

**Cette liste n'est PAS un consentement** et n'a aucune valeur de contrat ni de preuve. Un « oui » coché n'autorise rien : le consentement se donne pour chaque acte, au moment présent, et se retire à tout moment, sans justification.

Personne ne peut exiger qu'on la remplisse, ni s'en servir pour faire pression (« tu avais coché oui »).  
« Peut-être » ou « À discuter » = **non** tant qu'on n'en a pas parlé. Le mot ou geste d'arrêt est respecté immédiatement.

Violences : **3919** (Violences Femmes Info, gratuit, anonyme, 24 h/24) · **116 006** (aide aux victimes, tous les jours de 9 h à 20 h) · Urgence : **17** ou SMS au **114**.

## Liste d'envies et de limites

Pour parler de sexualité avant, pendant et après. Réservée aux adultes (18 ans et plus).  
Une liste à discuter, pas un contrat : ni signature, ni paraphe.

Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Mon mot ou geste d'arrêt : \_\_\_\_\_

À revoir quand on veut. On peut changer d'avis à tout moment, y compris pendant.

### À lire avant de commencer

- **Ce n'est pas un consentement.** Cette feuille n'a aucune valeur de contrat ni de preuve. Un « oui » coché sur papier n'autorise rien : le consentement se donne pour chaque acte, au moment présent, et se retire à tout moment, sans avoir à se justifier.
- **Personne ne peut l'exiger.** Personne ne peut obliger quelqu'un à remplir cette liste, ni s'en servir pour faire pression (« tu avais coché oui »).
- **« Peut-être » et « À discuter » valent « non »** tant qu'on n'en a pas parlé ensemble.
- **Un mot ou un geste d'arrêt**, choisi à l'avance, est respecté immédiatement, sans discussion.

### Mode d'emploi en 4 étapes

1. Imprimez deux exemplaires. Chacun·e remplit le sien **seul·e**, au calme, sans regarder la feuille de l'autre.
2. Comparez à un moment neutre : habillé·es, hors du lit, sans alcool, sans urgence.
3. Ne gardez que ce qui est « oui » des deux côtés. Un « non » ne se négocie pas et ne se justifie pas.
4. Le moment venu, on demande quand même. Et on revoit la liste quand on veut.

### Ce que dit la loi

« Au sens de la présente section, le consentement est libre et éclairé, spécifique, préalable et révocable. Il est apprécié au regard des circonstances. Il ne peut être déduit du seul silence ou de la seule absence de réaction de la victime. »

Article 222-22 du Code pénal, version en vigueur depuis le 8 novembre 2025 (loi n° 2025-1057 du 6 novembre 2025). [legifrance.gouv.fr](https://legifrance.gouv.fr)

Rien n'est enregistré en ligne : cette liste se remplit sur papier et reste chez vous.

**Cette liste n'est PAS un consentement** et n'a aucune valeur de contrat ni de preuve. Un « oui » coché n'autorise rien : le consentement se donne pour chaque acte, au moment présent, et se retire à tout moment, sans justification.

Personne ne peut exiger qu'on la remplisse, ni s'en servir pour faire pression (« tu avais coché oui »).  
« Peut-être » ou « À discuter » = **non** tant qu'on n'en a pas parlé. Le mot ou geste d'arrêt est respecté immédiatement.

Violences : **3919** (Violences Femmes Info, gratuit, anonyme, 24 h/24) · **116 006** (aide aux victimes, tous les jours de 9 h à 20 h) · Urgence : **17** ou SMS au **114**.

## 1. Tendresse et contact

Les gestes qui ne sont pas forcément sexuels, mais qui se discutent aussi.

| Pratique                               | Oui                      | Non                      | Peut-être                | À discuter               | Mes limites / précisions             |
|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| Se tenir la main                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                      |
| Câlins                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                      |
| Bisous sur la joue ou le visage        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                      |
| Baisers sur la bouche                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                      |
| Gestes tendres en public               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | main, bisou, bras autour de l'épaule |
| Caresses par-dessus les vêtements      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                      |
| Massages                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                      |
| Être nu·e ensemble sans rapport sexuel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                      |
| Prendre une douche ou un bain ensemble | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                      |
| Dormir ensemble                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                      |
| Surnoms et mots doux                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                      |
| Autre : _____                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                      |

## 2. Sexualité courante

Ce qui paraît « évident » ne l'est pas pour tout le monde : on coche quand même.

| Pratique                                  | Oui                      | Non                      | Peut-être                | À discuter               | Mes limites / précisions |
|-------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Caresses sur le corps nu                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Caresses des parties génitales (donner)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Caresses des parties génitales (recevoir) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |

**Cette liste n'est PAS un consentement** et n'a aucune valeur de contrat ni de preuve. Un « oui » coché n'autorise rien : le consentement se donne pour chaque acte, au moment présent, et se retire à tout moment, sans justification.

