

LE CONSENTEMENT C'EST QUOI?

Le guide complet



NOUVELLES RACINES

TABLE DES MATIÈRES



Introduction 04

Le consentement, c’est quoi? 05

Un oui libre, éclairé, spécifique et réversible 06

Reconnaître mon oui, mon non et mon je ne sais pas 07

Consentir ou céder? 08

Si tu sors d’un milieu religieux 09

Consentement, désir et réactions du corps 12

Le consentement dans le couple et le mariage 13

Demander le consentement 14

Recevoir un non 15

Les zones grises et les réactions de survie 16

TABLE DES MATIÈRES



Consentement numérique et intimité 17

Quand le consentement n’est pas possible 18

Repères juridiques au Canada 19

Exercices pour reconstruire ses repères 20

Phrases utiles 22

Ressources 23

Introduction

Ce guide parle principalement du consentement dans le contexte du corps, de l'intimité et de la sexualité. Il ne remplace pas un accompagnement professionnel, juridique ou médical. Tu peux le lire dans l'ordre, sauter certaines sections ou revenir plus tard à celles qui te touchent davantage.

Il est possible que certaines pages fassent remonter des souvenirs, de la colère, de la tristesse ou de la confusion. Tu n'as pas besoin de tout comprendre aujourd'hui. Tu peux fermer le guide, respirer, aller marcher, écrire, parler à une personne de confiance ou chercher du soutien si tu en ressens le besoin.

Le consentement n'est pas une performance. Ce n'est pas une nouvelle série de règles à suivre parfaitement. C'est une façon d'apprendre à écouter ce qui se passe en soi, à respecter l'autre et à construire des relations où chacun·e peut choisir.



Le consentement, c’est quoi?

Consentir, c’est donner son accord à une activité de façon volontaire. Dans le contexte sexuel, cela signifie que chaque personne choisit librement de participer à ce qui se passe, au moment où cela se passe.

Le consentement ne se résume donc pas à l’absence d’un « non ». Une personne peut se taire, se figer, céder, avoir peur, ne pas savoir quoi dire ou simplement ne pas réussir à s’opposer. Ce qui compte, c’est qu’il y ait un accord réel.

Dans une relation saine, on cherche aussi à créer un espace où l’autre peut répondre franchement. Un « oui » a beaucoup plus de valeur lorsqu’un « non » est réellement possible.

Le consentement, c’est : « Est-ce que je veux vraiment participer à ça, ici et maintenant? »



Un oui libre, éclairé, spécifique et réversible

LIBRE

Je peux choisir sans menace, chantage, pression, peur des conséquences ou insistance répétée. Je ne dois pas avoir l'impression que je dois accepter pour garder la paix, éviter une rupture, prouver mon amour ou satisfaire une personne en position d'autorité.

ÉCLAIRÉ

Je comprends ce qui m'est proposé et j'ai les informations nécessaires pour décider. Si une information importante est cachée ou modifiée, mon accord ne porte plus forcément sur ce qui se passe réellement.

SPÉCIFIQUE

Dire oui à une chose ne veut pas dire oui à tout. Dire oui à un baiser ne signifie pas consentir à une relation sexuelle. Dire oui à une pratique n'implique pas toutes les autres. Dire oui à une personne ne signifie pas dire oui en tout temps.

RÉVERSIBLE

Je peux changer d'idée. Même si j'ai commencé. Même si j'avais très envie quelques minutes plus tôt. Même si mon partenaire est déçu. Le consentement doit pouvoir être retiré à tout moment.



Recherche un oui enthousiaste : un oui qui semble réellement voulu, plutôt qu'un oui arraché, hésitant ou résigné.

Reconnaître mon oui, mon non et mon « je ne sais pas »

Pour certaines personnes, dire non est difficile. Pour d'autres, le plus difficile est encore de savoir ce qu'elles veulent. Quand on a longtemps appris à se conformer, on peut chercher la bonne réponse avant de chercher sa propre réponse.

Le corps peut parfois donner des indices avant que les mots arrivent. Ces indices ne sont pas identiques pour tout le monde, mais ils peuvent aider à ralentir et à observer.

