

Communiquer le consentement



Un consentement est nécessaire lorsqu'une personne veut faire quelque chose à une autre personne ou avec elle. C'est lorsqu'on demande à une personne la permission de lui faire quelque chose, ou de faire quelque chose avec elle, et qu'elle choisit de donner sa permission ou non. Le consentement est important dans tous les aspects de ta vie, mais il est particulièrement important pour les activités sexuelles. Ce feuillet d'information parle de deux choses : **demander** un consentement et **donner** un consentement.

Avec le financement de



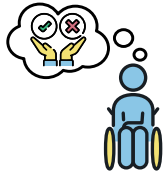
Santé
Canada

Health
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

sieccan
Sex Information & Education Council of Canada
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

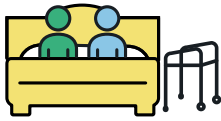
Choses importantes à retenir sur le consentement :



Lorsqu'on demande à une personne de consentir à quelque chose, elle est libre de choisir si elle veut donner son consentement ou non.



Une personne peut dire oui et changer d'avis plus tard. Si elle change d'avis et dit non, l'autre personne devrait respecter sa décision de dire non.



Lorsqu'une personne consent à une chose, cela ne veut pas dire qu'elle consent à une autre chose. P. ex. si une personne consent à une relation sexuelle pénis-vagin, cela ne signifie pas qu'elle consent aussi à une relation sexuelle orale.

Demander le consentement

Demander le consentement de quelqu'un, c'est demander à cette personne la permission de lui faire quelque chose, ou de faire quelque chose avec elle. Si tu veux faire quelque chose à une personne ou avec elle, il faut que tu lui demandes si elle est d'accord.

Voici quelques exemples de choses pour lesquelles tu dois demander le consentement d'une personne :



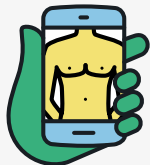
Si tu veux faire un câlin à ton ami-e, tu dois lui demander s'il/elle est d'accord.



Si tu veux toucher l'appareil d'aide à la mobilité d'une personne, tu dois lui demander si elle est d'accord.



Si tu veux toucher, câliner ou embrasser ton/ta/tes partenaire-s ou avoir une relation sexuelle avec lui/elle/iel, tu dois lui demander son accord avant de faire quoi que ce soit.

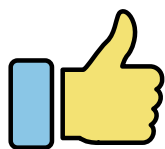


Si tu veux envoyer à quelqu'un une photo de toi tout-e nu-e ou sexy (un nu), avant de l'envoyer tu dois lui demander s'il/elle/iel veut la voir.

Pour en savoir plus sur les lois qui concernent les sextos au Canada et sur les risques liés à l'envoi de photos nues ou sexy de toi à d'autres personnes, lis le feuillet d'information « [Sextage](#) ».



Comment savoir si quelqu'un a donné son consentement?



La seule façon d'être sûr-e qu'une personne te donne son consentement, c'est lorsqu'elle dit « oui ».



Si la personne à qui tu demandes le consentement est une personne non verbale et qu'elle consent, il est important qu'elle te montre clairement qu'elle est d'accord.

Voici quelques façons par lesquelles une personne peut te montrer qu'elle est consentante :



- La personne écrit « oui » sur son téléphone.
- La personne fait « oui » en hochant la tête.
- La personne pointe le symbole du « oui » sur son tableau de communication améliorée et alternative (CAA).
- Des symboles ou des images qui représentent différentes activités sexuelles peuvent être ajoutés à un tableau de CAA. Si tu souhaites que des activités sexuelles soient ajoutées à ton tableau de CAA, demande à un-e soignant-e ou aidant-e ou à un-e prestataire de soins de santé.



Le consentement est un processus continu. Il est important de demander régulièrement à ton/ta/tes partenaire-s s'il-s/elle-s/iel-s est/sont encore d'accord avec ce que vous êtes en train de faire.



Il peut arriver qu'une personne ne te donne pas une réponse directe. Si tu n'es pas sûr-e, ça signifie que c'est **non**.

Donner un consentement

Si une personne veut te faire quelque chose, ou faire quelque chose avec toi, elle doit te demander ton consentement.

Voici quelques exemples de choses pour lesquelles une personne doit te demander ton consentement :



Si une personne avec qui tu as une date veut te toucher ou toucher ton aide à la mobilité, elle doit d'abord te demander si tu es d'accord pour qu'elle le fasse.



Si une personne veut t'aider, elle doit d'abord te demander si tu veux son aide.

Tu peux décider si tu veux donner ton consentement à cette personne ou non.

Tu peux dire oui ou non – c'est ton choix.

