



OTTAWA LA
NUIT

UNE SOIRÉE **SÉCURITAIRE**
EST UNE SOIRÉE **RÉUSSIE.**

 Ottawa

À PROPOS DU BUREAU DU COMMISSAIRE DE LA VIE NOCTURNE DE LA VILLE D'OTTAWA

La mission du Bureau du commissaire de la vie nocturne de la Ville d'Ottawa est d'améliorer l'économie de la vie nocturne d'Ottawa en collaborant avec les partenaires et les intervenants afin d'influencer et d'améliorer la sécurité et le bien-être de la communauté, la qualité de vie et le dynamisme commercial et culturel dans toute la ville. Le Bureau du commissaire de la vie nocturne a collaboré avec le Collectif Social – une organisation à but non lucratif qui fait la promotion d'une vie nocturne plus sécuritaire et plus inclusive – afin de produire ce guide complet pour une sortie nocturne plus sûre.

À PROPOS DU COLLECTIF SOCIAL

Cette brochure a été élaborée pour le Bureau du commissaire de la vie nocturne de la ville d'Ottawa par Collectif Social, une organisation à but non lucratif qui œuvre à la réduction de la violence sexuelle et à la promotion d'une vie nocturne plus sécuritaire et plus inclusive. Nous créons des outils, des formations et des ressources pour les sites, les festivals et les travailleurs de première ligne. Nous soutenons les cultures du consentement et de la communauté.

Pour en savoir plus, consultez notre [site Web](#).

TABLE DES MATIÈRES

Vous sortez avec des ami·e·s ?	1
Avant de partir	2
Maintenant... préparez vous à passer une bonne soirée !	2
Tenir compte de l'aspect social de la vie nocturne	3
Tout est question de consentement	4
Sans oui, c'est non	5
Gare aux intoxications involontaires	6
Garde toute sa tête	7
Conseils pour une utilisation plus sûre des substances	8
Veillez les un·e·s sur les autres	9
Les meilleures soirées se passent en gang	10
Ce que vous pouvez faire pour un·e ami·e.....	11
Choisissez votre intervention	11
Savoir reconnaître les surdoses	12
La naloxone sauve des vies	12
Résumé des conseils	13
Les ressources à Ottawa	14
Ressources n'impliquant pas les services d'urgence.....	15
Services d'aide associés aux services policiers et hospitaliers.....	15
Pour aller plus loin.....	15
Références	16



VOUS SORTEZ AVEC DES AMI-E-S ?

Que vous vous rendiez dans un bar, à une fête, à un spectacle ou que vous sortiez simplement faire un tour en soirée, un peu de planification peut vous aider à connaître des moments amusants, tranquilles et sécuritaires — pour vous comme pour vos ami-e-s.

Quelques conseils simples peuvent vous aider à vous détendre, à vous sentir en confiance et prêt-e à affronter tout ce que la soirée pourrait vous réserver.

Avant de partir

- **Partagez votre position** à un·e ami·ede confiance.
- **Planifiez des moments pour faire des mises au point** ou de tenir une conversation de groupe et rester en contact.
- **Prévoyez un code ou un émoticône** pour signaler que vous n'êtes pas à l'aise.
- **Choisissez un lieu de rencontre** au cas où une personne du groupe soit séparée du groupe.

Le fait de prendre quelques minutes pour vous préparer peut rendre votre soirée plus facile, plus sûre et plus amusante.

Maintenant... préparez vous à passer une bonne soirée !

Gardez votre téléphone chargé (et assurez-vous qu'on puisse l'entendre)

Assurez vous que votre téléphone est bien chargé, à portée de la main et que **la sonnerie est activée**. Vous ne savez jamais quand vous devrez envoyer un texto à un ami, appeler un taxi, ou répondre à quelqu'un qui essaie de vous joindre.

Trouvez votre binôme

Sortez à plusieurs, restez en contact et prenez des nouvelles tout au long de la soirée. Il n'est pas nécessaire de vous suivre comme des pots de colle, mais veillez à ce que personne ne disparaisse sans avertissement.

Commandez vos propres boissons ou regardez sa préparation

Rien ne vous oblige à accepter un verre que vous n'avez pas vu préparé ou servi. Vous avez le droit de savoir ce que vous buvez et vous sentir à l'aise.

N'ayez pas peur de demander de l'aide

Vous n'êtes pas à l'aise? Vous ne savez pas trop ce qui se passe? Vous pouvez toujours le signaler au personnel ou demander à un·e ami·e d'intervenir.

