



---

# **ATELIER 04**

**J'VEUX...MAIS TOI VEUX-TU?**

SECONDAIRE 02 & 03

---



# ATELIER 04

## J'TE VEUX...MAIS TOI VEUX-TU?



**Thème : Les violences sexuelles**  
**Rencontre #4**  
**Durée : 75 minutes**

### LES OBJECTIFS

#### **OBJECTIF GÉNÉRAL :**

La rencontre vise à amener les participants à déceler la présence de violences sexuelles dans les relations intimes...

#### **OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :**

Les participants seront en mesure de/d'...

1. Définir, lors d'un jeu vrai ou faux, les violences sexuelles.
2. Exposer, lors de la résolution d'un mot caché, les conséquences des violences sexuelles sur les victimes.
3. Suggérer, lors de la lecture de courriers du coeur, 3 éléments favorisant la diminution des violences sexuelles.

# PLAN DE CONTENU



## **1. ÉLÉMENTS FAISANT PARTIE DE LA DÉFINITION DES VIOLENCES SEXUELLES (LAVOIE ET AL. 2007)**

Par violences sexuelles, on entend toutes les violences détenant un caractère sexuel, étant ou non réprimées par nos lois. Ce qui lie tous ces types de violence est la contrainte physique ou morale qui entraîne la soumission sexuelle d'un individu. Dans toutes les situations, le consentement de la victime a été obtenu sous une contrainte plus ou moins forte, est absent, nié ou encore, non valable. Par exemple, le fait d'obliger une personne à regarder de la pornographie, l'observer nue sans qu'elle le sache ou encore mutiler sexuellement quelqu'un sont des exemples concrets de ce que peuvent être les violences sexuelles.

## **2. CONSÉQUENCES DES VIOLENCES SEXUELLES (GUÉNETTE-ROBERT, 2009)**

- 2.1 Conséquences psychologiques et sociales; tristesse, perte de confiance en soi, perte d'estime de soi, etc (Fernet et al. 2003).
- 2.2 Conséquences physiques; insomnie, troubles alimentaires, ITSS, etc (Lavoie et al. 2005).
- 2.3 Conséquences sur la vie sexuelle; absence de désir, dysfonctions sexuelles, perception d'un contrôle moindre sur sa sexualité, etc (Coker, 2007).

## **3. ÉLÉMENTS FAVORISANT LA DIMINUTION DES VIOLENCES SEXUELLES LES 3 C (LAVOIE ET AL. 2007)**

- a. Connaître ses propres désirs et limites
- b. Communiquer efficacement
- c. Consentir mutuellement

# DÉROULEMENT



## 1. INTRODUCTION

L'intervenant souhaite d'abord la bienvenue à tous les participants et les remercie de leur présence. Il se présente de manière générale et enchaîne en mentionnant le thème de la rencontre à laquelle ils participent, soit les violences sexuelles. Par la suite, il mentionne que la rencontre a pour objectif général de reconnaître la présence de violences sexuelles dans les relations intimes. Il précise que la rencontre durera 75 minutes et que plusieurs activités seront réalisées tout au long de cette dernière. Enfin, il précise que deux règles seront en vigueur lors de la totalité de la rencontre, soit le respect et la participation active.

**Durée :** 5 minutes

## 2. JEU VRAI OU FAUX

L'intervenant mentionne aux participants que la première activité servira à définir les violences sexuelles. Il explique aux participants qu'ils devront se placer sur la ligne grise, installée sur le plancher de la classe. Par la suite, l'intervenant leur distribuera un bandeau pour les yeux qu'ils revêttront. À la lecture de chaque énoncé, ils devront faire un pas du côté gauche s'ils croient que l'énoncé est faux et un pas du côté droit s'ils croient que c'est vrai. Après, l'intervenant suscitera leur argumentaire en les questionnant par rapport à leurs réponses. L'intervenant se sert de la feuille-support 4.1 pour compléter chaque énoncé. À la fin de l'activité, il élabore une définition claire des violences sexuelles à l'aide des jeunes et de qui a été discuté lors de l'activité.

**Durée :** 20 minutes

**Objectif :** 1

**Contenu :** 1

**Matériel nécessaire :** Feuilles-support 4.1, un cache-yeux pour chaque participant ainsi que du ruban adhésif de type « doc tape » pour installer au plancher au préalable.

