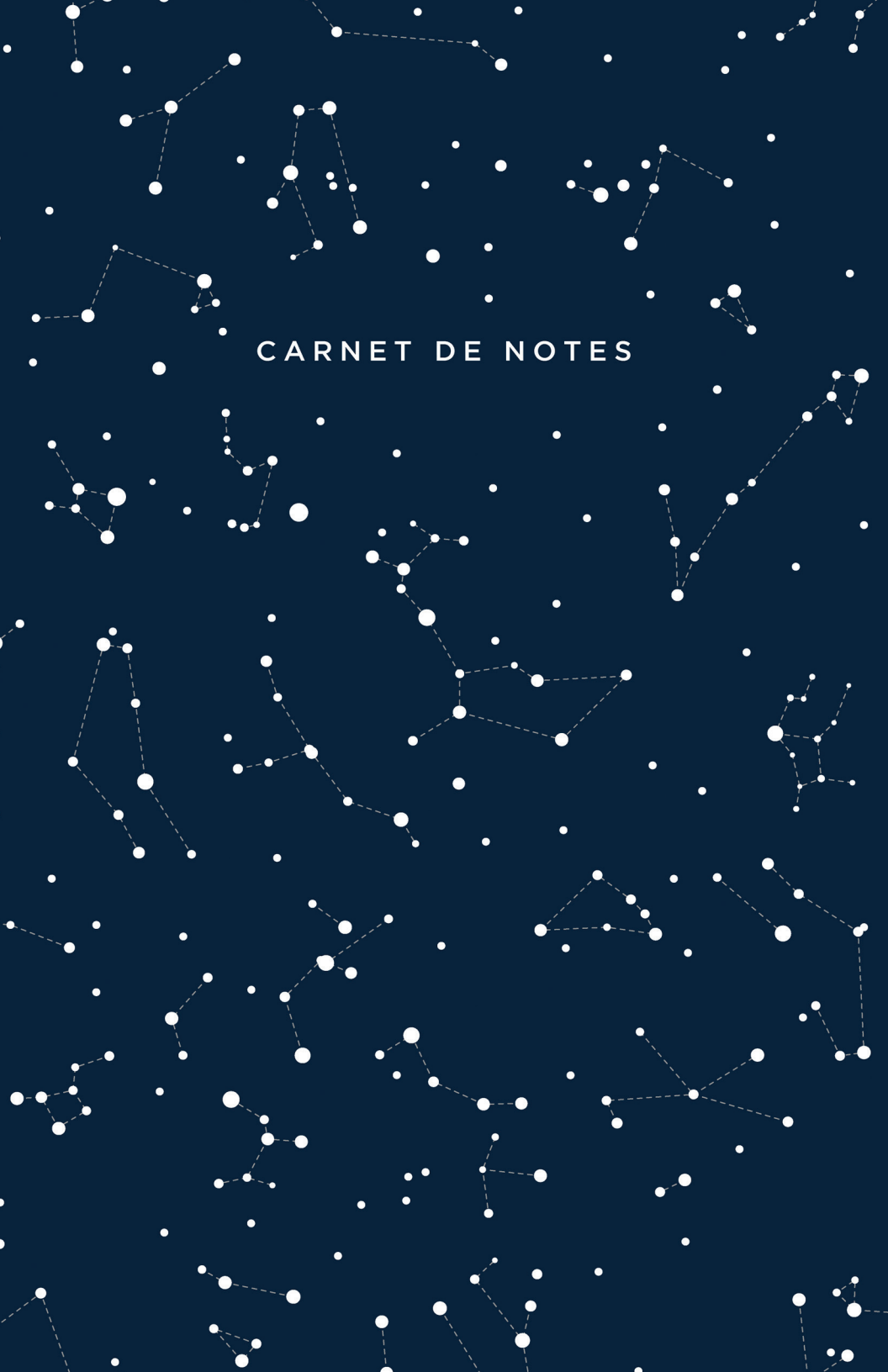

CARNET DE NOTES

Manques-tu parfois de temps pour prendre un moment juste pour toi ?

Lorsqu'on est débordé-e avec les études, les ami-e-s, les activités, les soupers de famille et tout le reste, il peut être difficile d'être à l'écoute de soi et des autres. Heureusement, il existe plusieurs moyens pour s'accorder un instant de répit. Une telle pause nous permet de reconnecter avec nos besoins et nos limites, qui sont les meilleurs ingrédients pour assurer un bon respect du consentement.

