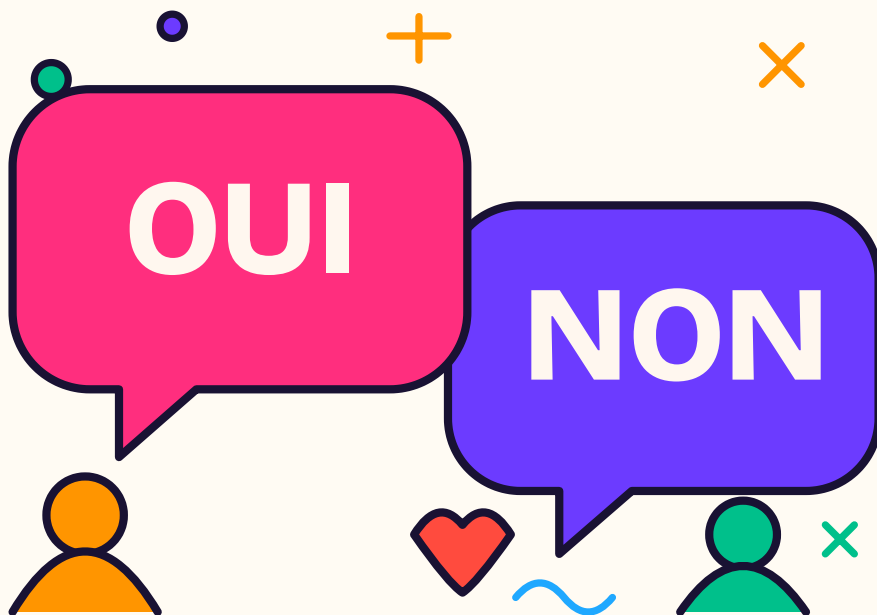


Le petit manuel du consentement

Quelques repères simples pour que le respect
et le plaisir aillent enfin dans le même sens.



Le consentement, c'est quoi exactement?

On parle énormément de consentement aujourd'hui, et c'est une très bonne chose, mais j'ai parfois l'impression qu'à force de vouloir le résumer à un simple « oui » ou « non », on oublie que dans la vraie vie les choses sont souvent un peu plus subtiles.

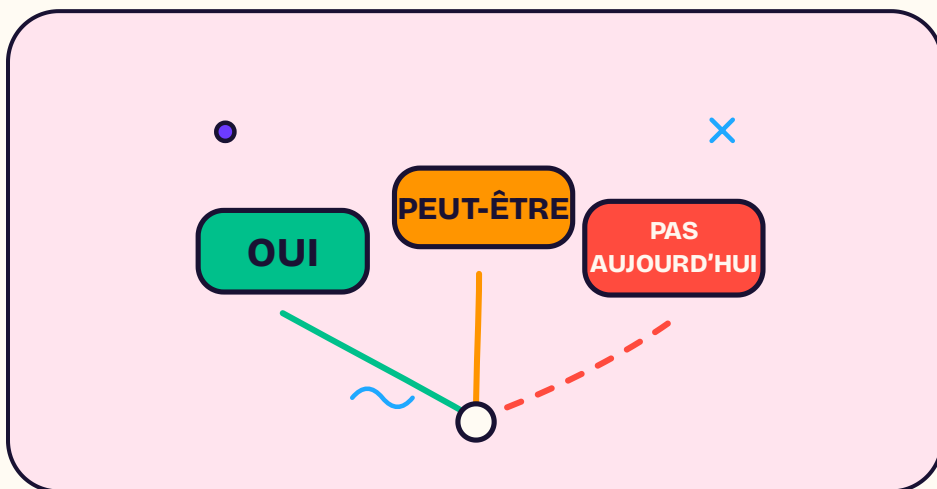
Le consentement, c'est avant tout être libre d'avoir envie, de ne pas avoir envie, d'hésiter, de poser ses limites et surtout de pouvoir changer d'avis sans avoir peur de décevoir l'autre. Cela concerne évidemment la sexualité, mais aussi toutes les situations intimes dans lesquelles deux ou plusieurs personnes décident de partager quelque chose ensemble.

