

Guide d'accompagnement

Consentement sous influence



INTERSEXION

Guide d'accompagnement

Consentement sous influence

Outil réalisé en coconstruction par la communauté de pratique Intersexion,
une initiative de l'Association des intervenants en dépendance du Québec (AIDQ)

2025

Table des matières

01 Introduction

Pour qui cet outil peut-il être utile ?	3
Comment utiliser l'outil ?	3
Limites de l'outil	4

02 Le consentement sous influence

Le consentement sous influence	8
Le consentement selon Éducaloi	9
Réduire les risques	10
Protéger la qualité du consentement	11
Les motivations à mélanger la sexualité et la consommation	11
Quelques risques de bris de consentement selon les catégories	14
La loi de l'effet en contexte sexuel	16
Comment favoriser le consentement mutuel en consommation ?	18
Avant la lecture des mises en situation	19

03 Mises en situation

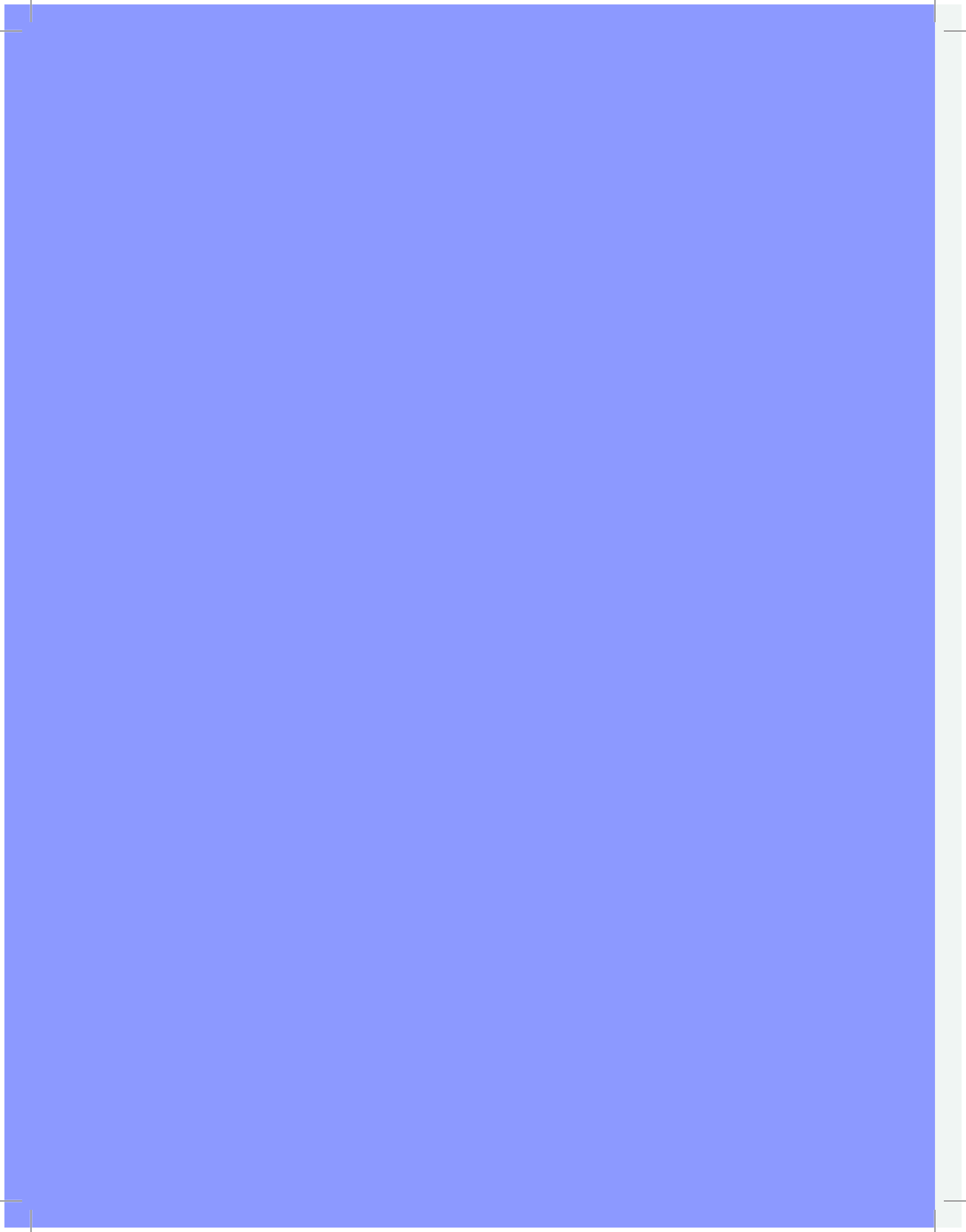
Valérie	23
<i>alcool/cocaïne</i>	
Portrait	23
Pistes de réflexion	24
Conclusion/ressources	26

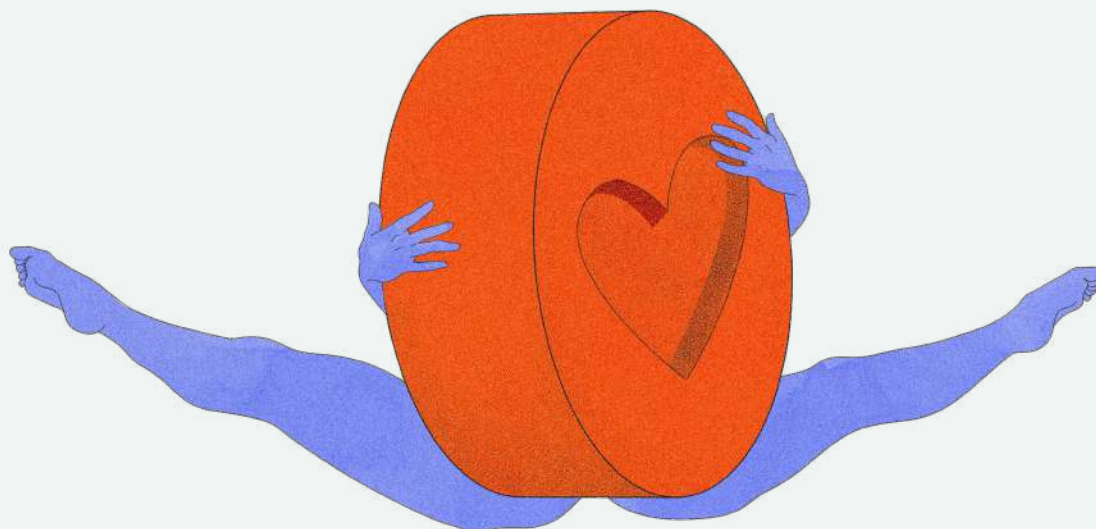
Noah	29
<i>cannabis /MDMA</i>	
Portrait	29
Pistes de réflexion	30
Conclusion/ressources	34

Léon	37
<i>PnP/chemsex</i>	
Portrait	37
Pistes de réflexion	38
Conclusion/ressources	42



Introduction





Pour qui cet outil peut-il être utile ?

Pour toute personne qui consomme des substances psychoactives (alcool et drogues, peu importe son statut légal) en contexte sexuel, curieuse d'améliorer ses expériences et de s'assurer du consentement continu avec leur(s) partenaire(s).

L'objectif de l'outil n'est pas d'encourager la consommation de substances psychoactives. L'outil n'aborde pas les dimensions légales du consentement.

Comment utiliser l'outil ?

À partir d'une mise en situation qui présente un personnage fictif qui s'apprête à avoir une relation sexuelle en contexte de consommation de drogue (légale ou non), l'outil propose une série de questions à poser à la personne avant, pendant et après sa relation sexuelle pour favoriser le consentement et le plaisir. La personne qui en fera la lecture pourra, elle aussi, réfléchir au consentement pour ses prochaines expériences de consommation sexualisée.

L'outil présente 3 mises en situation ; Valérie en contexte de *one night*, Noah, un jeune adolescent en contexte de party entre ami·e·s et Léon en contexte de *Party and Play* (PnP). Il est recommandé de choisir la mise en situation qui se rapproche le plus du profil de la personne lectrice.

Les limites de l'outil

Aborder le consentement sous influence est un thème très délicat. Les stratégies de réflexion proposées ont été réfléchies dans l'optique de favoriser le consentement et le plaisir entre les partenaires qui consomment ensemble des substances psychoactives (SPA) de manière volontaire et qui souhaitent mêler cette expérience à un contexte de sexualité.

Bien que cet outil vise à favoriser le consentement entre les partenaires qui consomment des drogues dans un but d'intensifier leur plaisir sexuel, les risques de subir ou de commettre une agression sexuelle dans ce contexte demeurent bien réels.



Singularité

Toutes les situations sont uniques, les mises en situation présentées dans cet outil ne reflètent pas la complexité des situations réelles.



Risque

L'outil n'a pas pour objectif principal de prévenir les violences sexuelles. Par contre, le mélange de la consommation en contexte sexuel augmente les risques de violences à caractère sexuel.



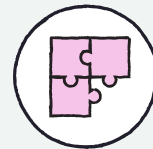
Complexité

Les facteurs qui contribuent à la perpétuation de violences à caractère sexuel sont complexes et multidimensionnels, parfois systémiques (racisme, sexisme, homophobie, transphobie, etc.) et **hors du contrôle de la victime.**



Pouvoir

On ne peut nier que les dynamiques de pouvoir entre les partenaires ont un impact sur les risques de violences à caractère sexuel.



