

Just Fun, No Trouble

Sexualité

Réduction des
risques

Son

Respect

Sécurité

Bonnes
adresses

Produits

Après la fête

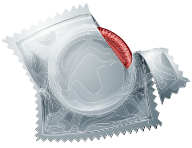
Livret d'information

Just Fun...



Ce kit contient:

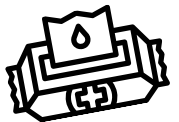
- une paire de bouchons d'oreilles
- un duo préservatif externe/gel
- un éthylotest (jeune conducteur)



- une lingette antiseptique
- deux pansements



- une carte rigide (contacts CAARUD)



- un carnet de roule-ta-paille

- un dépliant "Femmes dans la ville"

- un livret d'information

- une lingette intime

- un couvre verre



Roule-ta-paille : késako ?
carnet de 10 feuilles qui,
individuellement, se roulent
pour former des pailles à
usage unique destinées au
sniff de produits psychoactifs.
Pour éviter les transmissions,
chacun·e sa paille.

**A toi de rajouter
ce qu'il te faut
pour passer une
bonne soirée**



...No Trouble

**SANS OUI
C'EST NON!**



"NON"
Est une phrase
complète qui
peut être dite
n'importe quand
et qui n'exige
aucune
justification ou
explication.

Je me respecte
Tu te respectes
...
On se respecte

Merci,
je prendrai
un soft
et j'en suis
très contente

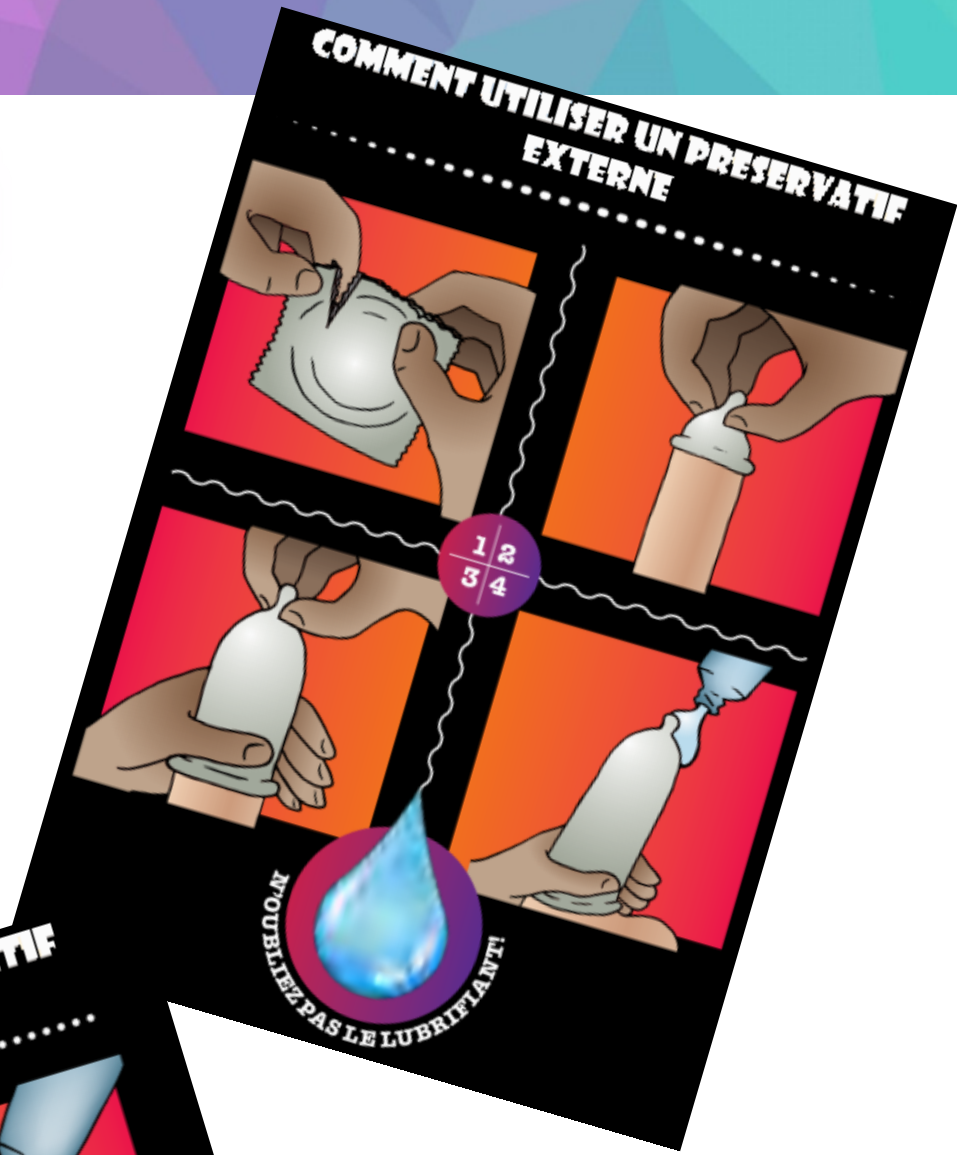
Le RESPECT,
c'est comme le sourire:
ça ne coûte rien et ça plaît
à tout le monde. 😊