J'ai donc voulu réunir dans ce petit manuel quelques principes simples qui me semblent essentiels, non pas pour donner des leçons, mais pour rappeler que le respect et le plaisir vont beaucoup mieux ensemble lorsqu'on sait vraiment écouter l'autre.

LES SIX REPÈRES

-  **Un oui ne veut pas dire oui à tout** p. 3
-  **On a toujours le droit de changer d'avis** p. 4
-  **Le silence n'est pas forcément un oui** p. 5
-  **Plus l'expérience est intense, plus il faut communiquer** p. 6
-  **Une vidéo n'est pas un mode d'emploi** p. 7
-  **Le consentement dans le couple** p. 8

Un oui ne veut pas dire oui à tout



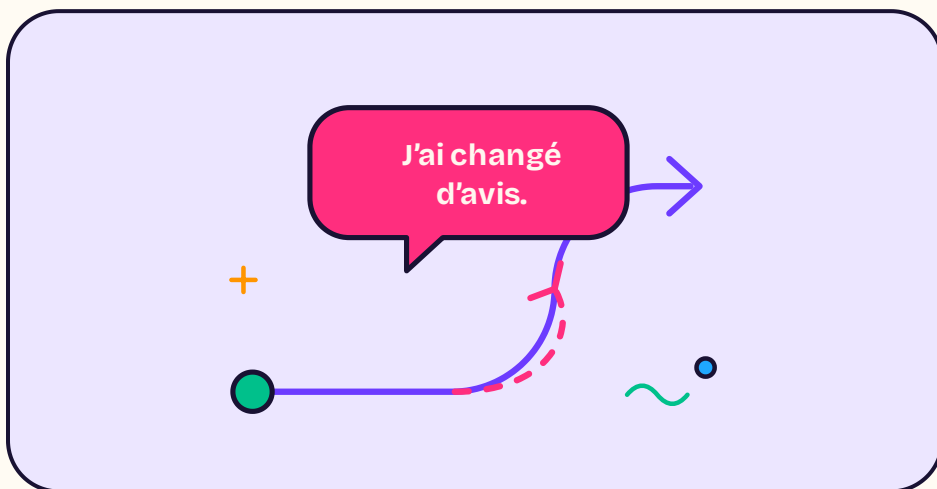
Accepter une rencontre, un baiser ou une première expérience ne signifie jamais que tout le reste est automatiquement accepté. Chacun possède ses envies et ses limites, et celles-ci peuvent également être différentes selon la personne, le moment ou simplement notre humeur du jour.

C'est particulièrement important dans le libertinage ou lors d'une expérience à plusieurs, car voir quelqu'un accepter quelque chose avec une autre personne ne signifie absolument pas que nous pouvons en déduire qu'il ou elle acceptera la même chose avec nous.

Il ne faut donc pas essayer de deviner ou de supposer. Lorsque nous avons un doute, quelques mots suffisent pour vérifier que l'autre personne partage toujours notre envie.

À RETENIR « Un oui pour quelque chose n'est jamais un oui pour tout le reste. »

On a toujours le droit de changer d'avis



On peut avoir très envie d'essayer quelque chose, en parler pendant plusieurs jours et finalement, lorsque le moment arrive, ne plus en avoir envie. On peut également commencer une expérience avec enthousiasme puis ressentir une gêne, une appréhension ou simplement découvrir que cela ne nous plaît pas autant que nous l'imaginions.

Dans toutes ces situations, il doit être possible de ralentir ou de s'arrêter sans devoir se justifier. Le consentement n'est donc jamais quelque chose que l'on donne une fois pour toutes : il accompagne toute l'expérience et peut évoluer à n'importe quel moment.

Et lorsque l'autre change d'avis, la meilleure réaction reste simplement de respecter sa décision, sans insister, négocier ou chercher à le ou la culpabiliser.

