps qui tapent sur toutes les personnes qui s'adressent à moi ?

◆ J'en discute avec mes parents, je leur explique que c'est important pour moi ?

◆ Je prétexte une maladie grave et je ne sors plus de chez moi ?

◆ J'en discute avec mes vrais copains (copines). Je leur explique pourquoi je n'ai pas cette fringue.

Ensemble nous relativisons la gravité de la situation !



**Mouvement Français
pour le Planning Familial**

Association loi 1901

4, square Saint-Irénée

75011 Paris - 01 48 07 29 10

www.planning-familial.org





moi...

J'ai envie de tout essayer, pour voir... pour faire comme les autres... pour me montrer que je suis capable de...

j'ai envie de prendre soin de moi, d'être en forme. Et en même temps, je n'ai pas une alimentation variée et équilibrée, je fais du sport avec fureur ou pas du tout, je squatte dans la salle de bains ou je n'y mets jamais les pieds.

Que faire si on me dit "t'es pas cap... ?"

- ◆ J'accepte tous les défis sans réfléchir, j'ai trop peur qu'on me traite de froussard(e) ?
- ◆ Je me demande si je dois tenir compte du fait que j'ai peur, peur de ce qu'on me propose.
- ◆ Justement j'ai envie d'essayer, je fonce !
- ◆ Je dis oui, sans hésiter, c'est comme cela que l'on montre qu'on n'est plus un gosse ?
- ◆ Je dis non à tout, je n'ai rien à prouver ?
- ◆ Est-ce que je suis cap ? Je me le demande.
- ◆ Je me dis une autre fois peut-être et je prends le temps d'y réfléchir, d'en discuter avec quelqu'un en qui j'ai confiance ?



**Mouvement Français
pour le Planning Familial**

Association loi 1901

4, square Saint-Irénée

75011 Paris - 01 48 07 29 10

www.planning-familial.org

être amoureux



C'est prendre du plaisir

◆ à regarder l'autre,
◆ à l'admirer, le consoler, le câliner, le désirer. Mais c'est prendre du plaisir à être écouté(e), entouré(e), cajolé(e), respecté(e).

L'amour, c'est donner et prendre du plaisir, c'est de la tendresse, du respect. Pour être amoureux, il faut être deux, et les relations à deux quelquefois c'est compliqué, et même très compliqué. Il y a des malentendus, des disputes, et des reconciliations.

Ça peut rendre heureux, malheureux ou très heureux.

La fidélité

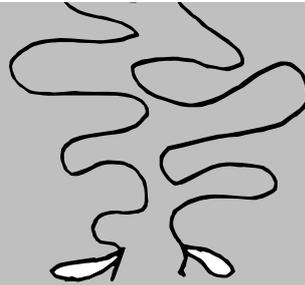
"Les garçons aiment bien draguer un maximum de filles".

"Les filles ne savent pas résister à un garçon un peu entreprenant". Ce sont des phrases toutes faites qui n'ont aucun sens.

Il y a des gens pour qui la fidélité est une preuve d'amour. D'autres, même amoureux, ont besoin de plaire à d'autres, de séduire.

À toi de voir ce que tu souhaites de ton partenaire, ce que tu acceptes.





faire l'amour



“Il a envie de faire l'amour. Je l'aime mais je n'ai pas le même désir. Que faire ? Si je dis non, j'ai peur de le perdre, qu'il pense que je ne l'aime pas, que je suis nulle...” Il faut tout d'abord en parler avec lui.

◆ Il est heureux que je lui fasse confiance et que je lui parle de mes craintes. Il essaie de me rassurer, de faire que j'aie les mêmes désirs que lui, et s'il le faut il attend, 3 jours, 3 mois, que je sois prête.

◆ Il se moque de mes craintes, il me saute dessus, il me dit que de toute façon, les filles n'ont que très rarement du désir et du plaisir, alors à quoi bon attendre.

◆ Il insiste, il me demande comme une preuve d'amour de céder, j'ai le sentiment qu'il ne m'écoute pas vraiment.

Dans les trois cas, je peux accepter d'avoir des rapports sexuels pour lui faire plaisir. Mais je me pose des questions : et moi, mes sentiments, mes émotions, mon plaisir ?

Et si elle a envie de faire l'amour et pas moi ?

D'abord en parler avec elle... et lire ce qui précède.