## 3. MOT CACHÉ

L'intervenant mentionne aux participants que la seconde activité servira à exposer les différentes conséquences des violences sexuelles. Il explique aux participants qu'ils devront, en grand groupe, trouver les mots

recherchés à l'intérieur du mot caché. Il revient sur toutes les conséquences possibles et les explique une à une. Il se sert de la feuille-support 4.4.1 et 4.4.2 pour compléter le contenu. Les feuilles-supports 4.2 et 4.3 serviront à créer un grand mot caché et à corriger celui-ci.

**Durée :** 20 minutes

**Objectif :** 2

**Contenu :** 2

**Matériel nécessaire :** Feuilles-support 4.2, 4.3, 4.4.1 et 4.4.2. Un mot caché géant devra avoir été fait au préalable.

## 4. COURRIER DU COEUR

L'intervenant mentionne aux participants que la troisième et dernière activité de la rencontre consiste à un courrier du coeur. Il explique que chaque équipe aura la chance de répondre à des lettres envoyées par des inconnus. Il mentionne également que le temps alloué est de 10 minutes et qu'ils doivent former des équipes de 2 à 3 personnes pour mener à bien l'activité. Ils se verront imposer l'une des 3 lettres et devront formuler une réponse par écrit. Au préalable, les trois lettres auront été affichées aux murs de la classe. Lorsqu'ils auront terminé de rédiger leurs réponses, ils iront déposer celles-ci dans une chemise laissée à cet effet.

Suite aux 10 minutes allouées, l'intervenant demande le silence aux participants et recueille les réponses de ceux-ci qui se retrouvent dans les différentes chemises. Il complète en faisant part aux participants des « 3 C » à l'aide de la feuille-support 4.9. De cette façon, il s'assure de faire ressortir les 3 C et de rectifier les réponses au besoin.

**Durée :** 25 minutes

**Objectif :** 3

**Contenu :** 3

**Matériel nécessaire :** Feuilles-support 4.5, 4.6 et 4.7 qui seront affichées aux murs. La feuille-support 4.8 devra être photocopiée en quantité suffisante pour le nombre d'équipes. Feuille-support 4.9 pour l'intervenant. Crayons pour tous et 3 chemises afin d'y récolter les réponses des participants.





## 5. SYNTHÈSE

L'intervenant résume la rencontre de manière brève. Il mentionne que comme vu durant la rencontre, les violences sexuelles peuvent entraîner plusieurs conséquences négatives. Il mentionne également que tout le monde peut être confronté à celles-ci à un moment ou à un autre dans sa vie intime. L'intervenant mentionne que la rencontre n'avait pas pour but de moraliser les participants quant à leurs comportements, mais plutôt de les outiller afin de reconnaître la présence des violences sexuelles et d'être en mesure de diminuer les risques d'en être victime. En terminant, il mentionne que les violences sexuelles n'ont rien de positif, mais qu'il va de soi d'en faire ressortir un moyen concret de s'épanouir davantage sur le plan personnel. Il est primordial de faire le point sur ses propres valeurs afin d'adopter un comportement qui sera éclairé face à sa sexualité. Il prend le temps de proposer les ressources disponibles dans leur environnement en cas de problèmes ou d'inquiétudes.

**Durée :** 3 minutes

## 6. CONCLUSION

L'intervenant remercie tous les participants pour leur participation active ainsi que pour le respect des règlements. Il leur souhaite une bonne fin de journée et leur mentionne que s'ils ont des questions ou des commentaires, il est disponible après la rencontre.

**Durée :** 2 minutes



# **ANNEXES**



# RENCONTRE #4



## FEUILLE-SUPPORT 4.1

### DESTINÉE À L'INTERVENANT

(INSPIRÉ DE LAVOIE ET AL. 2007; RÉPONSES TIRÉES DU CODE CRIMINEL CANADIEN )

#### Questionnaire Vrai ou Faux - *Corrigé*

1. Les violences sexuelles se définissent uniquement par l'utilisation de la force physique.

**FAUX**

▷ La manipulation psychologique ou même le chantage peuvent également être utilisés.

2. Pour dire qu'il y a eu agression sexuelle, il doit y avoir eu pénétration.

**FAUX**

▷ Attouchements, sexe oral ou obligation à regarder de la porno peuvent être des formes d'agressions sexuelles.

3. Utiliser la manipulation pour obtenir une relation sexuelle, c'est une forme de violence sexuelle.

**VRAI**

▷ Notion de consentement libre et éclairé.

4. Une fois que j'ai dit oui à une relation sexuelle, je ne peux plus changer d'idée.

**FAUX**

▷ Le consentement peut-être retiré à tout moment durant l'acte sexuel.