Repère	Ce que ça peut vouloir dire
Vert	Je me sens bien, curieux·se, détendu·e. J'ai envie de continuer.
Jaune	Je ne suis pas sûr·e. J'ai besoin de ralentir, de poser une question ou d'avoir du temps.
Rouge	Je veux arrêter. Je me ferme, je me fige, je ressens un fort inconfort ou je me sens en danger.

Quand tu te sens dans le rouge, qu'est-ce qui te ferait revenir vers un sentiment de sécurité?

Consentir ou céder?

Il arrive qu'on dise oui sans vraiment vouloir dire oui. On peut accepter pour éviter un conflit, pour que l'autre arrête d'insister, parce qu'on se sent coupable ou parce qu'on croit ne pas avoir le droit de refuser.

Céder n'est pas la même chose que consentir librement.

QUELQUES FORMES DE PRESSION POSSIBLES

- insister après un refus ou une hésitation;
- bouger, se fermer ou punir l'autre par le silence;
- dire « si tu m'aimais, tu le ferais »;
- menacer de partir, d'aller voir ailleurs ou de révéler quelque chose;
- utiliser la religion, la morale ou le devoir conjugal pour obtenir un oui;
- profiter d'une dépendance financière, émotionnelle, spirituelle ou hiérarchique;
- faire sentir à l'autre qu'il ou elle est responsable de notre frustration.

UNE QUESTION UTILE

Si je savais avec certitude que l'autre ne serait ni fâché·e, ni déçu·e, ni blessé·e, est-ce que je choisirais encore la même chose?



Si tu sors d’un milieu religieux

Cette section est là pour nommer quelque chose de très concret : certains apprentissages religieux peuvent rendre le consentement particulièrement difficile à reconnaître ou à exercer. Cela ne signifie pas que toutes les personnes croyantes ou tous les milieux religieux transmettent ces messages. Mais si tu les as entendus, répétés ou intégrés, leurs effets peuvent continuer longtemps après ton départ.

DES MESSAGES QUI PEUVENT RESTER DANS LE CORPS

Tu as peut-être entendu, directement ou indirectement :

- « Une femme doit se soumettre à son mari. »
- « Le mari est le chef de la famille. »
- « Une bonne épouse répond aux besoins sexuels de son mari. »
- « Refuser son conjoint peut l’exposer à la tentation. »
- « Ton corps peut être une occasion de chute pour les hommes. »
- « Une femme pieuse est douce, modeste, discrète et obéissante. »
- « Ne sois pas rebelle. »
- « L’autorité spirituelle sait mieux que toi. »
- « Dieu a placé certaines personnes au-dessus de toi. »
- « Remettre en question un leader, c’est peut-être remettre Dieu en question. »
- « Tes désirs sont trompeurs. »
- « Ton cœur ne sait pas ce qui est bon pour toi. »

Quand ces idées ont été répétées pendant des années, il est logique qu’un simple « écoute-toi » ne suffise pas toujours. Tu peux savoir intellectuellement que tu as le droit de dire non et ressentir quand même une peur énorme, une culpabilité ou un réflexe de soumission.



Si tu sors d’un milieu religieux (suite)

DÉCONSTRUIRE UN MESSAGE, UN PAS À LA FOIS

1. **Nommer le message.** Écris la phrase exacte que tu as apprise, sans la corriger.
2. **Identifier sa source.** Qui te l’a enseignée? Un parent? Un conjoint? Un leader? Une communauté? Un texte religieux interprété d’une certaine façon?
3. **Observer son effet.** Qu’est-ce que ce message te fait faire aujourd’hui? Dire oui trop vite? Te sentir coupable? Douter de ton intuition?
4. **Créer une phrase de remplacement.** Pas besoin qu’elle soit parfaite ni spectaculaire. Elle doit simplement être plus libre et plus juste pour toi.
5. **Tester la nouvelle phrase dans une petite situation.** Commence avec des enjeux faibles : refuser un câlin, demander un délai, dire « je ne sais pas encore ».
6. **Observer ce qui arrive après.** La culpabilité peut apparaître même lorsque tu n’as rien fait de mal. Essaie de la voir comme une ancienne alarme, pas comme une preuve que ta limite est mauvaise.