VDM
Aujourd'hui, mes voisins et moi décidons
d'envoyer une lettre à un autre voisin,
extrêmement bruyant, pour lui demander de
faire moins de bruit. Résultat ? Il en fait
toujours autant, mais maintenant il crie toutes
les dix minutes : "Désolé pour le bruit, les
voisins !" VDM

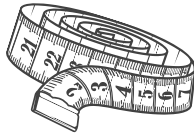
Côté Q

Pour prendre ton pied et te protéger, pense à lubrifier.



Oubli, rupture du préservatif ou juste un doute... pense au dépistage.

Do It Yourself



DANS LE **Sexe**
LE PLUS IMPORTANT
C'EST LA BOUCHE.
POUR PARLER
DE CE QUI EST
OK OU PAS OK

COMMENT CONFECTIONNER UNE DIGUE DENTAIRE

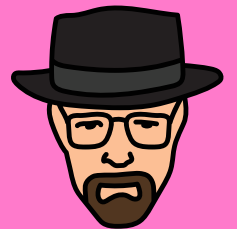
1
2 3

MOUBILIEZ PAS LE LUBRIFIANT!

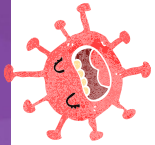
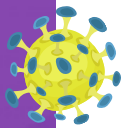
Br
Ba

En cuisinant, Walter White s'aperçoit que Jesse a un préservatif dans son portefeuille. Il lui conseille plutôt de le garder :

- Dans un super congélateur à -80°C, c'est plus sûr
- Dans un tiroir, pour qu'il ne s'abîme pas
- Dans son paquet de cigarettes, pour être sûr de l'avoir toujours à disposition



Réponse : Dans un tiroir. Les préservatifs doivent être conservés à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Attention à la date de péremption.



Les IST peuvent passer inconsciemment



AYEZ TOUJOURS UN COUP D'AVANCE

	Pénétration vaginale	Pénétration anale	Fellation	Cunnilingus	Anulingus	Caressesexuelles*	Baiser	Échange de seringues	Sniff	Mère enfant	Autre
VIH SIDA	⚠	⚠	✅	✅ ¹		3		⚠	✅	⚠	4
Hépatite A		⚠			⚠						
Hépatite B	⚠	⚠	⚠	✅ ¹		1	✅	⚠	⚠	⚠	5
Hépatite C	1	⚠	⚠	✅ ¹		1	⚠	⚠	⚠	✅	5
Syphilis	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	2	✅	✅		✅	
Herpès génital	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	✅			⚠	
Papillomavirus	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠				⚠	
Chlamydia	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠				⚠	4
Gonorrhée « Chaude-pisse »	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠			⚠	4
Trichomonas	⚠	✅	✅	✅	✅	⚠				⚠	6

⚠ : Risque élevé

✅ : Risque faible

1 : Risque moyen

⚠ : Risque avec présence de sang

1 : sauf si règles

2 : si chancre

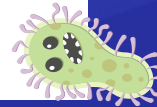
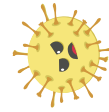
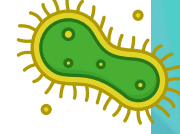
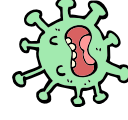
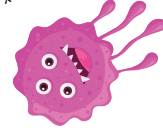
3 : si plaie

4 : si partage de sextoys

5 : si partage de brosse à dents, coupe ongle, rasoir...

