

Rester en sécurité autour des substances et de l'activité sexuelle

Être plus en sécurité dans les situations sociales

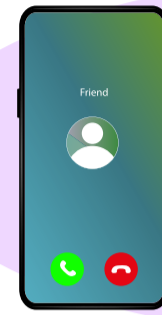
Si quelqu'un t'expose à une substance sans ton consentement ou sans ta connaissance, ce n'est **pas** de ta faute.

Bien que tu ne puisses pas éliminer entièrement ce risque, il existe des moyens d'être plus en sécurité dans les situations sociales et de minimiser le risque.

Utilise le système de jumelage lors d'événements très fréquentés.



Appelle un.e adulte de confiance et sois prudent si tu te sens soudainement affaibli.e ou plus affaibli.e que d'habitude.

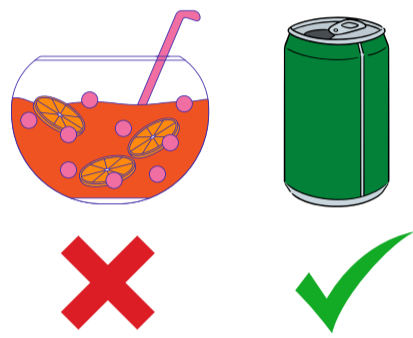


Assure-toi de partager les coordonnées de ton adulte de confiance avec tes ami.e.s en cas d'urgence !

Ne consomme pas plus que ce que tu souhaites et sois prudent.e lorsque tu utilises plus d'une substance à la fois.



Ne bois pas dans des récipients partagés ou dont le couvercle est largement ouvert.



N'accepte pas de boissons ou d'autres substances de personnes que tu ne connais pas ou en qui tu n'as pas confiance.



Ouvre toi-même ta boisson et surveille-la à tout moment.



Si une boisson a un goût ou une odeur étrange, arrête de la boire.



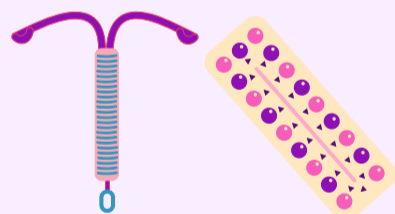
Sois prêt

Il existe des moyens de se préparer aux situations impliquant du sexe, des substances ou les deux !

Si tu penses que les relations sexuelles sont une possibilité, assure-toi d'apporter une protection avec toi pour maximiser ta sécurité et celle des autres.

Les préservatifs sont efficaces pour réduire le risque de grossesse et d'infections sexuellement transmissibles (IST).

Si une grossesse est possible pour toi, assure-vous d'avoir une contraception.



Pour en savoir plus sur la contraception d'urgence, visiter notre page de ressources sur les substances et la santé sexuelle : [Decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/#ressources-sante-sexuelle](https://decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/#ressources-sante-sexuelle)

Contraception d'urgence

La contraception d'urgence fait référence à la contraception utilisée pour éviter une grossesse **après** un rapport sexuel.

Les pilules contraceptives d'urgence (par exemple, Plan B, Ella ou la pilule du lendemain) doivent être prises dès que possible, mais peuvent être prises jusqu'à 3 à 5 jours après un rapport sexuel non protégé. Elles peuvent prévenir une grossesse en retardant l'ovulation.

Un dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre peut être inséré jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé. Il agit en empêchant la fécondation des ovules.

Sexe, consentement et loi

Le **consentement** est un accord entre des participant.e.s pour participer à une activité. Sans le consentement d'une personne, toute activité sexuelle est illégale.

Le **consentement enthousiaste** implique de rechercher la présence d'un « oui » de la part d'un.e partenaire sexuel.le plutôt que l'absence d'un « non ».

Le consentement n'est **pas** :



Refuser d'accepter un « non » comme réponse.

- Supposer qu'une personne veut avoir des relations sexuelles à cause des vêtements qu'elle porte.
- Avoir des relations sexuelles avec une personne frappée d'incapacité en raison de sa consommation de substances.

Faire pression sur quelqu'un pour qu'il ait une activité sexuelle.

En supposant que tu aies la permission de te livrer à un acte sexuel parce que tu l'as déjà fait dans le passé.

Souviens-toi!

1

Le consentement doit être enthousiaste.

2

Tu peux changer d'avis à tout moment.

3

Le consentement n'est jamais présumé ou implicite.

