



Le consentement

Un guide pour tous•tes



NOTE

Ce guide est rédigé en écriture inclusive pour que tout le monde s'y sente pris•e en compte, quel que soit son genre ou son orientation sexuelle.

Peut-être que tu ne connais pas certains mots :

- Iel est un pronom neutre parmi les plus utilisés dans la francophonie
- Maon/taon/saon sont les formes inclusives des déterminants possessifs genrés français.

Certains accords peuvent te paraître étranges :

Attentif.ve, ou toustes, par exemple. Ce sont les normes usitées en écriture non-genrée dans le monde francophone à l'heure actuelle.

TABLE DES MATIÈRES

Le consentement : Définitions	3
Mieux comprendre le consentement : les idées reçues	6
Comment s'assurer du consentement de ses partenaires ?	11
Exercices : Donner sa place au consentement actif et à la communication	13
Comment apprendre à exprimer ses besoins et ses limites en tant que survivant•e	15
Alcool, drogues et sexualité	17
Pour les Parents	20
Apprendre et parler du consentement à ses enfants	21
Aborder le sujet avec des peti•te•s	22
Aborder le sujet avec des ados	24
Ressources	25
Bibliographie	26

Le consentement : Définitions

Le consentement sexuel repose sur trois facteurs déterminants.

Il doit être :

LIBRE ET ENTHOUSIASTE

C'est-à-dire qu'il doit être donné sans contrainte, marchandage, manipulation ou chantage. Le consentement ce n'est pas céder ni se résigner. Consentir c'est dire oui de bon cœur à une activité sexuelle, parce qu'on en a envie, pour de vrai, et c'est tout. Un petit « OK » ce n'est pas la même chose qu'un « OUI ! »

Obstacles au consentement libre :

- Les dynamiques de pouvoir, les relations d'autorité comme les différences d'âge à l'adolescence, les relations de hiérarchie élève/professeur•e ou employé•e/employeur•se demandent une attention encore plus accrue au consentement.
- Les pressions sociétales peuvent venir forcer l'accord et doivent être prises en compte. Par exemple, l'idée que le sexe est nécessaire dans un couple, ou qu'un homme a des besoins auxquels il faut se plier.
- Le contexte aussi est à prendre en considération. Pour un coup d'un soir, le fait de ne pas être chez soi ou de dormir avec saon partenaire peut exercer une pression à avoir une relation sexuelle, par peur des réactions de l'autre si l'on refuse.

ÉCLAIRÉ

La personne qui consent doit disposer de toutes les informations sur ce qu'impliquent les actes sexuels. Elle doit aussi être en mesure de les comprendre pleinement et être en pleine possession de ses moyens.

Les informations importantes à communiquer pour que chacun•e puisse prendre une décision éclairée sont les moyens de contraception utilisés (ou l'absence de), le statut sérologique (VIH) de chaque partenaire, ainsi que ses autres maladies éventuelles et la date du dernier dépistage effectué.

Obstacles au consentement éclairé :

- La prise d'alcool et de drogues altère les capacités à prendre des décisions et est donc un facteur de risque à la fois sanitaire et de consentement lors de rapports sexuels.
- Certains handicaps peuvent altérer les facultés à comprendre les enjeux d'un rapport sexuel et/ou la prise de décision. Il convient alors de redoubler de vigilance.
- L'âge, et notamment la jeunesse, est un facteur crucial à prendre en compte. Même si la loi française ne fixe pas encore d'âge limite pour le consentement, un•e enfant n'est jamais en position de consentir, par exemple. Et toutes les adolescent•e•s ne sont pas au même stade quant à leur sexualité, alors mieux vaut en discuter avant de passer à l'acte.

DÉFINI

Le consentement sexuel est spécifique à un moment et un acte : accepter d'embrasser ou de faire une fellation ne signifie pas que l'on accepte aussi la pénétration ou des caresses par exemple. De même, consentir la veille, ou une heure avant n'implique pas que l'on accepte maintenant aussi.

On doit donc s'assurer du consentement de ses partenaires en temps réel, pour chaque acte et régulièrement pendant un rapport sexuel.

Le consentement peut être retiré à tout moment, sans avoir à se justifier. Et il ne peut être donné que par la personne qui participe à l'activité sexuelle, il ne peut pas être interprété à partir des paroles ou des actes d'une tierce personne.

Obstacles au consentement défini :

- L'incapacité de communiquer : si une personne perd conscience ou s'endort, la relation sexuelle s'arrête immédiatement.

Moi et maon partenaire trouvons excitant de nous faire réveiller par des caresses sexuelles. Nous nous sommes mis d'accord pour le mettre en application demain. Est-ce que c'est bon ?

