

La vague (la ola)



Violences

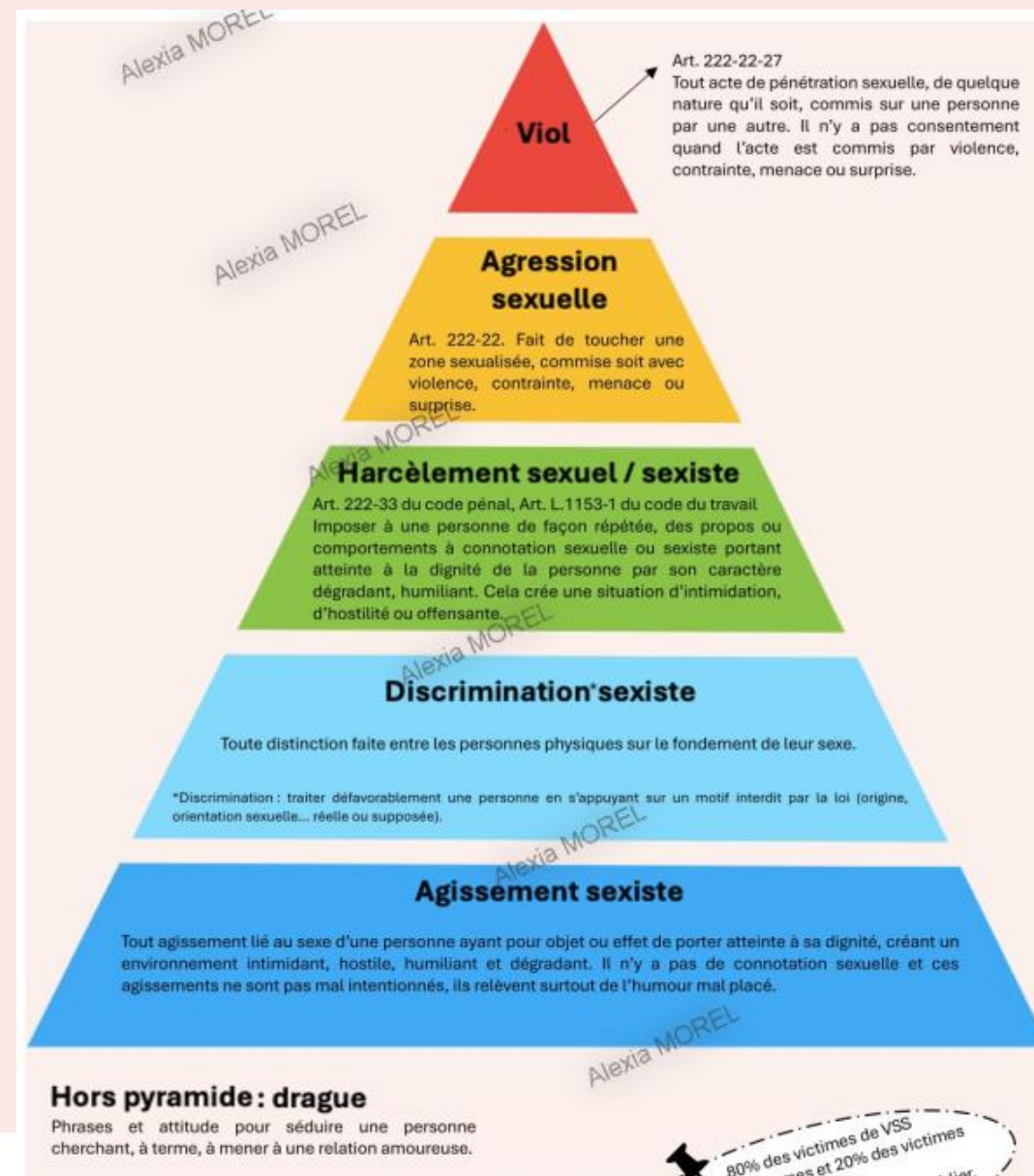


Définitions des violences sexuelles

- **Viol** : Acte de pénétration (vaginale, anale ou orale) avec un sexe, un doigt, un objet, par :
 - **Violence** (force physique)
 - **Contrainte** (pression, autorité, dépendance...)
 - **Menace**
 - **Surprise** (effet de sidération, abus d'inconscience, tromperie...)
- **loi du 6 novembre 2025 : introduction du consentement**
- **Agression sexuelle** : Tout acte à caractère sexuel sans pénétration, imposé sans consentement, sur des zones sexuelles du corps :
 - seins
 - fesses
 - sexe
- **Inceste** : Viol ou agression sexuelle commis par un membre de la famille (ou assimilé)
- **Féminicide** : Meurtre d'une femme en raison de son genre



Définitions des violences sexuelles



80% des victimes de VSS sont des femmes et 20% des victimes hommes.
Il faut donc veiller à ne pas les oublier.