Nous aimerions t'offrir ce carnet de notes qui est assez léger pour que tu puisses le trainer partout. Il contient une multitude d'informations utiles en lien avec le consentement, tout en te permettant de prendre une pause et de recharger tes batteries ! Non seulement il t'en apprendra plus sur le sujet, mais il t'aidera à te changer les idées et sera le médium de prédilection pour laisser aller ta créativité. Parce que, respecter le consentement, c'est aussi une façon de prendre soin de soi !

Conception

Laurence Arbogast
Kimmyanne Brown
Jade Lavoie-Routhier
Isabelle Lepage
Aula Sabra

Révision

Janic Galibois
Jade Goldfarb
Lilia Goldfarb

Graphisme et communication

Mirona Maria Ciungara
Geneviève Picard-Bellefleur

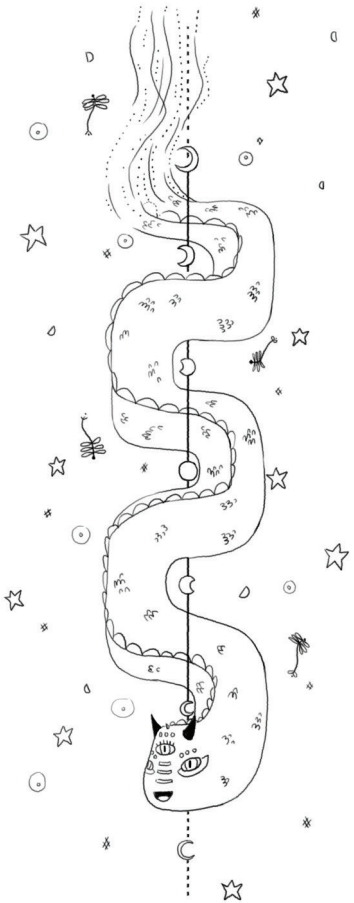
Illustratrice

Julie Morvant-Mortreuil

ISBN : 978-2-923046-50-1
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2018

© Y des femmes de Montréal (YWCA), 2018

NOTES



NOTES

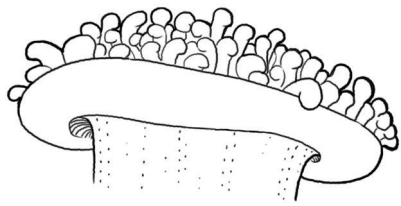


Table des matières

DÉFINITION DU CONSENTEMENT 6

HARCÈLEMENT SEXUEL VS AGRESSION SEXUELLE 8

TESTE TES CONNAISSANCES 11

POSSIBILITÉS D'ACTIONS SUITE À UNE AGRESSION SEXUELLE 12–13

RELATIONS SAINES 16

ET SI QUELQU'UN SE CONFIE À MOI ? 21

RESSOURCES 22

Le consentement c'est…

Le consentement, en lien avec les relations sexuelles, consiste à donner – ou non – son accord de manière volontaire.

Il doit être donné de façon libre et éclairée. Si ce n'est pas le cas, le consentement de la personne n'est pas valide.

À garder en tête lorsqu'on parle du consentement :

- Tu peux retirer ton accord à tout moment;
- Une personne qui a consommé des drogues, de l'alcool ou des médicaments peut ne pas être en mesure de donner son consentement puisqu'il risque de ne pas être éclairé;
- On peut donner son consentement par ses paroles, son comportement ou les deux.

La loi détermine la différence d'âge légal maximum entre les personnes mineures pour avoir une relation sexuelle :

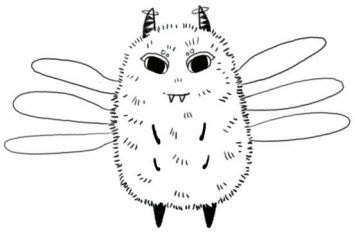
Partenaire moins âgé	Partenaire plus âgé
12 ans	Pas plus de 2 ans de différence
13 ans	Pas plus de 2 ans de différence
14 ans	Pas plus de 5 ans de différence
15 ans	Pas plus de 5 ans de différence
16 ans et plus	Pas de maximum

Si tu as moins de 18 ans : en tout temps, ton consentement n'est pas valide avec une personne en position d'autorité, de pouvoir ou de confiance.