Planifiez votre retour à la maison

Pensez à ce que vous ferez pour rentrer chez vous **avant** que la fatigue ou l'ivresse se fassent sentir, ou que vous manquiez de réseau. Que ce soit un conducteur désigné, un taxi ou partager un Uber, c'est un détail de moins à se soucier plus tard.

Connaissez vos options

Si quelque chose arrive, il sera rassurant de savoir où aller ou qui appeler. Gardez quelques numéros de rechange dans les contacts de votre téléphone ou dans une application bloc-notes, pour parer à toute éventualité.



TENIR COMPTE DE L'ASPECT SOCIAL DE LA VIE NOCTURNE

Sortir, c'est rencontrer des gens, s'amuser, peut être flirter ou simplement profiter de l'ambiance. Peu importe ce que vous aimez, ces moments de socialisation doivent demeurer agréables et simples

Faites le point avec vous même.

Posez vous la question: *Est-ce que je m'amuse ? Est-ce que les gens autour ont l'air de s'amuser aussi ?*

Si la réponse est non, ou si vous avez des doutes, vous avez le droit de passer à autre chose.

Tout est question de consentement

Le consentement est ce qui distingue une bonne d'une mauvaise expérience. Le consentement constitue ce qui définit ou non la violence sexuelle.

Il ne s'agit pas d'une case à cocher une seule fois, mais un accord continu, éclairé et mutuel. Toutes les personnes impliquées doivent savoir à quoi ils consentent, vouloir vraiment y prendre part et se sentir libres de changer d'avis n'importe quand.

« Le consentement est l'accord volontaire de se livrer à une activité sexuelle à un moment particulier. Il s'applique uniquement à cette activité et à ce moment précis. Il ne s'agit pas de dire oui ou non une seule fois : tout comportement nouveau ou ultérieur doit être consenti. »
(Femmes et Égalité des genres Canada, 2024)

Rappelez-vous : le consentement est la CLÉ

C Clair

Le consentement doit être enthousiaste et clair. Il ne repose pas seulement sur l'absence d'un « non », mais sur la présence d'un « oui » réel et franc.

Exemple : Deux personnes se rencontrent pour un premier rendez-vous et l'une d'elles s'approche pour embrasser l'autre, mais demande d'abord si ça lui tente. L'autre personne sourit, établit un contact visuel et répond qu'elle en a envie.

Exemple d'absence de consentement : L'autre personne hausse les épaules, évite le contact visuel ou répond « *j'imagine que c'est correct* ». Cette dernière réponse n'est ni enthousiaste ni claire.

L Libre

Le consentement peut être retiré à tout moment. Même si une personne a dit oui quelques minutes plus tôt, elle a le droit de se rétracter par la suite, sans sentir de pression ou de culpabilité.

Exemple : Un couple commence à s'embrasser. Une des deux personnes dit soudain : « *Ça ne me tente plus tellement.* » L'autre personne recule immédiatement et dit : « *Aucun problème, on arrête.* »

Exemple d'une conduite incorrecte : L'autre personne ne s'arrête pas ou répond : « *Mais tu as déjà dit oui* ».

É Éclairé

Chacun·e doit comprendre pleinement ce qui est en jeu et être apte à y consentir ou non.

Si une personne est intoxiquée, droguée, sous pression ou incertaine de ce qui se passe, il lui est impossible de fournir un consentement éclairé.

Exemple : Deux personnes conviennent de finir la soirée chez l'une d'elles. Toutes deux ont bu un verre, mais font toujours preuve de cohérence, se tiennent avec équilibre et s'expriment avec clarté.

Exemple illustrant une incapacité à donner son consentement : Une des deux personnes a du mal à s'exprimer, elle trébuche souvent ou ne se rend pas compte qu'on lui a servi une ration double d'alcool. *La personne a les facultés affaiblies et ne peut fournir un consentement éclairé.*

Sans oui, c'est non

Encourager une personne à consommer davantage pour se rapprocher d'elle, ce n'est pas flirter, c'est profiter de cette personne.

Exemple : Une personne propose à une autre de lui payer un verre et commande sans cesse des doubles sans le lui dire. À mesure que l'autre personne à être pompette, elle devient plus tactile et suggère qu'elles rentrent ensemble.

Ce n'est pas un tour de passe-passe. C'est une forme de pression.