Incomplétude

Cet outil n'est pas exhaustif, les stratégies proposées servent d'inspiration.

Chaque humain est différent, possède ses propres limites en matière de sexualité et sa propre capacité de trouver des stratégies adaptées.



Le consentement sous influence

Le consentement sous influence

On entend de plus en plus parler de consentement, ce qui est une très bonne chose. Par contre, la notion de consentement sous influence est beaucoup moins abordée.

Le discours le plus fréquent est que le consentement n'est pas valide dès qu'il y a consommation de substances psychoactives. Alors que beaucoup de personnes font l'expérience de consommer en contexte sexuel, nous ne pouvons pas simplement invalider toute forme de consentement dans ce contexte. Nous croyons qu'il est possible d'avoir des relations sexuelles consentantes sous les effets de substances psychoactives, mais cela dépend du niveau d'intoxication.



Le consentement sexuel selon Éducaloi

Pour consulter l'ensemble de l'article: *Le consentement sexuel Éducaloi*

Cet article a pu être sujet à des changements depuis la parution de ce guide en 2025.

Chacun[·e] des partenaires doit consentir à une activité sexuelle. C'est-à-dire que chacun accepte que l'activité ait lieu, que ce soit une relation sexuelle, un baiser ou tout autre geste de nature sexuelle. Le consentement des partenaires doit être clair, libre et éclairé. Si ces conditions ne sont pas réunies, il peut y avoir agression sexuelle. [...]

Intoxication sévère à l'alcool ou aux drogues

Le consentement d'une personne n'est pas valide si elle **ne sait plus ce qu'elle fait** ou si elle est inconsciente. Par exemple, une personne ne peut jamais consentir quand elle est en état de **black-out** ou de coma éthylique.

Une personne n'est pas automatiquement incapable de consentir à des activités sexuelles dès qu'elle consomme de l'alcool ou de la drogue, même si ses facultés sont affaiblies. Une personne est capable de consentir lorsqu'elle est consciente et qu'elle comprend l'activité sexuelle proposée, qui est sa ou son partenaire et qu'elle a le choix de dire « oui » ou « non ».

La capacité de consentir à des activités sexuelles est évaluée au cas par cas. Le Code criminel ne prévoit pas de quantité fixe d'alcool ou de drogue qui rend le consentement invalide. Pour une personne, une seule consommation pourrait suffire, alors que pour une autre personne, il en faudrait plus.

Toujours vérifier le consentement de l'autre partenaire

Les partenaires doivent prendre des mesures raisonnables pour vérifier l'accord de l'autre. Par exemple, en demandant à la personne si elle accepte de participer à une activité sexuelle ou si elle aime les gestes que l'on pose.

Le consentement doit également être donné à chaque geste sexuel.

Analyse

Selon cette recommandation d'Éducaloi, les personnes qui consomment en contexte sexuel peuvent généralement consentir à des gestes sexuels, sauf en cas d'intoxication sévère. Reconnaître l'état d'une personne inconsciente ou en coma éthylique est plus évident. **Par contre, évaluer qu'une personne n'est pas consciente de ses faits et gestes ou ne se souviendra plus de rien le lendemain l'est beaucoup moins.**

Il est pratiquement impossible de reconnaître visuellement une personne qui est en état de **blackout** ou qui ne sait plus ce qu'elle fait, elle le sait une fois l'effet de la substance dissipé. Elle peut alors avoir l'air en contrôle et consentante.

Dans ce type de situation, le risque de bris de consentement est grand et celui de vivre de la honte, de part et d'autre à la suite de l'activité sexuelle, aussi.

Réduire les risques

Pour maximiser le plaisir d'une sexualité consentante sous influence

S'assurer du consentement entre les partenaires, c'est sexy ! Communiquer, verbaliser et exprimer ses envies et ses non-envies font partie de la séduction et de la sexualité.

Lorsqu'on choisit de mélanger la consommation et la sexualité, il peut y avoir une explosion de plaisir (la dopamine déborde!), mais ce n'est pas non plus sans risque ! C'est pourquoi s'informer des façons de réduire les risques de cette consommation sexualisée augmente le plaisir de tout le monde. Moins stressé-e, on a plus de fun, non ?

Nous aborderons les façons de réduire les risques liés autant à la sexualité qu'à la consommation de substances à elle seule dans une optique de réduction des méfaits et de maximisation du plaisir.



Protéger la qualité du consentement

Éviter des changements non souhaités lors de la relation sexuelle.

Voici quelques exemples pour assurer la qualité du consentement :

- ✦ S'assurer que nos partenaires soient conscient·e·s et capables de communiquer clairement.
- ✦ S'assurer que nos partenaires soient enthousiastes, volontaires et libres de toutes contraintes ou manipulations.
- ✦ S'assurer que nos partenaires soient en accord avec les gestes et les pratiques que nous entreprenons dans la relation sexuelle.
- ✦ Respecter la décision des partenaires de consommer ou non et s'assurer qu'ils soient bien informé·e·s sur le produit qui se trouve dans la substance offerte.
- ✦ Respecter la décision des partenaires de ne pas avoir de relation sexuelle lorsqu'une ou des personnes ont consommé.
- ✦ Parler ouvertement des risques de grossesse et de transmission d'ITSS et respecter les décisions convenues concernant les moyens de prévention à utiliser.
- ✦ Demander à nos partenaires le consentement avant de retirer une protection comme le condom ou la digue dentaire.

Les motivations à mélanger la sexualité et la consommation

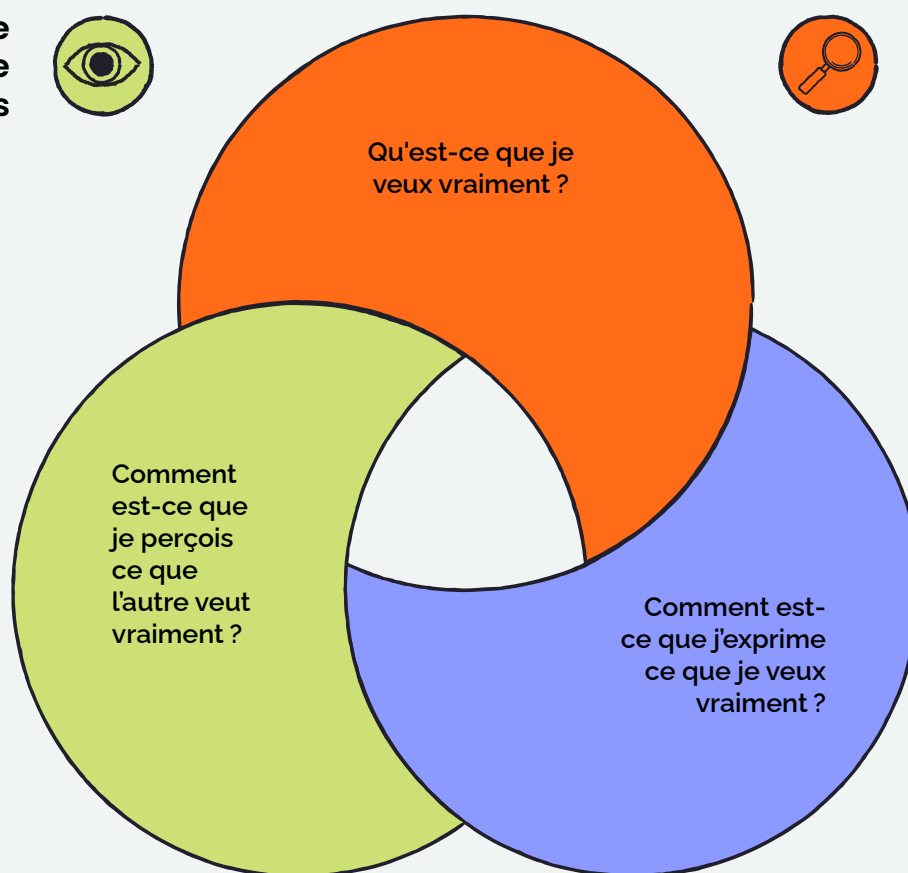
- ✦ Pour le plaisir
- ✦ Pour se désinhiber
- ✦ Pour se sentir plus détendu·e
- ✦ Pour éviter de sentir des émotions négatives (culpabilité, honte, stress, anxiété, etc.)
- ✦ Pour augmenter sa libido
- ✦ Pour améliorer ses performances (satisfaction des orgasmes (retardés, puissants, multiples, etc.), relation sexuelle plus longue, érection et lubrification facilitées, nouvelles pratiques sexuelles, etc.)
- ✦ Pour vivre des sensations plus fortes
- ✦ Pour explorer de nouvelles expériences
- ✦ Pour augmenter la connexion à l'autre

Le plus important à retenir !

Être
attentif·ve
aux autres



Réfléchir à
comment on
se sent



Communiquer



Pour s'assurer du consentement tout au long de la relation sexuelle en consommation, on doit idéalement discuter des pratiques sexuelles et des gestes souhaités ou non désirés pour chaque partenaire avant de consommer ou d'être sous les effets. Il faut également revalider le consentement très fréquemment auprès de notre ou nos partenaires: l'effet des substances peut évoluer pendant l'expérience.

Ce changement d'état peut influencer la perception de notre ou nos partenaires sur les activités sexuelles en cours. Une pratique sexuelle ou une intensité pouvait être appréciée à un certain moment, mais ne plus l'être ensuite. On doit aussi s'assurer que le consentement de la personne est libre, valide, éclairé et enthousiaste, donc qu'elle est encore en contact avec la réalité. Si vous observez un changement soudain ou une incohérence de comportement, prenez une pause et discutez avec votre ou vos partenaires.