5. Si je me tais, cela veut dire que je suis d'accord avec cette relation sexuelle.

**FAUX**

▷ L'absence de consentement ne peut être considérée comme un consentement.

6. Si, suite à du chantage, je dis oui à une relation sexuelle, c'est que j'étais réellement en accord avec cette activité sexuelle.

**FAUX**

▷ Le consentement doit être exempt de toute forme de contrainte. Celui-ci se doit d'être libre.

7. Si quelqu'un m'observe lorsque j'ai des relations sexuelles sans que je le sache peut correspondre à une forme de violence sexuelle.

**VRAI**

▷ Le voyeurisme implique qu'il n'y a pas eu de consentement, ce qui correspond à une VS.

8. Lorsque je consomme de l'alcool, mon consentement n'est plus valide aux yeux de la loi.

**VRAI**

▷ Avoir consenti à des relations sexuelles suite à la consommation d'alcool fait en sorte que le consentement n'est pas valide. Notion de consentement libre et éclairé.

Bref, par violences sexuelles, on entend toutes les violences détenant un caractère sexuel, étant ou non réprimées par nos lois. Ce qui lie tous ces types de violence est la contrainte physique ou morale qui entraîne la soumission sexuelle d'un individu. Dans toutes les situations, le consentement de la victime a été obtenu sous une contrainte plus ou moins forte, est absent, nié ou encore, non valable.



# RENCONTRE #4



## FEUILLE-SUPPORT 4.2

### DESTINÉE À L'INTERVENANT

Consignes : Trouver tous les mots indiqués au bas de la page à travers la grille du mot caché.

### CONSÉQUENCES DES VIOLENCES SEXUELLES

U	B	U	H	L	H	C	H	U	R	G	A	R	O	O	E	G	H	N	M
T	N	C	G	H	C	C	X	U	M	L	N	X	B	I	G	I	M	G	R
T	G	R	D	E	S	E	S	P	O	I	R	G	M	N	H	T	M	C	T
H	M	A	H	T	B	O	C	B	X	X	C	I	M	I	A	N	U	A	T
B	G	E	N	E	D	U	M	N	A	T	L	B	C	E	L	I	B	A	T
R	E	J	E	T	E	D	E	G	O	U	T	L	T	X	G	U	E	X	G
B	G	T	I	R	C	X	D	A	O	B	U	C	L	N	A	T	U	G	D
T	D	T	P	X	R	H	X	B	L	N	I	S	O	L	E	M	E	N	T
R	X	L	E	C	O	D	L	T	X	E	U	X	H	I	E	I	L	M	R
U	D	A	U	D	C	S	C	O	T	L	D	X	X	T	N	N	E	O	I
E	X	E	R	D	H	M	E	U	U	B	R	N	U	M	B	I	T	S	S
A	U	U	P	N	A	T	A	X	E	R	A	O	O	H	X	C	D	G	O
H	T	N	O	R	G	X	R	B	U	B	D	S	A	E	N	M	M	U	T
A	R	E	A	C	E	O	C	I	B	A	N	N	R	C	L	T	I	C	R
A	O	H	G	A	G	S	H	U	S	I	L	O	T	D	H	C	D	U	E
G	U	R	O	D	U	R	S	I	C	T	N	I	T	O	T	X	E	X	D
O	B	A	X	T	I	O	O	I	U	A	E	X	T	T	N	L	D	C	R
A	L	I	R	I	R	G	A	X	O	N	A	S	R	E	U	A	H	C	D
E	E	T	U	M	M	M	L	M	I	N	U	B	S	O	U	E	R	X	A
T	S	I	T	A	C	O	T	E	B	A	G	M	D	E	A	M	E	M	T

- ANOREXIE
- ANXIÉTÉ
- BOULIMIE
- CÉLIBAT
- DÉCROCHAGE
- DÉGOÛT
- DÉPRESSION
- DÉSESPOIR
- DOULEUR
- DOUTE
- GÊNE
- INSOMNIE
- ISOLEMENT
- ITSS
- PEUR
- REJET
- SEXUALITÉ
- TRISTESSE
- TROUBLES





# RENCONTRE #4



## FEUILLE-SUPPORT 4.3 - CORRIGÉ

### DESTINÉE À L'INTERVENANT

Consignes : Trouver tous les mots indiqués au bas de la page à travers la grille du mot caché.