Techniquement, puisque le consentement nécessite un accord sur le moment et une capacité à communiquer, ce qui n'est pas le cas d'une personne endormie, même si iel était d'accord hier, non, tu n'as aucun moyen d'être sûr·e que taon partenaire en a toujours envie.

Mieux comprendre le consentement : les idées reçues

« Qui ne dit mot consent. »

Si ce dicton fonctionne pour le consentement intellectuel (garder le silence face à une injustice, c'est la cautionner, par exemple), c'est très différent en ce qui concerne le consentement sexuel.

Ne pas s'opposer à un rapport sexuel ne veut pas dire y consentir, loin de là.

L'idée que « Iel n'a pas dit non » ou « Iel ne s'est pas débattu·e » donc, iel était d'accord, est fausse.

De multiples raisons peuvent provoquer une absence de refus ou de réaction de défense : une pression psychologique (sociale ou individuelle), la peur des conséquences d'un refus (chantage, insultes, coups, etc.), mais aussi deux phénomènes très connus des traumatologues : la dissociation et la sidération.

Pour faire court, ce sont des mécanismes de défense du cerveau qui « disjonctent » lors d'une situation insoutenable pour se préserver. Cela est très courant pendant des agressions sexuelles, et a comme effet d'empêcher la personne qui le vit de réagir. On a souvent l'impression d'être paralysé·e, indifférent·e, comme « hors de son corps », et même de se regarder depuis l'extérieur ou que ce qui arrive n'est pas réel. On peut aussi passer en « pilote automatique ».

Cet état peut réapparaître par la suite dans toutes les situations qui rappellent l'événement traumatique. Donc une personne survivante de violences sexuelles peut dissocier lors de rapports sexuels, y compris dans un cadre sécurisant et consensuel. D'où l'importance de s'assurer régulièrement du consentement de saon partenaire et de rester attentif·ve au langage corporel !

Le silence ne vaut pas comme consentement ! Un silence, c'est par défaut un NON.

« C'est à la personne qui n'est pas d'accord de le dire. »

Cette idée reçue découle directement de ce que l'on a vu au paragraphe précédent. La gestion du consentement reviendrait donc toujours à la personne qui n'est pas (ou plus) d'accord et veut changer de pratique ou arrêter le rapport ? Il y a plusieurs raisons pour lesquelles ça ne peut pas fonctionner ainsi.

Nous les avons citées plus tôt dans ce document : plein de choses peuvent venir empêcher la personne d'exprimer un refus ou une réticence. Parmi elles, les dynamiques de pouvoir, les pressions sociétales ou individuelles (la peur de blesser en disant non, d'être vu·e comme « coincé·e », de décevoir, etc.), la dissociation et la sidération...

De plus, les personnes qui ont vécu des violences dans le passé peuvent avoir de grandes difficultés à exprimer leurs limites. Ce n'est pas parce que tu ne le sais pas que la personne avec qui tu couches n'a jamais vécu ce genre de trauma.

Alors oui, c'est vrai, il est très important d'apprendre à exprimer ses besoins, ses envies et ses limites pendant le sexe, mais il est **primordial** de ne pas attendre que notre partenaire nous dise non pour se poser la question du consentement. Si tu couches avec quelqu'un, quel que soit ton genre, tu es responsable de t'assurer de son consentement. Comme iel est responsable de s'assurer du tien.

Si tu te demandes comment faire, tu trouveras des exemples plus loin dans ce guide.

« Maon partenaire mouille/a une érection/prend du plaisir donc iel est d'accord. »

Il est assez courant dans notre culture actuelle de percevoir une manifestation physique (érection par exemple), comme un signe sans équivoque de l'excitation et du consentement de la personne. Alors, si on te dit que c'est faux, tu vas peut-être nous regarder un peu bizarrement.

Pourtant, toute personne à pénis sait qu'une érection peut se déclencher n'importe quand, même sans excitation particulière.

Autre exemple : les érections du matin ou de la nuit sont assez courantes, mais loin d'être toujours reliées à une envie sexuelle. Enfin, caresser un pénis de manière tout à fait machinale hors d'un contexte sexuel suffit souvent à provoquer une érection, même sans excitation.

Il en va de même pour les vulves : parfois, une stimulation va provoquer une lubrification machinale qui n'a rien à voir avec le consentement.

On peut même être excité·e et ne pas vouloir avoir de rapport sexuel, pour plein de raisons différentes!

Donc n'oublie pas de **demander** pour confirmer que taon partenaire a bien envie de la même chose que toi, même si son corps réagit.

