

PROTÉGEZ-VOUS DE LA VIOLENCE SEXUELLE

14 CONSEILS POUR RESTER EN SÉCURITÉ

1

Ne te sens jamais obligé d'en faire plus avec quelqu'un si tu ne te sens pas bien ou à l'aise.

Fixe des limites. Fixe clairement tes limites et respecte celles des autres.

3

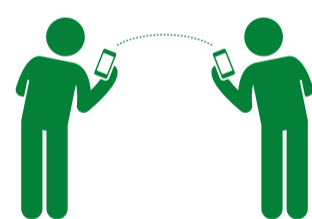
Défends-toi, fais confiance à ton instinct et demande de l'aide lorsque les choses ne te semblent pas normales.



4

Obtiens le consentement. Seul un « oui » sobre signifie « oui ».

Planifie un trajet ou un retour en toute sécurité. Prépare un plan avant de sortir et partage-le avec une personne de confiance.



6

Sois respectueux.se envers les autres.

Limite-toi à une seule substance à la fois. Consommer plusieurs substances ensemble, comme mélanger de l'alcool et d'autres drogues, peut aggraver les troubles et te mettre en danger.

7

8

Si tu vois une personne qui risque d'être victime d'agression sexuelle, intervins si tu peux le faire en toute sécurité ou demande de l'aide.

(((SOS)))

9

N'utilise pas la force, les menaces ou la violence dans tes relations.

10

Consomme des substances avec modération. Par exemple, bois de l'eau entre chaque verre d'alcool.

11

Ne consomme que des substances provenant de sources sûres et enregistrées.

12

Reste avec des ami.e.s en qui tu as confiance et prenez soin les un.e.s des autres. Si vous avez un mauvais pressentiment, demandez de l'aide.

13

Ne laisse jamais ta boisson sans surveillance !



14

Si tu te sens mal à l'aise, quitte les lieux le plus rapidement possible.

