

Guide du consentement



Comprendre le consentement

- Le consentement est libre → pas de pression, manipulation ou coercition.
- Le consentement est clair → oui doit être explicite, verbal ou non verbal mais certain.
- Le consentement est informé → chaque partie connaît la situation, les limites et les risques.
- Le consentement est réversible → on peut dire non à tout moment, même après un accord initial.
- Le consentement est enthousiaste → il doit venir du désir réel et positif, pas de la peur ou de l'obligation.

Je sais ce que je veux

- Je donne mon accord librement, sans pression ni manipulation.
- Mon "oui" est clair, réel et enthousiaste.
- Je comprends ce qui se passe, et je sais ce que je risque et ce que je veux.
- Je peux changer d'avis à tout moment.
- Mon désir est valide, même s'il change au fil du temps.

À chaque instant

- Je demande régulièrement : "Es-tu d'accord ?"
- Je partage mes envies et mes limites sans peur.
- Je valorise le respect mutuel et l'écoute.
- Je célèbre chaque expérience où mon corps et mon choix sont respectés.

Communication claire

- Je dis non quand quelque chose ne me convient pas.
- Je respecte mon silence et mon corps comme un message.
- Je n'accepte jamais ce qui me met mal à l'aise.
- Je peux poser des limites sans culpabiliser.