



PARTY



PEACE

LOVE



SAFE

Qui sommes-nous ?

Le Crips Île-de-France est une association déclarée d'intérêt général qui propose des programmes de promotion de la santé pour les jeunes.

CRIPS ÎLE-DE-FRANCE



@crips\_idf

## cite 5

...

5 critères pour passer une bonne soirée

---

---

---

---

5 objets indispensables à prendre avant de partir en soirée

---

---

---

---

5 signes qu'une personne est consentante à être draguée

---

---

---

---

## donne tes conseils de pote pour...



... choper ton crush



... le retour de soirée



... prendre soin des autres en soirée



## ✓ Le consentement ✗

### • Libre •

Assure-toi que ton/ta partenaire est en pleine capacité de faire le choix d'avoir une relation sexuelle, le bon état émotionnel, une conscience non altérée par des produits psycho-actifs.

### • Enthousiaste •

L'interprétation reste une science inexacte, observe les signes, décrypte-les et surtout confirme-les en demandant à l'autre si la personne est okay pour une relation sexuelle.

### • Spécifique •

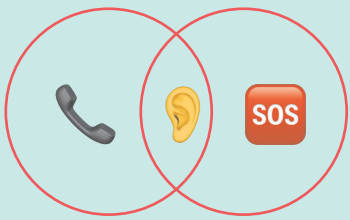
Il est important de continuer à confirmer que tout le monde est okay lors d'une relation sexuelle, à chaque étape et à chaque pratique qui s'ajoute : le consentement est toujours spécifique.

### • Réversible •

Il est possible de changer d'avis à tout moment, le désir ne se commande pas, le stress, la fatigue, la perte d'envie. Écoute tes limites et celles de l'autre.

### • Informé •

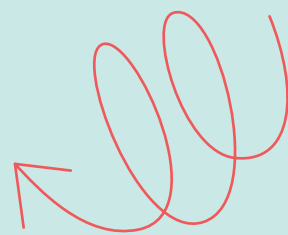
Le consentement est valide entre personnes qui s'entendent sur les conditions d'une relation sexuelle : préservatif, contraception, type d'intimité émotionnelle et relationnelle, etc. Mentir, omettre ou dissimuler nuit au consentement.



Le tchat de l'association « En avant toute(s) » destiné aux personnes victimes de violences sexistes et sexuelles. Gratuit et anonyme, ouvert 7 jours sur 7 de 10h à 21h. [commentonsaime.fr](https://commentonsaime.fr)

Le 3919 est un numéro gratuit d'écoute et d'orientation à destination des femmes victimes de violence (7j/7 et 24h/24)

Ma sécurité, la plateforme de signalement de la police nationale : Pour signaler une violence conjugale, sexuelle ou sexiste. [service-public.fr/cmi](https://service-public.fr/cmi)



## safe sex is sexy

Cultive l'estime que tu as de toi, c'est elle qui sera ta boussole lors des rencontres : définis ce que tu souhaites, exprime tes limites, refuse une situation, n'hésite jamais à demander de l'aide.

**N'agis pas en fonction des attentes des autres, chacun est unique ! La pression sociale nous conduit parfois à dissimuler nos émotions, nos désirs pour correspondre à une norme. Pourtant la diversité est ce qui fait la richesse de nos rencontres.**

N'oublie pas le dépistage régulier du VIH et des autres IST.

Les préservatifs, le gel et le consentement sont les incontournables en soirée.

## Al-cool ?

• **Évite de boire l'estomac vide** car les effets de l'alcool seront amplifiés, et la soirée vite terminée.

• **Pense à boire de l'eau**, alterne un verre d'eau et un verre d'alcool, ça limitera les risques de gueule de bois. Et sache que seul le temps permet de dessouler.

• **Bois à ton rythme**, ne cale pas ta conso sur celle des autres. Évite l'effet « tournée générale » qui incite tout le monde à boire, et te rend redevable d'une nouvelle tournée.

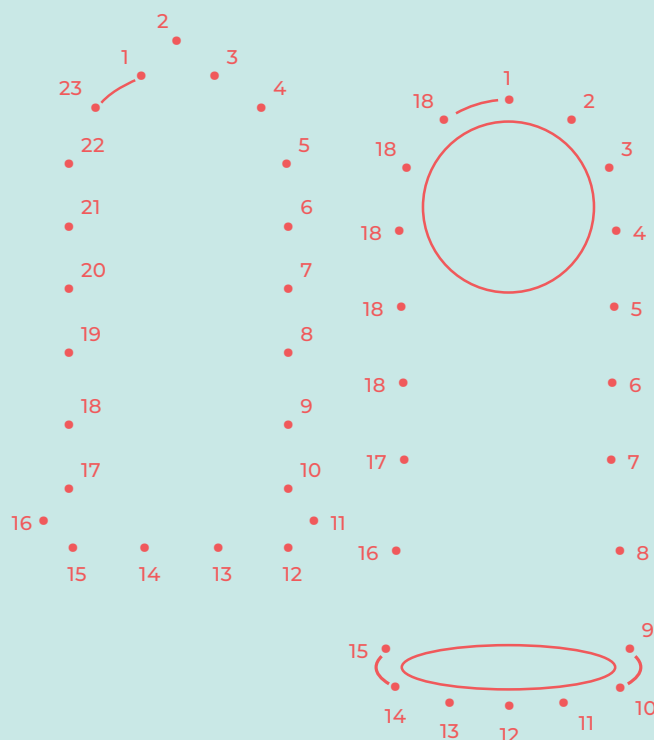
• Pour moins boire, **ne garde pas constamment ton verre en main**, pose-le, tout en gardant un œil dessus.

• **Évite les mélanges avec d'autres produits** psychoactifs. Certains mélanges sont amplificateurs, tu risques une perte de contrôle et de discernement.

• **Fais attention à tes comportements**, l'alcool désinhibe fortement, et perturbe ta capacité à donner ou recevoir un consentement.

• Fais des pauses dans la semaine, casse la régularité dans ta consommation, mets-toi au **défi de faire des soirées sans alcool**.

## En as-tu dans ta poche ?



préservatif externe & préservatif interne

## conseils conso

• **Teste les «dry»**, challenge toi pour passer des périodes «sans» : sans tabac en novembre, sans alcool en janvier...

• Retrouve tes potes autour **d'activités qui ne placent pas la consommation au centre** de vos rencontres.

• **Teste d'abord le produit en petite quantité** et attends d'en ressentir les effets, chacun réagit différemment.

• **Évite de consommer seul**, reste entouré de tes potes et prenez soin les uns des autres. Attention à toi, mélanger les produits multiplie les effets.

• **Si tu t'interroges sur ta consommation**, n'hésite pas à te rendre à une «Consultation jeunes consommateurs» (CJC), ils répondront à toutes tes questions sur les produits, les types de consommation et leurs effets.»

©Crips Île-de-France Prévention Santé Sida 2023. Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes. Association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France. @yay\_graphisme