Ancien message	Phrase à essayer aujourd’hui
« Une bonne femme se soumet. »	« Ma voix compte autant que celle de mon partenaire. »
« Je dois répondre à ses besoins. »	« Je peux aimer quelqu’un sans lui devoir l’accès à mon corps. »
« Dire non est égoïste. »	« Un non peut protéger ma sécurité, mon énergie et ma relation. »

Si tu sors d’un milieu religieux (suite)

UNE PHRASE HÉRITÉE (EXERCICE)

Choisis une phrase qui influence encore ton rapport au consentement.

- La phrase que j’ai apprise : _____
- Ce qu’elle me fait croire aujourd’hui : _____
- Ce que j’aimerais croire à la place : _____
- Une petite action qui pourrait soutenir cette nouvelle croyance : _____

Tu n’as pas besoin de remplacer immédiatement toutes tes anciennes croyances. Déconstruire peut être lent. Parfois, le premier pas consiste simplement à se dire : « Je ne suis plus obligé·e de considérer cette phrase comme une vérité absolue. »

Consentement, désir et relation au corps

Le désir n’est pas toujours simple. On peut aimer quelqu’un sans avoir envie de sexe. On peut être attiré·e et ne pas vouloir aller plus loin. On peut vouloir de la proximité sans vouloir être touché·e d’une certaine façon.

Il est aussi important de distinguer une réaction physique d’un choix. Le corps peut réagir automatiquement à une stimulation — excitation, lubrification, érection, orgasme — même lorsqu’une personne ne souhaite pas ce qui se passe. Une réaction corporelle ne constitue pas, à elle seule, un consentement.

À l’inverse, on peut avoir envie d’une activité sexuelle et avoir peu de réactions physiques, notamment à cause du stress, de la fatigue, de médicaments, de changements hormonaux ou simplement de la façon dont son corps fonctionne.

À retenir : Le corps peut réagir. Le consentement, lui, concerne le choix.

Le consentement dans le couple et le mariage

Être en couple ne crée pas un consentement permanent. Être marié·e non plus. Une relation sexuelle précédente ne donne aucun droit automatique à une relation future.

Dans certains milieux religieux, la sexualité conjugale a pu être présentée comme un devoir. Cette idée peut rendre le refus particulièrement difficile, surtout si une personne a appris qu'elle devait satisfaire son conjoint pour être une bonne épouse ou un bon mari.

Dans une relation saine, chacun·e peut avoir des besoins, des envies et des déceptions. Mais personne n'a à utiliser ces émotions pour obtenir l'accès au corps de l'autre.

- On peut aimer quelqu'un et ne pas avoir envie de sexe.
- On peut vouloir de la tendresse sans vouloir une relation sexuelle.
- On peut arrêter une activité commencée.
- On peut avoir des rythmes de désir différents.
- On peut parler de frustration sans transformer la frustration en pression.

Demander le consentement

Demander le consentement ne signifie pas transformer l'intimité en interrogatoire. Il s'agit surtout de rester attentif·ve à l'autre et de vérifier lorsqu'on avance vers quelque chose de nouveau.

- « Est-ce que je peux t'embrasser? »
- « Ça te plaît? »
- « Tu veux que je continue? »
- « Tu veux qu'on ralentisse? »
- « Tu veux aller plus loin ou rester ici? »
- « Dis-moi si tu veux que j'arrête. »

La façon de poser la question compte aussi. Si le ton, l'insistance ou la situation donne l'impression qu'une seule réponse est acceptable, la question n'offre pas beaucoup de liberté.

Questionne-toi : es-tu réellement prêt·e à recevoir un non?



Recevoir un non

On parle beaucoup de la capacité à dire non, mais une culture du consentement demande aussi d'apprendre à recevoir un refus.

Un non peut nous décevoir. Ce sentiment est permis. Ce qui compte, c'est ce qu'on en fait.