6 : si partage d'objets humides (serviette ou gant de toilette...)

*caresses, masturbation, sexe contre sexe...



Ouïe Love Music*



*Sans bruit, je n'entends que mon oreille
Et le silence rend plus fort mes acouphènes*

Angèle, J'entends

SOLUTIONS SIMPLES POUR PRÉSERVER SON AUDITION

- Faites des pauses en vous isolant du son.
- Eloignez-vous des enceintes.
- Dès la sensation d'un son agressif, pensez aux bouchons ! Et retirez-les au calme.
- Équipez-vous selon vos pratiques et besoins : bouchons en mousse, réutilisables ou sur-mesure.
- Parents avec enfants, triplez les précautions : casque, pauses et éloignement des enceintes
- Personne enceinte, évitez l'exposition à des niveaux sonores élevés.



140 dB(A)	AVION AU DÉCOLLAGE
120 dB(A)	MARTEAU-PIQUEUR
102 dB(A)	NIVEAU MAX. DES CONCERTS EN FRANCE 1H30 TOLÉRÉE PAR SEMAINE
100 dB(A)	NIVEAU MAX. ÉCOUTE AU CASQUE 2H TOLÉRÉES PAR SEMAINE
85 dB(A)	SEUIL DE RISQUE
60 dB(A)	CONVERSATION

À SAVOIR

Fatigue = fragilité de vos oreilles

Alcool, drogues ou médicaments = baisse de la vigilance

Accumulation = les doses de son cumulées peuvent détériorer votre audition



IMPACT AUDITIF

Sifflements ou bourdonnements = **acouphènes**

Forte douleur au moindre son = **hyperacousie**

Difficultés à suivre une conversation = **surdité**

Au moindre de ces symptômes persistant au delà de 24h, rendez-vous aux urgences ORL.

Au delà de 48h, ils peuvent être irréversibles.

Consom'acteurs·rices



Quelques conseils si tu consommes des produits

- Evite les mélanges
- Bois de l'eau régulièrement
- Sois solidaire de tes ami·e·s s'ils·elles sont en difficulté avec leurs consommations



Si tu choisis de prendre des produits illégaux :



- Assure toi d'être bien entouré·e
- Teste une petite quantité pour commencer
- Attends la venue des effets avant d'en reprendre
- Prévois un temps de repos après la prise
- Ne partage pas ton matériel de sniff ou d'injection



Evite de consommer en cas de :
prise de médicaments, si tu dois
conduire, si tu es fatigué·e,
avec des gens que tu ne connais pas,
en cas de grossesse ou allaitement...

