

La fête à moindre risque !

Pour qu'elle reste un excellent souvenir

Prend soin de toi et des autres !!!



La plupart du temps, la fête peut être liée à une consommation de substances psycho-actives, alcool et/ou drogues, qui permettent de se désinhiber et de profiter différemment du moment. Cela peut, plus particulièrement, donner l'impression de faciliter des rencontres et d'intensifier des expériences.

Chez certaines personnes, l'alcool et la plupart des drogues majorent les prises de risques et diminuent la vigilance. En effet, lorsque l'on consomme à trop forte dose ou trop rapidement, cet effet désinhibant peut amener à faire des choses que l'on n'a pas vraiment envie de faire (**difficultés à prendre une décision et à l'imposer !**) Par ailleurs, il y a des moments où l'on est plus fragile (nouvelle ville, pression des examens, déception amoureuse, problèmes familiaux, etc.) et où **il est important de rester vigilant-e à soi et à certain-es de ses ami-es durant les moments festifs.** Les personnes qui vont chercher à abuser d'autrui repèrent très vite la personne fragile. **Les moments de fêtes restent des moments privilégiés pour de nouvelles rencontres et certaines personnes mal intentionnées peuvent en profiter.**

Aussi, est-il préférable de se préparer à la fête et d'en parler avec ses ami-es avant, pendant et après.

Gère ta fêteavant, pendant et après !

- Décide avec tes ami-es, qui, d'entre vous, va avoir une consommation modérée, que vous ayez une voiture ou pas. (Prévoir un alcootest s'il y a un-e conducteur-trice)
- Cette personne, ou toi-même, sera attentive aux personnes de votre entourage, si elle constate que leur comportement est inhabituel ou disproportionné.
- Ne consomme pas à jeun, ni trop vite, ni au point de ne plus être capable de refuser une relation ou de faire quelque chose que tu n'as pas vraiment envie de faire. Reste en capacité de te défendre ou d'entendre ou de remarquer le « non » de ton/ta partenaire
- Evite de boire à la bouteille, prends un verre et ne le quitte pas des yeux au cours d'une soirée
- Fais des pauses, bois de l'eau pour t'hydrater, prend l'air car les lieux confinés amplifient les effets des produits
- Informe tes ami-es, si tu rencontres une personne qui te plait et que tu souhaites rester avec elle
- parle à tes ami-es si quelqu'un t'importune et n'hésite pas à demander de l'aide
- Avant une relation plus proche, dis clairement ce que tu ne veux pas faire et ce qui est tabou pour toi. Cela veut dire que tu y as déjà réfléchi avant
- Si tu as le moindre doute sur une soirée, n'hésite pas à venir en parler dans une permanence gratuite et confidentielle

La drogue du Viol ?

Le risque d'absorber du GHB à son insu provient du fait que le liquide est incolore et inodore. Les victimes ayant absorbé cette drogue deviennent passives et restent sous le contrôle total de l'agresseur pour effectuer ou subir des actes dont elles ne garderont aucun souvenir.

Mais dans la plupart des cas elle n'est pas utilisée par les agresseurs car :

L'Alcool à forte dose produit les
mêmes effets que le GHB et reste
la première drogue du viol ou d'agressions

Consommer modérément permet de rester vigilant-e

car dans tous les cas :

Un OUI est un OUI et un NON est un NON...

C'est toi qui décides !



Permanences à Aix-en-Provence

Ecoute, orientation et information
Gratuit, confidentiel et sans rendez-vous

- **Espace Jeunesse** : Mercredi de 14h30 à 17h30 (fermé pendant les vacances scolaires), 37 bis, boulevard Aristide Briand, Tel : 04.42.21.10.73
- **Faculté de Lettres** : Lundi de 11h30 à 13h30, Stand devant la Cafétéria des étudiantes, 29 Avenue Schuman (Bus 7, arrêt Schuman). Possibilité entretien individuel
- **Centre Hospitalier**, Lundi, Mardi et Jeudi de 14h à 15h45, Service Gynécologique, Av Henri Pontier (Bus M2, arrêt Hôpital)

Numéro national Sexualités - Contraception – IVG Lundi : 9h à 22h, de mardi à samedi : 9h à 20h



<http://www.leplanning13.org>

www.parlons-ici.org Internet  [Le Planning Familial 13](https://www.facebook.com/leplanning13)