#### CONSÉQUENCES DES VIOLENCES SEXUELLES

U	B	U	H	L	H	C	H	U	R	G	A	R	O	O	E	G	H	N	M
T	N	C	G	H	C	C	X	U	M	L	N	X	B	I	G	I	M	G	R
T	G	R	D	E	S	E	S	P	O	I	R	G	M	N	H	T	M	C	T
H	M	A	H	T	B	O	C	B	X	X	C	I	M	I	A	N	U	A	T
B	G	E	N	E	D	U	M	N	A	T	L	B	C	E	L	I	B	A	T
R	E	J	E	T	E	D	E	G	O	U	T	L	T	X	G	U	E	X	G
B	G	T	I	R	C	X	D	A	O	B	U	C	L	N	A	T	U	G	D
T	D	T	P	X	R	H	X	B	L	N	I	S	O	L	E	M	E	N	T
R	X	L	E	C	O	D	L	T	X	E	U	X	H	I	E	I	L	M	R
U	D	A	U	D	C	S	C	O	T	L	D	X	X	T	N	N	E	O	I
E	X	E	R	D	H	M	E	U	U	B	R	N	U	M	B	I	T	S	S
A	U	U	P	N	A	T	A	X	E	R	A	O	O	H	X	C	D	G	O
H	T	N	O	R	G	X	R	B	U	B	D	S	A	E	N	M	M	U	T
A	R	E	A	C	E	O	C	I	B	A	N	N	R	C	L	T	I	C	R
A	O	H	G	A	G	S	H	U	S	I	L	O	T	D	H	C	D	U	E
G	U	R	O	D	U	R	S	I	C	T	N	I	T	O	T	X	E	X	D
O	B	A	X	T	I	O	O	I	U	A	E	X	T	T	N	L	D	C	R
A	L	I	R	I	R	G	A	X	O	N	A	S	R	E	U	A	H	C	D
E	E	T	U	M	M	M	L	M	I	N	U	B	S	O	U	E	R	X	A
T	S	I	T	A	C	O	T	E	B	A	G	M	D	E	A	M	E	M	T

ANOREXIE  
 ANXIÉTÉ  
 BOULIMIE  
 CÉLIBAT  
 DÉCROCHAGE  
 DÉGOÛT  
 DÉPRESSION  
 DÉSESPOIR  
 DOULEUR  
 DOUTE  
 GÈNE  
 INSOMNIE  
 SOLEMENT  
 ITSS  
 PEUR  
 REJET  
 SEXUALITÉ  
 TRISTESSE  
 TROUBLES

#### CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES ET SOCIALES :

Manque de confiance en soi, manque d'estime de soi, décrochage scolaire, idées suicidaires, etc.

#### CONSÉQUENCES PHYSIQUES ET SEXUELLES :

Troubles alimentaires (anorexie), ITSS, insomnie, consommation de drogue, etc.

#### CONSÉQUENCES SUR LA VIE SEXUELLE :

Aucun désir sexuel, aucun plaisir sexuel, dysfonction sexuelle (dyspareunie), etc.



# RENCONTRE #4



## FEUILLE-SUPPORT 4.4.1

### DESTINÉE À L'INTERVENANT

**ANOREXIE:** Les troubles alimentaires sont vécus par des personnes qui sont aux prises avec des angoisses face à la génitalité et qui veulent récupérer un certain contrôle sur sa vie. En outre, les troubles alimentaires deviennent une défense contre la dépression ou un symptôme jugé plus grave par les victimes.

**ANXIÉTÉ:** Sans aide, les victimes de violences sexuelles peuvent développer un stress post-traumatique qui se transforme en anxiété généralisée. Il est important de connaître les ressources qui sont disponibles lors de telles situations.

**BOULIMIE:** Voir Anorexie

**CÉLIBAT:** En demeurant célibataire, la victime a l'impression qu'elle diminue les risques de revivre une situation de violences sexuelles.

**DÉCROCHAGE:** Puisque les victimes ressentent souvent de la gêne face aux violences sexuelles vécues, il est possible qu'elles décrochent de l'école si cela venait à se savoir. Il peut également être pertinent de souligner que malheureusement, le suicide peut être une option pour les victimes.

**DÉGOÛT:** Le dégoût peut se faire ressentir à travers tous les éléments qui peuvent rappeler à la victime les circonstances des violences sexuelles qu'elle a subi.

**DÉPRESSION:** Sans aide, les victimes de violences sexuelles peuvent développer des troubles de santé mentale comme la dépression. Il est important de connaître les ressources qui sont disponibles lors de telles situations.