Quelques risques de bris de consentement selon les catégories de substances

Les substances psychoactives sont classées selon les effets qu'elles produisent sur le système nerveux central. Elles ont toutes des effets sur les perceptions, l'humeur, le comportement, l'état d'éveil, etc. Ces modifications affectent aussi le jugement, ce qui est très important dans l'évaluation du consentement mutuel lors des relations sexuelles.

Plusieurs substances influencent la réponse sexuelle physiologique telles que les difficultés érectiles, de lubrification ou d'atteinte de l'orgasme, ce qui peut entraîner des frustrations de part et d'autre. S'informer des effets est un bon moyen de diminuer les attentes et réduire l'anxiété de performance.

La consommation de substances peut aussi nourrir l'imaginaire sexuel et donner envie d'expérimenter de nouvelles pratiques sexuelles en cours de relation. Il est toujours mieux de communiquer ses envies verbalement pour s'assurer que le·la ou les partenaire(s) partagent ou non ce souhait et de respecter leur choix. Il arrive parfois que les personnes mélangent des substances, dépendamment des mélanges, les effets peuvent grandement varier.

- ✦ Consulte *La roue des drogues* de CATIE pour connaître les effets selon les catégories.
- ✦ Consulte le *Guide des mélanges de drogues* de TripSiT pour connaître les mélanges plus risqués.



Dépresseurs

Alcool, GHB, benzo, opioïdes, etc

- ✦ Perte de mémoire et de connaissance
- ✦ Diminution de la gêne et augmentation du sentiment de confiance
- ✦ Diminution ou absence de la sensation de douleur
- ✦ Jugement et prise de décision affectés
- ✦ Somnolence



Stimulants

Cocaïne, amphétamine, méthamphétamine, etc.

- ✦ Impression de puissance physique et mentale
- ✦ Confiance augmentée
- ✦ Excitation sexuelle
- ✦ Moins ou aucune douleur ressentie
- ✦ Paranoïa



Perturbateurs

Kétamine, cannabis, champignons, LSD, etc.

- ✦ Paranoïa
- ✦ Perte de contact avec la réalité
- ✦ Perte de coordination
- ✦ Perceptions modifiées
- ✦ Sensations et émotions pouvant être augmentées ou ressenties différemment



Entactogènes

MDMA, MDA, etc.

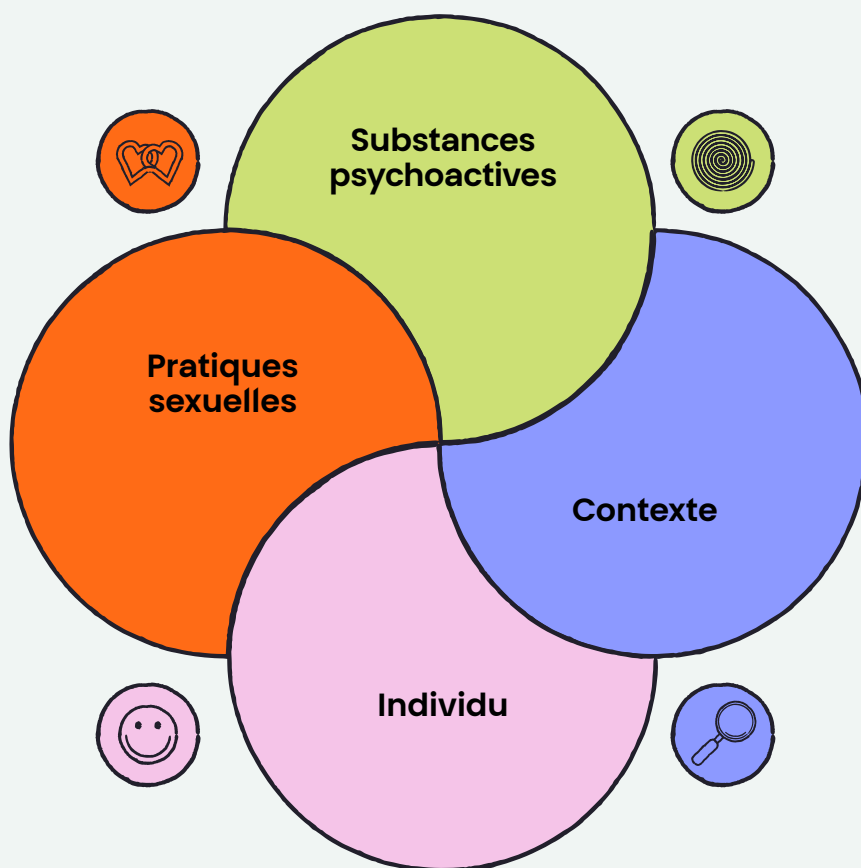
- ✦ Désir de connexion
- ✦ Sensations et émotions pouvant être augmentées ou ressenties différemment
- ✦ Augmentation du désir et de l'excitation sexuelle
- ✦ Changement d'humeur

La loi de l'effet en contexte sexuel

Chaque expérience de consommation de substances et chaque expérience sexuelle sont différentes, c'est d'autant plus vrai lorsque les deux sont combinées !

Plusieurs facteurs peuvent influencer l'expérience. La loi de l'effet peut être grandement utile pour évaluer l'ensemble des variables. La loi de l'effet est habituellement axée sur l'effet d'une ou plusieurs substances chez une personne selon son contexte. Nous ajoutons ici les effets que peuvent avoir les pratiques sexuelles pour t'aider à évaluer ton expérience de consommation sexualisée. Toutes les sphères s'influencent.

Souviens-toi d'une expérience de sexualité en consommation et tente d'évaluer ce qui a pu affecter ton expérience.





Substances psychoactives

- ✦ Quantité
- ✦ Fréquence de consommation (tolérance ou habitude)
- ✦ Pureté
- ✦ Manière de la consommer (p. ex. : fumée, sniffée, avalée, injectée)
- ✦ Mélange de plusieurs substances
- ✦ Effet sur la sexualité (p. ex. : désir, capacité à avoir et maintenir une érection, meilleure lubrification vaginale, capacité à atteindre l'orgasme, intensité et satisfaction de l'orgasme, etc.)



Pratiques sexuelles

- ✦ Relation avec notre propre corps
- ✦ Niveau de connaissances de soi dans différents contextes sexuels et connaissance de nos préférences
- ✦ Motivations et attentes (p. ex. : Qu'est-ce qui t'a donné envie d'essayer cette substance en contexte sexuel ? À quoi tu espères que ton expérience ressemble ?)
- ✦ L'expérience
- ✦ Aisance dans l'intimité et selon les types de pratiques sexuelles (intensité, rythme, type de toucher, etc.)
- ✦ Traumatismes vécus
- ✦ Relation avec les mesures de protection contre les ITSS



Individu

- ✦ Âge
- ✦ Métabolisme-hérédité
- ✦ États physique, émotionnel et psychologique
- ✦ Expériences de vie, vécu
- ✦ Niveau d'estime de soi
- ✦ Statut virologique
- ✦ Exploration identitaire (genre, orientation sexuelle, culture)



Contexte

- ✦ Lieu connu ou non
- ✦ Être près ou loin de chez soi
- ✦ Relation avec les autres (se sentir en sécurité avec ses partenaires versus des partenaires inconnu·e·s)
- ✦ Ambiance
- ✦ Moment de la journée
- ✦ Sentiment de sécurité dans le contexte/l'environnement
- ✦ Lois et règlements

Pistes générales

Comment favoriser le consentement mutuel en consommation ?

Avant



Connaître

ce que tu aimes, ce que tu as envie d'essayer comme substances et comme pratiques sexuelles et quelles sont tes limites.



Communiquer

avec ton, ta ou tes partenaires: discuter de vos attentes, de vos souhaits, de vos limites respectives, idéalement avant que les effets de la substance surviennent.



T'informer

sur les effets des substances et leurs interactions avec la sexualité.



Prévoir

ta sécurité, par exemple, avoir un plan de sortie.



Planifier

ton expérience, ta consommation, ta protection et ton retour.

Pendant



Évaluer

ton état et celui de ton, ta ou tes partenaires et le réévaluer souvent.



Communiquer

avec ton, ta ou tes partenaires: valider fréquemment que la personne soit confortable - *care*.



Réduire les risques

éviter d'ajouter des choses qui n'ont pas été entendues avant. Prévoir le matériel de protection, les lubrifiants, l'hydratation, le nettoyage des jouets sexuels, etc.



Plan de sortie

garder tes vêtements et ton cellulaire à proximité, repérer les sorties, avoir les sous pour un taxi, etc.

Après



Évaluer

ton expérience.



Communiquer

avec ton, ta ou tes partenaires: rétroaction sur votre expérience - *debrief*.



Rechercher

des ressources en cas de besoin ou du soutien de tes proches de confiance.



Tirer des apprentissages



Prendre soin de toi

Avant la lecture des mises en situation



Si tu as vécu une ou plusieurs violences à caractère sexuel, cet outil pourrait faire émerger des émotions difficiles. Si tu ne te sens pas bien et tu as besoin de soutien, consulte la liste de ressources proposées pour chercher de l'aide.

Rappel amical: demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais de courage et de force.



Si la lecture de cet outil te fait ressentir de la culpabilité, car tu crois avoir transgressé les limites d'un-e partenaire, n'hésitez pas à consulter une ressource spécialisée en sexologie.