Pour plus d'information sur les produits,
télécharge l'application Techno+



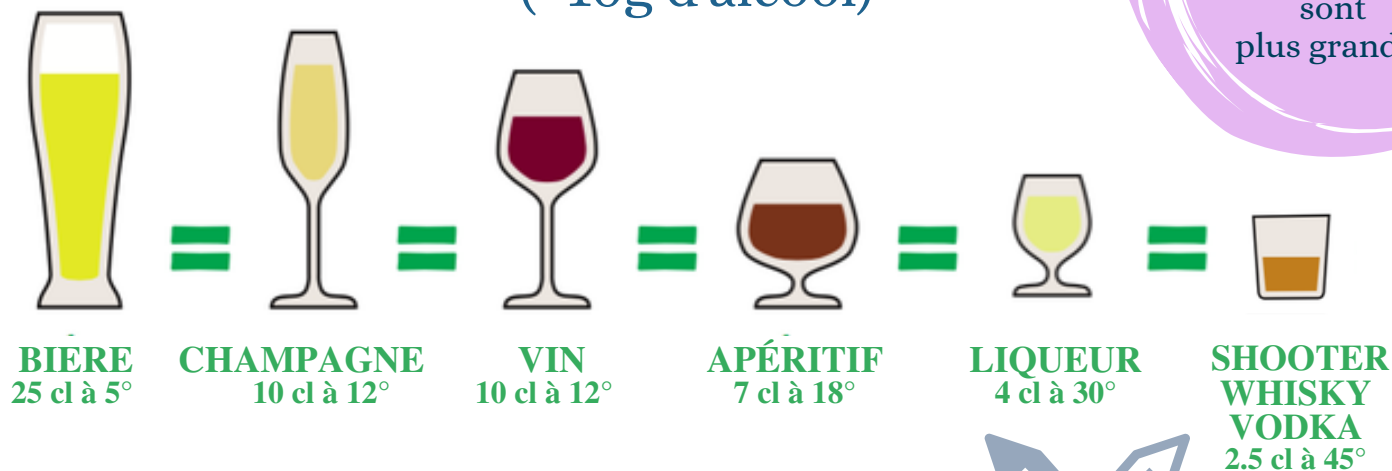
En cas de bad trip

- *Isoler la personne
(bruit et foule)
- *La rassurer
- *Vérifier son état de conscience
- *L'hydrater
- *Ne pas la laisser seule
- *Alerter les secours au moindre doute

Alcool: dose bar (=10g d'alcool)



A la maison,
les doses servies
sont
plus grandes.



*Pour savoir où tu en es avec
l'alcool et si tu peux
conduire, télécharge
l'application Alcootel*



**TENSIONS
A
WINTERFELL**

Jon Snow soutient à Tyrion Lannister que le cocktail Blue Ice, servi sur le mur du Nord, est plus fort que le Mojito servi à Port Réal et permet ainsi de résister à l'hiver.

A-t-il raison ?

Réponse: Il y a la même quantité d'alcool dans les 2 cocktails. En revanche, aucun ne préserve du froid !



Fatigue, manque d'attention...
sont aussi à prendre en compte
avant de reprendre le volant



SAM : Celui-celle qui conduit, c'est celui-celle qui ne boit pas.

Mode d'emploi

Avant de sortir, voici plusieurs idées pour désigner SAM :

- Tirage au sort: technique vieille comme le monde mais toujours efficace
- Pierre-Feuille-Ciseaux: c'est légèrement plus long mais c'est plus sympa
- Un, deux, trois, soleil: c'est nul mais ça marche aussi !



Ne pas désigner SAM lors d'un jeu à boire.

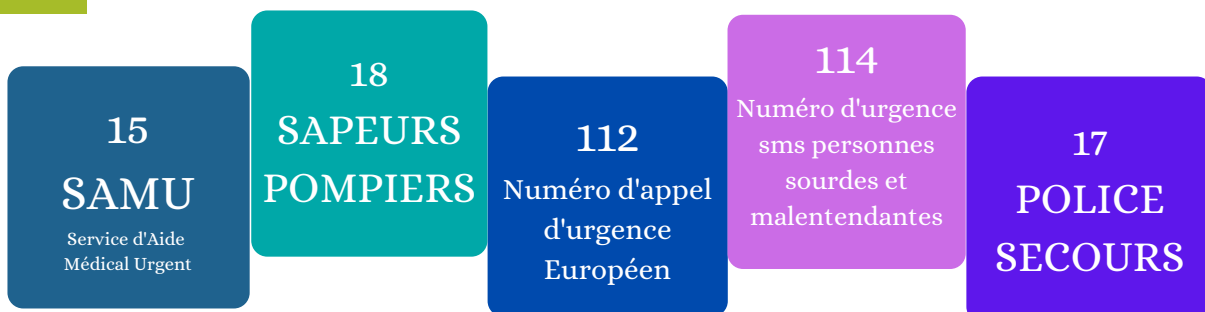
Premiers secours: 3 règles d'or



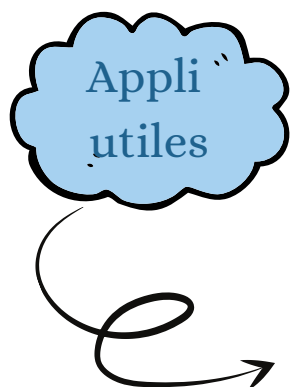
Identifier le danger pour le supprimer ou l'écarter dans le but d'assurer la protection du sauveteur·se, de la victime et de tiers