Si tu as plus de 18 ans : ton consentement peut ne pas être valide avec une personne en position d'autorité, de pouvoir ou de confiance. Les relations sexuelles peuvent être interdites par les codes de déontologie de plusieurs professions.

Malgré ce que la loi prévoit, c'est toujours à toi de savoir si tu es prêt-e à avoir une relation sexuelle.

NOTES



Harcèlement sexuel VS Agression sexuelle

Quelle est la différence entre le harcèlement sexuel et l'agression sexuelle ?

Il n'y en a pas vraiment !

Le harcèlement sexuel consiste à des actes à connotation sexuelle qui peuvent être répétés. Cela peut être un contact physique, des paroles ou des gestes, par exemple.

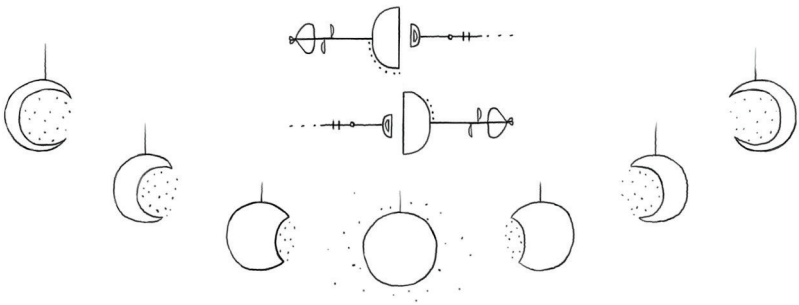
Quant à l'agression sexuelle, elle consiste en un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée.

Le harcèlement sexuel peut donc consister en une agression sexuelle.

Dans tous les cas, les situations d'harcèlement sexuel ou d'agression sexuelle portent atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique et psychologique, et à la sécurité de la personne.

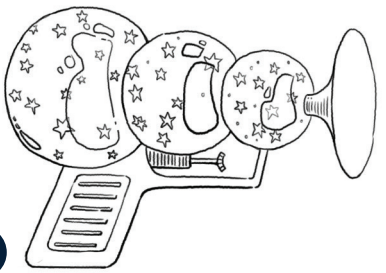
Ces définitions s'appliquent peu importe :

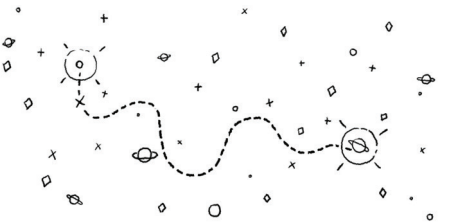
- l'âge, le sexe, la culture, l'origine, l'état civil, la religion et l'orientation sexuelle de la victime ou de l'agresseur sexuel;
- le type de geste à caractère sexuel posé;
- le lieu ou le milieu de vie dans lequel le geste à caractère sexuel a été fait;
- les liens qui existent entre la victime et l'agresseur sexuel.



COMPORTEMENT	DRAGUE, HARCÈLEMENT OU AGRESSION ?
Exprimer poliment, dans un contexte approprié, son envie de connaitre une personne ou de la revoir, et respecter son éventuel refus.	Drague
Siffler une personne, n'importe où : dans la rue, à l'école, au travail, dans les transports en commun...	Harcèlement
Faire un commentaire sur le physique ou la tenue d'une personne qu'on ne connait pas.	Harcèlement
Poser des questions intimes intrusives.	Harcèlement
Insister verbalement après un refus ou une absence de réponse.	Harcèlement
Suivre ou imposer sa présence à une personne qui n'a pas d'intérêt ou qui ne le souhaite pas.	Harcèlement
Regarder avec insistance les parties sexuelles d'une personne.	Harcèlement
Solliciter des faveurs sexuelles non désirées.	Harcèlement
Menacer une personne pour qu'elle accepte des avances.	Harcèlement
Embrasser une personne par surprise ou contre son gré.	Agression
Toucher ou pincer les fesses ou les seins en dehors d'un rapport mutuel consenti.	Agression
Envoyer une photo nue à une personne qui n'a pas consenti à en recevoir.	Agression

NOTES





Teste tes connaissances

Est-ce vrai ou faux ? Encercle la bonne réponse pour chaque énoncé.