De la même façon, le plaisir et même l'orgasme ont un côté mécanique. Il est donc possible de ressentir du plaisir et même de jouir lors d'une relation non consentie, simplement parce que le corps réagit aux stimulations.

Les réactions du corps ne sont donc PAS une preuve de consentement.

« On est en couple donc maon partenaire est consentant·e. »

Cette fausse idée est le reste du « devoir conjugal » qui donnait une importance juridique au fait de faire l'amour au sein d'un couple. Désormais, le viol commis par un·e partenaire est une circonstance aggravante, et heureusement.

Rien ne t'oblige à faire l'amour avec taon partenaire. Si tu n'en as pas envie, ne le fais pas. De même, si tu as envie, mais pas taon partenaire... Laisse-le/la tranquille. N'essaye pas de le/la convaincre, ne fais pas de chantage, n'insiste pas. Tu peux toujours t'isoler et t'occuper de tes envies toi-même. Que ça dure une semaine, un mois, un an ou toujours, ça ne change rien : personne n'a à se forcer, et personne ne devrait mettre la pression à l'autre. Si vraiment c'est un problème dans votre relation, cherchez d'autres solutions qui respectent les envies de tout le monde.

Ne pas respecter le consentement d'une personne avec qui on est en couple, c'est du viol conjugal.

« Il y a plein de zones grises où on ne peut pas être sûr·e s'il y a un consentement ou pas. »

On a tendance à appeler « zones grises » des situations qui ne ressemblent pas au cliché de l'agression telle qu'elle est vue par la société.

On peut entendre ce terme dans un certain nombre de cas, par exemple :

« Iel n'a pas vraiment dit non/ne s'est pas défendu·e, c'est un peu une zone grise. »

Ou bien « Non, mais iels sont en couple, c'est pas vraiment un viol, c'est une zone grise. »

Ou encore « Iels avaient bu, donc on peut pas trop savoir, c'est plutôt une zone grise. »

On reviendra plus loin sur le rôle de l'alcool dans le consentement, mais on a déjà parlé des autres cas.

La réalité, c'est que ce qu'on appelle « zone grise » n'est qu'une agression qui cache son nom. Soit parce que la culture du viol la délégitimise, soit par honte, culpabilité ou peur d'utiliser le mot approprié : viol.

Si on te parle de zone grise, ou que tu es tenté·e de l'employer... Sache que ce qu'il y a derrière, c'est toujours un non-respect du consentement.

Une zone grise, en matière de consentement, ça n'existe pas. On ne peut pas « consentir vite fait » « un peu » ou « pas trop ». On consent de manière enthousiaste ou on ne consent pas.

Si c'est dans le « gris », ce n'est pas du consentement.



« Un homme est toujours consentant. »

C'est bien connu, un homme, ça a des besoins irrépessibles, c'est un animal toujours avide de sexe. D'ailleurs si je vais demander au premier homme que je croise dans la rue de coucher avec moi, il sera forcément d'accord... non ?

Cette image de l'homme dominé par ses pulsions sexuelles est tout de même très dégradante... Pourtant, c'est souvent ce qu'on apprend à nos fils, ce que la télé leur rabâche à longueur de temps. Pas terrible !

Dans la réalité, les choses sont bien plus nuancées. Certaines femmes ont des libidos très élevées (ce qui n'est pas un problème) et certains hommes des libidos très faibles (ce qui n'est pas plus un problème). Et tout ce qui existe dans l'entre-deux est tout aussi valide.

Et surtout, en dehors de la libido : ce n'est pas parce qu'on est un homme qu'on a nécessairement du désir pour tout le monde ou tout le temps.

Le désir est une chose compliquée, qui va et vient, et est influencée par de nombreux facteurs physiologiques, mais aussi psychologiques.

Une maladie, une blessure, le stress, la fatigue, l'anxiété, et même juste les niveaux hormonaux peuvent influencer sur le désir d'une personne, quel que soit son genre.

Alors, pour un homme, comme pour une femme et pour tous les autres genres, il n'y a qu'une façon de savoir si notre partenaire est consentant : **s'en assurer.**



« Les hommes ont des besoins irrépessibles qu'il faut satisfaire. »

Non. Les humains quel que soit leur genre peuvent avoir des envies sexuelles plus ou moins fortes. Ces « besoins irrépessibles », tout comme les « pulsions » supposées des hommes sont une excuse utilisée depuis longtemps pour ne pas prendre la responsabilité de leur frustration.

Le « syndrome des boules bleues » (scientifiquement l'hypertension hyperdidymale) sert souvent d'argument lorsqu'on parle de ces fameux « besoins ». En cas de très forte excitation sans orgasme, il peut en effet arriver qu'apparaisse une douleur au niveau des testicules. Si une telle douleur apparaît, la masturbation et l'éjaculation suffisent à la faire passer.

