

Ma consommation et ma sexualité

Objectifs

- Prendre conscience des effets de l'alcool et des drogues sur la sexualité.
- Identifier comment l'alcool et les drogues influent sur les comportements sexuels sécuritaires.

Groupe cible

14 à 25 ans
6 à 30 participants

Durée

1h à 1h30

Matériel

- Accessoires (mitaines, gants, lunettes épaisses, bandeau, guimauves et gomme)
- 3 carottes ou concombres
- 3 condoms
- Copies de la fiche *Ma consommation et ma sexualité* (en nombre égal à celui des participants)

Déroulement

Première partie

- Préparez les accessoires dont vous aurez besoin pour le jeu d'introduction. L'objectif est de représenter les effets de l'alcool ou des drogues sur la capacité à mettre un condom. À l'aide de 3 volontaires, les participants pourront observer l'impact des états de conscience sur la manipulation d'un condom. Le premier volontaire sera sobre, le deuxième légèrement affecté (gants, lunettes épaisses et gomme) et le troisième très affecté (mitaines, bandeau sur les yeux et guimauves dans la bouche). Ceux-ci devront ouvrir une enveloppe de condom et le dérouler sur un objet (ex : carotte ou concombre).
- Débutez l'atelier en demandant à trois volontaires de venir à l'avant du groupe.

- Invitez-les à s'asseoir et à revêtir les accessoires nécessaires pour le jeu.
- Faites une brève mise en contexte de l'état de conscience de chacun des volontaires suite à leur consommation (sobriété, légèrement affecté et beaucoup affecté).
- Demandez aux volontaires d'ouvrir l'enveloppe de condom et de le dérouler sur l'objet. Invitez les observateurs à remarquer comment leur état affecte leur habileté à bien utiliser le condom.
- Une fois la démonstration terminée, recueillez les commentaires des observateurs suite à la prestation sur l'influence de la consommation sur la capacité motrice à manipuler un condom.

Deuxième partie

- Introduisez le fait que la consommation influence aussi la capacité à faire des choix en matière de relation sexuelle sécuritaire.
- Distribuez la fiche *Ma consommation et ma sexualité* à chacun des participants.
- Demandez-leur de lire l'encadré du haut de la fiche et d'y répondre mentalement. Allouez quelques minutes de réflexion.
- Divisez ensuite le groupe en équipes de 3 à 5 personnes.
- Demandez aux équipes de discuter des 3 questions du bas de la fiche. Allouez-leur 15 minutes pour partager leurs expériences.
- Revenez en grand groupe et stimulez un échange sur les moyens à prendre pour favoriser les relations sexuelles sécuritaires sous l'effet de l'alcool ou de drogues. Par exemple : toujours porter des condoms sur soi, discuter avec le partenaire avant la consommation....

Notes

Cet atelier peut susciter des émotions et questionnements chez les participants. Soyez prêt à récupérer ces émotions et à référer les jeunes aux ressources appropriées au besoin.

SOURCE :

Adapté de *Faire les liens entre ma consommation et ma sexualité*, Pif jaune Volet 2, L'ESTRAN, p. 64

Ma consommation et ma sexualité

Quand je consomme, est-ce que j'ai...

- une baisse de désir sexuel
- des difficultés d'érection ou de lubrification
- un orgasme faible ou difficile à atteindre
- moins de gêne
- plus de fantasmes
- plus d'excitation
- moins de peur
- plus de plaisir à faire l'amour



☛ Quand je consomme, est-ce que je peux avoir tendance à prendre plus de risques dans mes relations sexuelles?

☛ Quand je consomme, est-ce que j'ai tendance à faire des choses que je ne ferais sans doute pas si j'étais sobre (*straight*)?

☛ Quand je consomme, est-ce que je peux avoir plus facilement tendance à forcer mon ou ma partenaire à avoir des rapports sexuels non désirés?

Source :

Adapté de *Faire les liens entre ma consommation et ma sexualité*, Pif jaune Volet 2, L'ESTRAN, p. 64