

OUTIL ÉDUCATIF
©Amélie Landes 2025



Les clés du consentement

adolescents - adultes

imaginé par

L'EFFET
PAPILLON 
ÉDUCATION & FORMATION

Je suis **Amélie Landes**
de **L'Effet Papillon**.

- fondé pour aider toute personne
à trouver le chemin vers le respect
et l'amour de soi et des autres.

**J'ai créé cet outil pour
les adolescents et adultes.**



L'EFFET
PAPILLON
EDUCATION & FORMATION

À quoi servent, les clés du consentement ?

- **te demander ce que tu ressens** dans certaines situations.
- **te donner le pouvoir de comprendre** ce que tu ressens.
- **te donner le pouvoir d'aider à prendre ta décision** dans tous les moments de ta vie.



Il n'y a que toi qui peut savoir ce qui est bon pour toi.



Le consentement, c'est quoi ?



C'est **savoir ce que je ne veux pas.**

Refuser, c'est **dire** ou **montrer** que **je ne suis pas d'accord.**



Si je ne dis rien ou que je ne montre rien, **ça ne veut pas dire que je suis d'accord.**



C'est **savoir ce que je veux.**

Consentir, c'est **dire** ou **montrer** que **je suis d'accord.**

Comment je sais si je suis **d'accord** ou **pas d'accord** ?

Mes émotions me disent ce qui est bon pour moi.

Elles m'aident à savoir si je suis d'accord ou pas d'accord avec ce qu'on me demande ou ce qu'on me fait.

Elles sont les clés du consentement.

Une émotion, c'est quoi ?

C'est ce que je ressens.

- Je ne choisis pas mes émotions.
- Mes émotions sont là pour me protéger.

Tout le monde a des émotions.

Elles durent toute notre vie.

Il y a des émotions **agréables** et des émotions **désagréables**.



**Si je connais mes émotions et que je les écoute,
ça va m'aider à savoir si je suis d'accord ou pas d'accord.**

Consentir, c'est quoi ?

C'est savoir ce que je veux. Pour consentir il faut s'écouter.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me **CALME**.
C'est un moment où je suis tranquille et je me sens bien.
Ca m'aide à comprendre que je suis **d'accord**.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me fait **PLAISIR**.
C'est une émotion **agréable**.
Ca m'aide à comprendre que je suis **d'accord**.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me **SURPREND**.
C'est une émotion **spéciale** qui m'empêche de comprendre
ce qui se passe.
J'ai besoin d'**attendre** pour mieux savoir ce que je ressens.



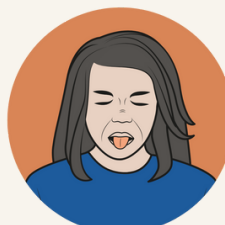
Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me fait **PEUR**.
C'est une émotion **désagréable**.
Ca m'aide à comprendre que je ne suis **pas d'accord**.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me met en **COLÈRE**.
C'est une émotion **désagréable**.
Ca m'aide à comprendre que je ne suis **pas d'accord**.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me rend **TRISTE**.
C'est une émotion **désagréable**.
Ca m'aide à comprendre que je ne suis **pas d'accord**.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me **DÉGOUTE**.
C'est une émotion **désagréable**.
Ca m'aide à comprendre que je ne suis **pas d'accord**.

Le consentement, c'est quoi ?



C'est **savoir ce que je ne veux pas.**

Refuser, c'est **dire** ou **montrer** que **je ne suis pas d'accord.**



Si je ne dis rien ou que je ne montre rien, **ça ne veut pas dire que je suis d'accord.**



C'est **savoir ce que je veux.**

Consentir, c'est **dire** ou **montrer** que **je suis d'accord.**

Comment je sais si je suis **d'accord** ou **pas d'accord** ?

Mes émotions me disent ce qui est bon pour moi.

Elles m'aident à savoir si je suis d'accord ou pas d'accord avec ce qu'on me demande ou ce qu'on me fait.

Elles sont les clés du consentement.

Une émotion, c'est quoi ?

C'est ce que je ressens.

- Je ne choisis pas mes émotions.
- Mes émotions sont là pour me protéger.

Tout le monde a des émotions.

Elles durent toute notre vie.

Il y a des émotions **agréables** et des émotions **désagréables**.



**Si je connais mes émotions et que je les écoute,
ça va m'aider à savoir si je suis d'accord ou pas d'accord.**

Consentir, c'est quoi ?