D'ailleurs, cette douleur n'est pas l'exclusivité des porteur•euses de testicules : le même phénomène arrive aussi au niveau des ovaires en cas de trop longue stimulation/excitation sans atteindre l'orgasme.

Cet « argument » ne doit donc en aucun cas être utilisé comme moyen pour convaincre une personne qui n'en a pas envie de satisfaire une demande.

Dans tous les cas, nos envies ne doivent jamais être une contrainte pour l'autre : nous sommes responsables de notre propre satisfaction sexuelle.

Si taon partenaire n'a pas envie, iel n'a aucune obligation, aucun devoir à te satisfaire.

Comment s'assurer du consentement de ses partenaires ?

- Mettre en place des conditions saines, s'assurer qu'il n'y a pas de frein au consentement (voir articles précédents)
 - Donner toutes les informations : « J'ai été testé pour telles IST à telle date et je ne suis pas porteur•euse » par exemple, ou bien « Je cherche juste un•e partenaire pour la soirée » / « J'ai envie qu'on continue à se fréquenter après si ça te dit »
 - Demander : « J'ai envie de ... Et toi ? », « Ça te dirait qu'on fasse ... ? »
 - Vérifier « Ça te plait ? »
 - Prêter attention au langage corporel : peu ou pas de réactions ? Vérifie que tout va bien, arrête ce que tu es en train de faire, propose autre chose. Taon partenaire est passif•ve ou fermé•e ? C'est le signe qu'il y a un truc qui ne va pas. Ce que vous faites ne lui plait pas, iel n'a pas envie, etc.
- Pas d'enthousiasme = pas de consentement**
- Si on te dit « non », c'est non. Pas de marchandage, arrêt immédiat. Si on te dit « je ne sais pas », c'est non aussi. Tu peux éventuellement proposer autre chose, si c'est toujours je ne sais pas, on s'arrête là. Si c'est un oui hésitant, on s'arrête aussi. Seul un grand oui enthousiaste compte comme un oui !
 - Communiquer : si la personne avec qui tu es semble réticente, tu peux aussi lui demander ce qui la met mal à l'aise. Si elle accepte de t'en parler, vous pouvez essayer de trouver une solution, si solution il y a. Si elle préfère ne rien te dire, accepte son choix, et propose-lui de lui laisser de l'espace. Partir, changer de pièce, etc.

À QUOI RESSEMBLENT DES RELATIONS SEXUELLES SAINES ?

Faire attention au langage corporel

Vérifier

« Comment tu te sens ? » « C'est agréable ? »

Choisir un signe/safe word

« J'ai envie d'essayer [X]. Qu'en penses-tu ? »

Proposer

« Je ne suis pas très à l'aise/ça ne me plait pas. On peut
changer ? Faire [X] à la place ? »

« [X] est hors-limites pour moi. »



Inspiré par @jamiejeclair et @SexEDucation

À QUOI RESSEMBLENT DES RELATIONS SEXUELLES SAINES ?

Mes pronoms sont [X], je préfère que tu parles de mon
corps de telle façon.

Mon dernier test de dépistage date du [X] et j'étais
[positif.ve/négatif.ve] pour telle et telle IST/MST.

Et toi ?

J'utilise tel moyen de contraception.



Inspiré par @jamiejeclair et @SexEDucation

Exercices : Donner sa place au consentement actif et à la communication

La roue du consentement, par Betty Martin

Ce jeu se joue à deux ou plus, tu peux y jouer en couple, avec un·e ami·e, ou un plan cul par exemple.

Il se déroule en deux phases de deux temps, résumées par deux questions.

« **Comment est-ce que tu veux que je te touche ?** »

et

« **Comment veux-tu me toucher ?** »

La personne qui commence (**A**) pose la première question. La seconde (**B**) propose ensuite des activités plus ou moins sexuelles en fonction de votre relation et de ses envies.

Par exemple : « *J'aimerais que tu m'embrasses dans le cou.* »

À partir de là, si **A** accepte, un minuteur de 3 minutes est lancé pour se consacrer à l'activité choisie.

Si **A** n'est pas à l'aise, **A** propose une autre activité.

« *Je ne suis pas à l'aise de t'embrasser dans le cou, est-ce que ça t'irait que je t'embrasse sur la joue ?* »

Si **B** accepte, on lance le minuteur, sinon **B** propose une autre alternative, et l'échange continue jusqu'à trouver un accord.

Au bout des trois minutes, c'est à **B** de demander à **A** « *Comment veux-tu que je te touche ?* » et l'échange recommence dans l'autre sens.