Le consentement se négocie de part et d'autre entre les partenaires, **c'est une responsabilité partagée**. Nous aborderons ici les pistes de réflexion autant pour communiquer tes limites que pour comprendre et respecter les limites de ton, ta ou tes partenaire(s).



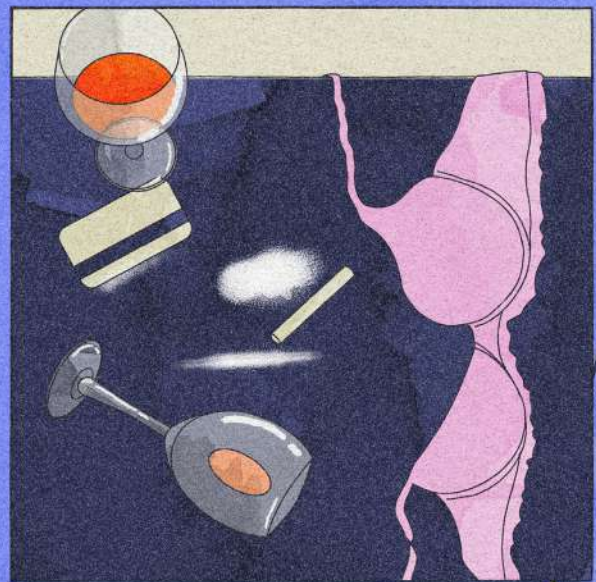
Mises en situation



Attention !

Les sujets abordés ici sont parfois tabous, stigmatisés socialement et peuvent faire émerger un sentiment de honte.

Pourtant, plusieurs personnes consomment des substances en contexte sexuel et pour plusieurs raisons. La première est certainement la recherche du plaisir. Si tu ressens de la honte durant cet exercice de réflexion, tente de pratiquer l'autocompassion: accepte d'être imparfait·e, accepte et reconnaît tes sentiments et tes pensées sans jugement, transforme votre voix intérieure autocritique en soutien positif, soit gentil·le et bienveillant·e envers toi-même.



01

Valérie

Alcool et cocaïne



Portrait

Valérie est une femme de 34 ans. Elle commence sa carrière d'enseignante au secondaire. Elle a eu un parcours scolaire atypique: elle a dû interrompre ses études secondaires parce qu'elle a eu un enfant à l'âge de 16 ans. Valérie a subi de la violence conjugale avec le père de cet enfant pendant plusieurs années. Depuis maintenant 7 ans, elle se sent libérée de cette période difficile de sa vie. Elle a pu terminer ses études, elle est monoparentale en garde partagée, elle est très fière du chemin parcouru. Valérie n'a jamais eu de problème de drogues. Comme elle dit: elle boit seulement un peu, tous les soirs. La fin de semaine, quand elle n'a pas la garde de son enfant, elle aime bien sortir faire la fête dans les bars. Elle y fait régulièrement des rencontres intéressantes, qui finissent souvent par des *one nights*. Elle est très bien ainsi, elle ne veut pas entretenir de relations sérieuses. Il lui est arrivé de belles expériences, certaines plutôt désagréables et honteuses et d'autres, qu'elle ne se rappelle tout simplement pas. C'est un peu un coup

de dé. Ce soir, elle sort avec des amies dans le même bar qu'à l'habitude. Elle se sent excitée, séductrice et très en forme. Lors de la soirée, elle rencontre un homme sur le plancher de danse. Il lui plaît. À ce moment, elle a consommé environ 10 consommations d'alcool en 3 heures. Rapidement, des rapprochements surviennent et l'homme l'invite chez lui pour continuer la soirée. Lorsqu'ils arrivent chez lui, il lui propose de sniffer de la cocaïne pour continuer la nuit plus longtemps. Comme elle se sent un peu fatiguée, elle accepte.

Pistes de réflexion



Voici des exemples de questions que l'on pourrait poser à Valérie avant son départ chez l'homme, pendant et après la nuit afin de s'assurer du respect du consentement, de réduire les risques et de maximiser le plaisir!



Sécurité



Limites sexuelles



Consommation

 Avant	♦ As-tu transmis les informations de l'homme (nom et adresse) à une personne de confiance? ♦ As-tu des stratégies si jamais tu as envie de quitter l'endroit rapidement? ♦ Est-ce que ton téléphone est chargé? ♦ As-tu les moyens de payer un taxi?	♦ Connais-tu ce que tu aimes lors des relations sexuelles et ce que tu n'aimes pas? ♦ Pourquoi certaines expériences étaient-elles honteuses et comment peux-tu éviter de vivre ce sentiment? ♦ Te sens-tu confortable de parler de ce que tu aimes et n'aimes pas avant avec tes partenaires? ♦ As-tu déjà utilisé un mot ou geste sécuritaire (<i>safe word/move</i>) comme moyen d'exprimer vos limites respectives? ♦ Sais-tu que le consentement peut être retiré à tout moment? Te donnes-tu le droit d'interrompre n'importe quand les relations sexuelles si tu ne te sens plus à l'aise?	♦ Es-tu capable de remarquer à quel moment tu perds la mémoire habituellement? ♦ Sais-tu que si tu ne peux t'assurer de la qualité des substances et que tu ne connais pas leurs effets, tu peux prendre une petite quantité de substances à la fois et attendre que les effets se ressentent? ♦ As-tu demandé à l'homme ce qu'il avait consommé et l'as-tu informé en retour de ton état?
 Pendant	♦ Est-ce que ton téléphone est à portée de main? ♦ As-tu repéré les sorties et la porte des voisin·e·s à proximité? ♦ Est-ce tes vêtements et tes affaires sont à proximité?	♦ Comment exprimes-tu ton plaisir et ton déplaisir? ♦ Comment évalues-tu le plaisir de l'autre? ♦ Avez-vous trouvé un mot sécuritaire (<i>safe word</i>) que vous pourriez utiliser en cas de malaise?	♦ Est-ce que tu apprécies l'effet du mélange de l'alcool et de la cocaïne? ♦ Comment évalues-tu ton niveau d'intoxication présentement? ♦ As-tu bu un peu d'eau pour aider ton hydratation?
 Après		♦ Est-ce que tes limites ont été respectées? ♦ Penses-tu avoir respecté les limites de ton partenaire? ♦ As-tu dépassé tes limites et si oui, était-ce agréable ou non? ♦ Que ressens-tu quand tu repenses à cette expérience? ♦ Ressens-tu des inconforts ou de la confusion par rapport à certains gestes qui ont été posés sur toi, ou encore, que tu as posés sur ton partenaire? ♦ Connais-tu les ressources qui peuvent t'aider?	♦ Te souviens-tu de tous les moments de la soirée et de la nuit? ♦ Comment évalues-tu ton niveau d'intoxication d'hier? ♦ Quels sont les éléments, selon toi, qui peuvent avoir influencé l'appréciation de l'expérience? ♦ Si c'était à refaire, quelle serait la limite de ta consommation pour favoriser une expérience agréable? ♦ À quand remonte ta dernière relation sexuelle sans consommation? Comment c'était?



Effets de la conso. sur la sexualité



Ambiance



Protection et prévention



Évaluation et repos

- ✦ Est-ce que tu as remarqué des différences entre tes pratiques sexuelles lorsque tu consommes et lorsque tu ne consommes pas ?
- ✦ Est-ce que tes limites changent lorsque tu es sous l'effet de substances psycho-actives ?
- ✦ Aimerais-tu des informations sur les interactions entre les substances et leurs effets possibles en contexte sexuel ?

- ✦ Quels sont tes moyens de protection habituellement ?
- ✦ As-tu du matériel de protection sur toi quand tu sors ?
- ✦ Est-ce que tu négocies le moyen de protection à l'avance avec tes partenaires ?
- ✦ Si la personne refuse ou retire le condom lors des activités, es-tu confortable de mettre tes limites ?

- ✦ Est-ce que l'effet du mélange de l'alcool et de la cocaïne est agréable lors des activités sexuelles ?
- ✦ Quel est ton niveau de satisfaction de ton expérience sexuelle sous consommation ?

- ✦ Comment se passe la soirée chez l'homme ?
- ✦ Est-ce qu'il y a un endroit où tu peux prendre une pause seule et évaluer comment tu te sens, à la salle de bain, par exemple ?

- ✦ Y a-t-il eu des pratiques sexuelles sans protection qui pourraient te mettre à risque d'avoir contracté une ITSS ?
- ✦ Aimerais-tu faire des tests ?

- ✦ Quel bilan fais-tu de ton expérience ?
- ✦ Aimerais-tu tenir un journal de tes expériences ?
- ✦ Est-ce que ces expériences d'une nuit te conviennent encore ?
- ✦ Qu'est-ce qui fait une bonne expérience et une mauvaise expérience d'un coup d'un soir (*one night*) selon toi ?
- ✦ Que vas-tu faire pour prendre soin de toi aujourd'hui ?

Conclusion et ressources

Résumé des enjeux et des stratégies

Le contexte de *one night* comme celui-ci relève plusieurs enjeux au niveau du consentement, particulièrement dans cette situation avec Valérie.

✧ **Lieu inconnu et partenaire inconnu**

Ne pas connaître l'environnement dans lequel on se trouve peut augmenter le niveau de stress. La communication et le sentiment de confiance peuvent être plus difficiles à établir avec une personne inconnue.

