

La chanson du consentement

*Avant de tripoter
il faut bien écouter :
quand c'est oui c'est oui
quand c'est non c'est non
et quand on sait pas,
on garde ses doigts pour soi*



Découvre le clip et partage
ta choré sur TikTok !



[tiktok/@violencessexuellesinfo](https://www.tiktok.com/@violencessexuellesinfo)

Télécharge le MP3 sur

> [consentement.info](https://www.consentement.info)

L'Association Une Vie® et le CRIAVS Île-de-France se sont associés pour réaliser ce projet d'information sur le consentement à un acte sexuel.

Le CRIAVS, lieu de soutien et de recours pour les professionnels intervenant auprès des auteurs de violences sexuelles, a parmi ses missions la participation au développement de la prévention, la mise à disposition d'information et de documentation, et l'appui dans une réflexion autour de ces problématiques. Le CRIAVS Île-de-France est un service des Hôpitaux de Saint-Maurice, établissement public de santé.

> [criavs.fr](https://www.criavs.fr)

L'Association Une Vie® est engagée dans la promotion du respect entre les êtres et l'épanouissement de l'individu et du collectif, en diffusant notamment des supports en vue de la protection des enfants face au risque de violences sexuelles.

C'est une association française d'intérêt général, laïque, apolitique, qui distribue des contenus de prévention sur toute la planète, dans plus de 30 langues.

> [1vie.org](https://www.1vie.org)



Professionnels de la santé, de l'éducation,
de l'animation, du sport, de la culture...
retrouvez notre sélection d'outils,
notre livret de **séances de sensibilisation**
et nos **expositions de prévention** sur :

[violences-sexuelles.info](https://www.violences-sexuelles.info)

association
unevie

CRI
AVS
Île de
France

Hôpitaux
Paris Est
Val de Marne

**QUAND C'EST OUI, C'EST OUI
QUAND C'EST NON, C'EST NON
ET QUAND ON SAIT PAS,
ON GARDE SES DOIGTS POUR SOI.**

> [consentement.info](https://www.consentement.info)



association
unevie

CRI
AVS
Île de
France

Hôpitaux
Paris Est
Val de Marne

On est nombreux à avoir connu ce moment où on se demande si on a vraiment envie de faire l'amour... Et l'autre, est-ce qu'il se pose la question ? Et est-ce qu'il en a vraiment envie ? Et si je dis oui, à quoi est-ce que je dis oui ?

C'est quoi le consentement ?

Être consentant, ça implique de savoir à quoi on est consentant, et d'être d'accord pour y participer.

Le consentement doit être mutuel. Ça veut dire que les partenaires sont d'accord pour faire ce qu'ils font ensemble, parce qu'ils en ont envie, et non parce qu'ils y sont contraints... ou par politesse !

En fait, pour que ce soit légal, il faut que l'autre soit clairement d'accord. Mais ça, c'est pas toujours facile de le savoir...

Comment savoir si c'est non ?

Pour savoir si l'autre personne a les mêmes envies que vous, vous pouvez regarder ses réactions. On appelle ça le langage corporel.

Est-ce que l'autre personne approche sa tête de la vôtre, ou est-ce qu'elle a au contraire un mouvement de recul quand vous cherchez à l'embrasser ? Est-ce qu'elle a l'air heureuse d'être là, ou un peu mal à l'aise ? Est-ce qu'elle réagit à vos baisers en vous caressant ou en vous embrassant, ou est-ce qu'elle reste passive, sans trop bouger ? Tous ces signes vous indiquent si l'autre partage votre désir ou non.

Si vous avez des doutes, demandez-lui simplement, en la regardant dans les yeux, si elle a envie de faire l'amour avec vous, ou si elle a envie de se déshabiller... ou si elle vous autorise à la déshabiller.

C'est encore plus important si c'est la première fois que vous faites des trucs ensemble. Avant de passer à l'étape suivante, assurez-vous que l'autre personne en a envie.

Il faut que chacun se sente libre de dire stop à tout moment, si les choses vont trop loin ou trop vite, sans que l'un des deux fasse pression sur l'autre ou le critique.

Soyez honnêtes avec vous-même, et exprimez clairement vos envies et vos limites. C'est le meilleur moyen de prendre du plaisir !

Comment dire stop ?

Pour arriver à dire stop, on peut déjà se poser, prendre le temps d'écouter ce qu'il se passe à l'intérieur de soi. On peut stopper les bisous un instant, changer de position, s'éloigner un peu. On peut aussi en parler à l'autre. Le mieux, c'est de commencer par dire à son partenaire qu'on entend bien son envie, son désir d'aller plus loin, mais que là, maintenant, tout de suite, on ne partage pas exactement le même désir. Le truc qu'il faut retenir, c'est qu'on ne dit pas oui par politesse ou pour faire plaisir à l'autre.