Une fois d'accord sur l'activité, on remet le minuteur de 3 minutes.

Puis on passe à la deuxième phase.

A demande donc « *Comment veux-tu me toucher ?* » et **B** propose.

Si **A** accepte, on lance le minuteur pour 3 minutes, sinon on recommence l'échange de propositions.

Au bout des 3 minutes, c'est à **B** de poser la question et à **A** de faire une proposition.

Il est possible de raccourcir ou de rallonger le temps du minuteur pour l'adapter à ce qui vous convient le mieux !

Ce jeu permet de pratiquer à la fois le fait de demander ce qui nous fait vraiment envie, et de poser ses limites, ce qui peut être complexe. Il dédramatise la chose, en la plaçant dans un contexte ludique et sécuritaire où dire « non » ne risque pas d'avoir une conséquence sur la relation.



Oui, non, peut-être, par Dossie Easton et Janet W. Hardy

Cet exercice peut se faire seul·e, en couple, avec des plans cul... Il s'agit d'apprendre à se connaître, savoir ce que l'on aime ou pas, où sont nos limites et éventuellement d'en discuter ensuite à plusieurs.

D'abord, fais la liste de toutes les pratiques sexuelles qui te passent par la tête, pas seulement celles que tu aimes : toutes.

Puis divise une feuille en trois colonnes : **oui**, **non** et **peut-être**.

Oui : Je sais déjà que je l'aime

Non : Cette pratique est hors de mes limites, je n'ai pas envie de l'essayer

Peut-être : Si les conditions sont propices (je me sens en sécurité, je suis suffisamment excitée, je sais que je peux arrêter n'importe quand, etc.) alors je serais tentée d'essayer.

Répartis ensuite chaque pratique sexuelle dans sa case.

Tu peux refaire cet exercice régulièrement pour voir si ça évolue et comment. C'est tout à fait normal que cette liste évolue avec le temps.

Tu peux aussi proposer à taon/tes partenaires de faire cette liste de leur côté (c'est important de la faire chacun de son côté, pour être bien sûr de ne pas se laisser influencer et de l'écrire en se concentrant bien sur soi-même et soi-même seulement).

Puis, vous pouvez comparer vos listes, trouver ce que vous avez en commun, discuter de vos limites respectives. C'est une très bonne chose pour développer votre communication et apprendre à mieux connaître l'autre.

Comment apprendre à exprimer ses besoins et ses limites en tant que survivant•e

Parler de sexualité, de ce que l'on aime ou pas et apprendre à la communiquer est délicat pour la plupart des gens. Mais si tu as vécu des expériences traumatisantes, apprendre à poser tes limites peut être particulièrement compliqué. Et si tu as subi des violences sexuelles, reprendre le contrôle de ta sexualité peut te sembler un défi ardu.

Voilà donc quelques astuces pour apprendre ou réapprendre à vivre pleinement ta sexualité après avoir subi des violences.

Tout d'abord : Sache que c'est tout à fait normal et acceptable si tu n'as pas ou plus d'intérêt pour le sexe, que ce soit le sexe avec un partenaire ou même seul•e. On peut très bien vivre et avoir des relations, y compris amoureuses, sans sexualité. Mais c'est aussi tout à fait normal et acceptable d'aimer le sexe et de vouloir en profiter.

Alors si tu as envie d'avoir des relations sexuelles, mais que tu as peur que ça se passe mal, que faire ?