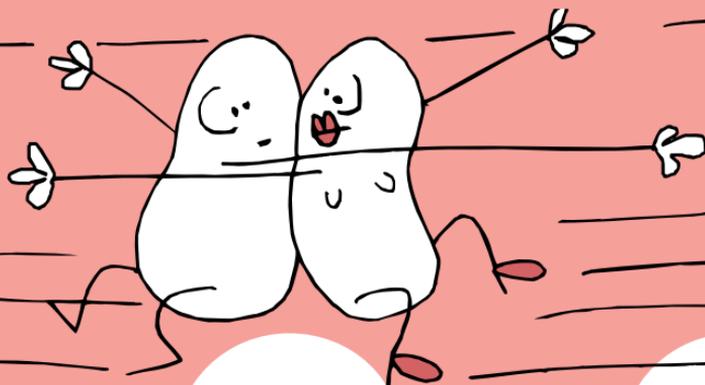
**Mouvement Français
pour le Planning Familial**

Association loi 1901

4, square Saint-Irénée

75011 Paris - 01 48 07 29 10

www.planning-familial.org



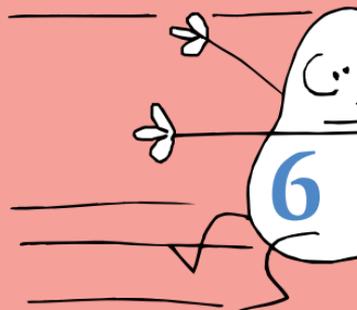
les premières fois



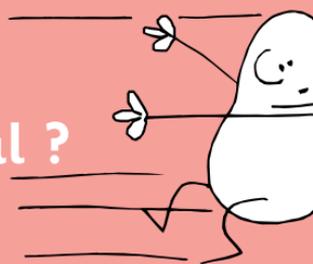
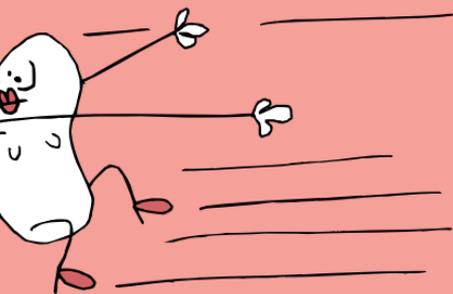
Est-ce qu'il y a un âge ?

Il y a des enfants qui parlent vers 18 mois. Albert Einstein a parlé à 4 ans. Le bon âge c'est sans doute lorsque tu as rencontré le (ou la) partenaire qui te fait flasher, que ton corps dit oui, que ta tête dit oui, que ce (ou cette) partenaire dit oui aussi, et que vous avez ensemble réfléchi à la protection de ce rapport.

Il n'y a pas d'âge, mais des lois : aucune n'interdit de faire l'amour, mais une personne majeure n'est pas autorisée à avoir une relation sexuelle avec un(e) mineur(e) de moins de 15 ans, même consentant(e). Une loi rend la contraception libre et gratuite pour les mineures. Mais la loi punit tous les rapports sexuels avec violence, contrainte ou surprise.



est-ce que ça fait mal ?



Chez les filles

La membrane de peau qui est à l'entrée du vagin, l'hymen, se déchire souvent, mais pas toujours en saignant au premier rapport sexuel. Selon la texture et la forme de l'hymen, la déchirure se fait très facilement et ne saigne même pas ou se fait un peu difficilement. Le saignement est souvent associé dans la tête à blessure et à souffrance, mais le premier rapport pas plus que les autres, ne doit être douloureux. Si tu as mal, c'est que tu es peut-être un peu émue, tendue, crispée par cette première fois. C'est un événement. Ou alors ton partenaire est maladroit, il n'a peut-être pas plus d'expérience que toi. Ou il est trop pressé de te pénétrer, zappe sur les caresses préliminaires et ton vagin n'est pas assez lubrifié (humide) pour faciliter la pénétration.

Chez les garçons

Il peut arriver que le frein du prépuce soit un peu court et que cela provoque une sensation désagréable et même un petit saignement. Il faut en parler à un médecin. Cela s'arrange très facilement.



**Mouvement Français
pour le Planning Familial**

Association loi 1901

4, square Saint-Irénée

75011 Paris - 01 48 07 29 10

www.planning-familial.org





les premières fois

Je suis frigide ?