1. Une personne de 14 ans peut avoir des relations sexuelles avec une personne de 18 ans. VRAI FAUX
2. Une fois qu'une relation sexuelle consentante est commencée, il n'est plus nécessaire de s'assurer du consentement de l'autre. VRAI FAUX
3. Une agression sexuelle est toujours violente physiquement. VRAI FAUX
4. Mon consentement peut ne pas être valide si je suis sous l'influence de l'alcool. VRAI FAUX
5. La majorité des agressions sexuelles sont commises par des inconnus. VRAI FAUX
6. Le harcèlement sexuel peut être considéré comme une agression sexuelle. VRAI FAUX
7. Je peux retirer mon consentement à tout moment, même lors d'une relation sexuelle. VRAI FAUX
8. Je peux avoir des relations sexuelles avec mon coach sportif de 18 ans si j'ai 15 ans. VRAI FAUX

Réponses à la page 23

Possibilités d'actions suite à une agression sexuelle

Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC)

Si tu as vécu un acte criminel, tu peux recevoir un montant et même avoir de l'aide pour un suivi psychologique avec le programme de l'IVAC.

Services de police

Tu peux dénoncer en déposant une plainte. Le savais-tu ? Tu peux aussi aller y chercher du soutien et des ressources.

Tu as le droit de dénoncer.

Tu as le droit de recevoir une indemnisation.

Tu as le droit d'être écouté-e.

Suite à une agression sexuelle...

Ressources:

Hôpitaux et CLSC

Tu peux y recevoir des soins de nature psychologique ou physique, mais aussi y obtenir une trousse médico-légale*.

Tu as le droit de recevoir des soins.

Tu as le droit de dévoiler.

- Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel;
- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels;
- Lignes d'écoute;
- Milieu communautaire.

Ressources dans mon école :

_____

_____

_____

_____

Ressources dans mon entourage :

_____

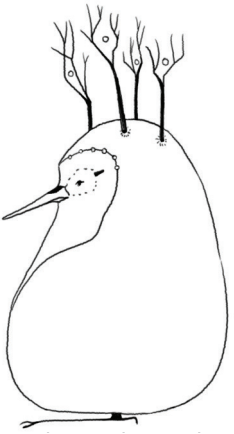
_____

_____

_____

* **Trousse médico-légale :**
Examen médical visant à recueillir certaines preuves biologiques, maximum 5 jours après une agression sexuelle.

Pour les coordonnées, voir les *Ressources* à la page 22



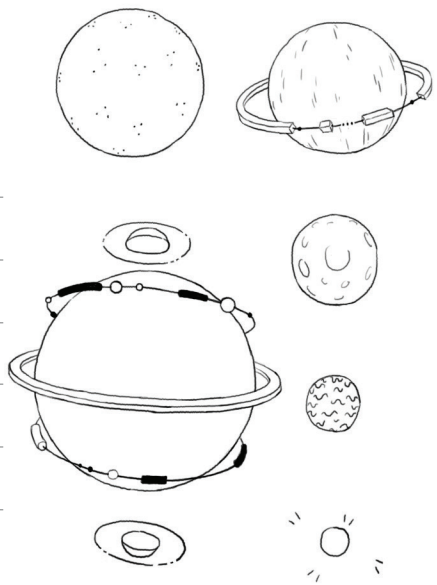
Ma relation est-elle saine ?

Plusieurs éléments favorisent le développement d'une relation harmonieuse. Certains peuvent être plus importants pour toi et d'autres moins.

Voici une liste d'éléments à considérer. Peux-tu les classer en ordre d'importance pour toi ? Pour ce faire, utilise les chiffres de 1 à 4, où 1 est le plus important et 4 le moins important :

- ◯ **Liberté**
  (ex. : je peux voir mes ami-e-s quand je le souhaite).
- ◯ **Collaboration**
  (ex. : lorsque mon-ma partenaire et moi prenons des décisions, nous le faisons ensemble).
- ◯ **Respect**
  (ex. : mon-ma partenaire respecte mes limites et mes choix).
- ◯ **Communication**
  (ex. : s'il y a un conflit, mon-ma partenaire et moi pouvons en discuter calmement).

Quels sont les autres éléments qui sont importants pour toi dans une relation ?

