

MON CORPS M'APPARTIENT !

Un livre d'Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat
pour parler plus librement de l'intimité, du corps, du consentement
et doter les enfants de ressources face aux violences sexuelles

En France, chaque année, 160 000 enfants subissent des violences sexuelles. Face à ce fléau, le 23 janvier 2021, le président de la République a annoncé la création d'une commission indépendante sur l'inceste et les violences sexuelles faites aux enfants, laquelle a montré combien un véritable espace de parole et d'écoute des victimes est nécessaire. Les milliers de témoignages recueillis depuis favorisent, aujourd'hui, une prise de conscience profonde et collective de l'impératif de mieux protéger les enfants.

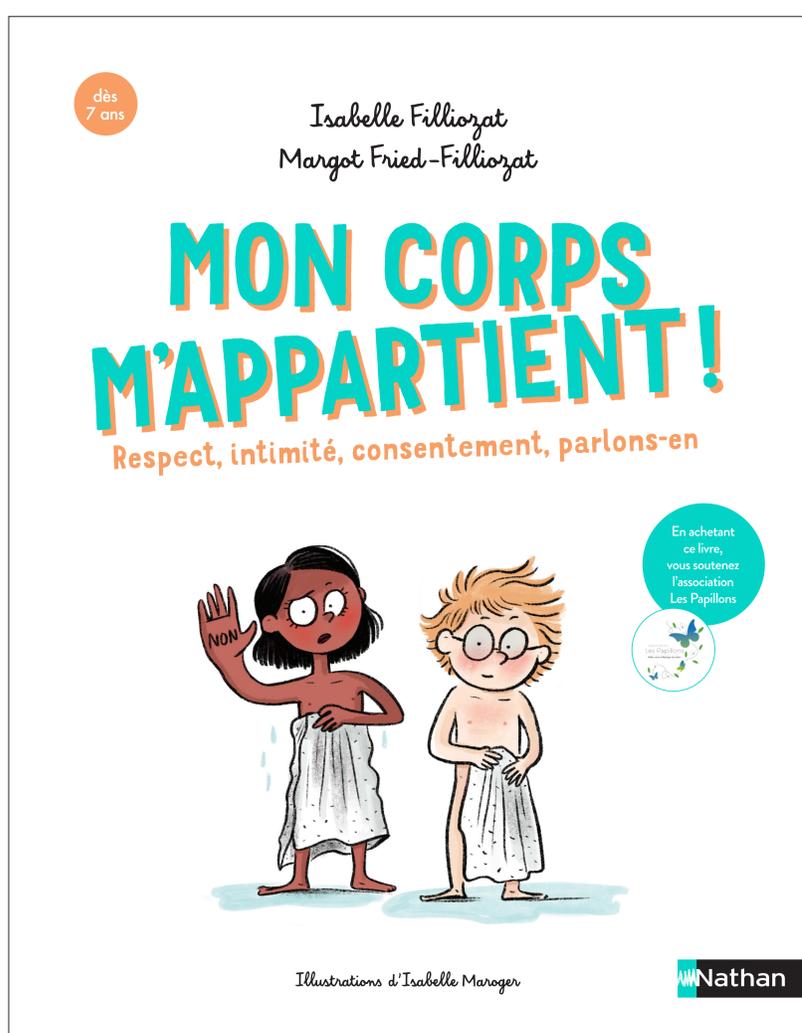
C'est dans cette optique qu'Isabelle Filliozat, psychothérapeute et figure phare de la parentalité positive en France, et Margot Fried-Filliozat, sexothérapeute et écrivaine, ont décidé d'unir leurs expertises pour éclairer les enfants et aider les adultes qui les entourent à en parler avec eux.