Le premier rapport est quelquefois décevant. J'en rêvais, j'imaginai mille choses, et puis ce n'est pas si merveilleux que ça... Cela ne veut pas dire que je suis frigide. Faire l'amour s'apprend et s'invente tout au long de la vie. Il faut prendre le temps de découvrir son corps et celui de l'autre.

Je suis impuissant ?

Une "panne" arrive à tout le monde sous l'effet du stress ou d'une émotion trop forte. Du calme.

La virginité, c'est important ?

Certaines religions attachent une grande importance à la virginité et à l'absence de tout rapport sexuel jusqu'au mariage et cela aussi bien pour les garçons que pour les filles.

Cette égalité de traitement est bien souvent oubliée, et les traditions qui ne valorisent que la virginité des filles favorisent une société inégalitaire où les femmes n'ont pas les mêmes droits que les hommes.

L'âge des premiers rapports, la fréquence des rapports, le nombre de partenaires, comment savoir ce qui est normal ?

La sexualité construit notre personne. À chacun de l'apprendre et de faire ses choix, selon son audace ou sa timidité, ses désirs ou ses peurs, il n'y a pas de norme. Les seuls repères sont mon consentement et celui de ma (ou de mon) partenaire. Il est important d'avoir envie de faire l'amour et de pouvoir dire oui. Il est important de pouvoir dire non.

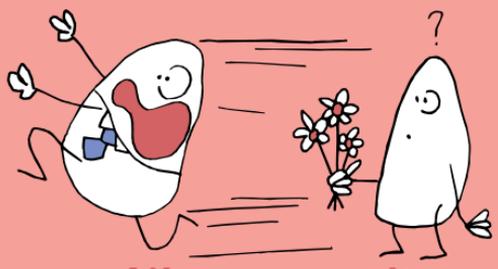




Les premières fois

La masturbation, c'est quoi ?

C'est se caresser pour se donner du plaisir. C'est une façon de découvrir son corps. Ça peut être la première expérience du plaisir. Ce n'est ni sale, ni dangereux, ni honteux. Ça ne rend ni sourd(e), ni idiot(e), ni malade. Ce n'est pas un passage obligé. À chacun(e) de trouver ce qui lui convient. Le sexe n'est pas la seule zone érogène pouvant procurer du plaisir. Tout notre corps est sensible aux caresses et aux baisers.



L'homosexualité

Il arrive souvent que je sois attiré(e) par une personne de même sexe. Parce qu'elle est très proche de moi, qu'elle me paraît représenter à la fois tout ce que je suis et tout ce que je voudrais être. Je me sens comme amoureux(se)...

À l'adolescence je me cherche, je me construis, je m'interroge sur tout, y compris mon orientation sexuelle. Cela ne signifie pas forcément que je sois homosexuel(le).

Une relation homosexuelle s'établit, je sens que c'est vraiment cela qui me satisfait. Je peux vivre cela difficilement parce que je crains de ne pas être "normal(e)", parce que l'homosexualité est mal acceptée en France. On évalue de 5 à 10 % de la population le nombre de personnes homosexuelles. Il y a de grandes avancées sociales pour la reconnaissance des droits homos. Il y a des lieux pour en parler.