- Commence par identifier les choses qui te rendent mal à l'aise. Tu bloques si on allume la lumière, ou au contraire si on l'éteint ? Tu es gêné•e par tel ou tel acte ? Prends-en note, apprend à connaître tes limites actuelles. Elles ne sont pas fixées dans le marbre, mais pouvoir contourner ces éléments problématiques peut s'avérer très rassurant.
- Parles-en à tes partenaires : « *J'ai très envie de ... avec toi, par contre, je ne veux pas ...* » ou « *... est en dehors de mes limites.* » Tu n'as pas besoin de te justifier et d'expliquer pourquoi ça te gêne. Tu peux si tu le souhaites, mais si la personne exige des explications, ou refuse tes limites : ce n'est pas un•e partenaire de confiance et il vaut sans doute mieux que tu laisses tomber.
- Établis un plan en cas de crise **avant** de te retrouver dans un contexte sexuel. Si tu risques de ne plus réussir à communiquer, de passer en « pilote automatique », ou même de faire une crise de panique, qu'est-ce qui te calme ? Réfléchis-y à froid, à un moment où tu te sens bien, et informes-en tes partenaires en dehors d'un contexte sexuel. Tu peux aussi l'écrire et leur donner le document pour qu'ils puissent y jeter un œil n'importe quand.
Tu peux y mettre si tu as besoin qu'ils s'arrêtent et te câlinent ou au contraire s'éloignent et te laissent de l'espace. Tu peux y noter si tu as un médicament à prendre en cas de crise, ou si tu as quelqu'un à appeler. Tu peux noter que la musique ou le silence, le thé, un jeu vidéo, etc. t'aident à te calmer. Bref, crée un guide que toi et tes partenaires peuvent suivre pour t'aider si jamais une crise se déclenche.
- Tu peux, si tu le souhaites, travailler sur tes blocages. Il est possible d'en parler avec un•e sexologue qui sera formé•e à t'aider là-dessus, mais tu peux aussi avancer de ton côté, en explorant ta sexualité par toi-même, sans partenaire. La masturbation peut être un super outil pour se réapproprier son corps : on sait qu'on peut arrêter n'importe quand, on sait ce qu'on aime, ce qui nous convient ou pas, etc. Tu peux donc tester tes limites : par exemple si la lumière te gêne, commence sans lumière, puis avec de la lumière tamisée, à ton rythme. Trouve ta méthode, ne force pas, réhabitue-toi au plaisir et à la sexualité comme une chose positive.
- Enfin, tu peux aussi t'entraîner à dire non et poser tes limites en dehors d'un cadre sexuel : « *non je ne suis pas disponible ce soir* », « *non je n'ai pas envie de regarder ce film* ». Et aussi proposer ce que tu aimes : « *J'ai envie d'une soirée calme* » ou « *Tu voudrais pas ce film plutôt ?* »
- Tu peux aussi faire les exercices de l'article précédent pour t'aider !

Alcool, drogues et sexualité

On entend souvent dire que l'alcool ou certaines drogues peuvent rendre la sexualité plus intéressante, car désinhibée. Beaucoup d'ados et de jeunes adultes cherchent à coucher en soirée, décomplexé•e•s par l'alcool et autres substances.

Mais si, effectivement, un peu d'alcool désinhibe, le verre de trop peut mener très vite à la catastrophe. On voit souvent utilisé l'argument de l'alcool pour défendre l'idée d'une « zone grise » entre consentement et violence.

Alors qu'en est-il vraiment de la notion de consentement en lien avec alcool et drogues ?

Si la personne est inconsciente, endormie, incohérente suite à la prise de substances, là, pas de doute permis : **elle n'est pas en état de consentir**. Si elle s'endort ou perd conscience pendant l'acte, même si elle était d'accord avant, pareil : plus de consentement alors on s'arrête immédiatement.

Mais comment savoir exactement quelle dose d'alcool ou de drogues implique l'arrêt de la capacité à consentir, ou quels comportements indiquent que la personne n'est plus en état ?

Chacun•e est différent•e, a une résistance différente et une réaction différente.

Mais, puisque c'est un sujet crucial, voilà quelques éléments à garder en tête :

- Au-delà de **deux doses d'alcool** (deux verres avec des doses-bar, que ce soit deux bières, deux verres de vin ou deux shots de vodka), on dépasse le « seuil de toxicité », c'est-à-dire le seuil où l'alcool commence à affecter les capacités de décision. Oui, les effets se feront sentir avant ou après selon les personnes, mais en soi, deux verres, c'est la limite de sécurité. Alors si tu as envie d'avoir une relation sexuelle, il vaut peut-être mieux te limiter à deux verres, et vérifier que taon partenaire en reste là aussi ?
- L'état d'incapacité de consentir peut se manifester de différentes manières : vomissements, problème d'équilibre, élocution difficile, incohérence, et un comportement extravagant et inhabituel. Si toi ou la personne avec qui tu as envie de coucher avez un de ces symptômes, mieux vaut attendre plus tard et être sobre avant de coucher ensemble.
- Un signe postérieur de l'incapacité à consentir, c'est le trou noir. Si la personne n'a plus de souvenirs de la soirée ou des souvenirs partiels, elle n'était pas en état de consentir.

Note :

Aux yeux de la loi, avoir trop bu et ne pas s'être rendu compte de l'absence de consentement d'un•e partenaire n'est pas une excuse, mais une circonstance aggravante. La consommation d'alcool par l'accusé•e est une circonstance aggravante des violences sexuelles. La consommation d'alcool par la victime n'a pas d'influence (sauf si on l'a poussé•e à boire, auquel cas ça aggrave les faits).

Une personne ivre, on la protège, on la met au lit, on la ramène chez elle, mais on n'en profite pas pour coucher avec. Boire n'est pas une invitation à avoir une relation sexuelle.