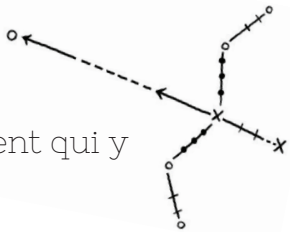


Le mot caché des relations saines

C E S E G K G Q C K N K V F B U
O C E J M K P E O V Y I F U E C
M O N I S O X Y M H U E G K S C
P U T Y K Z A O M C E T A K O A
R T I Z L S O I U B L H A H I Z
O E M W O H O N N E T E T E N Q
M E E Q E G A L I T E M E Q S R
I K N N S C R A C L I B E R T E
S B T Y B R E L A T I O N H L X
R E S C R E S X T T J V J X R N
B E J H S W P V I D É S I R S V
L P P U Z Y E O O I P F P V C O
S K B P E Y C O N A K Y D J R Y
C O N S E N T E M E N T H V U Q
E G K C O N F I A N C E J O I E
C O L L A B O R A T I O N X C J

RELATION
ÉGALITÉ
CONFIANCE
COLLABORATION
SENTIMENTS
ÉCOUTE
JOIE
CONSENTEMENT
HONNÊTETÉ
BESOINS
RESPECT
COMPROMIS
DÉSIRS
COMMUNICATION

Fais des liens



Relie la définition à l'aspect du consentement qui y correspond :

Mon consentement doit être formulé de manière indépendante, sans pression, sans contrainte et sans violence.	A	1	**Sous l'influence d'alcool, drogue, médicaments**
Mon consentement doit être formulé en toute connaissance de cause et qu'il n'y a pas de mensonge sur des aspects essentiels entourant les actes sexuels (âge, moyen de contraception, etc.).	B	2	**Consentement éclairé**
On peut donner son consentement par ses paroles, son comportement ou les deux.	C	3	**Situation d'autorité, de pouvoir ou de confiance**
Le consentement peut ne pas être valide, si j'ai consommé. Si c'est le cas, il est de la responsabilité de l'autre personne de prendre les moyens raisonnables afin de s'assurer de mon consentement.	D	4	**Consentement dans le temps**
Je suis la seule personne qui peut consentir à des actes sexuels. Personne ne peut le faire pour moi, ni parents, ni ami-e-s, ni partenaire, ni aucune autre personne.	E	5	**Consentement verbal - non verbal**
Si je suis mineur-e, mon consentement ne peut pas être valide envers une personne dans certaines situations.	F	6	**Consentement libre**
Tu peux retirer ton consentement n'importe quand, que tu sois en couple ou non et à tout moment de la relation sexuelle.	G	7	**Consentement accordé par une tierce personne**

Réponses à la page 23

Exercice de respiration

Installe-toi confortablement; que ce soit couché sur le dos, assis en posture du lotus ou debout.

Respire toujours par le nez.

Durant cet exercice, l'inspiration se fera en trois temps.

1. Ventre
   Commence par inspirer par le ventre et retiens ton souffle durant 2 secondes. Tu peux mettre tes mains sur ton ventre, tu le sentiras gonfler.

2. Cage thoracique
   Continue d'inspirer par les côtes et retiens ton souffle durant 2 secondes. Tu peux mettre tes mains sur tes côtes, tu sentiras ta cage thoracique s'ouvrir.

3. Clavicules
   Inspire jusque dans le haut de tes clavicules et retiens ton souffle durant 2 secondes. Tu peux mettre tes mains sur tes clavicules, tu les sentiras monter.

À l'expiration, laisse sortir l'air par ton nez. Plus besoin de retenir ton souffle ! Expire en rentrant ton ventre, en renfermant ta cage thoracique et en baissant tes clavicules.

Tu peux répéter cet exercice aussi souvent que tu le souhaites. C'est un excellent moyen pour se détendre lors de moments stressants, pour calmer l'anxiété et pour vaincre l'insomnie. Surtout, il permet de se reconnecter avec soi-même, son corps et ses limites !

Et si quelqu'un se confie à moi ?

Voici quelques attitudes aidantes pour accueillir un dévoilement…

ÉCOUTER ce que la personne a à dire sans porter de jugement. C'est important de la laisser s'exprimer dans ses mots, à sa façon et à son rythme.

« Je suis là pour toi, je t'écoute… »

CROIRE en ce que la personne te dit.

« Je trouve cela important de te dire que je te crois. »

ENCOURAGER la personne en soulignant son courage d'en parler.