Mouvement Français pour le Planning Familial

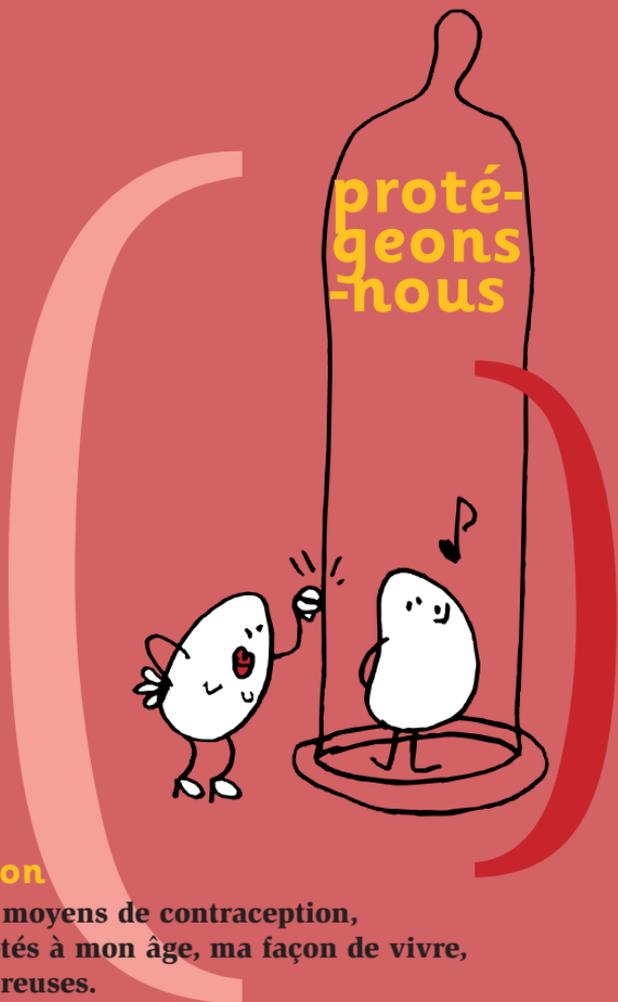
Association loi 1901

4, square Saint-Irénée

75011 Paris - 01 48 07 29 10

www.planning-familial.org





La contraception

Il y a de nombreux moyens de contraception, plus ou moins adaptés à mon âge, ma façon de vivre, mes relations amoureuses.

Les pilules

Sur prescription médicale. Je dois trouver celle qui me convient. Ce n'est pas forcément la même qui convient à ma copine ou à ma sœur. C'est la méthode la plus efficace à condition de la prendre tous les jours à la même heure.

Les implants

Petits bâtonnets de 5 cm environ contenant une hormone (progestérone). Ils sont placés sous la peau du bras et ont une efficacité de 3 ans. Au bout de cette période, il est nécessaire de les enlever ou de les changer.

Les stérilets

Les médecins préfèrent les poser à des femmes ayant déjà eu une grossesse.

Les préservatifs

Masculins et féminins : ils protègent aussi et surtout des MST.

La pilule du lendemain

C'est une contraception d'urgence. Elle ne peut pas être utilisée dans la durée. Elle est en vente libre en pharmacie. Les centres de planification, les infirmières scolaires peuvent aussi me la procurer si j'en ai besoin. En plus, dans ces endroits là, je peux aussi discuter avec un adulte des risques que j'ai pris, de mes inquiétudes, de la contraception à envisager pour l'avenir.

J'ai un retard de règles

Je fais un test de grossesse acheté en pharmacie ou effectué en laboratoire, sans ordonnance dans les deux cas.

Le test est négatif :

le retard est peut-être provoqué par le stress. Le stress se marie mal avec l'amour et le plaisir. Je consulte pour choisir une contraception régulière et efficace.

Le test est positif :

je suis enceinte :

◆ Je l'ai voulu. Je saute de joie, mon partenaire aussi, mes parents sont d'accord. Il me reste à me préparer car c'est un événement majeur de ma vie d'adulte.

◆ C'est un "accident". Je suis perdue et il panique aussi. Je n'ose en parler à mes parents. Je ne reste pas seule et je n'attends pas pour me renseigner, réfléchir, parler. Le Planning Familial, l'équipe éducative du Collège, un médecin, je trouve la personne avec qui je

me sens capable de partager ça.

◆ L'interruption volontaire de grossesse (IVG). La loi l'autorise jusqu'à douze semaines de grossesse, passé ce délai vous n'aurez plus le choix.

Les autres méthodes

Les spermicides, le retrait, les calculs sur la date supposée de l'ovulation ou l'observation des températures ont un taux d'échec important.

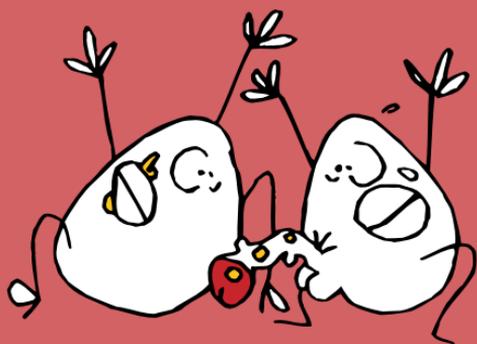


Mouvement Français
pour le Planning Familial

Association loi 1901

4, square Saint-Irénée
75011 Paris - 01 48 07 29 10
www.planning-familial.org

(protégeons-nous



Les M.S.T.