Les lois entourant le sexe et le consentement au Canada

- L'âge légal pour consentir à une activité sexuelle est de 16 ans.
- Les jeunes de 14 ou 15 ans peuvent consentir à une activité sexuelle à condition que leur partenaire ait moins de cinq ans de plus qu'eux.
- Les jeunes de 12 et 13 ans peuvent consentir à une activité sexuelle à condition que leur partenaire ait moins de 2 ans de plus qu'eux.
- Cela n'est le cas que si la relation n'implique pas une position de confiance, d'autorité ou d'exploitation.

Rester en sécurité autour des substances et de l'activité sexuelle

Exposition accidentelle et viol lors d'un rendez-vous

Qu'est-ce qu'un viol lors d'un rendez-vous?

Activité sexuelle non consensuelle entre individus. Il s'agit parfois d'exposer la victime à une substance sans sa permission pour la rendre incapable de consentir à une activité sexuelle.

Le viol pendant un rendez-vous qui se produit avec des substances est également appelé « agression sexuelle facilitée par la drogue ».

Le viol pendant un rendez-vous peut se produire par l'intermédiaire d'un.e ami.e, d'une connaissance ou d'un.e inconnu.e.



Que sont les drogues du viol?

Les drogues du viol comprennent tout type de drogue qui peut faciliter l'agression sexuelle pour l'agresseur.e.

Ils peuvent inclure de l'alcool, du rohypnol (« roofies »), du gamma-hydroxybutyrate (GHB) ou de la kétamine.



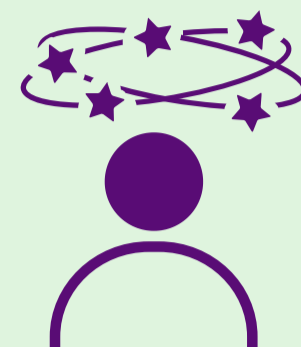
Des drogues du viol peuvent être ajoutées à une boisson sans que tu le saches.



Pour en savoir plus sur les drogues du viol, télécharger notre Gros plan sur les drogues du viol :

[Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#depreseurs](https://decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#depreseurs)

Les drogues du viol peuvent provoquer chez une personne les sensations suivantes :



Désorienté.e



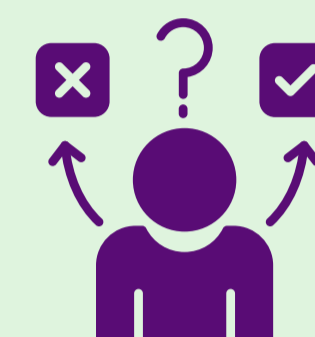
Somnolent.e



Confus.e



Moins capable de se défendre



Incapable de se souvenir de ce qui s'est passé



SOUVIENS-TOI!

Si quelque chose comme ça t'arrive, ce n'est PAS de ta faute.

Agression sexuelle

Lorsque une personne a été violée sexuellement sans consentement, on parle d'agression sexuelle.

L'agression sexuelle est perpétrée avec ou sans présence de substances.

Si l'agression sexuelle se produit en présence de substances, il est possible que la personne agressée ait du mal à se souvenir de l'événement ou des détails de l'événement.

Signes indiquant que tu as peut-être subi une agression sexuelle

- Tes vêtements sont mal mis, déchirés, inhabituellement tachés ou complètement enlevés sans que tu saches pourquoi.
- Ton corps a l'impression que tu as eu des rapports sexuels, mais tu ne t'en souviens pas.
- Tu as des blessures telles que des ecchymoses, des saignements, des douleurs, des égratignures ou des coupures après t'être réveillé.e d'un événement social (par exemple, une fête, un rendez-vous).



Que faire si tu as été drogué.e ou agressé.e sexuellement

- Demande à un.e ami.e ou à un.e adulte de confiance de t'emmener aux urgences ou à la clinique médicale pour obtenir de l'aide.
- Un médecin ou un.e infirmier.ère peut être en mesure de recueillir des preuves de l'agression sur ton corps, il est donc important de ne pas prendre de douche, de bain, de te brosser ni les dents ni les cheveux, ni de changer de vêtements au préalable.



Où obtenir de l'aide si tu as été drogué.e ou agressé.e sexuellement

Visiter notre page de ressources sur les substances et la santé sexuelle pour une liste complète des ressources et des coordonnées :
[Decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/](https://decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/)

