

KIT DE PROTECTION

11 ANS ET +

Des repères pour les premières relations, la pression et la vie numérique.



RELATIONS

LIMITES

NUMÉRIQUE

PROMESSES ARMÉES

L'amour comme bouclier. La parole comme arme.

POURQUOI MAINTENANT ?



Parce qu'on préfère donner les repères avant la situation.

À partir de cet âge, le regard du groupe, les premières relations, les messages privés et les réseaux peuvent prendre davantage de place. Tout le monde n'a pas les mêmes expériences au même âge — et il n'y a rien à rattraper.

Ce livret gratuit ne cherche pas à tout expliquer. Il donne quelques repères pour reconnaître le respect, la pression, le contrôle et les violences numériques, puis ouvre la porte vers des ateliers plus approfondis.

NOTRE FIL ROUGE

Une relation saine laisse de la place au choix. On peut aimer quelqu'un sans lui devoir son corps, ses mots de passe, ses photos, son temps ou l'accès à toutes ses relations.

Le but n'est pas de surveiller chaque relation. Le but est d'aider le jeune à reconnaître ce qui respecte sa liberté.



Est-ce que cette relation me fait du bien ?



Un crush, une relation, une amitié très forte : les émotions peuvent être intenses. Le premier repère n'est pas « est-ce sérieux ? », mais « est-ce que je peux rester moi-même ? »

ÇA RESSEMBLE AU RESPECT QUAND...

- je peux garder mes amis et mes activités ;
- je peux dire non ou demander du temps ;
- je ne suis pas obligé de répondre immédiatement ;
- mes limites sont prises au sérieux ;
- je peux parler d'un désaccord sans avoir peur.

QUESTION REPÈRE

« Est-ce que je me sens plus libre d'être moi-même dans cette relation... ou de plus en plus obligé de faire attention à tout ? »



Jalousie, contrôle ou amour ?



La jalousie peut être une émotion. Le contrôle est un comportement. Ce n'est pas la même chose.

ÇA COMMENCE À M'INQUIÉTER QUAND LA PERSONNE...

- exige mes mots de passe ou vérifie mon téléphone ;
- me demande de couper des amitiés ;
- surveille mes abonnements, ma localisation ou mes horaires ;
- m'humilie, m'insulte ou me rabaisse ;
- me fait peur quand je veux dire non, partir ou prendre de la distance.

À RETENIR

Une relation qui fait peur, isole ou oblige n'est pas une preuve d'amour. La violence peut venir de n'importe quelle personne : on observe les comportements, pas le genre.

Aimer quelqu'un ne donne jamais le droit de le contrôler.



« Si tu m'aimais, tu le ferais... »



Certaines pressions ressemblent à des preuves d'amour, de confiance ou de fidélité. Mais une demande libre laisse réellement la possibilité de répondre non.

DES PHRASES À REPÉRER

- « Si tu m'aimes vraiment, prouve-le. »
- « Tout le monde le fait. »
- « Si tu refuses, je te quitte. »
- « Donne-moi ton code si tu n'as rien à cacher. »
- « Envoie juste une photo, je ne la montrerai à personne. »

LA QUESTION CENTRALE

« Est-ce que je peux dire non sans craindre une menace, une humiliation, une rupture utilisée comme pression ou des représailles ? »

Une preuve d'amour n'a pas besoin de forcer un oui.



Je cède ≠ je consens



On peut finir par dire oui pour que l'autre arrête d'insister, parce qu'on a peur de perdre la relation, parce qu'on se fige ou parce qu'on ne sait plus comment sortir de la situation. Céder, se soumettre ou obéir par peur n'est pas la même chose que choisir librement.

TROIS REPÈRES

- Je peux hésiter.
- Je peux changer d'avis, même après avoir commencé quelque chose.
- L'autre aussi peut changer d'avis : si la personne hésite, se fige, recule ou dit stop, je m'arrête.

ÊTRE PRÊT·E ?

Ne pas être prêt, ne pas savoir ou avoir besoin de temps sont des réponses valables. Il n'existe pas de calendrier à rattraper.

Un oui libre n'a pas besoin d'être arraché.



Ghosting, rejet, rupture : la douleur ne donne pas tous les droits



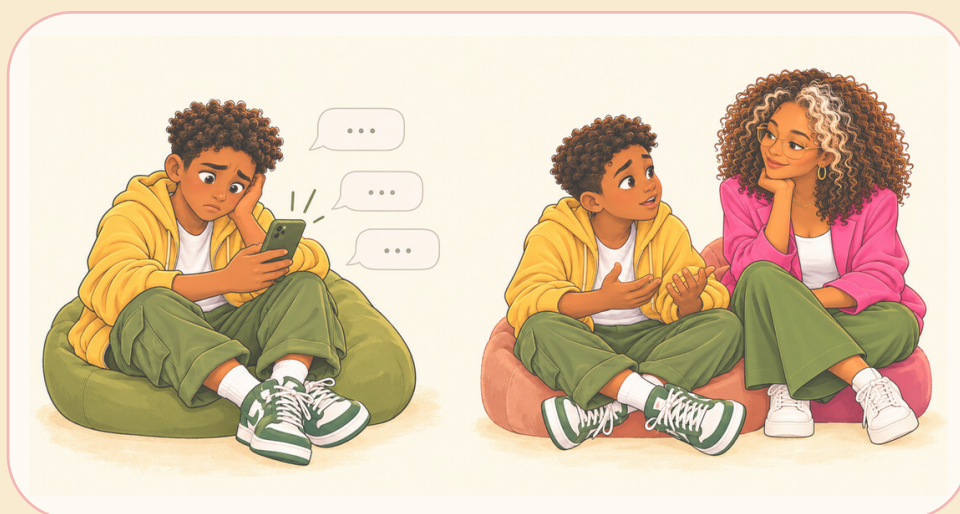
Ne plus recevoir de réponse, être quitté ou se sentir rejeté peut faire très mal. L'émotion est légitime. Mais elle ne donne pas le droit de harceler l'autre pour obtenir une explication, une réponse ou une nouvelle chance.