Ce sont des maladies qui se transmettent par contact sexuel avec une personne contaminée. Plus on a de partenaires, plus on a de risque de contamination. Quand je me soigne, mon (ou ma) partenaire doit se soigner aussi. Il y a des signes qui doivent amener à consulter rapidement : des brûlures, des démangeaisons, des douleurs pendant les rapports sexuels ou en urinant, des écoulements anormaux (pertes blanches qui changent de couleur et d'odeur), des rougeurs, des boutons sur le sexe... Il faut traiter rapidement pour éviter les complications.

Il y a aussi des M.S.T "silencieuses", qui se développent sans signe visible. Un suivi gynécologique régulier permet de dépister facilement et de les traiter.

Le SIDA

Le virus d'immunodéficience humaine, VIH, est présent en grande quantité dans les sécrétions sexuelles (sperme et sécrétions vaginales) des personnes contaminées. Les rapports sexuels sont donc contaminants. Une fois installé dans le corps, le virus se multiplie très vite mais on peut être porteur du virus sans se sentir malade, sans avoir de signes extérieurs de la maladie.

En France aujourd'hui, on estime que 70 % des personnes contaminées ignorent leur séropositivité.

Il est très important d'utiliser les préservatifs tant que l'on n'a pas fait ensemble de test de dépistage.



**Mouvement Français
pour le Planning Familial**

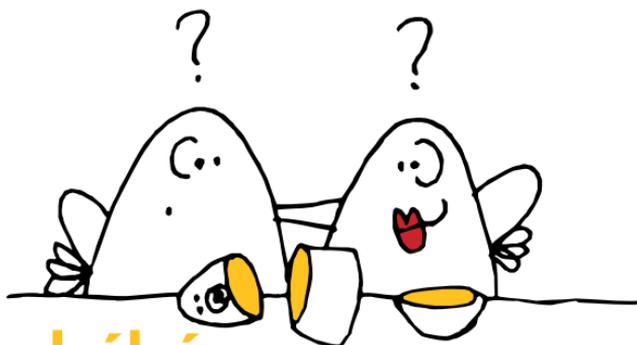
Association loi 1901

4, square Saint-Irénée
75011 Paris - 01 48 07 29 10
www.planning-familial.org





faire un bébé



Avant d'avoir ce projet, il est nécessaire de se poser les bonnes questions. Ce petit questionnaire peut vous aider à faire le point.

En ce moment, quelles sont vos priorités ? (numéroter de 1 à 5)

- études
- couple
- travail
- enfant
- loisirs

Quelles sont les qualités que vous appréciez chez vos parents ?

- amour
- compréhension
- confiance
- une certaine autorité
- le côté copain
- une liberté totale
- autres (à préciser) :

.....

.....

.....

Que vous manque-t-il ?

- de l'amour
- de la confiance
- du dialogue
- de l'autorité
- de l'argent
- de la compréhension
- de la liberté
- autres (à préciser) :

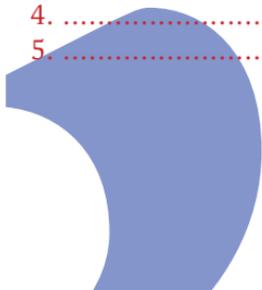
.....

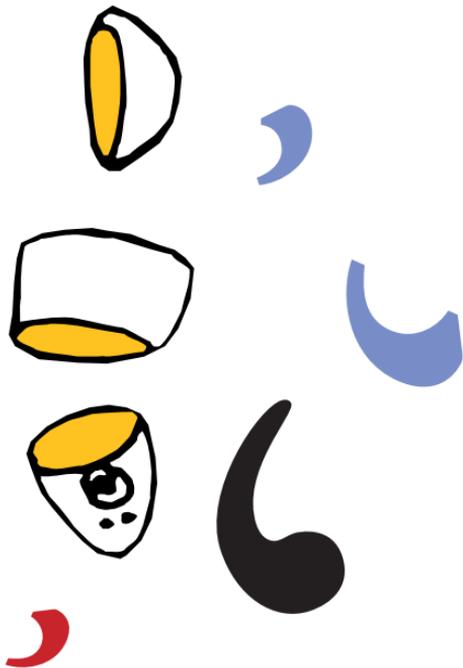
.....

.....

Quelles sont les qualités que vous souhaitez avoir avec vos enfants ?

1.
2.
3.
4.
5.





Souhaitez-vous avoir des enfants ?