C'est savoir ce que je veux. Pour consentir il faut s'écouter.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me **CALME**.
C'est un moment où je suis tranquille et je me sens bien.
Ca m'aide à comprendre que je suis **d'accord**.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me fait **PLAISIR**.
C'est une émotion **agréable**.
Ca m'aide à comprendre que je suis **d'accord**.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me **SURPREND**.
C'est une émotion **spéciale** qui m'empêche de comprendre ce qui se passe.
J'ai besoin d'**attendre** pour mieux savoir ce que je ressens.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me fait **PEUR**.
C'est une émotion **désagréable**.
Ca m'aide à comprendre que je ne suis **pas d'accord**.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me met en **COLÈRE**.
C'est une émotion **désagréable**.
Ca m'aide à comprendre que je ne suis **pas d'accord**.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me rend **TRISTE**.
C'est une émotion **désagréable**.
Ca m'aide à comprendre que je ne suis **pas d'accord**.



Ce qui se passe ou ce qu'on me demande me **DÉGOUTE**.
C'est une émotion **désagréable**.
Ca m'aide à comprendre que je ne suis **pas d'accord**.

FABRIQUER SES CLÉS

En 4 étapes, c'est très simple.

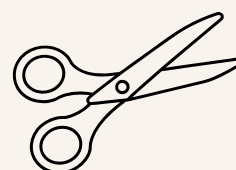
1

Imprimer les feuilles 11, 12 et/ou 13 pour fabriquer vos clés du consentement.



2

Découper toutes les images (feuille 12 et/ou 13) en suivant les bords pointillés.



(option) **Mettre** toutes les images découpées dans une feuille spéciale pour les plastifier.

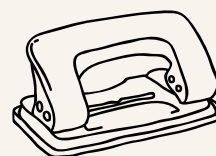
+

(option) **Redécouper** les images plastifiées en laissant quelques millimètres sur les côtés.



3

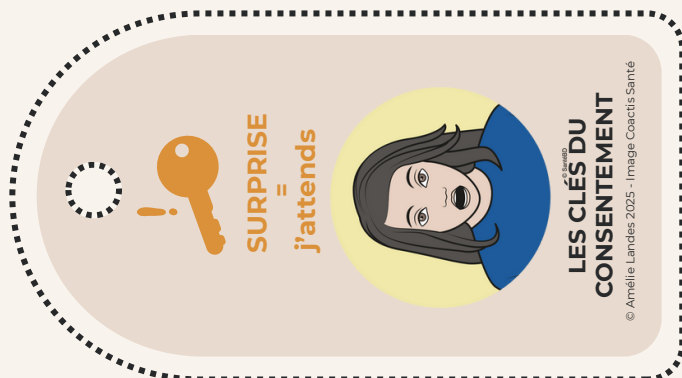
Perforer chaque image à l'endroit où il y a le rond en pointillé.



4

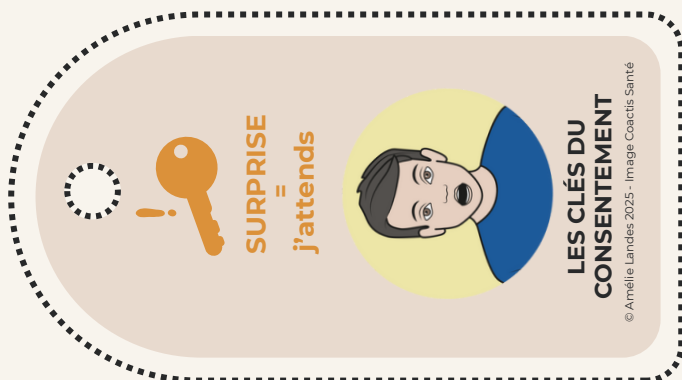
Accrocher tous les dessins à un porte clé.





2





Le consentement, **c'est important**
pour tout le monde.

C'est important toute notre vie :
depuis qu'on est enfant,
adolescent, adulte et âgé.



Les clés du consentement

pour les **enfants**
pour les **adolescents** et les **adultes**
pour les **personnes âgées**

L'EFFET
PAPILLON
ÉDUCATION & FORMATION

Rendez-vous sur www.leffetpapillonsexo.fr
pour retrouver et télécharger votre outil.



Les dessins utilisés dans ce livret proviennent de la banque d'images SantéBD. Ils sont la propriété de Coactis Santé et ont été créés pour les supports SantéBD qui expliquent la santé avec des images et des mots simples. Leur usage est libre dans la limite d'un usage non lucratif et à condition de citer la source et la propriété intellectuelle. Toute utilisation de ces dessins sur des supports à des fins commerciales est interdite.