Alexia MOREL

Violentomètre

Violences sexistes et / ou sexuelles

Ton·ta directeur·rice de recherche et tes collègues respectent ton intimité (physique, sentimentale, etc.).

Lorsque tu es en déplacement, tu es dans une chambre séparée de tes collègues / directeur·rices de recherche.

On respecte ta vie privée, tes opinions, ton individualité.

Les personnes avec qui tu travailles ou qui t'encadrent discutent avec toi de tes choix méthodologiques sans t'imposer leur point de vue.*

Ton·ta directeur·rice de recherche et tes collègues considèrent ton ressenti et les limites que tu poses comme légitimes.

Les relations qui existent dans ton environnement de travail sont consenties.

Les droits et devoirs de tout le monde sont clairs. Tu sais comment tu peux te comporter avec tes collègues et tes supérieur·es hiérarchiques.

On affirme que le milieu de l'enseignement supérieur et de la recherche est exempt de sexisme.*

Tu as une relation intime avec quelqu'un qui a un statut moins précaire que toi.

Ta relation avec ton·ta directeur·rice de recherche / supérieur·e hiérarchique te met mal à l'aise.

Tu entends un·e collègue parler de sa vie sexuelle alors que tu ne lui demandes rien.

On te fait des commentaires sur ta tenue vestimentaire, ton physique, etc.

Tu subis des regards appuyés sur ton corps (poitrine, parties intimes, fesses...).

Tu reçois des messages sexistes et / ou à connotation sexuelle et / ou à caractère pornographique non consentis.*

PROFITE !

Ton environnement de travail est sain quand...

FAIS ATTENTION À TOI

Reste vigilant·e, la situation peut être anormale, parles-en quand...

On invoque la culture professionnelle de ton lieu de travail / ton champ disciplinaire pour justifier n'importe lequel des items de cette échelle.

On invoque la solidarité entre pairs et l'esprit de corps pour justifier n'importe lequel des items de cette échelle.

On invoque la protection de l'institution pour justifier n'importe lequel des items de cette échelle.

On invoque la consommation d'alcool ou de drogues pour justifier n'importe lequel des items de cette échelle.

Tu es dans un environnement de travail dans lequel sont affichées des images à caractère pornographique.

Tu observes qu'il ou elle cherche à se retrouver seul·e avec toi, tu sens qu'il ou elle s'arrange pour t'effleurer.

Tu es sollicité·e pour une relation intime et, alors que tu refuses ou ne réponds rien, on insiste ou négocie.

Tu subis des représailles pour avoir refusé des avances sexuelles.

Tu es menacé·e d'une diffusion de messages / photos / vidéos intimes de toi.

Tu es incité·e à boire ou à consommer des drogues ou on profite de ton état altéré pour avoir des relations non consenties avec toi.

Tu l'as vu·e baisser son pantalon, exhiber ses parties intimes, ses fesses, sa poitrine.

Tu es embrassé·e contre ton gré.

Tu es touché·e, caressé·e, effleuré·e sur les seins, les fesses, les parties intimes ou les cuisses sans ton consentement par un·e de tes collègues.

Tu es forcé·e à avoir une ou plusieurs relations sexuelles.

*Ces items liés au sexisme s'appliquent à toute discrimination systémique.

ENVIRONNEMENT TOXIQUE

La situation est inacceptable quand...

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger quand...