OUI NON

Si oui, à partir de quel âge ?

.....
.....
.....

Si vous attendiez un enfant aujourd'hui, en parleriez-vous à :

- personne
- mon ou ma partenaire
- mes parents
- votre prof
- une assistante sociale
- au Planning Familial
- autres (à préciser) :

.....
.....
.....

Vous sentez-vous capable d'élever un enfant ?

OUI NON

Si oui :

- seul(e)
- en couple
- avec l'aide de ma famille
- dans un foyer
- autres (à préciser) :

.....
.....
.....

Quelles sont les meilleures conditions pour élever un enfant ?

- avoir un logement
- avoir un travail
- être deux
- s'aimer
- avoir du temps
- autres (à préciser) :

.....
.....
.....



Mouvement Français pour le Planning Familial

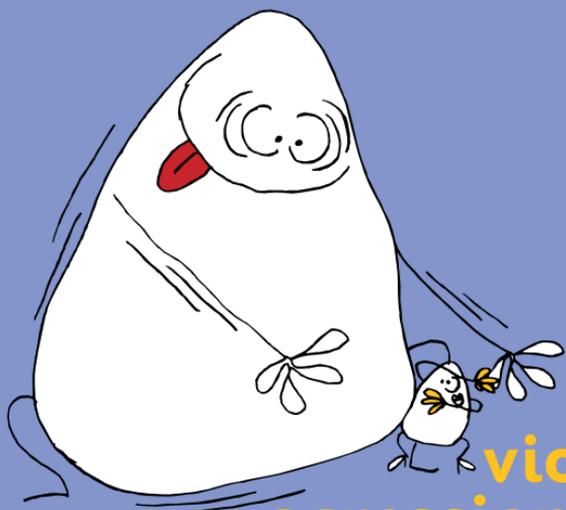
Association loi 1901

4, square Saint-Irénée

75011 Paris - 01 48 07 29 10

www.planning-familial.org





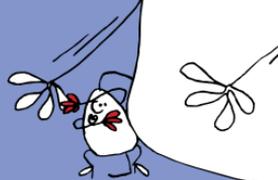
violences... agressions sexuelles

Avez-vous pris conscience que :

- ◆ Embrasser une personne quand elle dit non
- ◆ “Tripoter” quelqu’un sans son accord
- ◆ Forcer quelqu’un à regarder ses organes génitaux
- ◆ Dire “si tu ne couches pas avec moi je te quitte”
- ◆ Dire “tu étais d’accord pour faire l’amour maintenant tu ne peux pas dire non”
- ◆ Amener un enfant ou un adolescent à accorder des caresses ou des attouchements sexuels à un adulte
- ◆ Montrer des films ou des revues pornographiques à un enfant ou un adolescent

sont des violences sexuelles

faites les bons choix



questions...

1- Elle lui a dit non

il l'a embrassée quand même.

- C'est sa faute à elle, elle n'avait pas à aller chez lui boire un verre.
- Ce n'est pas grave, il n'y a pas de quoi en faire toute une histoire.
- Elles disent toutes non, mais elles ne demandent que ça.
- Il n'avait pas le droit, elle ne voulait pas.

2- Elle dit qu'il l'a violée ; pourtant ils sont ensemble depuis trois ans !

- On ne peut pas appeler ça un viol, c'est sa copine.
- Même sa copine a le droit de dire non. Ce soir elle ne voulait pas, il devait l'entendre.
- Il l'aime. Il la désire. Elle n'est vraiment pas sympa de dire ça.
- Si elle ne veut pas faire l'amour avec lui elle ne doit plus sortir avec.

3- Un garçon a été violé, il n'ose pas le dire.

- C'est impossible : un garçon ne peut pas être violé.
- Il l'a cherché.
- Les garçons aussi sont victimes de viol.
- C'est sûrement un pédé.

4- Un inconnu montre son sexe.

- C'est une agression sexuelle et cela peut laisser un traumatisme.
- C'est un détraqué ; il n'est pas dangereux.
- Ce n'est pas grave, demain c'est oublié.
- C'est rigolo, sauf quand il fait ça à des enfants tout petits.

5- Si je veux rester dans la bande ? il faut que j'y passe.