**C'est correct, ensuite, de changer d'avis même si tu as d'abord dit « oui »
– et l'autre personne doit alors respecter ton choix de dire « non ».**



La personne ne peut pas te faire quelque chose, ou faire une chose avec toi, si tu n'es pas d'accord. Si tu as l'impression que quelqu'un ne respecte pas ton choix, tu peux en parler à une personne en qui tu as confiance et lui demander de t'aider.

Le consentement à l'activité sexuelle

Lorsque deux personnes veulent faire une activité sexuelle ensemble (« avoir une relation sexuelle »), il faut que chaque personne exprime clairement qu'elle veut faire cette activité sexuelle.

Quand une personne dit qu'elle veut faire une activité sexuelle, cela signifie qu'elle consent à cette activité sexuelle.



Quand une personne donne son consentement à une activité sexuelle, il faut que ce soit un consentement enthousiaste. Un consentement enthousiaste, ça signifie que la personne dit clairement oui ou exprime **clairement** qu'elle veut participer à l'activité sexuelle.

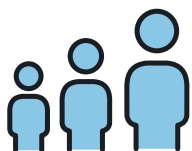
Il ne suffit pas que la personne ne dise pas « non ».

Voici une vidéo qui explique ce que signifie un consentement enthousiaste :

[https://www.youtube.com/watch?v= XZodoFEtmM](https://www.youtube.com/watch?v=XZodoFEtmM)



Pour qu'une personne puisse donner son consentement à une activité sexuelle :



La personne doit être âgée de 16 ans ou plus.

Il y a quelques exceptions dans la loi canadienne :

- Si une personne a 12 ou 13 ans, elle **peut** consentir à avoir une relation sexuelle avec une personne qui a seulement 1 ou 2 ans de plus qu'elle.
- Si une personne a 14 ou 15 ans, elle **peut** consentir à avoir une relation sexuelle avec une personne qui a seulement entre 1 et 5 ans de plus qu'elle.
- Si une personne a moins de 18 ans, elle **ne peut pas** consentir à avoir une relation sexuelle avec une personne qui a un pouvoir sur elle, p. ex. un-e soignant-e ou aidant-e, un-e enseignant-e, un-e médecin ou un-e patron-ne au travail, etc.

Les enfants de moins de 12 ans **ne peuvent** consentir à **aucun** type de relation sexuelle.



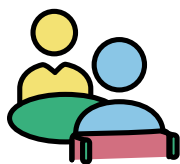
La personne doit comprendre ce qu'on lui demande de faire.



La personne ne doit pas être en train de dormir.



La personne ne doit pas être sous l'effet de l'alcool ou d'une drogue.



La personne ne doit pas se sentir obligée de dire oui à une chose qu'elle ne veut pas faire.

C'est illégal, pour ***n'importe qui de te forcer*** à avoir une activité sexuelle que tu ne veux pas – peu importe ton âge.

Pour toi aussi, c'est illégal aussi ***de forcer n'importe quelle personne*** à avoir une activité sexuelle qu'elle ne veut pas – peu importe son âge.

Il existe des lois sur le sextage, au Canada. Sexter (ou faire du sextage), ça veut dire envoyer à une autre personne des messages, des photos ou des vidéos à caractère sexuel par texto, par courriel ou via les médias sociaux (par message direct ou « DM »).

Un sexto peut être :

- Une photo ou une vidéo de toi, nue ou sexy (parfois appelée « *nude* »)
- Un message écrit ou vocal qui parle de sexe



Les lois sur le sextage au Canada :



Si une personne t'envoie une photo/vidéo nue ou sexy d'elle-même ou d'une autre personne, il est illégal de partager cette photo/vidéo avec quelqu'un d'autre. Peu importe que d'autres personnes l'ont partagée en premier.



Si tu as 18 ans ou plus, il est légal d'envoyer un sexto à une autre personne si elle te dit qu'elle veut recevoir un sexto de toi. Demande à la personne si elle veut recevoir un sexto de toi, avant de lui en envoyer un.



Si tu as moins de 18 ans, dans la plupart des cas, il est **illégal** d'envoyer des sextos. Ça veut dire que tu pourrais avoir des problèmes si tu envoies un sexto, surtout si la personne à qui tu l'envoies n'a pas consenti à le recevoir.

- Pour savoir s'il est légal pour deux personnes de moins de 18 ans de partager des sextos de manière consentante en privé, consulte l'[infographie de Digitally Informed Youth](#).

Pour en savoir plus sur les lois qui concernent les sextos au Canada, lis le feuillet d'information « [Sextage](#) ».



Les conversations sur le consentement sont importantes aussi avant de s'engager dans une activité sexuelle. Ces conversations peuvent concerner des sujets comme ceux-ci :

- Le sentiment d'aise de chaque personne avec son corps (p. ex. dans quelles positions elle se sent bien ou mal).
- Les préférences individuelles de chaque personne (c.-à-d. ce qu'elle aime et n'aime pas).
- Les façons de montrer un consentement continu (p. ex. hocher la tête ou utiliser des vocalisations spécifiques).
- Les moyens de communiquer si tu ne consens plus, si tu veux arrêter l'activité sexuelle (p. ex. en disant un « mot de sécurité » décidé d'avance).
- Les aspects pratiques comme te déshabiller et préparer le nécessaire pour faire le nettoyage après l'activité sexuelle.