LE LIVRE

UN LIVRE ESSENTIEL POUR DIRE « NON » AUX VIOLENCES SEXUELLES

Disponible le 5 mai 2022

Avec des mots à hauteur d'enfant, des dessins, et des mini bandes dessinées, ce livre aborde, sans tabou, les questions du corps, de l'intimité, des rapports sexuels, du consentement, et des violences sexuelles pour ensuite donner des solutions pour réagir, se faire entendre, se faire aider et aider les copains qui pourraient être victimes de violences sexuelles.



7,90€ - 48 pages

À travers des situations concrètes et des explications claires, les enfants sont invités à réfléchir pour appréhender des notions fondamentales et essentielles sur le respect de l'intimité corporelle. Au fil de leur lecture, ils découvriront : comment fonctionne le corps, les mécanismes de réaction en cas de danger ou d'agression, les notions d'intimité et de consentement, ce que dit la loi, les mécanismes de domination, ou pourquoi c'est difficile d'en parler.

De trop nombreuses personnes victimes de violences sexuelles dans l'enfance restent dans le silence et gardent toute leur vie le poids du traumatisme. Certains enfants parlent de ce qui leur est arrivé. D'autres ne disent rien parce qu'ils ont peur, parce qu'ils sont trop petits et ne savent pas vraiment ce qui leur arrive, ne comprennent pas ce dont ils sont témoins. Ils ont besoin d'aide et de ressources concrètes pour comprendre et savoir comment réagir.

LES FRONTIÈRES ET L'INTIME : CHACUN SA BULLE DE SÉCURITÉ

Les frontières délimitent des territoires. La peau forme une frontière entre l'intérieur et l'extérieur du corps. Nous avons aussi d'autres frontières, qu'on ne voit pas, mais qu'on sent.

Nos frontières varient en fonction de nos liens avec les personnes qui nous entourent. Elles forment comme une bulle autour de nous. Quand quelqu'un pénètre dans notre bulle sans autorisation, notre circuit de protection face au danger réagit. Nous éprouvons gêne, crainte, colère, dégoût, voire panique. Notre comportement se modifie, nous sommes sur nos gardes, tout tendus.



La bulle de chacun est définie par sa culture, les habitudes de sa famille, son histoire, ce qu'il a vécu ou subi auparavant.

Avec les personnes de notre famille, notre bulle de sécurité est petite, nous les laissons s'approcher tout près !



Chacun son code pour dire " je m'approche en paix "

Toutes les cultures ont des rituels de salut qui visent à rassurer l'autre sur nos intentions. Ils servent à montrer que nous venons en paix, ne sommes pas armés et ne cherchons pas à agresser.



Nous ne saluons pas de la même façon notre meilleur copain, papa, un invité des parents qu'on ne connaît pas, taie, la boulangère, un oncle qui nous met mal à l'aise, un adversaire au foot...

Cette fois, tu t'assois sur mes genoux pour jouer. Tu vas voir ça sera mieux. Mais tu n'en parles à personne, ça sera notre secret à tous les deux.



Je te crois !

Tu n'iras plus chez ce professeur, je vais te protéger et je vais signaler les faits pour protéger aussi d'autres élèves.

Tu as bien fait de m'en parler, personne n'a le droit de te demander ce genre de choses.

Certains adultes peuvent être tentés de se servir du corps d'un enfant pour se faire plaisir. Ils savent que c'est interdit, mais ils se disent que comme c'est un enfant, il aura peur et ne dira rien.

Une agression sexuelle est un rapport de domination

Certains agresseurs recourent aux menaces, mais beaucoup, surtout dans la famille, prennent le pouvoir par la séduction, la culpabilisation ou les promesses. Ils se montrent tendres, affectueux, paternels... Si avant ou après avoir fait quelque chose d'interdit, qui nous fait NON, ou que nous ne comprenons pas, quelqu'un dit ce genre de phrases :



ALERTE ABSOLUE !

Ça signifie qu'il est impératif d'en parler le plus vite possible à une personne dont nous savons qu'elle nous écouterait, nous croira et nous protégera.