Pour les Parents



Apprendre et parler du consentement à ses enfants

Les violences sexuelles sont multiples et ont de multiples causes. L'une de ces causes, c'est la culture du viol.

Ce qu'on entend par culture du viol c'est la désinformation globale sur la notion de consentement et la culpabilisation des victimes qui en découle. On la retrouve par exemple dans les films, où on nous apprend que « non veut dire oui » et où le personnage principal masculin, une fois rejeté, va jusqu'au harcèlement pour conquérir sa dulcinée (et où ça marche!). On le voit dans les réactions face aux dénonciations de violences « Oui, mais tu as vu comment tu étais habillée ? ». On la voit dans les émissions de télé où embrasser de force une personne c'est « une blague » et pas une agression sexuelle.

Cette culture du viol et l'absence d'éducation au consentement lors de l'éducation sexuelle amènent des comportements à risques et une vision souvent toxique du sexe par les jeunes.

En tant que parent, il y a des manières de combattre cela, de détruire ces schémas dangereux pour les remplacer par des schémas respectueux et sains, pour protéger à la fois nos enfants et leurs partenaires des risques de violences sexuelles.

Parler de consentement à ses enfants, c'est important quel que soit leur genre et quel que soit leur âge : il faut juste aborder le sujet d'une manière appropriée à chaque classe d'âge.



Aborder le sujet avec des peti•te•s

On peut apprendre le consentement à ses enfants dès la maternelle! Mais bien évidemment, hors de question alors de parler de sexe. Gilles-Marie Valet, pédopsychiatre, conseille dans un article du Parisien de commencer à en parler dès l'âge de 3 ou 4 ans.

Il s'agit alors d'apprendre à l'enfant que son corps lui appartient, dans un premier temps, mais aussi qu'il n'a aucun droit sur le corps des autres!

Deux étapes donc : respecter son autonomie corporelle et lui apprendre à respecter celle des autres.

Oui, mais comment ?

Premièrement en lui apprenant que dire « non » quand il s'agit de son corps, a de la valeur.

Par exemple :

- Lui demander la permission avant de faire un câlin, un bisou, ou de le toucher (que ce soit pour des chatouilles, pour le laver, etc.) et respecter sa réponse sans se fâcher, sans laisser apparaître de réactions négatives si iel dit « non ». Si dire non, c'est se faire gronder ou rendre triste ses parents, alors l'enfant qui veut bien faire apprendra seulement à dire oui, quitte à se forcer.
- Cela compte aussi avec les membres de la famille : ne pas obliger son enfant à embrasser ou câliner un grand-parent pour dire bonjour par exemple, et proposer des alternatives face à un refus (par exemple un signe de la main). La politesse peut être apprise sans compromettre l'autonomie corporelle de son enfant.

Si l'enfant voit que dire non est acceptable et qu'on l'écoute lorsque iel exprime un refus, iel sera plus à même de se défendre et de venir en parler si jamais un jour, on ne respecte pas son « non », car iel comprendra que ce n'est pas normal.

Deuxièmement, en lui apprenant à respecter à son tour l'autonomie de l'autre :

- En étant un exemple. L'enfant est une éponge et apprend par mimétisme. Iel aura tendance à imiter votre façon de respecter (ou non) son autonomie corporelle.
- En lui apprenant à demander lui-même avant de toucher, câliner, embrasser quelqu'un, que ce soit un enfant ou un adulte, et à respecter la réponse.
- En lui apprenant à arrêter quand on lui dit stop : votre enfant joue à chatouiller son ami.e et celui-ci lui dit stop = on s'arrête. Même si chatouiller c'est trop drôle. Éventuellement on peut proposer une autre activité tout aussi drôle pour remplacer celle qui s'arrête ! Comme ça, pas de frustration, mais du respect mutuel.

Voici quelques exemples pour apprendre à son enfant à respecter le consentement de l'autre, et à attendre de l'autre qu'iel respecte son propre consentement. Si l'enfant n'a pas peur de dire non à ce qu'iel ne souhaite pas, iel sera mieux à même de se protéger des personnes qui ne respectent pas son consentement, que ce soit enfant ou à l'âge adulte.

Aborder le sujet avec des ados

Aborder le sujet de la sexualité avec des ados rend beaucoup de parents mal à l'aise. Si vraiment vous ne vous sentez pas le courage de prendre cette discussion en charge, n'hésitez pas à demander l'aide d'un.e infirmier.e, sexologue... Bref, de spécialistes qui pourront parler de sexualité et de consentement avec votre enfant, pour être sûr qu'iel a les informations nécessaires à sa sécurité et son épanouissement.

