



OUTIL DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ · V3

RBDSM-PB

Relations · Limites · Désirs · Santé · Sens · Public-Privé · Biais

À quoi sert cet outil ?

Réfléchir et échanger sur plusieurs domaines clés avant une interaction ou le début d'une relation. C'est un outil de consentement : il en nourrit la dimension éclairée, en mettant au jour des présupposés qui pourraient différer d'un·e partenaire à l'autre — et qui, restés implicites, mènent parfois à un consentement vicié et à des regrets. Par exemple : croire qu'un rapport sexuel suppose que l'autre est célibataire ; ou qu'un lien sentimental implique une relation publique et exclusive, quand l'autre ne le pense pas.

Comment l'utiliser

Les questions se posent l'un·e à l'autre, en alternance : pas de bonne réponse, seulement ce qui est vrai pour soi à ce moment-là. On peut aussi l'utiliser seul·e, en reformulant chaque question à la première personne. Les lignes pointillées servent à noter l'essentiel.

→ L'outil à remplir commence à la page suivante. Vous pouvez n'imprimer que ces pages : chacune reste identifiée (en-tête, coordonnées, pagination).

Ce que cet outil fait remonter peut se travailler en consultation, seul·e ou à deux — Mey Mekouar, psycho-sexologue · meymekouar.fr.

LICENCE DE PARTAGE

CC

BY

NC

SA

✓ Partager

✓ Adapter — même licence

✗ Usage commercial

Mention obligatoire : « Adapté d'un outil de Mey Mekouar, psychosexologue — meymekouar.fr · diffusé sous licence CC BY-NC-SA 4.0 ». Outil original : Cymarie Giordano, Consent Coaching (2020). Toute œuvre dérivée doit être partagée sous la même licence. Licence complète : creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0 — usage commercial ou autre demande : meymekouar@gmail.com

Document fourni à titre pédagogique et personnel. Cet outil ne remplace pas un accompagnement clinique.

L'OUTIL · 7 DOMAINES À EXPLORER

R	B	D	S	M	P	B
Relations	Limites	Désirs	Santé	Sens	Public-Privé	Biais



Relations

PAYSAGE RELATIONNEL, ACCORDS, IDÉAL

- 1 Dans quel(s) type(s) de relation es-tu actuellement ? Quel est ton paysage relationnel ? (structure exclusive, polyamoureuse, ouverte...)
- 2 Quels sont, au sein de tes autres relations, les accords qui pourraient affecter nos interactions ?
- 3 Quelles sont tes relations actuelles et passées — en particulier celles que je peux connaître ?
- 4 Quel est ton idéal relationnel ? Où en es-tu entre cet idéal et ta structure existante ?
- 5 Quel type de relation souhaites-tu avec moi aujourd'hui ? Qu'est-ce que cela veut dire pour toi ?



Boundaries — Limites

LIMITES PERSONNELLES, LIÉES AUX AUTRES RELATIONS, BESOINS

- 1 Quelles sont tes limites personnelles vis-à-vis de moi ? (zones du corps, pratiques, marques d'affection en public, interactions avec des personnes en relations multiples...)
- 2 Quelles sont tes limites liées à tes autres relations ? (pas de génitalité hors d'une relation, pas de sentiments, ne pas interagir devant un·e partenaire, ne pas se revoir...)

- 3 De quoi as-tu besoin pour que tout se passe bien pour toi ? Y a-t-il des points de vigilance particuliers ?
- 4 Est-ce facile pour toi de poser tes limites ? De quelle façon le fais-tu ? As-tu besoin d'aide pour les affirmer ?



Desires — Désirs

CE QUE TU VEUX, COMMENT TE SENTIR ET PRENDRE SOIN DE TOI

L'invitation est de partager, de manière vulnérable, ce que sont tes désirs — même s'ils ne sont pas entièrement satisfaits par cette personne. Si vos désirs diffèrent mais que l'envie d'interaction est commune, jouez le jeu de la contre-offre jusqu'à trouver un arrangement qui fait du bien aux deux — ou découvrir que vous n'êtes peut-être pas compatibles.

- 1 Quels désirs as-tu vis-à-vis de moi ? (physique, relationnel, immédiat ou futur)
- 2 Qu'as-tu envie de me faire ? Que j'aie envie de te faire ?
- 3 Comment as-tu envie de te sentir pendant cette interaction ?
- 4 Comment as-tu envie de prendre soin de toi — avant, pendant, après ?



STI — Santé

IST, SANTÉ GÉNÉRALE, RISQUES, CONTRACEPTION

Connaître le statut de santé de ton·ta partenaire potentiel·le permet de choisir à quoi tu t'exposes, donc d'avoir un consentement éclairé. En relations multiples, cela concerne aussi la santé de ceux avec qui tu es impliqué·e. Tu n'es pas obligé·e de partager tes informations de santé — mais l'autre peut alors choisir de renoncer à l'interaction ou de poser des limites spécifiques.

