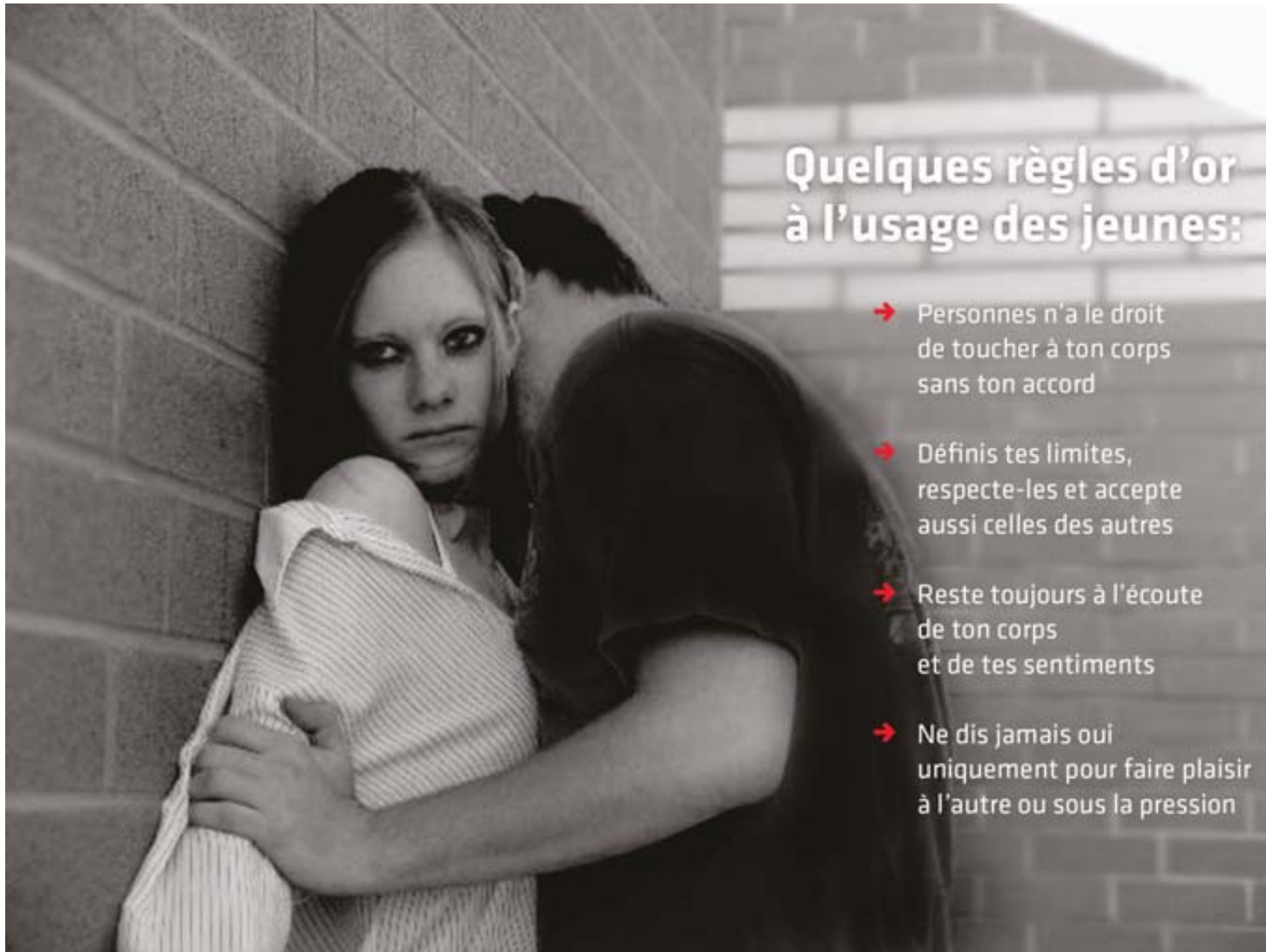


CONSENTEMENT

Les ados vivent leur 1^{er} amour, leurs 1^{ers} flirts, leur 1^{re} fois... Une période où ils doivent fixer des limites et les faire respecter.