Personne ne peut exiger qu'on la remplisse, ni s'en servir pour faire pression (« tu avais coché oui »). « Peut-être » ou « À discuter » = **non** tant qu'on n'en a pas parlé. Le mot ou geste d'arrêt est respecté immédiatement.

Violences : **3919** (Violences Femmes Info, gratuit, anonyme, 24 h/24) · **116 006** (aide aux victimes, tous les jours de 9 h à 20 h) · Urgence : **17** ou SMS au **114**.

| Pratique                                       | Oui                      | Non                      | Peut-être                | À discuter               | Mes limites / précisions |
|------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Masturbation à deux                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Se masturber devant l'autre                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Rapport oral (donner)                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Rapport oral (recevoir)                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Pénétration avec les doigts (donner)           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Pénétration avec les doigts (recevoir)         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Pénétration vaginale                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Rapport sans pénétration                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Essayer de nouvelles positions                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Lumière allumée                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Parler pendant (mots doux ou mots crus)        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Sexualité à distance (messages, appels, visio) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Autre : _____                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |

### 3. Pratiques moins courantes

Rien n'est obligatoire, rien n'est « bizarre » : on dit juste où on en est.

| Pratique                      | Oui                      | Non                      | Peut-être                | À discuter               | Mes limites / précisions |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Caresses anales (donner)      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Caresses anales (recevoir)    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Pénétration anale (donner)    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Pénétration anale (recevoir)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Utiliser des jouets (sur moi) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |

**Cette liste n'est PAS un consentement** et n'a aucune valeur de contrat ni de preuve. Un « oui » coché n'autorise rien : le consentement se donne pour chaque acte, au moment présent, et se retire à tout moment, sans justification.

Personne ne peut exiger qu'on la remplisse, ni s'en servir pour faire pression (« tu avais coché oui »).  
« Peut-être » ou « À discuter » = **non** tant qu'on n'en a pas parlé. Le mot ou geste d'arrêt est respecté immédiatement.

Violences : **3919** (Violences Femmes Info, gratuit, anonyme, 24 h/24) · **116 006** (aide aux victimes, tous les jours de 9 h à 20 h) · Urgence : **17** ou SMS au **114**.

| Pratique                                              | Oui                      | Non                      | Peut-être                | À discuter               | Mes limites / précisions                                             |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Utiliser des jouets (sur l'autre)                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                                      |
| Déguisements, tenues particulières                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                                      |
| Jeux de rôle                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                                      |
| Regarder ensemble des contenus pour adultes           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                                      |
| Photos ou vidéos intimes                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | jamais partagées sans accord explicite, et supprimables à la demande |
| Envoyer ou recevoir des photos intimes                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | jamais partagées sans accord explicite, et supprimables à la demande |
| Rapport pendant les règles                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                                      |
| Rapport ailleurs qu'à la maison, à l'abri des regards | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                                      |
| Inclure une autre personne                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                                      |
| Autre : _____                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                                      |

## 4. BDSM et jeux de pouvoir

Ces jeux se préparent avant : rôles, limites, mot d'arrêt. On n'improvise pas.

| Pratique                                       | Oui                      | Non                      | Peut-être                | À discuter               | Mes limites / précisions |
|------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Tenir les poignets, immobiliser avec les mains | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Être tenu·e, immobilisé·e avec les mains       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Attacher l'autre                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Être attaché·e                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Bander les yeux / avoir les yeux bandés        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |

**Cette liste n'est PAS un consentement** et n'a aucune valeur de contrat ni de preuve. Un « oui » coché n'autorise rien : le consentement se donne pour chaque acte, au moment présent, et se retire à tout moment, sans justification.

Personne ne peut exiger qu'on la remplisse, ni s'en servir pour faire pression (« tu avais coché oui »).  
« Peut-être » ou « À discuter » = **non** tant qu'on n'en a pas parlé. Le mot ou geste d'arrêt est respecté immédiatement.