Trouver une personne de confiance

À qui pourrais-tu parler sans crainte s'il t'arrivait quelque chose ou si un/une de tes ami.es se confiait à toi ?



Même des gens que tu ne connais pas peuvent être de bonnes ressources. La plupart agiront pour écouter et protéger la victime. Quand on n'a pas confiance en ses proches, il vaut mieux commencer par parler à quelqu'un d'extérieur.

TU N'ES PAS SEULE. TOUS LES ADULTES SONT CHARGÉS PAR LA LOI DE TE PROTÉGER.

La loi française dit que quiconque ayant connaissance de privations, de mauvais traitements ou d'agressions sexuelles infligées à un mineur doit en informer les autorités judiciaires ou administratives sous peine de sanctions.

C'est un devoir de citoyen.



Plus un enfant est petit, plus il cherche à protéger son agresseur, car c'est souvent une personne dont il dépend. S'il s'agit d'un membre de la famille, l'enfant peut se penser responsable de l'équilibre familial et craindre que tout s'écroule s'il parle. Mais il faut le lui répéter : sa réaction est naturelle, c'est un réflexe de survie, mais c'est bien lui la victime. Il n'est pas responsable et les adultes lui doivent protection.

C'EST DUR DE PARLER
Après combien de temps en moyenne une victime abusée par un proche ose en parler ?
1 semaine ? 3 mois ? 2 ans ? 16 ans ?
C'est difficile à croire mais la réponse est 16 ans.

Isabelle Filliozat

Psychothérapeute, conférencière et écrivaine

Elle est une figure phare de la parentalité positive en France.

Après une carrière en cabinet et la création de plusieurs écoles de formation désormais autonomes, elle consacre son temps à informer parents, professionnels et politiques des besoins des enfants, comme de ceux des parents et des professionnels de l'enfance. Vice-présidente de la commission des 1000 premiers jours en 2019-2020, elle poursuit le travail en accompagnant la création des Maisons des 1 000 jours pour fournir toujours davantage de ressources aux parents. Isabelle Filliozat est auteure de plus de quarante livres, traduits en 28 langues, dont notamment les best-seller *L'intelligence du cœur*, *Au cœur des émotions de l'enfant* et *J'ai tout essayé*, parus chez JC Lattès.



Margot Fried-Filliozat

Sexothérapeute et écrivaine

Elle accompagne depuis 9 ans hommes et femmes dans la guérison des traumatismes et la (re)découverte de la sexualité, du désir, du plaisir et de la joie de l'intime. Elle intervient également en actions de prévention en milieu scolaire sur le sujet de la vie affective et sexuelle. Elle est co-auteure du livre *Sexpérience : les réponses aux questions des ados*, Robert Laffont, 2019 et auteure du livre *L'intelligence Intime*, Robert Laffont, 2022.



A PROPOS DE NATHAN

Nathan, maison du Groupe Eeditis, est un acteur reconnu de l'édition scolaire et un spécialiste de la petite enfance et du jeu éducatif. Référence dans le domaine du livre pour enfants et de littérature jeunesse, Nathan conjugue les talents d'auteurs, d'autrices, d'illustrateurs et d'illustratrices de renom et le savoir-faire d'éditeurs et d'éditrices animés par l'exigence de la qualité, l'innovation et la passion de transmettre. L'ambition de Nathan est de cultiver chez tous les enfants et les adolescents le plaisir de lire, d'apprendre et de jouer et de leur proposer le meilleur de la création pour qu'ils grandissent et s'épanouissent.



Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat ont décidé de reverser la totalité de leurs droits d'auteurs à l'association Les Papillons, présidée par Laurent Boyet, qui recueille la parole d'enfants victimes dans les écoles et les clubs sportifs par le biais de boîtes aux lettres. Nathan s'associe à ce geste et versera une partie des revenus du livre pour aider les enfants à sortir du silence et libérer la parole.

CONTACTS PRESSE