

### Capsule vidéo n°3 : Version textuelle

#### *Battements de cœur très discrets*

Quand c'est arrivé, c'était tellement surprenant... On était bons potes depuis longtemps, je le connaissais depuis longtemps... Enfin, je croyais le connaître... et puis d'un coup ça a dérapé.

#### *Battements de cœur plus rapides*

J'ai été surprise... J'ai essayé de crier, le repousser, mais je n'y arrivais pas et lui il continuait.

J'étais figée... complètement pétrifiée.

#### *Battements de cœur très discrets*

A un moment donné, le cerveau indique au corps de se mettre en veille... comme un animal face au danger... Plus rien ne répond...

Je ne sais même pas combien de temps ça a duré.

Ce que j'ai vécu s'appelle **l'effet de sidération**. Je ne réagissais plus, je ne ressentais plus rien, je ne parvenais même plus à penser.

#### *Blanc... puis battement de cœur à nouveau normaux*

Si je parle aujourd'hui, c'est pour que ça n'arrive pas aux autres.

La sexualité, c'est avant tout un échange.

Si le partenaire ne bouge pas, ne participe pas et ne réagit pas, le signal est clair : il faut s'arrêter, c'est que l'autre ne veut pas.