Mais voici tout de même des conseils et des ressources que vous pouvez utiliser pour engager vous-même la discussion sur le consentement avec votre ado :

- **N'en parlez pas qu'à vos filles !** Lorsqu'il est question de violences sexuelles, la tendance sociétale est d'apprendre aux filles à se protéger « *Ne sors pas trop tard, ne bois pas, ne t'habille pas comme ça.* » Mais c'est une vision restrictive et faussée de la réalité, largement causée par la culture du viol dont nous parlions plus haut. Il est important d'apprendre à vos enfants, quel que soit leur genre, ce que veut vraiment dire « consentement ».
- **Faites-leur écouter les podcasts de OnSexprime** (onglet Sexe&Droits de leur site) : des jeunes qui parlent de consentement et de sexualité, de leurs expériences avec leurs mots, pour que le sujet paraisse moins lointain. Ou encore, montrez-leur le site **Consentement.info** !
- **Pourquoi ne pas leur donner ce guide**, qui est aussi fait pour eux ? Ou l'utiliser comme un outil pour guider la discussion ? Allez aussi voir les ressources à la fin de ce livret pour trouver d'autres sources d'informations.
- **Faites-en un échange plutôt qu'un cours magistral** : renseignez-vous de votre côté, écoutez les podcasts cités, lisez les articles, prenez des notes, demandez-leur de prendre un temps pour regarder/lire de leurs côtés puis parler chacun.e de vos impressions, de vos questionnements et idées, de vos expériences, même, pourquoi pas ? Demandez-leur leur avis, leur vision des choses et voyez s'il y a des choses à rectifier.

Ressources

Pour les ados

<https://www.onsexprime.fr>
<https://consentement.info>

Pour les adultes, des ressources et ateliers pour parler de consentement

<https://tracons-les-limites.ca>
<https://tracons-les-limites.ca/mises-en-situation>
https://infokiosques.net/IMG/pdf/le_consentement-16p-A5-fil.pdf
https://infokiosques.net/IMG/pdf/le_consentement_en_3_semaines_A4pageparpage.pdf

Pour s'informer sur les violences sexuelles et faire le point sur son couple

<https://www.tumaimestumerespectes.com>
<https://centre-hubertine-auclert.fr/article/outil-de-prevention-des-violences-le-violentometre>

Pour trouver de l'aide si on a subi des violences sexuelles :

<https://jesuisindestructible.fr>
<https://stop-violences-femmes.gouv.fr>

Bibliographie

Consentement.info. (2018, juillet 25)

Si j'ai pas dit non, est-ce que c'est un viol ? Consulté le 21 septembre 2019
<https://consentement.info/video/si-jai-pas-dit-non-est-ce-que-cest-un-viol/>

Duchateau, E. (2019, mars 2)

Pourquoi la question du consentement dans nos relations sexuelles doit être posée. Consulté le 21 septembre 2019
<https://www.lesinrocks.com/2019/03/02/societe/societe/pourquoi-la-question-du-consentement-dans-nos-relations-sexuelles-quotidiennes-et-conjugales-doit-etre-posee/>

Durrieu Diebolt, C. (2016, décembre 8)

Alcool et viol/agression sexuelle : que dit la loi ? Consulté le 21 septembre 2019
<https://www.village-justice.com/articles/Alcool-viol-agression-sexuelle-que-dit-loi-par-Carine-DURRIEU-DIEBOLT-Avocate,23718.html>

Educaloi. (2017, juillet 4)

Le consentement sexuel. Consulté le 21 septembre 2019
<https://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-consentement-sexuel>

Mazaurette, M. (2018, novembre 4)

Éduquons nos adolescents au consentement. Consulté le 21 septembre 2019
https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2018/11/04/eduquons-nos-adolescents-au-consentement_5378595_4497916.html

Sipos, A. (2018, octobre 24)

Consentement sexuel : comment en parler à vos jeunes ados ? Consulté le 21 septembre 2019
<http://www.leparisien.fr/societe/consentement-sexuel-comment-en-parler-a-vos-jeunes-ados-24-10-2018-7927203.php>

Crédits

Textes Amaëlle OLIVIER **Mise en page** Thibaut CORNU

Photos Becca Tapert (page de garde) ; Christian Perner (page 3) ; Henry Co (page 5-23) ; Jan Kolar (page 8) ; Honey Fangs (page 9-10) ; Alex Holyoake (page 14) ; Autumn Goodman (page 15) ; Ash Edmonds (page 18) ; Paige Cody (page 20) ; Sai De Silva (page 21)



 jesuisindestructible.fr

 jesuisindestructible.france@gmail.com

 [@JSIfrance](https://twitter.com/JSIfrance)

 facebook.com/JeSuisIndestructibleFrance