AGRESSION

Numéros utiles

- **112 urgences**
- **114 par sms en cas d'impossibilité de parler**
- **3919 – Femmes Violences info (anonyme, gratuit, 24/7)**
- **Document complet sur les procédures :**
 - <https://cfcv.asso.fr/livrets-juridiques/>



Recueillir la parole

- *Je te crois*
- *Je t'écoute sans détails*
- *Je ne minimise pas, je reconnais la gravité*
- *Je te redonne du pouvoir*
- *Je ne décide pas pour toi (plainte)*
- *Je propose des ressources (rompre l'isolement)*
- *Je reste à ma place*

- <https://www.noustoutes.org/>



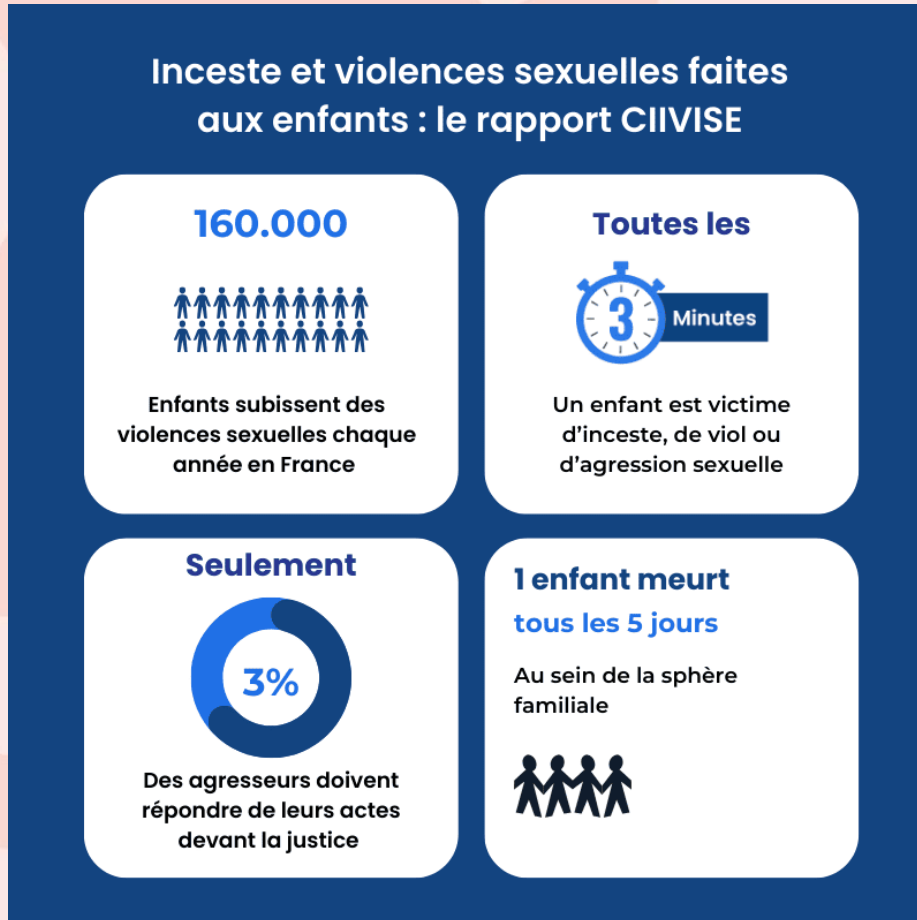
Statistiques



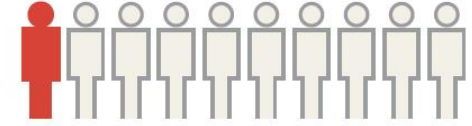
Statistiques

Indicateur	Chiffre	Équivalent concret
Viols / tentatives de viol (France, 2024)	46 297 par an	≈ 1 toutes les 11 minutes
Part des victimes femmes	~ 90 %	≈ 9 victimes sur 10
Part des auteurs hommes	97,5 %	≈ 39 auteurs sur 40
Violences sexuelles sur enfants (CIIVISE)	160 000 / an	≈ 1 toutes les 3 minutes
Adultes ayant subi des VS dans l'enfance	5,4 millions/68millions	≈ 8 % de la population française (≈ 1 personne sur 12)

Statistiques - inceste



L'inceste, plus fréquent qu'on ne le croit



1 Français ou Française sur 10 déclare avoir été victime d'inceste



8 victimes sur 10 sont des femmes



32% des Français ont au moins une personne victime d'inceste dans leur entourage

Source : « Les Français face à l'inceste », sondage Ipsos, novembre 2020.