Voici quelques questions que tu peux poser pour t'assurer qu'une personne consent à l'activité sexuelle et continue d'y consentir :



J'ai envie de faire l'amour avec toi. Veux-tu faire l'amour avec moi?



Ceci me donne une vraiment bonne sensation. Est-ce que c'est bien pour toi aussi? Veux-tu qu'on continue?



Tu as l'air nerveux(-se). Veux-tu qu'on s'arrête?



Veux-tu aller plus loin? « Assure-toi que tout le monde est sur la même longueur d'onde sur ce que signifie aller plus loin ».

Donner un consentement à l'activité sexuelle

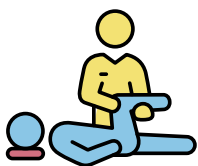
Donner un consentement à l'activité sexuelle



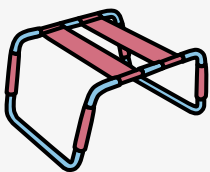
Pour certaines personnes handicapées, consentir à l'activité sexuelle peut également impliquer de consentir à recevoir de l'aide pour des choses comme se déshabiller, se déplacer vers un lieu privé pour le sexe, et se mettre dans une position confortable pour une relation sexuelle.



Si tu as besoin d'aide pour te préparer pour le sexe, il est important que tu communicates tes besoins à ton/ta partenaire. Explique les choses pour lesquelles tu veux de l'aide ou non.



Dans certains cas, quelqu'un d'autre, comme un-e soignant-e ou un-e aidant-e personnel-le, pourrait t'aider à te préparer à avoir une relation sexuelle. Tu peux demander l'aide d'un-e soignant-e ou d'un-e aidant-e personnel-le en qui tu as confiance et cette personne peut décider si ça lui convient de t'aider pour ça ou non. Ton/ta soignant-e ou aidant-e personnel-le a le droit de refuser de t'aider dans tes activités sexuelles et certaines agences limitent ce que leurs employé-es sont autorisé-es à faire.

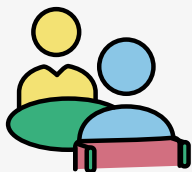


Si ton/ta soignant-e ou aidant-e personnel-le n'est pas à l'aise ou n'est pas autorisé-e à t'aider, tu peux demander à un-e ami-e en qui tu as confiance, ou explorer d'autres options comme les jouets sexuels accessibles.



Fais le point avec toi-même et ton/ta/tes partenaire-s pendant l'activité sexuelle pour t'assurer que tout le monde veut continuer. Certaines positions ou activités peuvent être inconfortables, douloureuses ou gênantes (p. ex. si tu as une incontinence ou des gaz). Si cela se produit, fais le point avec ton/ta/tes partenaire-s et exprime tes besoins ou tes préférences (p. ex. changer de position, utiliser un oreiller comme support).

Donner un consentement à l'activité sexuelle



Il pourrait arriver que tu te sentes mal à l'aise ou que tu regrettes une expérience sexuelle. Parles-en avec une personne de confiance ou réfléchis à ce qui t'a mis-e mal à l'aise, ou que tu regrettes et pourquoi, et vois comment tu pourrais faire les choses autrement à l'avenir.

Si tu as besoin d'aide concernant l'agression sexuelle, les infections transmissibles sexuellement ou la contraception d'urgence, parle à un-e prestataire de soins de santé.



Tu peux aussi lire les feuillets d'information [« Prévenir les infections transmissibles sexuellement \(ITS\) »](#) et [« La contraception »](#).

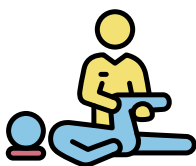
Voici quelques exemples de choses que tu peux dire à ton/ta/tes partenaire-s si tu as besoin d'aide pour te préparer pour le sexe :



Pourrais-tu m'aider à me déshabiller?



Allons dans la chambre à coucher. J'aurai peut-être besoin d'aide pour monter sur le lit, pourrais-tu m'aider?



Avant qu'on ait une relation sexuelle, je vais demander à mon aidant-e/soignant-e de m'aider à me préparer. Il/elle viendra te chercher quand je serai prêt-e et tu pourras entrer dans la chambre.

Voici quelques exemples de choses que tu peux dire si tu veux arrêter le sexe, ou ralentir :



On peut s'embrasser, mais je ne veux pas aller plus loin.



Je ne suis pas prête à avoir une relation sexuelle avec toi. Est-ce qu'on peut se faire juste des câlins?