« Merci d'être venu-e te confier à moi, cela demande beaucoup de courage. »

« Tu es courageux-se et fort-e d'être venu-e m'en parler. Merci. »

DÉCULPABILISER la personne en lui mentionnant qu'elle n'est pas responsable si elle a vécu une agression sexuelle. L'agresseur est entièrement responsable de ses actes. La priorité, c'est de prendre soin d'elle.

« Il est important que tu saches que ce n'est pas de ta faute. »

VALIDER les réactions, les émotions et les sentiments de la personne en lui mentionnant qu'il est normal qu'elle se sente de la sorte.

« J'entends ta colère/ta peine/ta peur/ton incompréhension, c'est tout à fait normal de ressentir cela. »

SOUTENIR la personne en te montrant disponible; que ce soit pour en parler ou l'accompagner.

« Je suis disponible en tout temps pour en parler ou pour t'accompagner. »

Si tu te sens à l'aise, ou non, de l'aider, il est important de lui dire et l'informer qu'il existe des ressources qui peuvent l'aider pleinement.

« Merci d'avoir eu le courage d'être venu-e te confier à moi. Je ne pense pas être en mesure de t'aider de la bonne façon. Ensemble, nous allons trouver quelqu'un qui saura le faire. »

N'oublie pas de prendre soin de toi… Il peut être difficile de prendre une distance émotive suite à un dévoilement d'agression sexuelle. N'hésite pas à trouver du soutien auprès des ressources disponibles aux pages suivantes.

Pour obtenir de l'aide

Ressources

CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)
1 866 532-2822 - www.cavac.qc.ca

Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal
514 934-4504 - www.cvasm.org

Fondation Marie-Vincent
514 285-0505 - https://marie-vincent.org

Regroupement québécois des CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)
1 877 717-5252 - www.rqcalacs.qc.ca

IVAC (indemnisation des victimes d'actes criminels)
1 800 561-4822 - http://www.ivac.qc.ca

SOS violence conjugale
1 800 363-9010 - www.sosviolenceconjugale.ca

Lignes d'écoute

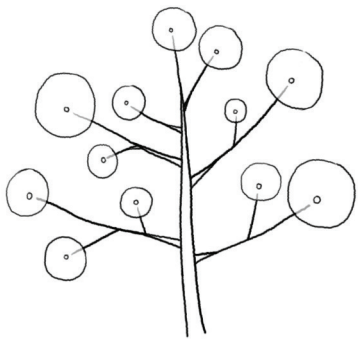
Ligne-ressource provinciale pour les victimes d'agression sexuelle
1 888 933-9007

Tel-jeunes
1 800 263-2266 - www.teljeunes.com

Jeunesse, J'écoute
1 800 668-6868 - www.jeunessejecoute.ca

Info-Santé et Info-Social
811

Soins et/ou Trousse médico-légale (pour connaitre l'hôpital le plus près de chez vous)
811



Références bibliographiques utilisées pour la conception du carnet de notes :

- Féministes par Inadvertance & Paye ta Shnek (2016) Tableau récapitulatif Drague ou harcèlement ? https://www.lexpress.fr/actualite/societe/petit-tutoriel-pour-distinguer-drague-et-harcelement_1798286.html
- Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal (2008) Guide d'information à l'intention des victimes d'agressions sexuelle, p32-33.
- Regroupement Québécois des Centres d'aides et de luttes aux agressions à caractère sexuel (RQCALACS) (2014-2015) http://www.rqcalacs.qc.ca/statistiques.php
- Sans oui, c'est non (2018) Le harcèlement sexuel http://www.harcelementsexuel.ca/harcelement-sexuel