**DÉSESPOIR:** Les victimes de violences sexuelles peuvent ressentir du désespoir à travers plusieurs sphères de leurs vies, par exemple, la perte d'espoir de s'en sortir, de passer à autre chose ou encore à aller mieux.

**DOULEUR:** Lors d'une violence sexuelle, il peut y avoir des douleurs physiques, mais aussi psychologiques.

**DOUTE:** Une victime de violences sexuelles peut remettre en doute le comportement qu'elle a eu lors d'une violence sexuelle ou encore, elle peut remettre en doute son entourage suite à celle-ci, en pensant qu'un tel événement pourrait se reproduire avec ses proches.

**GÊNE:** La gêne des événements est très fréquente, bien que la faute ne soit pas attribuable à la victime.

**INSOMNIE:** Lorsque la victime ressasse les événements de façon continue, il est possible que le sommeil se fasse plus fragile.



# RENCONTRE #4



## FEUILLE-SUPPORT 4.4.2

### DESTINÉE À L'INTERVENANT

**ISOLEMENT:** Afin d'éviter les commentaires des autres suite aux violences sexuelles vécues, la victime peut s'isoler. L'isolement peut se vivre également par la victime en raison de la peur qu'elle pourrait ressentir en pensant que cette situation pourrait se reproduire.

**ITSS:** S'il y a pénétration non-protégée lors de la violence sexuelle, le risque d'ITSS est accru.

**PEUR:** La peur peut se faire ressentir à travers tous les éléments qui peuvent rappeler à la victime les circonstances des violences sexuelles qu'elle a subi.

**REJET:** Puisque notre société en est encore à comprendre qu'une victime de violences sexuelles n'a jamais demandé à vivre de tels événements, il est possible qu'une victime de tels gestes se fasse rejeter par ses pairs, car ceux-ci croient que la victime a une part de responsabilités dans la situation, bien que ce soit un mythe.

**SEXUALITÉ:** Bien entendue, puisque les violences vécues se sont déroulées dans un contexte de sexualité et d'intimité, la victime peut ressentir, suite aux événements des changements négatifs dans leur sexualité. Un geste qui était autrefois agréable peut devenir aversif suite à cette expérience troublante.

**TRISTESSE:** Il ne va pas sans dire que les violences sexuelles provoquent une grande tristesse chez ses victimes.

**TROUBLE:** Comme vu précédemment, les violences sexuelles peuvent entraîner plusieurs types de troubles chez la victime. Entre autres, des troubles alimentaires, des troubles du sommeil, des troubles sexuels, des troubles de santé mentale, etc.



# RENCONTRE #4



## FEUILLE-SUPPORT 4.5

### DESTINÉE AUX PARTICIPANTS

### COURRIER DU CŒUR DE ROSANNE

#### ROSANNE

Bonjour, mon nom est Rosanne et depuis les derniers événements, j'ai de la difficulté à me remettre en couple. Voici ce qui s'est passé. Un soir, mon chum, Mathieu, m'a demandé si je voulais faire l'amour. Comme je ne l'avais jamais fait, ça me rendait nerveuse juste à y penser. Par contre, je ne savais pas vraiment si j'étais prête. Je lui ai donc dit que je ne savais pas si j'avais envie. Mathieu, étant déjà excité, a commencé à m'embrasser. J'ai aimé ça, mais je ne savais toujours pas si je voulais aller plus loin. Il a commencé à me déshabiller et c'est à ce moment que j'ai compris que ça allait trop loin pour moi. Je lui ai donc dit d'arrêter. Malheureusement, Mathieu s'est fâché, me disant que je ne savais même pas ce que je voulais. Il a quitté en claquant la porte. Par la suite, j'ai ressenti un sentiment de tristesse et je me suis sentie stupide. Depuis, Mathieu et moi, c'est fini. Que puis-je faire pour que ce genre de situation ne se produise plus ?