Cela me fait mal. On peut essayer une autre position?



Je veux être avec toi, mais je ne veux pas avoir de relation sexuelle pour l'instant.



Je veux arrêter.



Je sais qu'on avait prévu de faire l'amour aujourd'hui, mais je ne me sens vraiment pas bien. Est-ce qu'on peut remettre ça à un autre jour?



Non. Arrête.

Le consentement et recevoir des soins

Si tu reçois de l'aide pour des soins personnels comme s'habiller, la douche ou le bain, cuisiner/manger, faire du ménage ou se déplacer, la personne qui prend soin de toi doit te demander ton consentement avant de faire quelque chose avec toi ou pour toi.

La personne qui prend soin de toi peut être un parent, une autre personne de ta famille, un-e ami-e, un-e partenaire ou un-e prestataire de services.

La personne qui prend soin de toi doit respecter tes décisions. Voici quelques exemples :



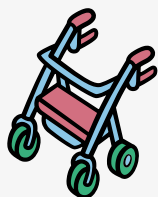
Si tu dis à la personne qui prend soin de toi que tu ne veux pas qu'elle t'aide pour quelque chose, elle doit respecter ta décision.



Si tu dis à la personne qui prend soin de toi que tu ne veux pas qu'elle touche certaines parties de ton corps, elle doit respecter ta décision.



Si tu dis à la personne qui prend soin de toi que tu ne veux pas qu'elle touche aux choses qui t'appartiennent, elle doit respecter ta décision.



Si tu dis à la personne qui prend soin de toi que tu ne veux pas qu'elle touche ton aide à la mobilité, elle doit respecter ta décision.



Si tu dis à la personne qui prend soin de toi que tu ne veux pas lui parler de choses personnelles qui te concernent, elle doit respecter ta décision.

La prise de décision assistée

Si tu te trouves dans une situation où l'on te demande de consentir à quelque chose, mais que tu ne comprends pas vraiment bien de quoi il s'agit, tu peux demander de l'aide.

Il pourrait arriver que d'autres personnes veuillent prendre des décisions à ta place. Il est préférable de demander aux personnes de t'expliquer, dans des mots que tu comprends, à quoi elles te demandent de consentir. De cette façon, tu pourras prendre tes propres décisions.

Parfois, des personnes pourraient vouloir décider des choses à ta place. C'est possible qu'elles te donnent beaucoup de conseils, ou te donnent l'impression que tu n'as pas le choix. Mais tu as le choix. **C'est ton corps, c'est ton choix.**

Pour te préparer à ce type de situation, ça peut être une bonne idée que tu composes un groupe de personnes en qui tu as confiance pour t'aider à prendre des décisions importantes lorsque tu auras besoin d'aide. **C'est ce qu'on appelle la prise de décision assistée.**

C'est différent de la tutelle ou de la prise de décision au nom d'autrui. La tutelle et la prise de décision au nom d'autrui sont des situations où d'autres personnes prennent des décisions à ta place.

Former une équipe pour la prise de décision assistée :

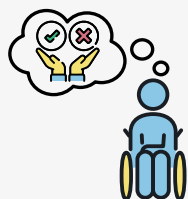
Trouve quelques personnes que tu aimerais avoir dans ton équipe. Voici le genre de personnes qui devraient faire partie de ton équipe :



- Tu as confiance en elles
- Elles te connaissent bien
- Elles seront là pour te soutenir pendant longtemps
- Elles respectent tes opinions
- Elles sauront te donner toute l'information dont tu as besoin pour faire tes propres choix

Décide de quelle façon tu voudrais que ton équipe de prise de décision assistée t'aide.

Voici quelques exemples :



- Veux-tu que toute l'équipe participe à toutes les décisions que tu auras à prendre?
- Demanderas-tu à certaines personnes de t'aider pour certaines décisions et à d'autres de t'aider pour d'autres sortes de décisions?
- Est-ce que certaines personnes de l'équipe seront les premières à qui tu demanderas de l'aide, avant de faire appel aux autres personnes de l'équipe?



Ça peut être une bonne idée d'écrire un texte d'entente avec l'équipe, pour que tout le monde comprenne son rôle. Tu peux demander à une des personnes de l'équipe de t'aider à écrire cette entente.

Personne ne devrait prendre de décision à ta place. Tu as le droit de participer à toutes les décisions qui concernent ta vie.

L'agression sexuelle

Si une personne touche ton corps ou te fait quelque chose de sexuel auquel tu n'as pas dit « oui » et que tu ne voulais pas, c'est une agression sexuelle.



Pour en savoir plus sur tes droits, sur la maltraitance (les abus) et sur ce que tu peux faire si tu as été victime de maltraitance, lis le feuillet d'information [« Te protéger contre la maltraitance »](#).

