

SAVOIR DIRE NON, LE CONSENTEMENT



1- Je me raconte...

Je raconte un exemple concret qui s'est passé cette semaine où je n'ai pas osé dire non ; où je n'ai pas osé dire ce que je pensais réellement.

Cet exercice demande un peu d'humilité et de courage... Pourquoi ne pas commencer les premières cette fois ?



2- On en parle...

A partir du support vidéo sur le consentement : "la tasse de thé"
<https://youtu.be/yj5NcMew6qc>

Brainstorming : on continue en essayant de noter les différentes idées qui nous viennent à l'esprit...

Qu'est ce qu'un viol ?
Qu'est ce qu'un attouchement ?
Est ce qu'il faut porter plainte ?

"Je ne me souviens pas... Je ne me suis pas débattue".
L'état de sidération entre en jeu dans la mémoire traumatique :
une vidéo pour l'illustrer : https://youtu.be/_AwW_Pxfzp0

- Ecran pour regarder les vidéos
- Grand support pour écrire

3- Un apport théorique

Le consentement est l'action de donner son accord à une action, à un projet...

Qu'en est-il quand on ne sait pas vraiment dire non ?

- D'abord je dois savoir ce que je veux...
- Dire oui ou non et s'y tenir, je ne change pas d'avis.
- Je ne m'excuse pas ; j'ai le droit de dire non.
- Je ne me justifie pas, comme cela j'évite d'être contrée par de faux arguments.
 - J'exprime ce que je ressens.
 - Je refuse l'urgence et je pars.
 - Je demande de l'aide.



- Un temps d'appropriation...

Différents types de violences:

- sexuelles
- physiques
- psychologiques
- financières et administratives

Travail sur la mémoire traumatique à partir d'un schéma simple pour comprendre les mécanismes qui se mettent en jeu. Une prise en charge individuelle vers un professionnel est nécessaire dans le cas d'un traumatisme.

- Supports pour illustrer les violences (BD, dessin...)
- Support pour illustrer la mémoire traumatique

Je te partage un moment dans notre histoire où je n'ai pas su te dire non...

En couple ?



UNE IDÉE : UN PORTE-CLÉ AVEC UNE TASSE DE THÉ !