Le mouvement #metoo a mis en lumière le harcèlement et les agressions sexuelles. Il a permis de briser le tabou et de rendre visible cette problématique. Ce mouvement montre aussi l'importance de l'éducation pour prévenir ce type de comportements. Il est essentiel d'apprendre dès l'enfance comment entretenir une relation sociale, amicale ou amoureuse dans le respect de soi et de l'autre. Personne ne peut nous imposer quelque chose sans notre accord. «Le consentement est la base de tout! Sans consentement, rien ne doit être possible», souligne Sonia Savioz-Grosclaude, formatrice en santé sexuelle au centre SIPE (sexualité, information, prévention et éducation). Elle intervient auprès des enfants et des jeunes dans les différents établissements du canton. «En Valais, nous en parlons très rapidement. Cela commence déjà avec les élèves de 2H. Ils apprennent que leur corps leur appartient et qu'ils ont le droit de dire non. Nous expliquons aussi ce qu'est un geste déplacé ou un geste abusif. Nous leur



Quelques règles d'or à l'usage des jeunes:

- Personnes n'a le droit de toucher à ton corps sans ton accord
- Définis tes limites, respecte-les et accepte aussi celles des autres
- Reste toujours à l'écoute de ton corps et de tes sentiments
- Ne dis jamais oui uniquement pour faire plaisir à l'autre ou sous la pression

Sexualité et ados: sans ton accord, rien ne doit être possible

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH



«Je conseille à chaque jeune de rester à l'écoute de ses sentiments et de son corps.»

SONIA SAVIOZ,
FORMATRICE EN SANTÉ SEXUELLE AU
CENTRE SIPE

disons qu'il ne faut jamais garder de mauvais secret», explique Marco Beney, également formateur en santé sexuelle au centre SIPE. Les enfants grandissent. Ils deviennent des adolescents. Leur corps se trans-

forme... Les préoccupations évoluent également, mais la notion de consentement reste toujours importante pour les adolescents des cycles d'orientation et les jeunes qui fréquentent l'école professionnelle, l'école de commerce ou encore les collèges. Rien ne peut leur être imposé sans leur accord.

Définir ses limites

Pour la plupart de ces jeunes, c'est la période où l'on vit son premier amour, ses premiers flirts, sa première fois. «Les jeunes se posent des questions, autant les filles que les garçons. La pornographie vient aussi brouiller les pistes et leur donne une image biaisée de la relation affective et sexuelle.

Ils ont beaucoup de craintes par rapport à la première fois. Ils se demandent s'ils doivent le faire ou non. Ils ont peur de ne pas être à la hauteur», note Marco Beney. Ils subissent aussi la pression du groupe et le regard des autres. L'adolescence est une période de vulnérabilité. Ce n'est pas simple de définir ce que l'on veut ou non. Ce n'est pas non plus évident de s'imposer face à l'autre. «Les jeunes doivent définir leurs propres limites. Il faut qu'ils y réfléchissent à l'avance, même s'il n'est pas toujours facile d'anticiper. Reste que sur le moment, dans le feu de l'action, il est souvent trop tard», relève Sonia Savioz-Grosclaude. Elle conseille à chaque

jeune de rester à l'écoute de ses sentiments et de son corps. «Il y a plusieurs niveaux de langage. Parfois on dit oui et le corps dit non», poursuit-elle. Pour accompagner les jeunes dans leurs réflexions, les formateurs privilégient la discussion, les échanges. Ils leur parlent également de situations réelles qu'ils ont pu rencontrer, toujours en préservant l'anonymat des personnes concernées. «Cela leur permet de se projeter et de mieux comprendre les enjeux», explique Marco Beney. «Je donne souvent l'exemple d'une jeune fille qui est avec son copain. Elle veut absolument qu'il mette un préservatif. Il refuse. Ils ont quand même une relation sexuelle. Elle a ensuite des regrets. Le couple se retrouve confronté à plusieurs difficultés. Est-ce qu'elle pourrait être enceinte? Est-ce que l'un ou l'autre est porteur d'une infection sexuellement transmissible et l'a-t-il transmise à l'autre?» note Sonia Savioz-Grosclaude.

