

# MÉMO

LE CONSENTEMENT  
CE SONT DES  
OUI RÉELS

RÉELS

5 LETTRES pour se souvenir des 5 CRITÈRES  
à checker, à chaque moment, pour s'assurer  
du respect et du consentement  
de son/sa partenaire.

## R = RÉVERSIBLE

Le consentement n'est jamais définitif :  
tout le monde a le droit de changer d'idée et d'avis !

On peut donner son consentement et puis le retirer à tout moment,  
sans devoir se justifier. La déception, la frustration peuvent survenir,  
mais ce sont des émotions normales qu'il faut apprendre à apprivoiser  
pour qu'elles ne nous dominent pas !

## E = ÉCLAIRÉ

Action, personne, endroit, moment, intention, ... :  
assure-toi que tout le monde a compris ce qui est en jeu  
et que chacun-e sait à quoi il/elle consent.

Il s'agit de s'assurer qu'avant de donner son accord, tout le monde a bien  
compris la proposition : quelle est l'activité prévue, qui y participe, où,  
quand, pourquoi est-ce que cela a lieu, est-ce que l'intention est  
romantique, sexuelle, amicale, etc.

## E = ENTHOUSIASTE

Être sûr-e que chacun-e en ait envie.

Est-ce que j'en ai envie ? Est-ce que tu en as envie ? Est-ce que cela me/te convient ? Est-ce que j'aime ? Est-ce que tu aimes ? Il s'agit d'être sûr-e que l'envie est au rendez-vous.

## L = LIBRE

Sans intoxication, pression, manipulation

Le consentement est libre lorsque les deux personnes sont à égalité et peuvent prendre une décision en toute indépendance et sécurité, sans pression ni manipulation.

Le consentement n'est jamais libre si :

la personne n'est pas en pleine possession de ses moyens ou n'est pas en état de prendre une décision consciente.

*Par exemple* si elle est ivre, sous l'emprise d'une substance, endormie, inconsciente, ...

la situation ne permet pas à la personne de dire non.

*Par exemple* si la personne a moins de 14 ans, elle ne peut consentir à un rapport sexuel.

*Autre exemple*: dans le cas où une personne utilise sa position de confiance, d'autorité ou d'influence sur une personne mineure (+ 16 ans) pour rendre possible l'acte. Ou encore s'il existe ou a existé par le passé un risque de menace, de persécution, de pression.

## S = SPÉCIFIQUE

Le consentement n'est valable seulement qu'à un moment donné pour une pratique/question donnée.

Ne crois pas que parce qu'un OUI a été donné plus tôt, il est valable pour toute l'étendue de l'activité ou toutes les autres questions.

Le OUI n'est valable qu'en regard des éléments donnés suivants : une certaine étape/pratique/question ; un lieu ; un contexte ; un moment ; une ou des personne-s ; une intention.

# CONTACTS UTILES

BELGIQUE

TU AS ÉTÉ VICTIME DE VIOL  
OU TU PENSES L'AVOIR ÉTÉ ?

—  
Si tu as - de 18 ans,  
**Tu peux appeler**  
Écoute Enfants  
103 / 103 [ecoute.be](http://ecoute.be)  
**Tu peux aussi tchater**  
**anonymement ici :**  
[maintenantjenparle.be](http://maintenantjenparle.be)

—  
**Tu peux contacter SOS Viol. Ce service**  
**prévoit différents accompagnements :**  
**n° d'écoute, consultations psychologiques,**  
**sociales et juridiques pour accueillir**  
**les victimes, l'entourage.**  
0800 98 100  
[info@sosviol.be](mailto:info@sosviol.be)  
[sosviol.be](http://sosviol.be)  
Tchat en ligne

d'autres centres  
devraient encore  
voir le jour



—  
Si la violence sexuelle a eu lieu il y a moins d'un mois, **tu peux**  
**contacter l'équipe du CPVS (Centre de Prise en Charge des Violences**  
**Sexuelles). C'est un centre d'accueil pour toute personne victime de**  
**violence sexuelle ouvert 7j/7, 24h/24 : soins médicaux, support**  
**psychologique, enquête médico-légale, possibilité de déposer**  
**plainte, suivi. Tu peux tchater anonymement avec un-e professionnel-le**  
**du CVPS :** [violencessexuelles.be/tchattez-avec-un-professionnel](http://violencessexuelles.be/tchattez-avec-un-professionnel)

**Liège**  
(UMC Liège)

**Charleroi**  
(UMC Marie Curie)

**Bruxelles**  
(UMC Saint-Pierre)

**Namur**  
CHRSM

**Anvers**  
(UZ Antwerpen)

**Louvain**  
(UZ Leuven)

**Flandre occidentale**  
(AZ Delta)

**Flandre orientale**  
(UZ Gent)

**Limbourg**  
(Ziekenhuis  
Oost-Limburg)

—  
**Les Centres de Planning familial sont aussi des lieux d'accueil,**  
**d'écoute, d'information et de consultation ouverts à tou-tes.**  
En cas d'agression, tu pourras y trouver de l'aide. **C'est aussi**  
**un lieu où trouver des infos sur la sexualité (les moyens de**  
**contraception, l'interruption volontaire de grossesse -IVG-,**  
**les infections sexuellement transmissibles -IST-, etc.)**  
[loveattitude.be](http://loveattitude.be)