Si j'ai pas dit non, est-ce que c'est un viol ?

Si vous n'êtes pas d'accord pour participer à un acte sexuel, il n'est pas nécessaire de dire non pour que ce soit illégal. Il est parfois impossible de dire non ou de réagir, si la peur est trop forte ou s'il y a eu une menace.

Imposer un acte sexuel à quelqu'un, c'est toujours interdit. On appelle ça « agression sexuelle » ou « viol » en fonction des actes qui ont été commis.

En revanche, ce n'est pas parce que vous regrettez d'avoir eu des relations sexuelles sous l'effet de l'alcool que vous êtes automatiquement victime d'agression sexuelle.

Que dit la loi ?

Pour la loi française, un viol, c'est tout acte de **pénétration sexuelle**, de quelque nature qu'il soit, et tout acte **bucco-génital**, commis par **violence, contrainte, menace** ou **surprise**. Donc un viol, ce n'est pas forcément commis par un homme, et la victime ce n'est pas forcément une femme. Quant à la pénétration, elle peut avoir lieu dans la bouche ou dans l'anus, pas forcément dans le vagin. Et ce n'est pas forcément un sexe d'homme qui pénètre, ça peut être un doigt ou un objet...

La **violence**, on sait ce que c'est : les coups et les cris, c'est ce qu'on voit le plus souvent dans les films.

La **contrainte**, ce n'est pas forcément quelqu'un qui va vous tenir avec ses mains : on peut tenir quelqu'un avec des mots, avec des idées. Si on est trop jeune, par exemple, on va être plus facilement impressionnable.

La **menace**, on a un peu de mal à la distinguer de la contrainte. Ça peut être un chantage ou une intimidation. Mais ça peut aussi être un cadeau, ce n'est pas forcément agressif.

Et la **surprise**, c'est simplement quand on ne s'y attend pas, parce qu'on est en train de dormir, parce qu'on a bu trop d'alcool ou encore parce qu'on est trop jeune pour comprendre à quoi on dit oui.

En France, la punition pour un viol est très lourde. Ça peut aller jusqu'à 15 ans de prison, et même 20 ou 30 ans dans certains cas !

La définition complète est ici : violences-sexuelles.info/viol

À partir de quel âge est-ce que je peux consentir ?

En France, il n'y a pas de loi qui interdise aux adolescents, quand ils ont le même âge, d'avoir des relations sexuelles ensemble, à condition qu'ils soient tous les deux d'accord. Il faut ce qu'on appelle un **consentement mutuel**.

Par contre, la loi régit les rapports entre les moins de 18 ans et les plus de 18 ans. **À partir de 15 ans, on peut décider librement d'avoir des relations sexuelles avec quelqu'un de plus de 18 ans, sauf si cette seconde personne a autorité sur la première**, par exemple un beau-père, les parents d'un ami, les profs, les moniteurs et les monitrices...

Les rapports sexuels entre quelqu'un de moins de 15 ans et quelqu'un de plus de 18 ans sont toujours interdits, même si le plus jeune des deux est OK pour avoir des relations. La loi française estime qu'avant 15 ans, on n'a pas le discernement nécessaire pour décider d'avoir des relations sexuelles avec quelqu'un de bien plus âgé.

La loi est la même pour tout le monde. Elle sert à protéger les plus jeunes, qui ne sont pas toujours au clair avec leurs désirs.



Tu as eu une relation sexuelle et tu souhaites vérifier si c'était OK ?

RDV sur consentement.info/ok

Avec l'arrivée de la puberté, les filles et les garçons vivent un véritable bouleversement hormonal. Ça influence la personnalité, les émotions et les pensées, mais surtout, on découvre le désir sexuel. On peut avoir particulièrement envie de se masturber, et en même temps on ne sait pas toujours comment s'y prendre.

D'ailleurs, la masturbation, si on en a envie, ça peut permettre d'être plus à l'aise avec son corps et avec celui de l'autre. Un musicien va d'abord jouer seul, faire ses gammes pour mieux connaître son instrument et pouvoir ensuite être plus à l'aise pour jouer en duo.

Mais tout le monde n'est pas prêt au même âge. Une fille peut avoir ses règles très jeune, et cela ne signifie pas pour autant qu'elle est prête à faire l'amour. Et un garçon peut avoir des éjaculations très tôt, mais ça ne signifie pas non plus qu'il est prêt à avoir des relations sexuelles. Ce n'est pas automatique. D'ailleurs, en moyenne, la première fois, c'est à 17 ans et demi, mais ça peut aussi arriver bien plus tard... ou plus tôt !

On peut en avoir envie physiquement, et en même temps ça fait peur, et on n'est pas sûr d'en avoir vraiment envie. Et parfois, on est prêt dans son corps et dans sa tête, mais pas avec son cœur : on ne trouve pas la bonne personne avec qui partager ça.