✧ **Niveau d'intoxication assez élevé à l'alcool et mélange avec une nouvelle substance.**

10 consommations d'alcool en 3 heures est une quantité assez élevée. L'état d'intoxication dépend de plusieurs facteurs individuels: tolérance, ventre vide ou non, métabolisme, niveau d'hydratation, etc. On peut supposer tout de même que l'état d'intoxication est avancé, sans prévoir s'il y aura *black-out*, il est possible que son jugement soit moins éclairé. De plus, il est difficile de prévoir les effets combinés avec une nouvelle substance (cocaïne) jusqu'ici inconnue.

✧ **Historique d'expériences négatives.**

Les expériences passées peuvent influencer l'interprétation de l'expérience actuelle. Lorsqu'on a vécu des expériences similaires jugées désagréables, la crainte que cela ne se reproduise peut induire une perception négative de la situation présente.

Avec les réflexions proposées à Valérie, on a vu qu'il existe des stratégies à mettre en place pour avoir une expérience agréable et sécuritaire tout en respectant le consentement mutuel:

- ✧ Favoriser la communication avec l'autre personne;
- ✧ Être attentif·ve à son état et à celui du ou de la partenaire;
- ✧ Réévaluer souvent la situation et prendre des pauses;
- ✧ S'écouter, se respecter, assurer sa sécurité.



Auto-évaluation

Et toi ?

Est-ce que cette lecture t'a donné des trucs pour maximiser ton plaisir et celui de tes partenaires et pour réduire les risques ? As-tu réfléchi à des moyens de t'assurer du consentement réciproque à ta prochaine expérience sexuelle sous influence de substances ? Qu'aimerais-tu essayer ou faire différemment afin d'avoir des expériences encore plus agréables et sécuritaires ?



Besoin de soutien ?

Lignes d'écoute et ressources

Info-aide violence sexuelle 1 888 933-9007

appel et clavardage
24h/24 | 7j/7

Drogue: aide et référence 514 527-2626
Montréal et environs

appel et clavardage
24h/24 | 7j/7

1 800 265-2626
Partout au Québec

Répertoire des organismes
d'aide aux personnes
victimes d'agression
sexuelle à travers le Québec

Ligne d'aide en cas de crise
de suicide 9-8-8

appel et clavardage
24h/24 | 7j/7

Grand Montréal

Recherche de services
communautaires et sociaux
du Grand Montréal #211



Pour aller plus loin

Consentement

Sexe, drogues et consentement
(balado et brochure)

Prospective
Jeunesse
Belgique)

*Le mélange de plaisirs:
Exploration de la consommation
sexualisée* (balado)

BalaDope
(GRIP)

*Carte préventive du GRIP sur le
consentement*

GRIP

*45 façons de demander
le consentement*

Club Sexu

Substances psychoactives

La roue des drogues
(effets des substances selon
leur catégorie)

CATIE

Guide to drug combinaisons

TripSit

Loi de l'effet

GRIP

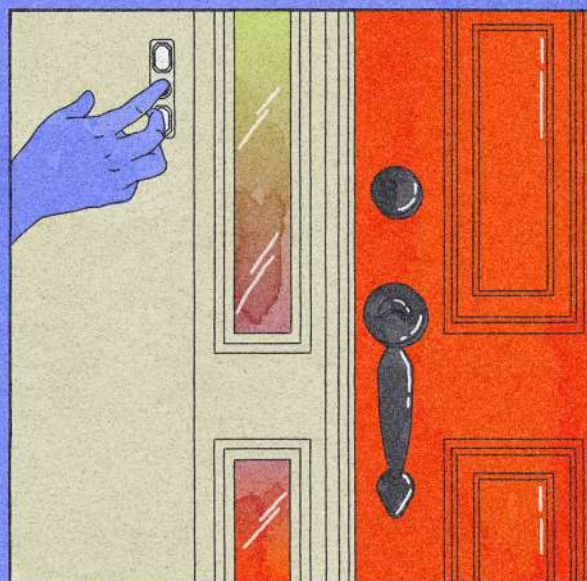
Consommation et sexualité en contexte festif

L'outil Sois PRO

Élixir

Dans mon sac
(volet festif)

COCQ-
SIDA,
coll. BRAS
Outaouais



02

Noah

Cannabis et MDMA



Portrait

Noah a 16 ans. Il est au secondaire. À la maison, ça se passe relativement bien. Il a un petit cercle d'ami·e·s bien soudé. Noah, depuis le début de sa puberté, ne se sent pas très bien dans sa peau. Il est en questionnement sur son identité de genre et son orientation sexuelle. Il en parle un peu à ses ami·e·s, iels sont bien ouvert·e·s et l'accompagnent dans ses questionnements. Il a eu peu d'expérience de rapprochements par le passé. Son groupe d'ami·e·s consomment régulièrement du cannabis sous plusieurs formes (hasch, pot, wax; fumé et vapoté). Noah apprécie l'effet du cannabis, surtout lorsqu'il est avec ses ami·e·s proches: il rit, la musique semble meilleure, il a plus confiance en lui, il oublie ses tracas, il se sent aussi plus sensuel. Dans son cercle d'ami·e·s, il soupçonne que Luna est intéressée envers lui. Luna a 18 ans, c'est la grande sœur de son meilleur ami. Il y a eu quelques rapprochements lors des dernières fêtes. Noah ne sait pas s'il est intéressé en retour, il est ambivalent.

C'est la semaine de relâche, la gang se réunit chez un parent parti en voyage, iels ont planifié de faire de la MDMA. Luna est présente et démontre clairement son intérêt et son intention de faire l'amour avec Noah à cette occasion. Elle a réservé une chambre spécifiant que ce sera l'endroit où elle et Noah dormiront. Dans son for intérieur, Noah se sent un peu excité et il se sent tenté par l'expérience.

Pistes de réflexion



Voici des exemples de questions que l'on pourrait poser à Noah avant, pendant et après sa relation sexuelle avec Luna afin de s'assurer du respect du consentement, de réduire les risques et de maximiser le plaisir!



Préparation

Limites sexuelles

Consommation



Avant

- ✦ Si tu as envie d'avoir une relation sexuelle avec Luna, qu'est-ce qui t'en donne envie?
- ✦ Serais-tu à l'aise d'en parler avec Luna avant de consommer?
- ✦ Quelles sont tes attentes? Comment espères-tu que ça se déroule?
- ✦ C'est quoi pour toi une relation respectueuse?
- ✦ As-tu déjà eu des relations sexuelles avec des filles et sous consommation? Comment c'était?
- ✦ Qu'as-tu envie d'explorer sexuellement? Sais-tu ce que tu aimes et n'aimes pas?
- ✦ Y a-t-il une personne de confiance à qui tu peux te confier à la fête ou accessible par téléphone?

- ✦ Connais-tu les façons d'exprimer ton consentement?
- ✦ Te sens-tu capable de dire non à Luna ou de cesser l'activité si tu es inconfortable?
- ✦ Dans le cas où tu refuserais les avances de Luna, est-il possible que tu te sentes stressé de lui nommer par peur de la décevoir?
- ✦ Dans le cas où tu as envie de rapprochements avec Luna, sais-tu comment vous pourriez discuter de vos préférences et limites respectives?
- ✦ Connais-tu la stratégie du mot sécuritaire (*safe word*)?

- ✦ Connais-tu les effets de la MDMA?
- ✦ Sais-tu que prendre une petite quantité à la fois permet de réduire les risques de mauvaises expériences?
- ✦ Es-tu au courant qu'il existe des ressources pour faire tester ta drogue?
- ✦ Connais-tu les risques des mélanges que tu penses faire?
- ✦ Est-ce qu'il y aura des personnes qui ne consommeront pas?



Pendant

- ✦ Avez-vous un mot sécuritaire (*safe word*) pour exprimer votre inconfort?
- ✦ Avez-vous une stratégie autre que la parole pour exprimer le plaisir ou dépassement des limites?
- ✦ Comment sais-tu que tes limites sont dépassées?

- ✦ S'il y a partage de matériel de consommation, comment réagis-tu face à cela?
- ✦ As-tu assez consommé? Comment reconnais-tu ta limite de consommation?
- ✦ Est-ce que c'est l'effet que tu recherchais?



Effets de la conso. sur la sexualité

- ◆ Es-tu informé des effets de ces substances sur la sexualité?
- ◆ Sais-tu reconnaître ton niveau d'intoxication afin de te permettre de consentir ou non?
- ◆ À l'inverse, penses-tu être en mesure de t'assurer que ta partenaire est dans un état assez lucide de consentir?



Sécurité

- ◆ As-tu un moyen de quitter le party et d'entrer chez toi si tu en ressens le besoin?



Ambiance



Protection et prévention

- ◆ As-tu des condoms? As-tu discuté avec Luna des moyens de protection?
- ◆ La consommation de drogue peut souvent déshydrater et la lubrification peut être plus difficile, as-tu pensé te procurer du lubrifiant?

- ◆ Est-ce que tu apprécies les effets des substances psychoactives que tu as consommées?
- ◆ Quels sont les effets des substances sur ta sexualité (tes sensations, ton désir, ton excitation, ton érection, ta capacité à atteindre l'orgasme, etc.)?
- ◆ Crois-tu que ton consentement est éclairé vu ton état d'intoxication?
- ◆ Commences-tu à te sentir confus?
- ◆ Sais-tu que tu peux prendre une pause, boire de l'eau, afin de laisser les effets s'estomper un peu avant de décider si tu as envie de reprendre les activités sexuelles avec Luna?

