



QUELQUES POINTS AVANT DE COMMENCER LES EXERCICES

À QUOI SERT LE DOCUMENT?

Les documents proposés servent à générer une réflexion sur la qualité de votre consentement et votre éthique sexuelle. Il s'agit d'une suggestion pour initier une réflexion personnelle, vous avez la liberté de l'adapter de la manière qui vous convient et surtout, les utiliser seulement si vous savez qu'ils vous feront du bien.

QUOI FAIRE POUR QUE CES EXERCICES SOIENT SÉCURITAIRES?

Il est important que vous vous sentiez en sécurité pour faire cette réflexion. C'est-à-dire que, si vous avez vécu des événements difficiles ou traumatisants, il pourrait être prudent d'accompagné.e par une personne en qui vous avez confiance et que vous savez qu'elle saura vous soutenir adéquatement, si vous vivez un moment de détresse quelconque.

Sachez que des malaises pourraient survenir quelques jours ou semaines après la réflexion, donc assurez-vous de prendre soin de vous. Si vous vous sentez en détresse, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance ou appelez une ligne d'écoute si personne n'est disponible au moment où vous en avez besoin.

Si vous vivez au Québec, vous pouvez consulter ce lien pour trouver un centre d'écoute dans votre région :

<https://www.lignedecoute.ca/>

IL N'Y A PAS DE BONNES RÉPONSES, NI DE MAUVAISES ET LES HÉSITATIONS SONT BIENVENUES

Puisque ces documents servent à soutenir une réflexion qui vise à améliorer la qualité de votre consentement et solidifier votre éthique sexuelle, il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses.

Il y a toutefois des réponses qui surgiront pour lesquelles vous saurez plus fier.e, d'autres, moins. Soyez bienveillant.e.s avec vous, le but de cette réflexion est de comprendre où vous en êtes et ce que vous aimeriez améliorer dans votre vie.

N'HÉSITEZ PAS À COMPRENDRE LES NUANCES QUI EXISTENT ENTRE CE QUE VOS DÉSIRS ET VOS LIMITES

On parle souvent du consentement comme le fait de dire « oui » ou « non ». Mais il existe aussi les réponses comme « je ne sais pas », « je ne suis pas certain.e », « je vais y réfléchir », « j'aime l'idée mais il faudrait en discuter », etc...

Peu importe la réponse qui vous vient à l'esprit. Si c'est la vôtre, elle est bonne.

VOUS AVEZ DIFFÉRENTES FACETTES, VOUS ÉVOLUEZ À TRAVERS LE TEMPS, VOS DÉSIRS ET LIMITES CHANGENT

Ces exercices ne servent en aucun cas à vous mettre dans une « catégorie ». Vous changez à travers le temps et c'est tant mieux!

Si vous découvrez des nouvelles facettes de votre personne, prenez le temps qu'il vous faut pour vous familiariser avec elles!



MAIS SURTOUT, PRENEZ PLAISIR À VOUS DÉCOUVRIR D'AVANTAGE!