Transmettre les informations nécessaires pour déclencher la chaîne de secours.
(adresse toi au poste de secours s'il y en a un)



Réaliser les gestes de secours adaptés à la situation en attendant l'arrivée des secours



CROIX ROUGE
Forme toi aux premiers secours



SAUV LIFE
Inscris toi comme citoyen·ne sauveteur·euse



STAYING ALIVE
Repère les défibrillateurs à proximité



PERTE DE CONNAISSANCE :

Position Latérale de Sécurité (PLS)



Coma éthylique

- si la personne est inconsciente, je l'installe en PLS
- j'alerte les secours et surveille sa respiration en attendant leur arrivée

ARRET CARDIAQUE:

Massage cardiaque et défibrillation

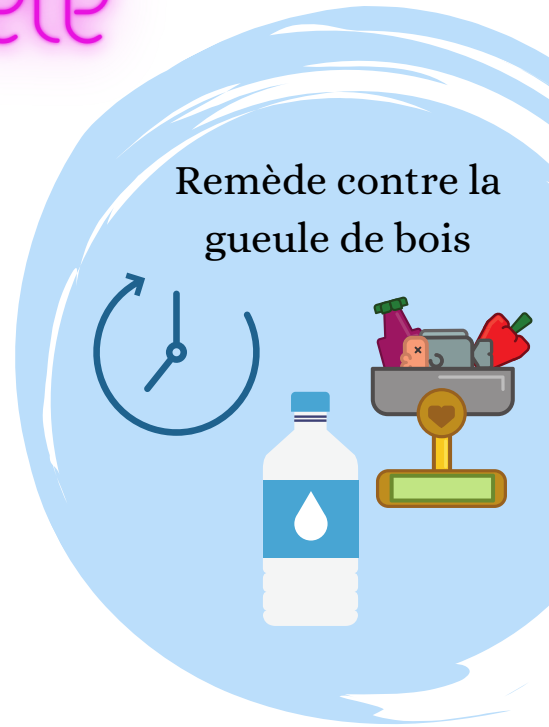
La Chaîne de Survie



Et après la fête



Le consentement, ça se demande **avant** et pas après !



Remède contre la gueule de bois

Hier j'ai eu un rapport sans capote 🤔

Mais naaaaaaan ? Hier soir avec la personne du bar 😅

Oui, j'ai peur d'avoir chopé le VIH... Je vais faire un dépistage tout de suite.

Non c'est trop tôt. Il faut attendre 6 semaines. Par contre, tu peux prendre un TPE.

C'est quoi le TPE ?

Le traitement post-exposition, le TPE ! Si tu te rends aux urgences max 48h après ton rapport, ils te donneront un médicament pour éviter d'être contaminé 😊

Ça fonctionne vraiment ce truc ?

Oui, c'est fiable ! Mais si tu veux en savoir plus, va aux urgences ou sur sida-info-service.org 😊

Merci mon pote. J'y vais tout de suite 🙋

Le métró du dépistage, avec ou sans prise de risque, c'est un arrêt conseillé au moins une fois par an.



- TROD (VIH, VHC, VHB)
- Autotest (VIH)
- Dépistage complet (VIH + IST) en laboratoire ou CeGIDD

Test sanguin en laboratoire (VIH)



TPE (VIH)

Prise de risque



3 mois

6 semaines

max 48h



Message



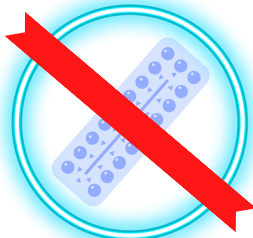
Contraception d'urgence



UN RAPPORT NON
OU MAL PROTÉGÉ ?



TU AS 5 JOURS
MAXIMUM
POUR AGIR



UN OUBLI DE
PILULE ?

