

Tu as droit à recevoir de l'aide !

Tu n'es pas seule. Il y a beaucoup de jeunes filles (et de garçons) qui font la même expérience.

Tu peux chercher de l'aide. Par exemple, auprès d'une amie, de ta mère ou de ton père, ton professeur ou chez nous - chez Violetta.

Chez nous, tu peux parler, pleurer, te taire, être fâchée, peindre, écrire ou écouter, jouer et rencontrer d'autres jeunes filles qui ont fait une expérience similaire.

Tu racontes seulement ce que tu veux. Nous discutons avec toi et des adultes à qui tu fais confiance, comment pouvoir continuer et ce qui t'aide.



# Violetta

Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen

Wöhlerstraße 42 (Haus C)  
30163 Hannover  
Téléphone 0511 855554  
Fax 0511 855594  
info@violetta-hannover.de  
www.violetta-hannover.de



## Consultations téléphoniques

Mardi 16h00 – 18h00  
Mercredi 9h00 – 11h00  
Jeudi 10h00 – 13h00

En dehors de ces heures, tu peux (ou ta personne de confiance) laisser un message sur notre répondeur – nous rappelons. Consultation personnelle uniquement sur rendez-vous.

## Tu trouves/vous trouvez également des conseils et du soutien ici

Service de consultation contre l'abus sexuel des enfants et des adolescents de la Région Hanovre  
Peiner Straße 8, 30519 Hannover  
Téléphone 0511 61622160

Avec l'aimable soutien de



Französisch

# Violetta

Service de consultation spécialisé pour les jeunes filles et jeunes femmes ayant été victimes d'abus sexuel



## Informations pour les filles très jeunes

## Ton corps t'appartient !

Personne ne peut te toucher ou t'embrasser si tu ne le veux pas.

Il y a des contacts agréables qui font du bien et que tu aimes, par exemple être prise dans les bras ou se blottir.

Il y a également des contacts désagréables, par exemple lorsque l'on touche tes seins, tes fesses ou ton vagin ou si un adulte exige que tu touches son pénis.

Il est également possible que quelqu'un exige que tu te dénudes et qu'il fasse ensuite des photos de toi ou que cette personne se déshabille devant toi alors que cela t'est absolument désagréable.

Si quelqu'un te persuade ou t'oblige à le faire, il est possible que cela te perturbe terriblement ou que tu prennes peur.

Personne ne peut exiger cela de toi !



## Il existe des contacts agréables et des contacts désagréables.

Parfois, les contacts sont tout d'abord agréables et tu te rends compte ensuite que tu n'en veux pas.

Les gens qui agissent de la sorte ou qui l'exigent de toi, peuvent également être des gens que tu connais et que tu aimes, par exemple un oncle, ton grand-père, ton frère, ton père, ta mère, un camarade de classe, un professeur, un entraîneur sportif, un voisin ou une voisine ...

Tu peux dire non – même aux adultes – et te défendre aussi bien que tu le peux.

Peut-être as-tu peur que personne ne te croit ou que tout le monde soit fâché contre toi. Peut-être penses-tu que tu es coupable. Peut-être as-tu dû promettre de ne le raconter à personne ...

Ce n'est jamais de ta faute lorsqu'une chose semblable t'arrive - peu importe ce qui s'est passé, la manière dont tu t'es comportée ou comment tu es.

## Fais confiance à ton sentiment !

Il y a de magnifiques secrets qui sont amusants, par exemple des surprises.

Mais il y a également des secrets désagréables qui te rendent triste ou qui te font peur.

Fais confiance à tes sentiments lorsque tu ne te sens pas bien et que tu remarques que quelque chose ne va pas. Essaie d'en parler à une personne à qui tu fais confiance.

Tu peux parler de secrets désagréables, même lorsque quelqu'un te l'a interdit.

