CONSENTEMENT
CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

Pour te protéger :

1. Rappelle-toi que tu mérites le **respect** et que tu ne dois RIEN à personne. Par cela, questionne-toi sur **tes envies**, c'est la seule chose qui compte.
2. **Si tu consommes**, fais-le avec des gens de **confiance** et dans un cadre **où tu te sens bien.**
3. Si tu te sens en **insécurité**, interpelle des gens autour de toi.

Pour protéger les autres :

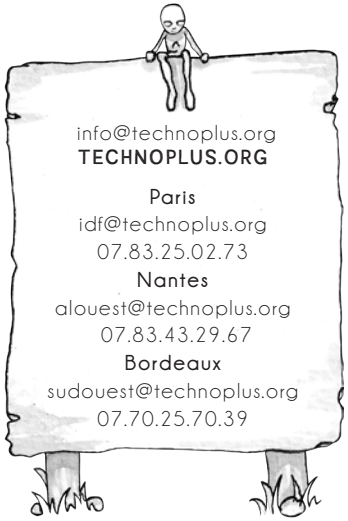
1. **Assure-toi de la disponibilité** de la personne avec qui tu es. Si tu as un doute, demande lui.
2. **Respecte** l'espace personnel de la personne.
3. Ne remets pas en question le **consentement** d'une personne : un NON est un NON.

TECHNOPLUS.ORG
#WeTeKare #WeAreTek

LES CONTACTS SI TU AS SUBI DES VIOLENCES

- Violences Femmes Info 24h/24 7j/7 : 3919
- Urgence SMS au **114,** pour personne malentendante
- Police : 17
- **commentonsaime.fr** Chat du lundi au jeudi de 10h à 00h et vendredi et samedi de 10h à 21h
- planning-familial.org
- Liste des lieux ressources en France ici :

CONTACTS



info@technoplus.org
TECHNOPLUS.ORG

Paris
idf@technoplus.org
07.83.25.02.73
Nantes
alouest@technoplus.org
07.83.43.29.67
Bordeaux
sudouest@technoplus.org
07.70.25.70.39

Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Sexualites-info-sante.fr
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
06.69.33.28.44
festif@bus3132.org

Conscience Nocturne (Dijon)
conscience.nocturne@gmail.com
facebook.com/ConscienceNocturne

Ekinox (Poitier)
06 72 85 53 49
collectif.ekinox86@gmail.com

Jusqu'à l'Aube (Metz)
07 66 55 75 65
preventionmetz@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse)
facebook.com/korzeame
korzeamerdr@gmail.com

La Kabane (Valence)
lakabane2607@gmail.com
instagram.com/lakabane2607

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritek (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritek-asso.com

Plus de contacts ici

technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+,
c'est 30 ans de teuf, de santé communautaire, d'écoute, de conseils, d'activisme et d'informations sans jugement, ni répression, ni morale.
...et c'est pas fini !

Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

CONSENTEMENT

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTÉ !
#WeTeKare #WeAreTek

version 06-2025

TECHNO +

Document réalisé par Techno+

QU'EST CE DONC ?

Le consentement, c'est donner son accord pour une action. On retrouve la notion de consentement dans la plupart des actions de la vie à partir du moment où au moins 2 personnes sont concernées. L'événement dépend à la fois de toi et des autres personnes concernées.

Le consentement c'est la rencontre (verbale ou non) de deux OUI francs et enthousiastes. Il doit être clair et compris par toutes les parties. Pense au **CALIBRES** :

CLAIRE : AVOIR et DONNER toutes les informations nécessaires de façon transparente pour pouvoir se décider

AVANT, pas après. Pour cela, il est de la responsabilité de chacun·e de favoriser une bonne communication.

LIBRE : Un OUI est valable seulement si il est donné sans pression, ni soumission (dynamique de pouvoir, pression de groupe, enjeux relationnels environnement incitatif, vulnérabilité chimique, etc.)

INDIVIDUEL : Il t'appartient, il n'y a QUE toi qui peut te prononcer. Le consentement se donne et se demande individuellement à chaque interaction, chaque individu.

BIENVEILLANT : Il est donné ou reçu avec une posture de bienveillance avec toi -même et avec les autres.
(Ne te force à rien. Il faut apprendre à recevoir un refus aussi.)

RÉVOCABLE : Tu peux changer d'avis à n'importe quel moment, et autant de fois que tu veux. Tu peux vérifier régulièrement (verbalement ou non) si c'est toujours bon pour toi et pour l'autre.

ENTHOUSIASTE : Sans doute et avec engouement, envie. Si tu ressens un "peut-être" c'est que c'est encore NON. Si tu ne sais pas, que tu n'es pas sûr.e de toi, c'est NON. Si tu te sens obligé.e alors c'est NON aussi.