Aucun droit sur le corps de l'autre

Mieux vaut donc s'écouter et se faire respecter. «Je trouve aussi important de leur dire qu'on n'a aucun droit sur le

corps d'une autre personne. Même dans un couple marié, si un partenaire n'est pas d'accord, il n'a pas à être forcé. Autrement, cela s'appelle un viol», souligne Marco Beney. A chaque cours dispensé chez les jeunes, Marco Beney illustre ses propos à l'aide d'une petite vidéo sur le consentement. On la trouve facilement sur Google en cherchant: «consentement tasse de thé». «Il s'agit d'un bonhomme qui propose à un autre bonhomme une tasse de thé. C'est très bien fait. Si tout le monde est d'accord, on profitera de boire un thé ensemble. Dans le cas contraire, si la personne ne veut pas de thé, nul besoin de lui verser de force le liquide dans sa bouche. Même chose si la personne dit oui et que finalement, elle change d'avis, il faut respecter son choix», explique Marco Beney. Ce petit spot ludique illustre très bien la problématique. Il se termine en expliquant qu'une personne inconsciente ne peut pas dire si elle veut ou non du thé. Il faut éviter de lui faire boire de force... De la même manière, il ne faut jamais profiter d'une personne sous l'influence de l'alcool. En toutes circonstances, le respect doit primer.

LE CONSEIL PRÉVENTION DE LA
ligue valaisanne contre le cancer

Garder son poids de forme

Maintenir son poids de forme peut diminuer le risque de développer un cancer. C'est du moins le message que souhaite faire passer la Ligue valaisanne contre le cancer, en ce mois de février pour marquer son 60^e anniversaire. Le surpoids est un facteur de risque de nombreux cancers comme le cancer de l'œsophage, du pancréas, du foie, de l'intestin, du sein, de l'endomètre ou du rein. C'est pourquoi, il est recommandé de maintenir son indice de masse corporelle (IMC) entre 18,5 et 25. Pour y parvenir, il faudrait pratiquer une activité physique de manière régulière (trente minutes par jour, par exemple) et opter pour une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes. Privilégiez les plats faits maison. Limitez les aliments riches en matières grasses, en sucre ou encore les boissons sucrées. Les personnes qui souhaitent perdre du poids peuvent demander conseil à une diététicienne.

Plus d'infos sur: www.liguecancer.ch
www.promotionsantevalais.ch/cam
www.facebook.com/FourchetteBaskets

EN BREF

FORUM ADDICTIONS

Violences domestiques et addiction



Il existe un lien entre les violences domestiques et l'addiction. Le Forum Addictions propose d'aborder cette thématique avec des spécialistes de la question le 27 février de 14 à 16 h 30 à la salle de conférence de l'Association valaisanne des entrepreneurs à Sion. L'après-midi commencera par une présentation du programme cantonal de lutte contre les violences domestiques. Il se poursuivra avec une conférence qui traitera de la manière d'accompagner les auteur-e-s de violence, puis une autre intervention qui mettra en lumière les liens entre les deux problématiques. Infos sous: www.addiction-valais.ch

Smartphone, réseaux sociaux et harcèlement

Attention à protéger son image

Aujourd'hui, le harcèlement peut prendre plusieurs formes. Les jeunes ont peur des rumeurs qui pourraient circuler à leur sujet. Ils ont peur de se faire filmer. «Nous abordons avec eux la question des réseaux sociaux, des smartphones et la propagation d'images. Nous leur conseillons de ne pas se laisser photographier ou filmer dans un moment intime. Sur le moment, ils ont confiance en l'autre personne. Mais qui sait ce qui peut se passer par la suite...» met en garde Sonia Savioz-

Grosclaude. Lorsque l'image circule, il est trop tard pour réagir. Le mal est fait. Elle et son collègue Marco Beney sont régulièrement confrontés à des jeunes qui ont vécu une mésaventure de ce type. Dans cette situation, les formateurs en santé sexuelle du SIPE conseillent aux victimes d'en parler avec leurs parents, de prendre contact avec le centre SIPE de leur région ou alors avec l'enseignant, le médiateur de l'établissement scolaire ou encore le directeur.