- ◆ Sens-tu le besoin de quitter, veux-tu rentrer chez toi?
- ◆ Peux-tu appeler tes parents ou une personne de confiance qui pourraient venir te chercher?

- ◆ Est-ce que tu peux prendre une pause et sortir de la chambre pour avoir du temps seul si tu le souhaites?
- ◆ Y a-t-il un endroit pour te reposer si tu en as envie dans la maison?
- ◆ As-tu une personne de confiance à qui tu peux te confier afin de t'aider à évaluer si tu te sens bien avec Luna?



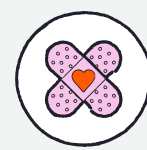
Limites sexuelles



Consommation



Protection et prévention



Évaluation et repos



Après

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ As-tu senti de la pression pour avoir des relations sexuelles avec Luna ? ◆ Comment t'es-tu senti avec tes ami-e-s lors du party ? ◆ Est-ce que tu te sentais bien avec Luna ? Avez-vous bien communiqué pendant l'expérience ? ◆ Est-ce que tu sens que tu as dépassé tes limites ? À l'inverse, penses-tu que tu as pu dépasser les limites de Luna ? ◆ Est-ce qu'il y a eu des pratiques sexuelles que tu n'as pas appréciées ? Quelles sont celles que tu as aimées ? ◆ As-tu senti que tu étais apte à consentir malgré les effets des substances que tu as consommées ? | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Te souviens-tu de tous les moments ? ◆ Quel est ton bilan de ta consommation ? ◆ As-tu apprécié ? | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Y a-t-il eu des pratiques sexuelles sans protection qui pourraient te mettre à risque d'avoir contracté une ITSS ? ◆ Aimerais-tu faire des tests ? | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Il est normal de ressentir de la fatigue et des sentiments anxieux les lendemains de consommation, as-tu prévu un moment de repos pour prendre soin de toi aujourd'hui ? ◆ Comment te sens-tu ? ◆ As-tu eu du plaisir ? ◆ À la suite de cette expérience, quels sont tes constats face à ton questionnement sur ton identité de genre et ton orientation sexuelle ? ◆ T'es-tu senti toi-même durant ton expérience, qu'est-ce qui fait que cette expérience était « naturelle » ou le contraire ? ◆ Aimerais-tu parler à une personne de tes questionnements ? ◆ Si c'était à refaire, est-ce que tu ferais les choses différemment ? ◆ Qu'est-ce que tu pourrais faire pour que la prochaine fois se passe mieux ? ◆ Aimerais-tu parler avec Luna afin d'échanger sur votre expérience ? |
|--|---|---|---|

Conclusion et ressources

Résumé des enjeux et des stratégies

Le contexte de Noah relève plusieurs enjeux spécifiques au niveau du consentement.

✦ Le jeune âge de Noah.

Noah est au début de son expérimentation de la sexualité. Il est alors plus difficile de savoir ce que l'on veut ou ne veut pas et d'exprimer ses limites.

✦ Son ambivalence.

Noah ne semble pas totalement convaincu que Luna lui plaise. Il se pose aussi des questions sur son orientation sexuelle et son identité de genre. Cette ambivalence pourrait nuire à une expérience sexuelle positive.

✦ La pression des pairs.

Luna est plus âgée que lui, elle est aussi la sœur de son meilleur ami. Cette posture, doublée de l'effet de groupe, pourrait faire en sorte qu'il soit plus difficile pour Noah de refuser ses avances ou d'exprimer ses désirs et ses limites.

✦ Première expérience d'une substance et potentiel mélange de substances.

Il est toujours difficile de prévoir les effets d'une nouvelle substance chez un individu. Il est possible que l'expérience soit positive, mais il est aussi possible qu'elle ne le soit pas. Comme Noah a l'habitude de consommer du cannabis, on peut supposer qu'il en consommera également en plus de la MDMA. L'effet du mélange des deux substances est encore plus difficile à prévoir.

Avec les réflexions proposées à Noah, on a vu qu'il existe des stratégies à mettre en place pour avoir une expérience agréable et sécuritaire tout en respectant le consentement mutuel:

- ✦ Favoriser la communication avec l'autre personne ;
- ✦ Être attentif·ve à son état et à celui du ou de la partenaire ;
- ✦ Réévaluer souvent la situation et prendre des pauses ;
- ✦ S'écouter, se respecter, assurer sa sécurité.



Auto-évaluation

Et toi ?

Est-ce que cette lecture t'a donné des trucs pour maximiser ton plaisir et celui de tes partenaires et pour réduire les risques ? As-tu réfléchi à des moyens de t'assurer du consentement réciproque à ta prochaine expérience sexuelle sous influence de substances ? Qu'aimerais-tu essayer ou faire différemment afin d'avoir des expériences plus agréables et sécuritaires ?



Besoin de soutien ?

Lignes d'écoute et ressources

Tel-Jeunes **1 800 263-2266**
(téléphone)

appel, texto et clavardage
8h à minuit | 7j/7 **514 600-1002**
(texto)

Jeunesse J'écoute **1 800 668-6868**
(téléphone)

appel et texto
24h/24 | 7j/7 **686868**
texte PARLER

Interligne (LGBTQ+) **1 888 505-1010**

appel, texto et clavardage
24h/24 | 7j/7

Info-aide violence sexuelle **1 888 933-9007**

appel et clavardage
24h/24 | 7j/7

Drogue: aide et référence **514 527-2626**
Montréal et environs

1 800 265-2626
Partout au Québec

Répertoire des organismes
d'aide aux personnes
victimes d'agression
sexuelle

Ligne d'aide en cas
de crise suicide **9-8-8**

appel et clavardage
24h/24 | 7j/7



Pour aller plus loin

Consentement

Le consentement
(vidéo)

Laboratoire
d'études sur
la violence et
la sexualité
(UdeM)

*Un outil pour pratiquer le
consentement*

FQPN

Sexe, drogues et consentement
(balado et brochure)

Prospective
Jeunesse
(Belgique)

*Carte préventive du GRIP sur le
consentement*

GRIP

Guide to drug combinaisons

TripSit

*45 façons de demander
le consentement*

Club Sexu

L'outil Sois PRO

Élixir

Substances psychoactives

La roue des drogues
(effets des substances selon
leur catégorie)

CATIE



03

Léon

PnP/Chemsex



Portrait

Léon est un homme cisgenre de 42 ans qui s'entraîne régulièrement. Il se considère bisexuel, mais préfère le sexe avec des hommes. Il a reçu un résultat négatif lors d'un test pour le VIH dernièrement. Il est comptable agréé. Nous sommes en février, c'est une période très occupée au travail. Il prévoit participer à un *party and play*¹ (PnP) ce week-end parce qu'il a envie de s'amuser avec des amis et qu'il veut réduire le stress lié au travail. Léon est célibataire et sa situation financière est très confortable. Ce n'est pas sa première expérience. Il connaît bien les organisateurs du party. Il y aura, comme à l'habitude, des personnes souvent présentes et quelques nouvelles personnes. Ce sont les organisateurs qui s'occupent de fournir la drogue et le matériel (de conso, jouets sexuels et préservatifs).

¹ Le PnP consiste en l'utilisation, par des hommes gbHARSAH, de certaines drogues avant ou pendant les relations sexuelles dans l'intention spécifique de faciliter, de faire durer ou de rehausser l'intensité des rencontres sexuelles. Ce phénomène porte aussi le nom de chemsex. (Source: CATIE)

C'est toujours au même endroit, dans une chambre d'hôtel luxueuse au centre-ville. La dernière fois, Léon a moins apprécié son expérience: il y avait une nouvelle personne qu'il trouvait trop intense. La drogue était aussi de moins bonne qualité. Il considère que c'était une exception et que ce week-end devrait être aussi le fun que les premières fois. Ses drogues de préférences dans ce contexte sont: l'alcool, la *tina* (*crystal meth* fumée) et le GHB (ingéré). Il aime bien explorer de nouvelles sensations et pratiques sexuelles, mais il n'aime pas quand ça fait trop mal et qu'il sent des douleurs plusieurs jours après.

Pistes de réflexion



Voici des exemples de questions que l'on pourrait poser à Léon avant son départ, pendant et après le party afin de s'assurer du respect du consentement, de réduire les risques et pour maximiser le plaisir!



Préparation

Limites sexuelles

Consommation



Avant

- ✦ Comment te sens-tu en ce moment?
- ✦ Comment penses-tu que ton état mental peut affecter ton party cette fin de semaine?
- ✦ Comment te prépares-tu à une telle soirée?
- ✦ Qu'aimes-tu apporter avec toi qui te sécurise lors de ces soirées?
- ✦ Quel matériel apportes-tu?
- ✦ As-tu bien dormi avant le party?

- ✦ Au niveau sexuel, quelles sont tes limites?
- ✦ Qu'est-ce que tu apprécies?
- ✦ Comment exprimes-tu ton plaisir et déplaisir?
- ✦ Comment t'assures-tu du consentement de tes partenaires?
- ✦ Quelles sont les personnes de confiance qui seront présentes?
- ✦ Comment réagiras-tu si de nouvelles personnes s'ajoutent en cours de route?
- ✦ Es-tu à l'aise de dire non à une personne, de refuser une relation sexuelle avec elle?
- ✦ Quel est ton aisance avec l'utilisation de jouets sexuels?
- ✦ Qu'est-ce que tu as moins apprécié la dernière fois? Si ça se reproduit, as-tu des idées pour que ça se passe mieux?