# RENCONTRE #4



## FEUILLE-SUPPORT 4.6

### DESTINÉE AUX PARTICIPANTS

### COURRIER DU CŒUR DE EMMANUEL

#### EMMANUEL

Bonjour, mon nom est Emmanuel et depuis les derniers événements, j'ai de la difficulté à me remettre en couple. Voici ce qui s'est passé. Ma blonde, Léonie, a commencé une relation sexuelle. Ce qu'elle ne savait pas, c'est que ma journée à l'école avait été désastreuse. Dans la même journée, j'avais été accusé de voleur, on m'avait renvoyé, ma mère m'avait téléphoné pour me dire que mon père était gravement malade et mon équipe et moi avions perdu le match de basket. Je ne pouvais pas être dans un état mental aussi négatif. Tout ça pour dire que le sexe, bah ça ne me tentait vraiment pas! Je lui ai donc dit que je n'étais pas vraiment excité pour ça (ne voulant pas lui parler de ma journée) et elle ne m'a pas écoutée. J'ai insisté pour lui dire que je ne voulais pas et voyant que je n'arrivais pas à être excité, elle m'a traité d'impuissant et a ri de moi. Elle est même allée jusqu'à me crier dessus et me donner des claques au visage. Par la suite, j'ai ressenti un sentiment de tristesse et je me suis senti stupide. Depuis, Léonie et moi, c'est fini. Que puis-je faire pour que ce genre de situation ne se produise plus ?



# RENCONTRE #4



## FEUILLE-SUPPORT 4.7

### DESTINÉE AUX PARTICIPANTS

### COURRIER DU CŒUR DE AGLAÉE

#### AGLAÉE

Bonjour, mon nom est Aglaée et depuis les derniers événements, j'ai peur de me remettre en couple. Voici ce qui s'est passé. Mon chum, Anthony, adorait les films «XXX». Étant un couple très ouvert, je me suis dit que ça lui ferait plaisir si on tournait notre propre film coquin! Donc, sans lui en parler, j'ai installé une caméra de façon subtile dans la chambre afin de nous filmer dans le feu de l'action. Par la suite, je voulais lui remettre le tournage pour qu'il puisse visionner celui-ci au lieu de ces fameux films «XXX» que je considère dégueu. Par contre, ça ne s'est pas vraiment passé comme je l'avais espéré. Quand je lui ai remis le film et que je lui ai tout expliqué, il s'est fâché et a dit que je n'avais pas le droit de le filmer sans son accord. Je lui ai dit que je savais qu'on était ouverts d'esprit et que je pensais que ça l'exciterait de visionner un film de nous deux, mais apparemment, non. Depuis, Anthony et moi, c'est fini. Que puis-je faire pour que ce genre de situation ne se produise plus?



# RENCONTRE #4



## FEUILLE-SUPPORT 4.8

### DESTINÉE AUX PARTICIPANTS

<p>Membres de l'équipe :</p> <p>Courrier du cœur de : Rosanne, Aglaée, Emmanuel.</p> <p>Réponse :</p>	<p>Membres de l'équipe :</p> <p>Courrier du cœur de : Rosanne, Aglaée, Emmanuel.</p> <p>Réponse :</p>
<p>Membres de l'équipe :</p> <p>Courrier du cœur de : Rosanne, Aglaée, Emmanuel.</p> <p>Réponse :</p>	<p>Membres de l'équipe :</p> <p>Courrier du cœur de : Rosanne, Aglaée, Emmanuel.</p> <p>Réponse :</p>



# RENCONTRE #4



## FEUILLE-SUPPORT 4.9

**DESTINÉE À L'INTERVENANT**  
(TEL QUE VU DANS GUÉNETTE-ROBERT, 2009)

### LES TROIS C

#### **1. CONNAÎTRE SES PROPRES DÉSIRS ET LIMITES (ROSANNE)**

Il faut savoir quels types d'activités sexuelles vous conviennent personnellement et lesquelles ne vous conviennent pas. Vos désirs et vos limites subissent l'influence de vos valeurs personnelles et peuvent varier selon le contexte dans lequel a lieu la relation. Pour être à l'aise avec vos choix, vous devez d'abord apprendre à vous connaître.

#### **2. COMMUNIQUER EFFICACEMENT (EMMANUEL)**

Il est important de faire connaître clairement ses désirs et limites à son ou à sa partenaire, car personne ne peut deviner ou se fier à son impression pour imaginer ce que l'autre veut. Afin qu'une relation sexuelle soit plaisante, il faut que chaque partenaire soit capable d'écouter et de respecter l'autre.

#### **3. CONSENTIR MUTUELLEMENT (AGLAÉE)**

Le consentement est mutuel lorsque les deux partenaires acceptent de poser certains gestes et qu'ils sont d'accord avec le contexte dans lequel a lieu la relation. Il ne doit pas être obtenu par la menace ou en échange de promesses. Le consentement est essentiel, car, selon la loi, s'il n'y a pas consentement, il y a agression.





