



Les Carnets Fille de la Lune

Des repères pour aider les filles à grandir en confiance



Carnet 3 : Le consentement

Écouter son corps et ses ressentis

Le consentement ne commence pas dans la vie affective ou sexuelle. Il prend racine beaucoup plus tôt, lorsque l'enfant apprend à reconnaître ce qui est juste pour elle, à écouter ses ressentis et à les exprimer librement.

Le consentement est souvent présenté comme la capacité à dire oui ou non. Pourtant, avant de pouvoir répondre à l'autre, il est essentiel d'apprendre à s'écouter soi-même. Peu à peu, la jeune fille développe une intelligence sensible : elle apprend à reconnaître ce qui lui procure de la joie, ce qui l'apaise, ce qui lui plaît, mais aussi ce qui la met mal à l'aise ou lui donne envie de prendre de la distance. Cette capacité de discernement l'accompagnera tout au long de sa vie.

Le consentement devient alors une conséquence naturelle de cette écoute intérieure.



Quelques repères

- ✓ Le consentement se construit dès l'enfance, dans les petits gestes du quotidien.
- ✓ Chacun a le droit de dire oui, de dire non et de changer d'avis.
- ✓ Les ressentis sont des informations précieuses.
- ✓ Les adultes peuvent eux aussi demander le consentement des enfants.
- ✓ Apprendre à sentir ce qui est juste pour soi aide à faire des choix plus libres et plus conscients.

Au quotidien

Le consentement se vit dans des situations très simples.

- Avant un câlin : Est-ce que tu en as envie ?
- Avant de prendre une photo : Est-ce que je peux te photographier ?
- Avant d'entrer dans une chambre : Je peux entrer ?

Ces gestes montrent à la jeune fille que son ressenti est important et qu'il mérite d'être respecté. Ils lui apprennent également à reconnaître et à respecter les limites des autres.



À retenir

Le consentement commence par l'écoute de soi.

En apprenant à faire confiance à ses ressentis, une jeune fille construit peu à peu sa liberté de choisir.

Son corps et ses ressentis deviennent sa boussole intérieure