## AUTRES RESSOURCES

Centres PMS  
(Psycho-Médico-Social)  
**Chaque école est reliée  
à un centre PMS. Tu y  
trouveras du soutien  
médical, psychologique  
et social tout au long  
de ta scolarité.**

[enseignement.be](http://enseignement.be)

Rainbow House  
**Orientation et accompa-  
gnement des personnes  
de la communauté LGBTQIA+  
vers des services d'assis-  
tance juridique, sociale,  
psychologique ou  
médicale.**

[rainbowhouse.be/fr](http://rainbowhouse.be/fr)

Institut pour l'Égalité entre  
les femmes et les hommes  
**Informations & accompane-  
ment en cas de discrimination  
ou de revenge porn.**

[www.igvm-iefh.belgium.be](http://www.igvm-iefh.belgium.be)  
0800 12 800

## TU AS COMMIS UN VIOL OU TU PENSES L'AVOIR FAIT ?

Si tu as - de 18 ans ?  
**Tu peux contacter  
le Service Droit des  
Jeunes (SDJ) de ta  
région. Ce service est  
conçu pour expliquer  
la loi aux mineur-es  
et répondre à leurs  
questions.**

[sdj.be](http://sdj.be)

Si tu as + de 18 ans ?  
**Tu peux contacter  
le Centre d'Appui  
Bruxellois  
02 552 24 14  
[contact@cabxl.be](mailto:contact@cabxl.be)**

## TU CHERCHES PLUS D'INFOS SUR LE CONSENTEMENT, LE SEXE ET L'AMOUR ?

[loveattitude.be](http://loveattitude.be)  
**te donnera plein  
d'infos sur la sexualité,  
le consentement, la  
puberté, etc.**

[oyes.be](http://oyes.be)  
**et sa chaîne youtube  
Moules Frites consa-  
crée à la sexualité  
et au bien-être**

**Arrête c'est de la  
violence [arrete.be](http://arrete.be)  
t'aidera à mieux  
comprendre où  
commence la violence  
et ce que tu peux faire  
pour en sortir.**

**Si tu as commis un tel  
acte envers ton ou ta  
partenaire, tu peux  
contacter l'association  
Praxis au 04 228 12 28.  
Ce service est spécialisé  
dans la lutte contre les  
violences conjugales.**

# CONTACTS UTILES

FRANCE

TU AS ÉTÉ VICTIME DE VIOL  
OU TU PENSES L'AVOIR ÉTÉ ?

—  
Si tu es une femme victime de violences sexistes (en particulier de violences conjugales), ou si tu fais partie de l'entourage de la personne, tu peux contacter le **39 19**  
[solidaritefemmes.org](http://solidaritefemmes.org)

—  
**Collectif féministe contre le viol**  
Écoute téléphonique, accompagnement des personnes victimes de viols ou d'agressions sexuelles, groupe de parole, etc.  
**0800 05 95 95**

—  
**Le Planning familial**  
Lieux d'accueil, d'information et de consultation ouverts à tou·tes. LGBTQIA+ friendly. Tu peux aussi appeler le numéro vert national IVG Sexualités Contraception anonyme et gratuit pour être orienté·e vers des structures proches de chez toi.  
**0800 08 11 11**  
[planning-familial.org](http://planning-familial.org)

—  
Si tu as vécu des violences numériques, tu peux contacter l'association **e-Enfance** :  
**30 18**  
[e-enfance.org](http://e-enfance.org) (tchat)

## AUTRES RESSOURCES

—  
Écoute violences femmes  
handicapées

01 40 47 06 06

ecoute @fdfa.fr

pour femmes déficientes  
auditives

—  
MAG Jeunes LGBT+

Organisation de jeunesse  
LGBTQIA+

mag-jeunes.org

—  
Le Refuge

Écoute et structure d'accompa-  
gnement ou d'héberge-  
ment pour jeunes issu-es de  
la communauté LGBTQIA+.

06 31 59 69 50

(appel ou SMS).

www.le-refuge.org

## TU AS COMMIS UN VIOL OU TU PENSES L'AVOIR FAIT ?

—  
Si tu es violent-e envers ton/ta partenaire  
ou que tu veux éviter de passer à l'acte,  
n'hésite pas à contacter le **FNACAV** pour  
demander de l'aide.

08 019 019 11

fnacav.fr

## TU CHERCHES PLUS D'INFOS SUR LE CONSENTEMENT, LE SEXE ET L'AMOUR ?

—  
Comment on s'aime /  
En avant toute(s)

**Tu peux poser tes  
questions à un-e pro  
sur le tchat d'écoute !**  
Le site aborde plein  
de thématiques liées à  
l'amour et à la sexualité  
et renseigne des  
structures d'aide.  
LGBTQIA+ friendly  
commentonsaime.fr /  
enavanttoutes.fr

—  
Tchat en ligne du  
Planning familial  
adapté à ta région  
ou thématique :  
**Nouvelle Aquitaine :**  
tonplanatoi.fr  
**Région PACA :**  
parlons-sexualites.fr  
Pour parler d'IVG,  
de contraception  
et de sexualités :  
ivg-contracep-  
tion-sexualites.org