



La meilleure façon de dire **NON** est de le dire haut et fort.

#### AVOIR UNE RELATION SAINNE, C'EST :

- faire confiance à son partenaire lorsqu'il passe du temps avec d'autres personnes
- respecter les valeurs, les opinions et les limites l'un de l'autre.
- être honnête l'un envers l'autre
- s'entraider dans les bons comme dans les mauvais moments
- accepter de ne pas toujours être d'accord et pouvoir exprimer son point de vue avec respect
- savoir communiquer ses besoins et ses désirs à l'autre
- être capable de dire à son partenaire ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas faire sur le plan sexuel.

#### MÉFIE-TOI DES DROGUES DU VIOL

- Surveille bien ton verre même si tu ne consommes pas d'alcool.
- Apporte toujours ton verre avec toi.
- Couvre ton verre avec ton portefeuille ou un dessous de verre.
- Si possible, remplis toi-même ton propre verre afin de savoir ce que tu y verses et quelle quantité.
- Si tu acceptes un verre d'une autre personne, assure-toi de voir ce qu'on y verse.
- Si le contenu de ton verre a l'air douteux, jette-le!
- Si tu te sens bizarre après avoir bu, rends-toi en lieu sûr.



#### APPRENDS À TE DÉFENDRE

- **Suis des cours d'autodéfense!** Certains cours sont spécialement conçus pour apprendre aux filles comment se défendre en cas d'agression.
- **Fais de l'exercice!** Tu seras ainsi plus en forme pour te défendre ou fuir en cas de besoin.
- **Aie un plan!** Avant de te rendre à une fête ou au bar, discute avec tes amies et décidez ensemble ce que vous comptez faire si l'une de vous :
  - rencontre un garçon
  - consomme trop d'alcool
  - ne se sent pas en sécurité
  - a besoin d'aide

Garde l'œil sur tes amies out au long de la soirée.

Savoir où les agressions sexuelles ont lieu le plus souvent et comment te protéger peut t'aider à éviter que cela se produise.

#### SOIS SUR TES GARDES ET PORTE ATTENTION À CE QUI T'ENTOURE

- Quand tu marches seule, essaie de demeurer dans des endroits où il y a beaucoup de monde.
- Marche avec assurance. Montre que tu sens que tu as le droit d'être là. Regarde autour de toi.
- Évite les endroits où tu ne te sens pas en sécurité.
- Évite les fêtes où tu ne connais personne, surtout si tu as consommé de l'alcool ou de la drogue.
- Porte attention aux gens autour de toi et à ce qu'ils sont en train de faire.

- Prévois une sortie de secours, au cas où.
- Si tu as l'impression que quelque chose ne tourne pas rond, fie-toi à ton intuition.
- Si tu ne te sens pas en sécurité, agis en conséquence.

Au Yukon, il y a eu des cas d'agression sexuelle pour lesquels l'agresseur a eu recours à l'alcool ou à la drogue pour abuser de sa victime. Bien des drogues ne goûtent rien et il est facile pour quelqu'un d'en mettre dans ton verre d'alcool, d'eau ou de boisson gazeuse à ton insu.

Suis des cours d'autodéfense!



Nous tenons à remercier particulièrement St. Stephen's Community House, Montreal Health Press.