- Ne pas argumenter.
- Ne pas demander encore et encore.
- Ne pas bouder pour faire changer l'autre d'idée.
- Ne pas exiger une justification.
- Ne pas présenter son désir comme une urgence que l'autre doit régler.
- Ne pas utiliser la religion, le couple ou l'amour comme dette.

Des réponses simples peuvent suffire : « D'accord. » « Merci de me le dire. » « Aucun problème. »

Pourquoi c'est important : quand les non sont accueillis avec respect, les oui deviennent plus libres.



Les zones grises et les réactions de survie

Certaines expériences ne ressemblent pas à un scénario clair où une personne dit non et l'autre continue. On peut avoir été confus·e, figé·e, dissocié·e, très passif·ve ou avoir simplement essayé de traverser la situation.

Le cerveau et le corps disposent de plusieurs réactions automatiques face au danger ou à la pression : fuir, lutter, se figer, se soumettre, chercher à apaiser l'autre. Ces réactions ne sont pas des décisions morales. Elles peuvent apparaître avant même qu'on ait le temps de réfléchir.

Tu peux aussi comprendre une expérience différemment avec le recul. Peut-être pensais-tu à l'époque que « ce n'était pas si grave » et tu réalises maintenant que quelque chose n'allait pas. Peut-être que tu ne sais toujours pas comment nommer ce qui s'est passé.

Tu n'as pas besoin de choisir immédiatement une étiquette. Tu peux commencer par reconnaître ce que tu as ressenti, ce que tu aurais voulu et ce dont tu as besoin aujourd'hui.

SI UNE EXPÉRIENCE TE REMUE BEAUCOUP

Parler à une personne formée en violence sexuelle, en trauma ou en relation d'aide – comme le CALACS de ta région – peut t'aider à mettre des mots sur ce que tu as vécu sans t'imposer une interprétation.



Consentement numérique et intimité

Le consentement s'applique aussi aux photos, vidéos, sextos et échanges intimes.

- Recevoir une photo intime ne donne pas le droit de la montrer ou de la transmettre.
- Un accord pour prendre une photo ne signifie pas automatiquement un accord pour la conserver ou la partager.
- On peut refuser d'envoyer une photo, même dans une relation de couple.
- On peut changer d'idée et demander la suppression d'un contenu, même si le contrôle technique de toutes les copies n'est pas toujours possible.
- Une pression du type « si tu me fais confiance, envoie-moi une photo » reste une forme de pression.

Les lois concernant les images intimes, particulièrement lorsqu'une personne mineure est impliquée, peuvent être complexes. En cas de doute, mieux vaut obtenir de l'information juridique adaptée à la situation.

Consulte la section *Ressources* de ce guide si tu désires plus d'informations.



Quand le consentement n’est pas possible

Certaines situations empêchent une personne de donner un consentement valide. Par exemple, une personne inconsciente ou endormie ne peut pas consentir. Une personne peut aussi être incapable de consentir en raison d’un niveau d’intoxication ou d’une autre condition qui l’empêche de comprendre la nature de l’activité ou de faire un choix volontaire.

Une position de confiance, de pouvoir ou d’autorité peut aussi rendre une situation juridiquement problématique, particulièrement lorsqu’elle est utilisée pour amener une personne à participer à une activité sexuelle.

Avec les mineur·es, les règles sont spécifiques. Au Canada, l’âge général du consentement sexuel est de 16 ans, avec certaines exceptions de proximité d’âge et des règles plus strictes lorsqu’il existe une relation de confiance, d’autorité, de dépendance ou d’exploitation.

Consulte la section *Ressources* de ce guide si tu désires plus d’informations.



Repères juridiques au Canada

Cette section donne des repères généraux seulement. Elle ne constitue pas un avis juridique.

Le Code criminel canadien définit le consentement sexuel comme l'accord volontaire à l'activité sexuelle en question. Cet accord doit être présent au moment où l'activité a lieu.