Violences : **3919** (Violences Femmes Info, gratuit, anonyme, 24 h/24) · **116 006** (aide aux victimes, tous les jours de 9 h à 20 h) · Urgence : **17** ou SMS au **114**.

| Pratique                                  | Oui                      | Non                      | Peut-être                | À discuter               | Mes limites / précisions |
|-------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Fessée (donner)                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Fessée (recevoir)                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Tirer les cheveux                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Morsures ou griffures légères             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Marques qui restent visibles              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | suçons, rougeurs         |
| Rôle dominant                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Rôle soumis                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Recevoir des consignes, des ordres        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Mots humiliants choisis à l'avance        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Jeux de sensations (chaud, froid, plume)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Accessoires d'impact (martinet, cravache) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Autre : _____                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |

## 5. Contraception, protection et santé

Ce qui protège les deux. À cocher aussi, et à revoir quand la situation change.

| Pratique                                                      | Oui                      | Non                      | Peut-être                | À discuter               | Mes limites / précisions |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Préservatif externe à chaque rapport                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Préservatif interne                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Protection pour le rapport oral (préservatif, digue dentaire) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Lubrifiant                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Dépistage des IST avant d'arrêter le préservatif              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |

**Cette liste n'est PAS un consentement** et n'a aucune valeur de contrat ni de preuve. Un « oui » coché n'autorise rien : le consentement se donne pour chaque acte, au moment présent, et se retire à tout moment, sans justification.

Personne ne peut exiger qu'on la remplisse, ni s'en servir pour faire pression (« tu avais coché oui »).  
« Peut-être » ou « À discuter » = **non** tant qu'on n'en a pas parlé. Le mot ou geste d'arrêt est respecté immédiatement.

Violences : **3919** (Violences Femmes Info, gratuit, anonyme, 24 h/24) · **116 006** (aide aux victimes, tous les jours de 9 h à 20 h) · Urgence : **17** ou SMS au **114**.

| Pratique                                           | Oui                      | Non                      | Peut-être                | À discuter               | Mes limites / précisions                            |
|----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|
| Montrer ses résultats de dépistage                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                     |
| Rapport sans préservatif                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | seulement après dépistage et accord des deux        |
| Choisir ensemble la contraception                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | qui fait quoi, qui paie, que faire en cas d'oubli   |
| Parler de la PrEP (prévention du VIH)              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                     |
| Je ne consens pas si j'ai bu ou pris quelque chose | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                     |
| Rapport après avoir bu un peu                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | si l'un·e n'est plus en état de décider : on arrête |
| Autre : _____                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                     |

## 6. Communication et après

Comment on se parle avant, pendant et après.

| Pratique                                                             | Oui                      | Non                      | Peut-être                | À discuter               | Mes limites / précisions |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| En parler avant, à froid, hors du lit                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Qu'on me demande avant chaque nouvelle pratique                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Vérifier pendant (« ça va ? », « on continue ? »)                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Code couleur : vert on continue, orange on ralentit, rouge on arrête | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Que l'autre prenne l'initiative                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Prendre l'initiative moi-même                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Câlin après                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |

**Cette liste n'est PAS un consentement** et n'a aucune valeur de contrat ni de preuve. Un « oui » coché n'autorise rien : le consentement se donne pour chaque acte, au moment présent, et se retire à tout moment, sans justification.

Personne ne peut exiger qu'on la remplisse, ni s'en servir pour faire pression (« tu avais coché oui »).  
« Peut-être » ou « À discuter » = **non** tant qu'on n'en a pas parlé. Le mot ou geste d'arrêt est respecté immédiatement.

Violences : **3919** (Violences Femmes Info, gratuit, anonyme, 24 h/24) · **116 006** (aide aux victimes, tous les jours de 9 h à 20 h) · Urgence : **17** ou SMS au **114**.

| Pratique                                    | Oui                      | Non                      | Peut-être                | À discuter               | Mes limites / précisions        |
|---------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| Parler après de ce qui s'est passé          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Avoir un moment seul·e après                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Un message le lendemain                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Que notre vie intime reste entre nous       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Relation non exclusive (autres partenaires) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | en parler, et parler protection |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autre : _____                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                 |

**Cette liste n'est PAS un consentement** et n'a aucune valeur de contrat ni de preuve. Un « oui » coché n'autorise rien : le consentement se donne pour chaque acte, au moment présent, et se retire à tout moment, sans justification.

Personne ne peut exiger qu'on la remplisse, ni s'en servir pour faire pression (« tu avais coché oui »).  
« Peut-être » ou « À discuter » = **non** tant qu'on n'en a pas parlé. Le mot ou geste d'arrêt est respecté immédiatement.

Violences : **3919** (Violences Femmes Info, gratuit, anonyme, 24 h/24) · **116 006** (aide aux victimes, tous les jours de 9 h à 20 h) · Urgence : **17** ou SMS au **114**.

## Ce que je veux qu'on respecte toujours

---

---

---

---

---

## Après : ce dont j'ai besoin (câlin, parler, espace...)

---

---

---

---

---

## Ce que je voudrais essayer un jour, sans promesse

---

---

---

**On revoit cette liste le :** \_\_\_\_\_

Rappel : cette feuille ne remplace jamais la question posée au moment présent. On peut dire non, arrêter en cours de route ou changer d'avis, même après avoir coché « oui ».