QUAND JE SOUFFRE, JE PEUX...

- prendre de la distance ;
- parler à quelqu'un ;
- écrire ce que je ressens sans l'envoyer ;
- bloquer ou couper le contact si j'ai besoin de me protéger ;
- demander de l'aide si les messages deviennent menaçants ou envahissants.

NUANCE IMPORTANTE

Parfois, une personne coupe le contact pour se protéger. On peut trouver le silence douloureux sans transformer cette douleur en permission de poursuivre l'autre.



Quand les violences passent par l'écran



Rumeurs, insultes, exclusion d'un groupe, faux compte, messages répétés, diffusion d'un contenu : ce qui se passe en ligne peut être très réel dans ses conséquences.

TROIS RÉFLEXES

- Garder les éléments utiles : captures, pseudos, dates, liens.
- Bloquer et signaler quand c'est possible sans se remettre en danger.
- En parler à un adulte et demander de l'aide. Le 3018 peut accompagner les jeunes confrontés aux violences numériques.

POUR L'ENTOURAGE

Éviter le « ignore, ça passera ». Commencer par écouter, évaluer le danger et chercher des solutions concrètes.

Ce qui se passe derrière un écran mérite d'être pris au sérieux.



Une image envoyée peut être copiée



Une photo peut être enregistrée, capturée ou transférée sans que la personne le sache. Aucune photo intime n'est une preuve d'amour ou de confiance.

SI QUELQU'UN INSISTE OU MENACE

- Je n'ai pas à envoyer davantage pour « calmer » la situation.
- Je peux interrompre la conversation.
- Je garde les éléments utiles sans rediffuser l'image.
- Je demande de l'aide à un adulte ou au 3018.

SI UNE IMAGE CIRCULE DÉJÀ

On commence par soutenir la personne concernée et chercher des solutions. La honte ne doit pas remplacer l'aide.

« Merci de me l'avoir dit. On va regarder ensemble ce qu'on peut faire maintenant. »



La réaction de l'adulte peut ouvrir ou fermer la porte



Quand un jeune raconte une situation de pression, de violence ou de diffusion d'image, le premier réflexe n'est pas de chercher un coupable dans son comportement.

À ESSAYER

- « Merci de me l'avoir dit. »
- « Qu'est-ce qui t'inquiète le plus maintenant ? »
- « On va chercher une solution ensemble. »

À ÉVITER

- « Pourquoi tu as fait ça ? »
- « Je t'avais prévenu ! »
- un interrogatoire détaillé ;
- confronter immédiatement la personne mise en cause sans évaluer le danger.

SI LE DANGER EST IMPORTANT

L'adulte protège et cherche l'aide adaptée. Le 119 peut être contacté lorsqu'un mineur est en danger ou risque de l'être ; le 3018 concerne les violences numériques.



Ton grand bouclier, c'est de savoir reconnaître ce qui respecte ta liberté



Une relation peut être intense sans être dangereuse. Un désaccord n'est pas automatiquement une violence. Mais la peur, le contrôle, l'humiliation, la pression et l'obligation sont des signaux à prendre au sérieux.

LES REPÈRES À GARDER

- Je peux rester moi-même dans une relation.
- Je peux dire non, hésiter et changer d'avis.
- L'autre a les mêmes droits.
- Je n'ai pas à prouver mon affection avec mon corps, mes codes ou une photo.
- Le rejet fait mal, mais ne donne pas le droit de harceler.
- Si quelque chose arrive, je peux demander de l'aide.

Être protégé, ce n'est pas tout savoir à 11 ans. C'est savoir qu'on peut parler quand quelque chose dépasse nos repères.



POUR ALLER PLUS LOIN

Ce livret pose les bases. La suite se construit ensemble.

Reste connecté·e à Prévention VSS by Matante sur @preventionvssbymatante pour découvrir la suite, ou contacte-moi si tu souhaites approfondir ces sujets.

PRÉVENTION VSS BY MATANTE

@preventionvssbymatante

Pour approfondir un sujet, contacte-moi en message privé.

SUIVRE

ÉCHANGER

APPROFONDIR

RESSOURCES ESSENTIELLES

119 — Allô Enfance en Danger • 3018 — harcèlement et violences numériques

Danger grave et immédiat : 17 ou 112.

Le 119 est gratuit, joignable 24 h/24 et 7 j/7, y compris à La Réunion.

L'amour comme bouclier. La parole comme arme.