À RETENIR « Avoir dit oui il y a cinq minutes n'empêche jamais de dire non maintenant. »

Le silence n'est pas forcément un oui



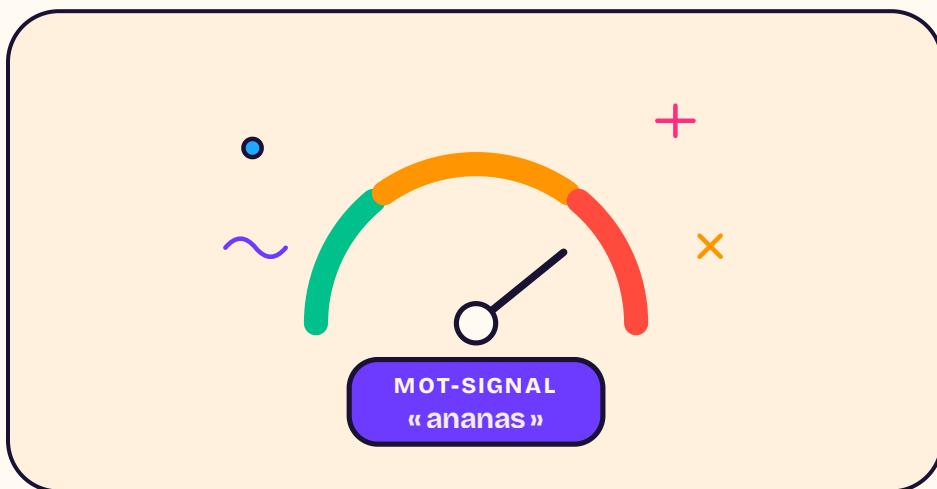
Nous ne réagissons pas tous de la même manière lorsqu'une situation nous met mal à l'aise. Certaines personnes disent immédiatement non, alors que d'autres hésitent, deviennent silencieuses ou n'osent simplement pas exprimer ce qu'elles ressentent.

C'est pour cette raison que le consentement passe aussi par l'attention que l'on porte à l'autre. Si une personne semble soudainement moins à l'aise, si son comportement change ou si nous ne sommes tout simplement plus certains de son envie, mieux vaut vérifier plutôt que continuer en supposant que tout va bien.

Demander « Ça va ? », « Tu veux continuer ? » ou « Tu préfères qu'on arrête ? » ne casse pas un moment de complicité. Au contraire, savoir que l'autre reste attentif à nos réactions peut apporter énormément de confiance.

À RETENIR « Dans le doute, on demande. Poser la question ne casse jamais rien. »

Plus l'expérience est intense, plus il faut communiquer



Certaines expériences demandent naturellement davantage de préparation et de communication, notamment lorsqu'elles sont intenses, nouvelles ou qu'elles impliquent plusieurs personnes.

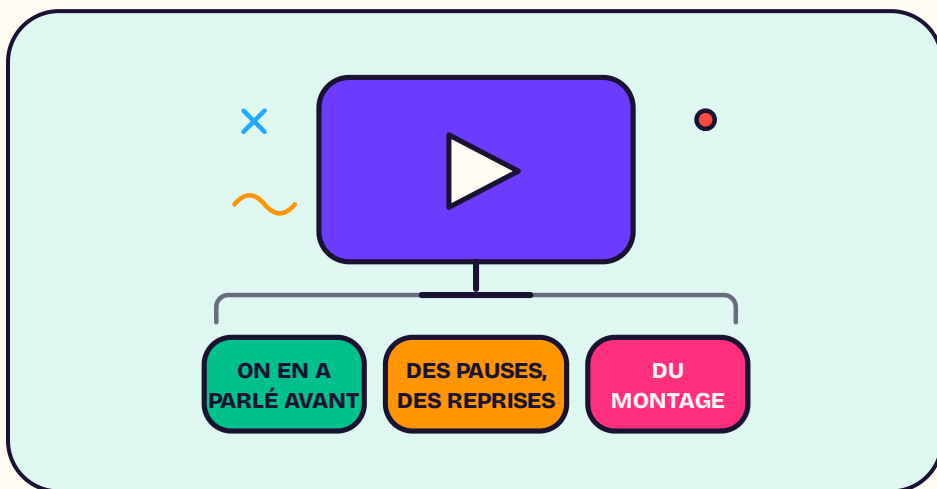
Dans ces situations, parler avant permet de préciser les envies de chacun, mais surtout les limites à ne pas dépasser. On peut également convenir d'un mot ou d'un geste permettant de signaler immédiatement que l'on souhaite ralentir ou arrêter.