Le Code précise notamment qu'il n'y a pas de consentement lorsque la personne est inconsciente, incapable de consentir, lorsqu'une position de confiance, de pouvoir ou d'autorité est utilisée pour l'amener à participer, lorsqu'elle exprime son désaccord, ou lorsqu'elle retire son accord après le début de l'activité.

Il ne suffit pas non plus de présumer le consentement. Dans certaines situations, la personne qui initie l'activité doit avoir pris des mesures raisonnables pour vérifier que l'autre consentait réellement.



REPÈRE PRATIQUE

La loi fixe un minimum. Une relation respectueuse peut aller plus loin : prendre le temps, vérifier, ralentir devant l'hésitation et rechercher un accord qui semble réellement voulu.



Exercices pour reconstruire ses repères

OUI/NON/PEUT-ÊTRE

Choisis quelques gestes ou situations intimes et classe-les dans l'une des trois colonnes. Tes réponses peuvent changer demain.

OUI : ce que j'aime ou ce que j'ai envie d'explorer.
NON : ce que je ne veux pas.
PEUT-ÊTRE : ce qui dépend du contexte, de la personne, du moment ou de mon niveau de confiance.

LE DÉLAI VOLONTAIRE

Si tu as tendance à répondre immédiatement, entraîne-toi à créer un petit espace avant de décider.

« Laisse-moi y penser. »
« Je ne sais pas encore. »
« J'ai besoin de quelques minutes. »
« Je vais te répondre plus tard. »



MON OUI QUAND PERSONNE N'ATTEND RIEN DE MOI

Imagine que personne ne sera déçu·e par ta réponse.

- Qu'est-ce que je choisirais?
- Qu'est-ce que je refuserais?
- Qu'est-ce que j'aimerais essayer autrement?
- Est-ce que ma réponse change quand j'enlève la peur de décevoir?



Exercices pour reconstruire ses repères (suite)

APRÈS UNE INTERACTION

Tu peux utiliser ces questions après une expérience intime ou relationnelle.

- Est-ce que je me suis senti·e libre?
- Est-ce que j’ai pu ralentir ou arrêter?
- Est-ce que l’autre a accueilli mes hésitations?
- Est-ce que je me suis senti·e respecté·e après?
- Qu’est-ce que j’aimerais faire différemment la prochaine fois?



Phrases utiles

POUR EXPRIMER CE QUE JE VEUX

- « Oui, j’ai envie. »
- « J’aimerais que tu continues. »
- « J’ai envie de ça, mais pas de plus. »

POUR RALENTIR

- « Attends un peu. »
- « J’ai besoin de ralentir. »
- « Je ne sais pas encore. »
- « Laisse-moi y penser. »

POUR ARRÊTER

- « Non. »
- « Je veux qu’on arrête. »
- « Finalement, je n’ai plus envie. »
- « Pas comme ça. »
- « Je préfère qu’on s’arrête ici. »

POUR ACCUEILLIR L’AUTRE

- « Merci de me le dire. »
- « On peut arrêter. »
- « Tu n’as pas besoin de te justifier. »
- « On peut prendre notre temps. »



Ressources

Tu souhaites approfondir tes connaissances sur le consentement, mieux comprendre tes droits ou obtenir de l'aide concernant une situation que tu as vécue? Voici quelques ressources fiables et accessibles.

ÉDUCALOI

Pour mieux comprendre les règles entourant le consentement sexuel, l'âge légal du consentement, le partage d'images intimes et le respect de la vie privée.

MINISTÈRE DE LA JUSTICE DU CANADA

Pour connaître les règles légales concernant l'âge du consentement sexuel, les exceptions de proximité d'âge et les relations de confiance, d'autorité ou d'exploitation.

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

Pour connaître les droits et les recours possibles lorsqu'une image intime est partagée, ou risque de l'être, sans consentement.

CYBERAIDE

Pour s'informer sur les risques liés au partage d'images intimes et signaler des situations d'exploitation sexuelle en ligne impliquant des personnes mineures.

INFO-AIDE VIOLENCE SEXUELLE : 1 888 933-9007

Pour parler d'une situation vécue, poser des questions ou être orienté·e vers des ressources adaptées. Service gratuit et confidentiel, accessible 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