Interruption Volontaire de Grossesse
Toutes les informations sur les délais et les lieux
où s'adresser sur ivg.gouv.fr et au **0 800 08 11 11**
(anonyme et gratuit)

La contraception d'urgence est accessible
gratuitement pour les personnes mineures.
Plus d'informations sur le site : **ONSexPRIME**

E-RÉPUTATION

Que faire si un contenu non-souhaité est publié sur Internet ?

- 1 Demander à la personne à l'origine de la publication de la supprimer
- 2 Demander au site internet la suppression des informations en précisant l'URL, les informations à supprimer et la raison personnelle qui conduit à formuler la demande de suppression (loi RGPD)
- 3 En parallèle, demander aux moteurs de recherche de ne plus associer un contenu qui vous porte préjudice à votre nom et prénom



Pour vous aider, la CNIL propose sur son site un courrier type de demande de suppression.

Attention aux informations et images que tu diffuses sur toi ou les autres
(assure toi de leur consentement)



Ne reste pas seul·e, parles-en (gendarmerie, administration de l'université, personne de confiance...)

Contacts utiles




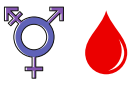
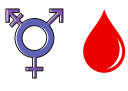


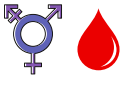


Drogues Info Service : 0800 23 13 13

Sida Info Service : 0800 840 800










Violence femmes info : 39 19

TPE CHU de Rouen : 02 32 88 89 90

TPE CHI d'Elbeuf : 02 32 96 35 35

- La Boussole  02 35 72 82 82
- La Passerelle  02 35 78 00 50
- AIDES  02 35 07 56 56
- ENIPSE  02 35 52 02 05
- Centre LGBTI  06 52 43 47 28
- Médecine préventive université (étudiants)  02 32 76 92 92
- Planning familial  02 35 73 28 23
- CEGIDD  (Centre de dépistage) 02 32 88 80 40
- CASA  (centre d'Accueil Spécialisé pour les Agressions (CHU)) 02 32 88 89 90
- CIDFF  (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) 02 35 73 28 23

<p>15 SAMU Service d'Aide Médical Urgent</p>	<p>18 SAPEURS POMPIERS</p>	<p>112 Numéro d'appel d'urgence Européen</p>	<p>114 Numéro d'urgence sms personnes sourdes et malentendantes</p>	<p>17 POLICE SECOURS</p>
-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

 Tabac, alcool, cannabis	 Dépistage	 Conseils juridiques
 Autres produits psychoactifs	 Sexualité	 Lieu de distribution
 Traitement post-exposition	 Démarche médico-légale	 Lieu de rechargement

La TCAR met en place des dispositifs pour rentrer chez soi en toute sécurité

- Lignes Noctambus

- **Boitiers oranges** (lignes TEOR et FAST) et pédale de détresse auprès du chauffeur (activation sur demande) permettant de mettre en route la vidéosurveillance et l'enregistrement sonore
 - **Arrêt à la demande**, de 22h à la fin de service, en s'adressant au chauffeur de bus
- **Présence d'un agent de prévention**, sur toutes les lignes, de 17h à la fin de service

TAXIS : numéros sur <https://rouen.fr/taxi>

Où recharger mon kit :



Potes à contacter

.....

.....

.....

Références utilisées pour créer ce livret:

- | | | | |
|---------------------|--------------------|-------------------------|------------------------------|
| - fetez-clairs.org | - cnil.fr | - agi-son.org | - alcool-info-service.fr |
| - viedemerde.fr | - maaf.fr | - sofia.medicalistes.fr | - securite-routiere.gouv.fr |
| - sansouicestnon.ca | - catie.ca | - croix-rouge.fr | - preventionroutiere.asso.fr |
| - onsexprime.fr | - depistage.be | - sauvlife.fr | - stayingalive.org |
| - technoplus.org | - reseau-astuce.fr | - passetoncode.fr | |



Livret disponible en
téléchargement

N'oublie pas de donner ton
avis sur le kit



Avec le soutien financier de :



Participation à l'élaboration du kit :