Cela peut sembler très organisé lorsque l'on en parle ainsi, mais dans la réalité cette communication permet justement de se sentir davantage en confiance et donc souvent de profiter beaucoup plus librement de l'expérience.

L'intensité n'est jamais une excuse pour oublier le consentement.

À RETENIR « Plus on souhaite aller loin, plus la confiance et les limites doivent être solides. »

Une vidéo n'est pas un mode d'emploi



Je veux aussi insister sur ce point parce que beaucoup de personnes découvrent certaines pratiques à travers les films pour adultes. Ce que l'on voit à l'écran est fait pour provoquer des émotions, faire rêver ou nourrir des fantasmes, mais une vidéo ne montre pas forcément tout ce qui s'est passé avant le tournage.

Les participants ont pu discuter de leurs limites, préparer certaines choses ou convenir de ce qu'ils souhaitent faire avant que la caméra soit allumée. Il y a également des secrets de fabrication, des pauses et du montage.

Il ne faut donc jamais considérer une scène comme un mode d'emploi à reproduire directement avec son ou sa partenaire. Une pratique qui semble facile ou spontanée à l'écran peut demander beaucoup plus de communication et de préparation dans la réalité.

À RETENIR « Une scène n'est pas un tutoriel : le hors-champ fait la moitié du travail. »

Le consentement dans le couple



Le consentement ne concerne évidemment pas uniquement les nouvelles rencontres. Même après plusieurs années de vie commune, personne ne connaît parfaitement les envies de l'autre à chaque instant.

Une personne peut aimer quelque chose habituellement et ne pas en avoir envie ce soir-là, tout simplement parce qu'elle est fatiguée, préoccupée ou qu'elle souhaite autre chose.

Être en couple ne signifie donc jamais disposer d'un accord permanent. Au contraire, continuer à écouter l'autre après dix, vingt ou trente ans permet aussi au désir d'évoluer et à chacun de conserver sa liberté.

À RETENIR « Vivre à deux ne donne jamais un accord permanent. »

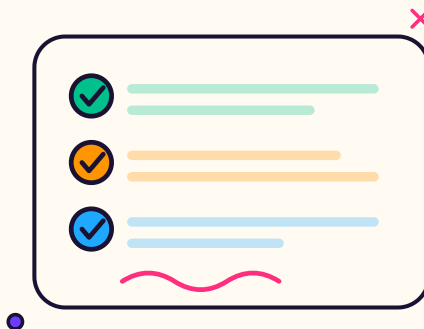
Les conseils d'Adeline

Pour moi, le consentement repose finalement sur quelques principes très simples :

- ✓ Ne jamais considérer un oui comme définitif.
- ✓ Un accord pour une chose ne vaut pas pour toutes les autres.
- ✓ Accepter que l'autre change d'avis, sans négocier.
- ✓ Ne pas insister lorsqu'une limite est exprimée.
- ✓ Demander vaut toujours mieux que supposer.
- ✓ Parler davantage quand c'est nouveau, à plusieurs ou plus intense.

Il faut aussi apprendre à communiquer lorsque quelque chose n'est pas clair, car demander vaut toujours mieux que supposer, particulièrement lors d'une nouvelle rencontre, d'une expérience à plusieurs ou d'une pratique plus intense.

Le consentement n'est pas là pour enlever la spontanéité ou le plaisir. Bien au contraire : lorsque je sais que mes limites seront respectées et que je peux dire stop à n'importe quel moment sans avoir à me justifier, je peux justement me sentir beaucoup plus libre de profiter de l'expérience.



**Être libre de dire oui,
c'est aussi être
totalement libre de dire non.**

Adeline Lafouine

SOS ADELINE