Statistiques - féminicides

Indicateur	Chiffre (en 2024)	Équivalent concret
Femmes tuées par conjoint / ex	107 victimes	≈ 1 tous les 3 à 4 jours
Fréquence moyenne		≈ 1 féminicide tous les 3 jours
Tentatives de féminicides	270	≈ 1 par jour



Consentement



La définition du consentement

- **LIBRE** : Exempt de toute pression, manipulation ou altération de l'état de conscience (drogue, alcool, médicaments etc.)
- **INFORME** : Fondé sur une compréhension complète des implications, incluant la santé sexuelle et les attentes émotionnelles
- **SPECIFIQUE** : Limité à l'acte consenti, sans implication d'accord pour d'autres activités
- **REVOCABLE** : Peut être annulé à n'importe quel moment, affirmant le droit au changement d'avis
- **ENTHOUSIASTE** : Doit être donné de manière affirmative et joyeuse pour être considéré comme valide

Parallèle entre le thé et la sexualité

- ***Valable maintenant, pas pour plus tard***
- ***Peut changer à tout moment***
- ***Impossible en dormant***
- ***Impossible en cas de fatigue importante***
- ***Sans pression ni insistance***
- ***Impossible en cas d'alcoolisation importante***



Biais cognitifs

- *Pouvoir / autorité*
- *Aura / halo*
- *Expériences*
- *Disponibilité / rareté*
- *Familiarité / confiance / crédibilité*
- *Statut social*
- *Popularité*
- *Familiarité*
- *Conformité*
- *Etc.*

15 biais cognitifs qui influencent tes décisions (sans que tu t'en rendes compte)

- **Biais de confirmation** — Tu remarques surtout ce qui va dans ton sens et tu ignores le reste.
- **Biais de disponibilité** — Tu juges selon ce qui te vient le plus vite à l'esprit (souvent ce que tu as vu ou vécu récemment).
- **Effet Dunning-Kruger** — C'est quand une personne peu compétente dans un domaine surestime ses capacités, tandis que les plus compétentes ont tendance à les sous-estimer.
- **Effet de halo** — Un seul bon trait te fait tout idéaliser chez quelqu'un. (ou l'inverse)
- **Biais d'ancrage** — La première information que tu entends influence toutes les suivantes.
- **Effet de cadrage** — La manière dont on te présente une info change ta décision.
- **Biais du statu quo** — Tu gardes tes habitudes par flemme ou peur, même si changer serait mieux.
- **Effet de rareté** — Plus c'est rare ou limité, plus tu le veux.
- **Biais de négativité** — Tu retiens plus facilement une critique qu'un compliment.
- **Biais d'autorité** — Tu fais plus confiance à quelqu'un perçu comme expert, même sans preuve.
- **Biais du survivant** — Tu ne vois que les succès visibles, pas les échecs oubliés.
- **Effet Barnum** — Tu crois qu'une description vague te correspond parfaitement.
- **Biais d'optimisme** — Tu crois que les choses iront mieux pour toi que pour les autres.
- **Biais de conformité** — Tu adoptes l'avis du groupe pour être accepté-e.
- **Biais de projection** — Tu penses que les autres raisonnent comme toi.

Zone grise

- *Zone d'ambiguïté entre le consentement et l'abus*
- *Liée à la culture du viol*
- *Finir par céder sans envie mais « sans menace ni violence »*



Féminisme



4 Vagues de féminisme

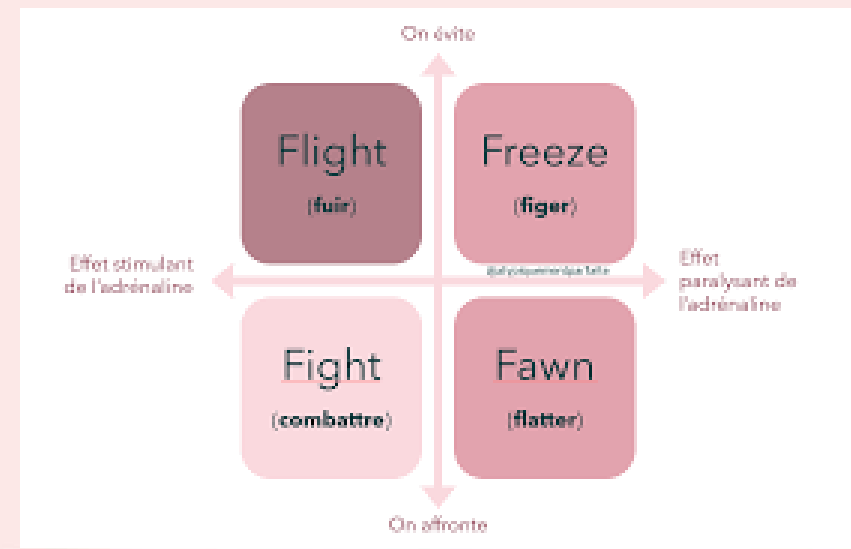
Vague	Période	Objectifs principaux	Luttes clés	Limites / critiques
1ère vague	XIXe – début XXe	Droits civiques	Droit de vote, éducation, propriété	Centrée sur femmes blanches bourgeoises
2e vague	Années 1960–1980	Égalité réelle	Contraception, avortement, travail, sexualité	Vision parfois universaliste, peu inclusive
3e vague	Années 1990–2010	Diversité & identités	Intersectionnalité, genre, queer, racisme	Fragmentation, manque de ligne commune
4e vague	~2010 à aujourd’hui	Lutte contre violences & domination	#MeToo, consentement, cyberféminisme	Risque de polarisation, backlash