IST

- 1 De quand datent tes derniers tests ?

- 2 Quelles prises de risque éventuelles depuis ? (rapport protégé ou non, partage de matériel...)
- 3 As-tu connaissance d'avoir une IST ou une autre affection contagieuse actuellement ?
- 4 Sais-tu si l'un·e de tes partenaires a une IST actuellement ?
- 5 Si oui, quelles sont tes modalités d'interaction safer ?
- 6 Es-tu d'accord pour me recontacter si tu découvres après coup un risque de transmission d'IST au moment de notre interaction ? Par quel moyen ?
- 7 Quel est ton rapport au risque ? (contamination, prévention, réduction des risques, seuils de vigilance...) Pour quels types d'affections ?
- 8 Utilises-tu un moyen de contraception ?
- 9 Quelles sont tes options en cas d'accident ? (pharmacie ou urgence proche pour le TPE ou la contraception d'urgence ?)

SANTÉ GÉNÉRALE

- 10 As-tu des particularités physiques ou mentales à partager pour faciliter ou sécuriser nos interactions ? (douleur localisée, maladie chronique, hypersensibilité sensorielle, TSA...)
- 11 Y a-t-il un risque de crise pendant l'interaction ? Souhaites-tu m'indiquer la bonne prise en charge ou l'attitude à adopter ?
- 12 Comment prends-tu soin de ta santé ?



Meaning — Sens

INTENTION, SIGNIFICATION DES GESTES, ATTENTES POUR LA SUITE

- 1 Avec quelle intention fais-tu cette proposition ?
.....
- 2 Quel est le sens de cette interaction / relation pour toi ?
.....
- 3 Que signifie pour toi, en émotions et en attentes, le fait de... dormir dans le même lit ?
Manger ensemble ? Nous embrasser ? Partager de l'énergie sexuelle ? Faire l'amour ?
Rencontrer tes ami·e·s ? Nous dire « je t'aime » ?
.....
- 4 Quelles attentes as-tu pour la suite après telle ou telle interaction ?
.....
- 5 Comment aimerais-tu que l'on reste en lien ?
.....
- 6 Quels moyens souhaites-tu mettre en œuvre pour cela ? (rien, laisser au hasard, événements précis, échange de contacts, messages, prochain RDV planifié, fréquence...)
.....



Public — Privé

VISIBILITÉ, CONTEXTE, RÉCIT DE LA RELATION

- 1 Dans quels contextes nos interactions changent-elles de nature ? (événement communautaire, repas de famille, travail, espace public, présence d'un·e autre partenaire...) Qu'est-ce qui est bienvenu dans l'un mais pas l'autre — et pourquoi ?
.....
- 2 Quels gestes ou marques d'affection sont OK en privé mais que tu préfères éviter en public ? Est-ce une question de sécurité, de confort, de contexte relationnel... ?
.....

- 3 Concrètement, comment fait-on dans un espace partagé ? Se présente-t-on, et comment ? Interagit-on comme ami·e·s, inconnu·e·s, amant·e·s ? Y a-t-il des signaux ou mots convenus pour ajuster en temps réel ?
- 4 Quand un·e autre partenaire est présent·e, qu'as-tu besoin que je fasse ou ne fasse pas ? En a-t-on parlé avant, ou improvise-t-on ?
- 5 Quel récit construit-on ensemble sur ce qu'on est l'un·e pour l'autre ? Qui est au courant, avec quel niveau de détail, et qui décide de ce qu'on dit à qui ?



Biais

SYSTÉMIQUES, DE POUVOIR, RELATIONNELS, SITUATIONNELS

- 1 Que perçois-tu de moi qui te donne envie de venir vers moi ?
- 2 Quels liens hiérarchiques existent entre nous ? (participant·e/orga, collègues, employeur·se, client·e, thérapeute...)
- 3 De quels privilèges bénéficions-nous chacun·e ?
- 4 Quels biais perçois-tu dans cette interaction / relation ? (genre, écart d'âge, ethnie, handicap, statut social, expérience, ancienneté, visibilité, peur du rejet, escalator relationnel, hétéronormativité...)
- 5 Comment tout cela peut-il impacter nos interactions ?
- 6 Quels biais connais-tu chez toi ? (ne pas savoir dire non à telle pratique, ne pas t'affirmer sur tel terrain...)

- 7 Quels biais vois-tu dans la situation présente ? (échange de service, sentiment de dette, environnement stressant, relation préexistante...)

.....

- 8 Que choisissons-nous de faire pour traiter les risques et les conséquences non souhaitées de ces biais ?

.....

- 9 Te sens-tu autonome pour gérer tes biais, ou aimerais-tu du soutien ? Quelles stratégies envisages-tu ? (en garder conscience, accepter les conséquences, les compenser, demander plus de points d'étape...)

.....

- 10 Dans quelle mesure, et jusqu'à quelles limites, te sens-tu capable de faciliter la gestion de mes biais ?

.....