SPÉCIFIQUE : Il est propre à UNE action, à UN type d'interaction. Si c'est une nouvelle action ou une nouvelle interaction, on réitère la demande de consentement.

La teuf prône des valeurs de respect, de liberté et d'autogestion. Mais elle n'est pas à l'abri des problématiques systémiques que sont les **violences sexistes et sexuelles** (VSS). Personne n'est à l'abri (peu importe le genre) d'être auteur·ice d'une agression ou d'en subir une. Le consentement c'est l'affaire de tous·tes !

ET LES PRODUITS DANS TOUT CA ?

La consommation de produits peut jouer sur la perception du désir ou de l'envie, et donc altérer le consentement. Cela peut biaiser le désir et le consentement n'est plus éclairé. **En teuf, c'est cet aspect "éclairé" qui sera surement le plus difficile à évaluer.**

Si une personne est trop défoncée, elle est dans un état qu'on appelle "**vulnérabilité chimique**". Ca n'est donc pas le moment d'entreprendre quelque chose. Le groupe doit être **vigilant** à sa sécurité. Profiter d'une personne dans un état second est inacceptable et passible de **sanctions pénales**.

Être à l'**écoute de soi** et de ses proches reste primordial. Si tu as un doute, demande et **verbalise régulièrement**. C'est le plus efficace pour t'assurer du consentement d'une personne.

Petit rappel : cela ne s'applique pas qu'à la sexualité, **le consentement marche aussi pour les produits** ! Donc soit vigilant·e à ne pas faire des vannes et/ou inciter une personne pour qu'elle consomme un produit, boive de l'alcool, etc. Veille bien à rester respectueux·se et empathique envers tes proches.

CÉDER N'EST PAS CONSENTIR

Un NON est un NON, il est primordial de le respecter et de ne pas essayer de le changer. Si ce NON change à cause de la pression, de l'emprise, le chantage, l'insistance ou la répétition, il ne deviendra jamais un OUI enthousiaste et l'acte ne sera pas consenti.
Respecter les limites des autres, c'est ne surtout pas chercher à les franchir, et encore moins en utilisant la pression ou la contrainte.

Le **OUI** doit venir **uniquement** de la personne concernée, qui est seul·e maître·sse de son corps et de ses choix. De plus, ce oui doit être clair : un "mouais", un "je sais pas", un "bof", ou une absence de réponse **ne sont pas** un OUI.

Encore un rappel ! Tu ne vaux pas moins parce qu'une personne te dis dis NON. Elle ne dit peut être pas non que pour toi, elle n'a juste pas envie. Il peut y avoir plein de paramètres différents qui sont propres à la personne.

COMMENT TE REPÉRER ?

Tout le monde a ses propres limites, tu as les tiennes et elles sont légitimes. Tu as tout à fait le droit de ne pas être à l'aise avec certaines pratiques « normales » aux yeux de tout le monde (faire la bise, prendre une trace…).

Certains comportements peuvent être déroutants lorsqu'on n'a pas l'habitude. Si tu as un doute sur ce que quelqu'un·e attend de toi, **il est important de communiquer sur la situation et d'exprimer tes limites à l'autre.**

Ne te sens jamais obligé·e de dire OUI. Ce n'est pas parce que tu as déjà dis OUI plus tôt que tu es OK pour tout.

Tu peux tout à fait changer d'avis, et il en va de même pour les autres. Un OUI est modifiable, et même révocable. C'est aussi le cas avec ton/ta partenaire !
Les injonctions sociales nous conditionnent souvent à être un mec viril ou une meuf sexy, qui a toujours envie de sexe. Cela reste des représentations et des clichés. Donc écoute toi et écoute l'autre. D'ailleurs à ce sujet, sache que **la majorité des viols ont lieux au sein du couple et dans le cercle proche.**

Personne n'a à se sentir obligé·e d'avoir du sexe. Ce n'est pas parce qu'on relationne avec une personne qu'elle a toujours envie de son.sa partenaire. Tu peux donner ta réponse plus tard, c'est toujours mieux de prendre le temps de réfléchir à sa manière de relationner que de donner une réponse hâtive.

QUELQUES EXEMPLES

Danser avec une personne ne veut pas forcément dire qu'elle désire plus.

Vous vous embrassez avec une personne, elle peut refuser d'aller plus loin.

Une personne peut porter ce qu'elle veut comme fringue, s'habiller sexy et être avenante, cela ne veut pas dire qu'elle est disponible sexuellement.

Pratiquer une fellation ou un cunni n'oblige en rien à pratiquer une pénétration vaginale/anale.

Si tu n'as pas envie de consommer un produit, tu peux dire non. Tu peux trouver de la convivialité et la relation avec tes potes différemment !

A savoir : retirer un préservatif sans avertir la personne est une agression sexuelle