Traumatisme



Réactions automatiques face au danger

Réaction	Ce que ça veut dire	Ce que ça donne concrètement
Fight (combat)	Se défendre face au danger	Colère, s'opposer, attaquer
Flight (fuite)	Échapper au danger	Partir, éviter, fuir
Freeze (figement)	Se bloquer pour survivre	Paralysie, sidération, incapacité à agir
Fawn (soumission)	Se suradapter pour éviter le danger	Dire oui, plaire, se suradapter



Outils de régulation du système nerveux

<i>Outil</i>	<i>Comment faire</i>	<i>Effet recherché</i>
5-4-3-2-1 (ancrage)	5 choses vues, 4 touchées, 3 entendues, 2 senties, 1 goûtée	Revenir au présent
Check-in émotionnel	Nommer ce que je ressens	Clarifier / réguler
Respiration lente	Inspirer 4 sec / expirer 6 sec	Calmer le système nerveux
Stimulation bilatérale	Tapoter gauche/droite	Apaiser, intégrer
Douche froide / eau froide	Eau froide sur visage/corps	Reset physiologique
Mouvement (secouer, marcher)	Activer le corps	Décharger stress
Auto-contact (main sur cœur)	Se contenir physiquement	Sécurité interne
Regarder autour de soi	Scanner l'environnement	Sortir de la dissociation
Objets ressources / flapping	Toucher un objet rassurant	Ancrage
Écriture / journal	Poser ce qui traverse	Externaliser

Les psycho traumatismes

<i>Type de trauma</i>	<i>Définition simple</i>	<i>Exemple</i>
Trauma simple	Un événement choquant unique	Accident, agression, catastrophe
Trauma complexe	Plusieurs événements traumatiques répétés	Violences conjugales, harcèlement
Trauma développemental	Trauma vécu dans l'enfance qui impacte la construction de la personne	Négligence, insécurité affective, maltraitance

Thérapies du traumatisme

<i>Approche</i>	<i>Principe</i>	<i>Pour quoi ?</i>
ICV (Intégration du Cycle de la Vie)	Reconnecter les souvenirs dans une continuité sécurisante	Traumas anciens, développementaux
EMDR	Stimulations bilatérales pour retraiter les souvenirs	PTSD, souvenirs envahissants
Somatic Experiencing	Passer par le corps pour libérer les blocages	Stress, trauma stocké dans le corps
Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)	Travailler pensées et comportements	Anxiété, schémas répétitifs
Thérapie des schémas	Identifier les schémas profonds issus de l'enfance	Trauma complexe
IFS (Internal Family Systems)	Explorer les différentes "parts" de soi	Conflits internes, trauma
Hypnose thérapeutique	Accéder à l'inconscient pour transformer les réactions	Peurs, blocages

Livre ressource

- *Les psychotraumatismes - 100 % illustré : Comprendre les mécanismes et les impacts du trauma pour se libérer du poids du passé*
de *Gwénaëlle Persiaux et Yoanna Micoud*



Merci !

Pour suivre et supporter SEXPLEO, scannez ce QR code

- Consultations autour des sexualités ·*
- Ateliers thématiques · Espaces de paroles ·*
- Formations ·*

Toulouse – Paris – Poitiers

07 69 69 24 35

contact@sexpleo.fr

www.sexpleo.fr

