

POUR UN PARTY RÉUSSI

Voici quelques réflexions et informations pour que ton party soit un moment de plaisir.

Est-ce que j'ai envie d'y aller?

AVANT : Pour bien te préparer!

- Qui sera présent? Qui sont les personnes avec qui je suis à l'aise?
- Quel sera mon moyen de transport? Ai-je un plan B et C?
- Est-ce que j'ai informé une personne de confiance de mes plans?
- Si je décide d'avoir des contacts ou des relations sexuelles, quelles sont mes limites et mes méthodes de protection?
- Y aura-t-il de l'alcool et des drogues? Si je décide de consommer, quelles sont mes limites?

Mon sac festif !



Voici ce qu'il pourrait contenir :

- Cellulaire avec chargeur
- Numéros importants sur un bout de papier (taxi, adulte de confiance)
- Argent comptant et/ou carte de débit/crédit
- Laissez-passer ou billets d'autobus
- Bouteille d'eau et collations
- Condoms, lubrifiant et ta contraception
- Serviettes sanitaires et tampons
- Vêtements de rechange et veste

Le consentement

Tu as le droit et c'est correct de...

- Faire le choix de ne pas consommer d'alcool et/ou d'autres substances.
- Dire «oui» à certains gestes, dire «non» à d'autres.
- Refuser un défi.
- Changer d'idée en tout temps.



POUR UN PARTY RÉUSSI



PENDANT : Pour avoir du plaisir en toute sécurité!

- Je m'assure du consentement et je respecte qu'une personne puisse changer d'idée à tout moment.
- Pour un plaisir partagé et sécuritaire, je me protège avec un condom.
- Si je consomme, je commence avec une petite quantité pour voir comment je me sens et je fais attention aux mélanges.
- Je ne publie pas de photos ou de vidéos à caractère sexuel.
- S'il y a une situation d'urgence ou si j'ai des préoccupations, j'appelle au 911.
- Lorsque je pars, j'avise mes ami(e)s et j'utilise mon plan A, B ou C.



APRÈS : Pour finir ça en beauté!

- • • Est-ce que j'ai passé un bon moment? Est-ce que j'ai respecté mes limites?
- • • Est-ce que j'ai une personne de confiance à qui je peux parler en cas de besoin?
- • • Est-ce que j'ai besoin de la contraception orale d'urgence? Je consulte rapidement un(e) professionnel(le) de la santé.
- • • Est-ce que j'ai été victime d'une agression à caractère sexuel? Je parle rapidement à une personne de confiance et je me rends à l'urgence de l'hôpital pour du soutien.

Ressources : j'ai besoin...



De parler ou de conseils :

Aire ouverte : 819 966-6220

Tel-jeunes : 1 800 263-2266 www.teljeunes.com

Info-Santé 811, option 1 et Info-Social 811, option 2

Drogue : aide et référence : 1 800 265-2626 www.aidedrogue.ca

D'une contraception orale d'urgence : pharmacie, clinique médicale, Clic Santé, Clinique des femmes de l'Outaouais

D'un dépistage des ITSS : Clic Santé (section ITSS et santé sexuelle), clinique médicale, infirmière scolaire, Aire ouverte

De soutien pour une agression à caractère sexuel : CALAS de l'Outaouais : 819 771-1773 www.calas.ca

CALACS de la Vallée-de-la-Gatineau : 819 441-2111 www.calacsvg.com