- C'est la règle on ne peut pas dire non.
- Les autres l'ont fait je n'en mourrai pas.
- J'ai peur parce que je suis nul(le).
- C'est dur de dire non, mais c'est dur d'accepter ça. Je dis non.

telles règles ?
Quelle est cette bande qui a de
dans la bande, c'est le prix fort.
- Si c'est le prix à payer pour être
punie par la loi.
- C'est une agression sexuelle,
voir choisir ses partenaires.
sexuel, tout le monde doit pou-
crime. Homosexuel ou hétéro-
par violence ou contrainte est un
de viol. Tout acte de pénétration
- Les garçons sont aussi victimes
partient.
que le corps de l'autre vous ap-
- Être en couple ne signifie pas
cela veut dire non.
cela ne veut pas dire peut-être,
non, cela ne veut pas dire oui,
guer. Fille ou garçon, quand on dit
n'est pas accepter de se faire dra-
- Accepter de prendre un verre,

...réponses



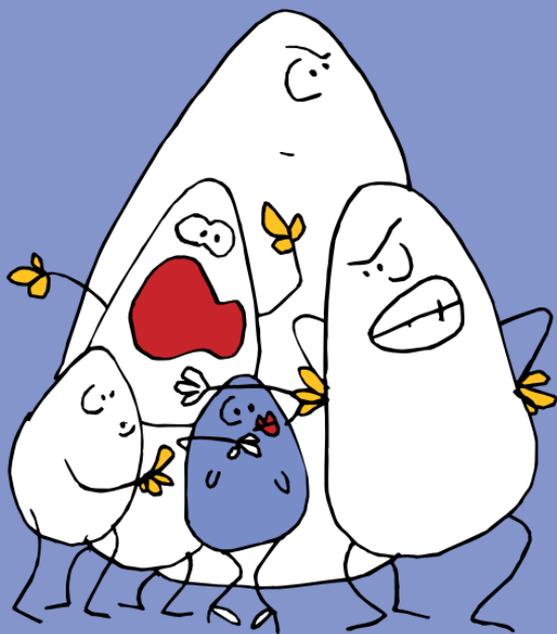
Mouvement Français
pour le Planning Familial

Association loi 1901

4, square Saint-Irénée
75011 Paris - 01 48 07 29 10
www.planning-familial.org



Violences...



Je veux être bien
dans ma tête et dans mon corps

Pour cela, je dois prendre soin de moi, respecter mon corps et ma personne. Pour cela je dois aussi être respecté(e) par les autres. Le sexisme, le racisme ou l'homophobie ont la même source : je ne tolère pas que les autres ne soient pas comme moi. Percevoir les autres comme différents de moi m'inquiète. Est-ce que cela m'autorise à les traiter comme inférieurs, à les malmenager ?



Essayons de définir les violences

Cochez dans la liste suivante :

- 1- Ce qui peut être qualifié de violences
- 2- Ce qui est puni par la loi

- Donner un coup de poing
- Dire "tu es bête" ou "tu es moche"
- Blessier par une arme
- Dire "vous les arabes, vous les asiatiques... vous êtes tous..."
- Crier
- Ne pas vouloir embaucher certaines personnes
- Toucher les fesses
- Dire "vous les juifs, vous les musulmans, vous les catholiques... vous êtes tous..."
- Bousculer
- Tordre le bras
- Dire "vous les homos..."
- Faire tomber
- Ne pas vouloir louer un appartement à certaines personnes
- Dire "les filles ne sont bonnes qu'à..."
- Dire "les garçons sont tous des..."
- Donner une tape
- Tirer les cheveux

Quand je suis la cible de violences

(lisez toute la liste avant de cocher une ou plusieurs réponses)

- Je suis triste
- Je me déteste
- J'ai honte
- J'ai envie de tout casser
- Je me méprise
- J'ai envie de faire mal à mon agresseur
- J'ai envie de pleurer
- Je me sens humilié(e)
- J'ai envie de disparaître



**Mouvement Français
pour le Planning Familial**

Association loi 1901

4, square Saint-Irénée
75011 Paris - 01 48 07 29 10
www.planning-familial.org





Mouvement Français pour le Planning Familial

Association loi 1901

4, square Saint-Irénée

75011 Paris - 01 48 07 29 10

www.planning-familial.org

CONCEPTION GRAPHIQUE : L'échoppe / Marton Berdauid - ILLUSTRATIONS : Tony Gonçalves

Avec le soutien du Ministère de la jeunesse, de l'éducation nationale et de la recherche