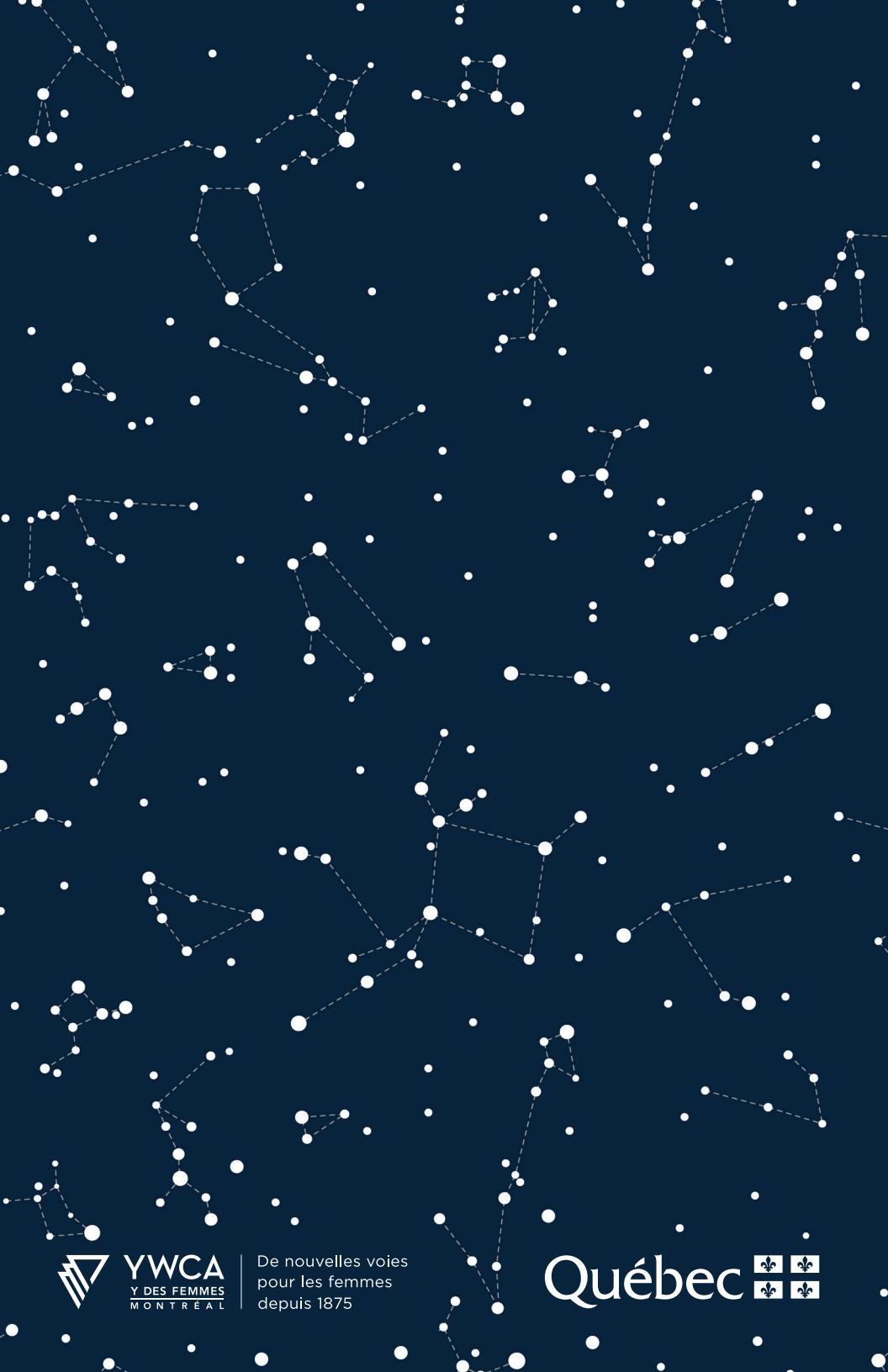
Réponses

page 11

1. **Vrai.** À 14 ans, il est possible d'avoir des relations sexuelles avec une personne jusqu'à 5 ans son ainé.
2. **Faux.** Le consentement doit être donné et vérifié à tout moment d'une activité sexuelle.
3. **Faux.** Une agression sexuelle survient lorsque le consentement n'est pas respecté. Une agression sexuelle n'est pas nécessairement synonyme de violence physique.
4. **Vrai.** Sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments, il peut ne pas être possible de donner un consentement éclairé.
5. **Faux.** 96,8% des agresseurs sont connus des victimes (CALACS, 2014-2015).
6. **Vrai.** Il n'est pas nécessaire de toucher la personne pour que ce soit considéré comme une agression sexuelle.
7. **Vrai.** Le consentement peut être retiré à tout moment.
8. **Faux.** Même si l'âge du consentement est respecté, le consentement n'est pas valide puisque le coach a une position d'autorité.

page 18

A - 6 B - 2 C - 5 D - 1 E - 7 F - 3 G - 4


YWCA
Y DES FEMMES
MONTRÉAL
De nouvelles voies
pour les femmes
depuis 1875
Québec