- ✦ Quelles substances penses-tu consommer?
- ✦ As-tu pensé apporter ta consommation toi-même et la faire tester avant?
- ✦ Si tu te procures la drogue sur place, as-tu pensé à y aller petite dose par petite dose pour évaluer les effets qu'elles ont sur toi?
- ✦ Est-ce que tu connais les risques de mélanger l'alcool et le GHB?
- ✦ Est-ce que tu consommes en dehors des partys (tolérance liée à une nouvelle substance)?
- ✦ Si on t'offre une nouvelle substance ou une nouvelle façon de consommer (p. ex.: *slam*, injection par les veines), comment crois-tu réagir?
- ✦ As-tu une trousse de Naloxone? Sais-tu comment l'utiliser?
- ✦ As-tu confiance que d'autres personnes savent utiliser la Naloxone en cas de surdose?
- ✦ As-tu confiance que les personnes présentes ou organisatrices appelleraient les services d'urgence si tu vivais un malaise ou une surdose?



Pendant

- ✦ As-tu du plaisir?
- ✦ As-tu dépassé tes limites dans les types de pratiques sexuelles, comment sais-tu quand tu les dépasses?
- ✦ Comment laisses-tu savoir à tes partenaires que tes limites sont atteintes ou dépassées?
- ✦ Sais-tu identifier les limites des autres?
- ✦ Es-tu confortable avec la prise de vidéo et de photo pendant le party? Sinon, comment l'exprimes-tu?

- ✦ S'il y a partage de matériel de consommation, comment réagis-tu face à cela?
- ✦ As-tu assez consommé? Comment reconnais-tu ta limite de consommation?
- ✦ Est-ce que c'est l'effet que tu recherchais?



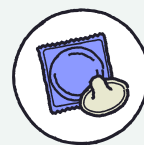
Effets de la conso. sur la sexualité



Sécurité



Ambiance



Protection et prévention

- ◆ Comment la consommation affecte-t-elle ton plaisir et tes limites?
- ◆ Sais-tu reconnaître les signes de douleur lorsque tu consommes?
- ◆ Es-tu en mesure de reconnaître lorsque les effets sont trop intenses et que tu as besoin d'une pause?
- ◆ Lors des activités sexuelles sous consommation, est-ce que tu es capable de reconnaître les signes de plaisir et déplaisir de tes partenaires clairement?
- ◆ Avez-vous des codes déjà annoncés entre vous?

- ◆ Généralement, comment assures-tu ta sécurité dans ce genre de party?
- ◆ Y aura-t-il une personne de confiance à qui te confier pendant le party?
- ◆ Est-ce que quelqu'un d'autre sait où tu es?
- ◆ As-tu prévu un moyen de revenir à la maison?
- ◆ As-tu un moyen de quitter le party en sécurité si quelque chose te déplaît?

- ◆ Est-ce que c'est important pour toi le condom?
- ◆ Si une personne ne veut pas en porter, comment crois-tu réagir?
- ◆ As-tu réfléchi à la PrEP et la PPE, et à des stratégies pour te rappeler de la prendre pendant?

- ◆ Sais-tu ce que tes partenaires ont consommé? En as-tu discuté avec eux?
- ◆ Est-ce que tu remarques que certaines personnes sont trop intoxiquées et ne peuvent peut-être plus consentir? Comment réagis-tu?
- ◆ Vois-tu des signes que l'activité sexuelle pourrait être trop intense et laisser des douleurs par la suite?

- ◆ Y a-t-il de la bienveillance entre les participants?
- ◆ Y a-t-il un endroit où te reposer, prendre une pause, boire de l'eau et observer comment tu te sens?



Limites sexuelles



Consommation



Protection et prévention



Évaluation et repos



Après

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Considères-tu que c'était bien organisé pour favoriser le plaisir et le respect des limites de tous ? ◆ Si oui, comment ça se faisait concrètement ? ◆ As-tu exploré de nouvelles pratiques sexuelles ? As-tu apprécié ? As-tu découvert de nouvelles limites ou des pratiques que tu aimes ? ◆ Y a-t-il des éléments de cette expérience que tu aimerais aussi intégrer dans ta sexualité sans consommation ? ◆ Sens-tu qu'on n'a pas respecté tes limites ? Sens-tu que tu as dépassé les limites de quelqu'un ? ◆ Sens-tu que tu as dépassé tes propres limites ? | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Es-tu satisfait des effets ressentis tout au long de ton expérience ? ◆ As-tu eu les mêmes effets secondaires qu'à l'habitude durant ton expérience ou après ? ◆ À ton avis, est-ce que tu es satisfait de la qualité et de la quantité de drogue que tu as consommée ? ◆ Te souviens-tu de tous les moments ? | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Est-ce qu'il y a eu des risques de transmission d'ITSS ? ◆ Aimerais-tu un dépistage, la PrEP ou la PPE ? | <ul style="list-style-type: none"> ◆ As-tu eu du plaisir ? ◆ Qu'as-tu apprécié et moins apprécié ? ◆ Penses-tu y retourner et pourquoi ? ◆ As-tu planifié une ou deux journées de récupération ? ◆ Comment prends-tu soin de toi le lendemain ? ◆ Y a-t-il eu des moments de <i>care</i> (prendre soin) entre les partenaires après ? ◆ Est-ce que tu as des personnes avec qui tu peux parler de tes expériences ? ◆ Aimerais-tu participer à des groupes d'entraide pour échanger sur tes expériences ? |
|---|---|---|---|

Conclusion et ressources

Résumé des enjeux et des stratégies

Le contexte de ce genre de party (*party and play*) relève plusieurs enjeux au niveau du consentement, particulièrement dans cette situation avec Léon:

✦ **Plusieurs partenaires**

Certains connus, d'autres inconnus. La communication et le sentiment de confiance peuvent être plus difficiles à établir.

✦ **Mythes sur la sexualité des hommes**

« Ils sont toujours consentants et veulent toujours du sexe! » Ce qui peut être plus gênant de dire que telle ou telle pratique ne nous intéresse pas.

✦ **Des relations sexuelles et la consommation sur une longue période.**

On peut moins sentir la douleur ou les inconforts et être moins attentifs à ceux des autres.

✦ **Beaucoup de mélanges de substances.**

Particulièrement le GHB et l'alcool, ce mélange de deux dépresseurs peut rendre la personne désorientée, lui donner des pertes de mémoire importantes et même, la rendre inconsciente. Il serait alors difficile pour elle de consentir et d'avoir un jugement éclairé.

Avec les réflexions proposées à Léon, on a vu qu'il existe des stratégies à mettre en place pour avoir une expérience agréable et sécuritaire tout en respectant le consentement mutuel:

- ✦ Bien se préparer au party en identifiant à l'avance ce dont on a envie ou non ;
- ✦ Repérer les personnes de confiance dans le party ;
- ✦ Favoriser la communication entre les participants ;
- ✦ Être attentif à son état et à celui des autres ;
- ✦ Réévaluer souvent la situation et prendre des pauses ;
- ✦ S'écouter, se respecter et assurer sa sécurité.



Auto-évaluation

Et toi ?

Est-ce que cette lecture t'a donné des trucs pour maximiser ton plaisir et celui de tes partenaires et réduire les risques ? As-tu réfléchi à des moyens de t'assurer du consentement réciproque à ta prochaine expérience sexuelle sous influence de substances ? Qu'aimerais-tu essayer afin d'avoir des expériences encore plus agréables et sécuritaires ?



Besoin de soutien ?

Lignes d'écoute et ressources

Info-aide violence sexuelle 1 888 933-9007

appel et clavardage
24h/24 | 7j/7

Drogue: aide et référence 514 527-2626
Montréal et environs

appel et clavardage
24h/24 | 7j/7 1 800 265-2626
Partout au Québec

Répertoire des organismes
d'aide aux personnes
victimes d'agression
sexuelle

Ligne d'aide en cas de crise
de suicide 9-8-8

appel et clavardage
24h/24 | 7j/7

Grand Montréal

Recherche de services
communautaires et sociaux
du Grand Montréal #211

RÉZO Intervention
soutien pour les hommes GBQ en ligne

Kontak 514 941-7393
Soutien psychosocial et livraison
de matériel sécurisexe et jouets/
vêtements sexuels



Pour aller plus loin

Consentement

Le consentement entre hommes RÉZO

*Quand les substances
psychoactives et la sexualité se
mêlent* Drogue:
Aide et référence
The Conversation

*Chemsex exemplifies much
wider issues with drugs and
sexual consent (en anglais)* GRIP

*Carte préventive du GRIP sur le
consentement* Club Sexu

*45 façons de demander
le consentement*

Substances psychoactives

*La roue des drogues
(effets des substances selon
leur catégorie)* CATIE

Guide to drug combinaisons TripSit

Loi de l'effet GRIP

Party and Play (chemsex)

*Mon BUZZ
(faire le bilan sur ta consommation
d'alcool et de drogues, et sur les
effets possibles sur ta sexualité)* RÉZO et UdeS

*Chemstory
(balado par et pour)* Qollab

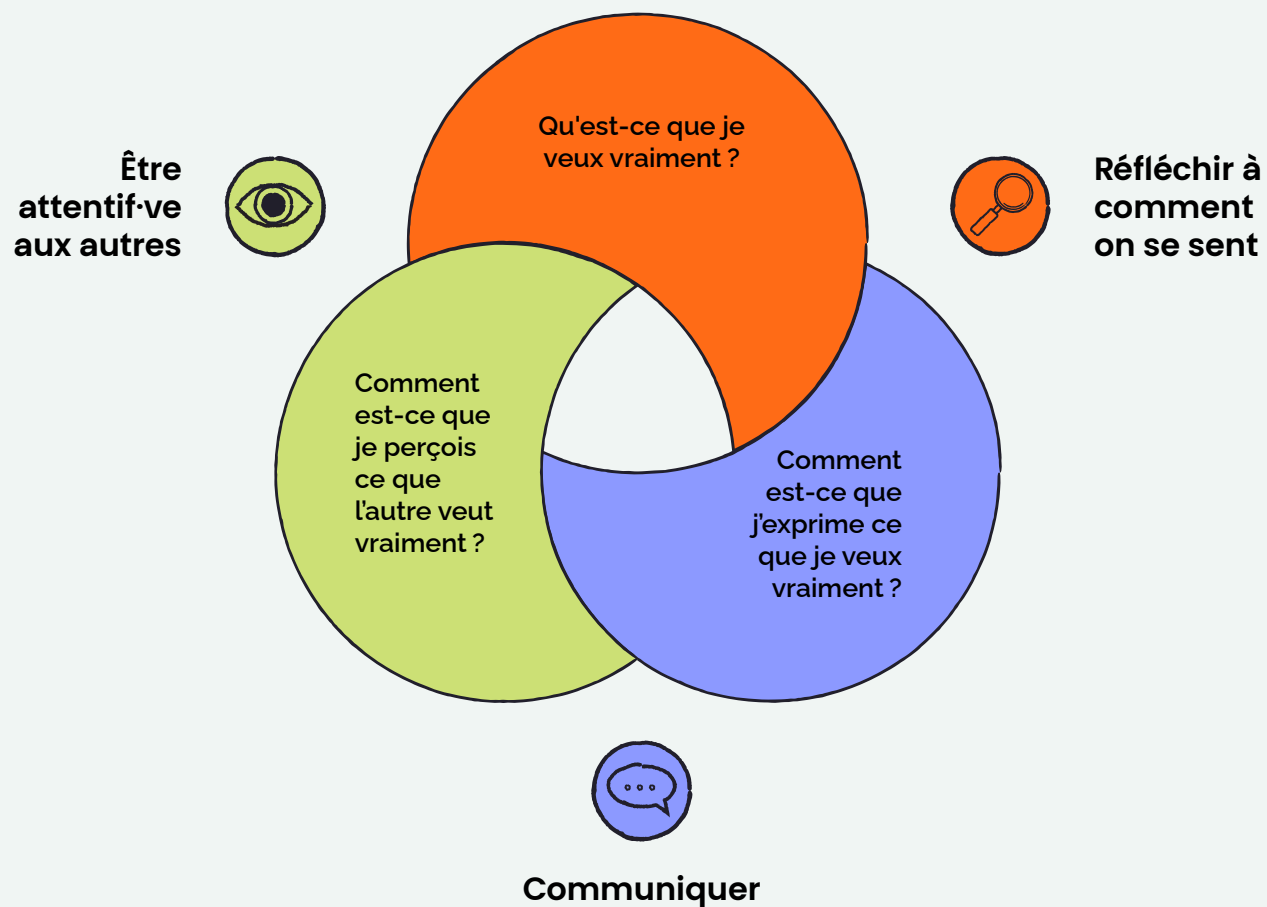
4 repères du chemsex Cri de
ralliement

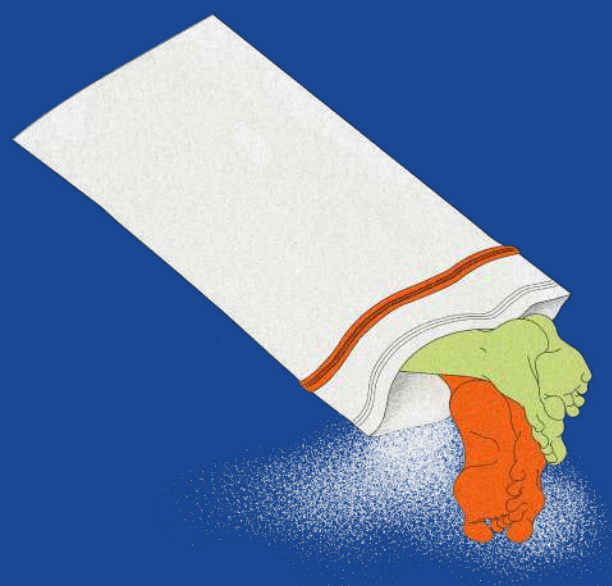
Chemsex/PnP RÉZO

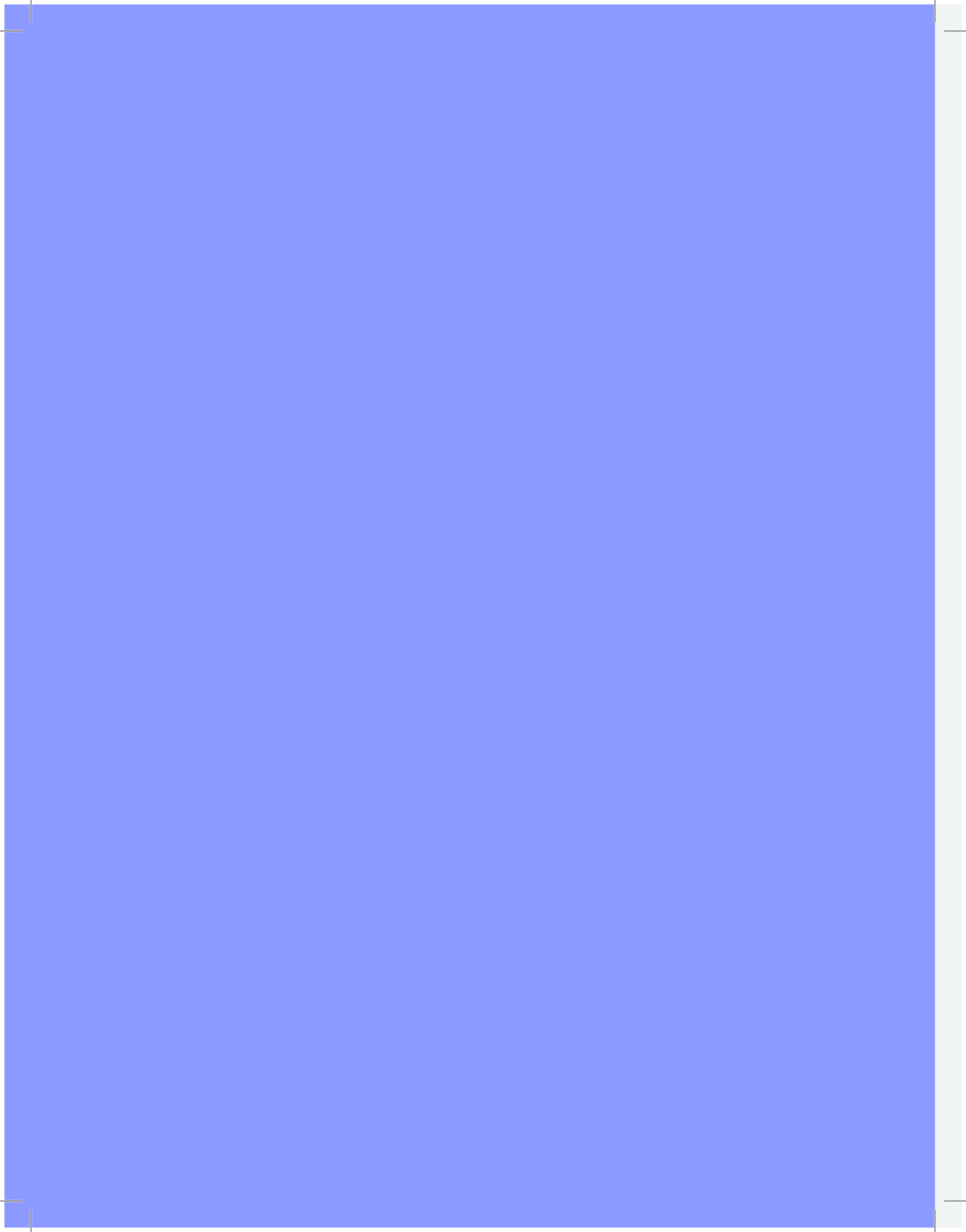
Chez Manu TRADIS

En résumé

Pour s'assurer du consentement tout au long de la relation sexuelle en consommation, on doit idéalement discuter des pratiques sexuelles et des gestes souhaités et non désirés pour chaque partenaire avant de consommer ou d'être sous les effets des substances psychoactives. Il faut également revalider le consentement très fréquemment auprès de notre ou nos partenaires: l'effet des substances peut évoluer pendant l'expérience.







Remerciements et crédits

Intersexion. (2025). *Le consentement sous influence: guide d'accompagnement*. Association des intervenants en dépendance (AIDQ).

Cet outil a été cocréé avec plusieurs acteur·trice·s (plus de 75 personnes impliquées dans la communauté de pratique Intersexion).

Association des intervenants en dépendance tient à remercier toutes les personnes qui ont contribué à cet outil.

Production
Intersexion

Coordination
Marianne Palardy

**Collaboration
et révision**
Membres de la
communauté de
pratique Intersexion
de 2023-2024
et 2024-2025,
Alexane Langevin et
Marie-Ève Brunet.

**Révision linguistique, identité
visuelle et mise en page**
Club Sexu

Illustrations
Alex Bilodeau

Typographie (titres)
Bye Bye Binary/Poppins