Si une personne a les facultés trop affaiblies pour exprimer un « oui » clair, elle ne peut tout simplement pas donner son consentement.

Si vous avez l'impression que quelque chose cloche :

- Demandez à la personne concernée « *Est ce que tout va bien ? On peut se parler en privé une minute ?* »
- Demandez lui si elle connaît la personne qui l'accompagne et si elle veut rester avec elle.
- Si quelqu'un propose d'« aider » une personne intoxiquée à rentrer chez elle, demandez lui: « *Veux-tu partir avec cette personne ? Veux-tu qu'un·e ami·e vous accompagne ?* »
- Dans le doute, adressez-vous à un·e ami·e, au personnel du bar ou à la sécurité.

Un simple geste d'attention peut faire toute la différence.

Gare aux intoxications involontaires

Il arrive que des personnes soient droguées à leur insu. **C'est ce qu'on appelle l'intoxication involontaire. Il s'agit d'une violation grave du lien de confiance et d'une forme de violence sexuelle.**

- Cette forme de violence se produit lorsque quelqu'un ajoute discrètement de la drogue ou de l'alcool dans le verre d'une autre personne.
- Un tel geste vise souvent à altérer le jugement de cette dernière ou à profiter d'elle.
- Comme les effets d'une intoxication involontaire peuvent s'apparenter ceux d'une intoxication volontaire, il est souvent difficile de savoir quand cette forme de violence se produit.

On associe souvent l'intoxication involontaire à des drogues comme le GHB ou le Rohypnol, or ce type de méfaits est plus couramment causée par :

- L'alcool, (surtout lorsqu'une personne en consomme plus que ce qu'elle souhaitait)
- Des médicaments contre les allergies (les antihistaminiques)
- Des drogues récréatives, comme la MDMA ou le LSD.

Sortir, c'est souvent boire de l'alcool et consommer parfois d'autres substances. C'est pourquoi il est important de connaître les effets de l'intoxication sur la capacité d'une personne à donner ou à retirer son consentement.

- Ce n'est pas parce qu'une personne prend un verre qu'elle accepte de participer à quelque autre activité que ce soit.
- Si les facultés de la personne sont considérablement affaiblies – elle bafouille, trébuche ou s'assoupit – elle peut ne pas être en mesure de prendre des décisions libres et éclairées.
- Et lorsque c'est le cas, elle ne devrait pas être considérée comme « ouverte » ou « disponible ».

Peu importe comment une personne a atteint l'état d'intoxication dans lequel elle se trouve, si ses facultés sont anormalement affaiblies, aidez-la. La manière dont elle est arrivée dans cet état ne change rien au fait qu'elle ait besoin d'aide.



GARDER TOUTE SA TÊTE

Il n'est pas nécessaire de boire ni de consommer quoi que ce soit pour passer un bon moment.

Être présent·e dans son corps, dans l'instant présent, avec des personnes qui vous inspirent confiance permet de passer les soirées les meilleures soirées.

Que vous décidiez de rester sobre, de réduire votre consommation ou que vous n'en ayez tout simplement pas envie, il y a mille et un moyens de vivre une soirée agréable. Rien ne vous empêche de prendre part à la fête.

L'alcool et la drogue peuvent finir par coûter cher, et parfois un simple tonic, sans le gin, fait l'affaire. Votre portefeuille et votre tête vous remercieront le lendemain.

Conseils pour une utilisation plus sûre des substances

Si vous décidez de boire de l'alcool ou de consommer d'autres substances, quelques stratégies simples peuvent vous aider à réduire les risques et à vous permettre de vous amuser.

Chaque personne réagit différemment, et chaque situation est différente. Planifiez, ralentissez et interrogez vous sur ce que vous ressentez.

Alcool

L'alcool est souvent consommé dans les lieux de vie nocturne, mais il peut être traître, surtout si vous éprouvez de la fatigue, du stress ou que vous avez l'estomac vide.

- Mangez avant de boire et alternez avec de l'eau lorsque vous buvez.
- Après avoir bu, hydratez vous et prenez une collation pour vous aider votre corps à récupérer.
- Gardez le compte de vos consommations: une dose simple peut parfois être plus forte que vous le pensez.

Cannabis

Qu'on le fume, qu'on le vapote ou qu'on le consomme dans des aliments, le cannabis a des effets différents pour chaque personne.

- Aussi, si vous le fumez ou le vapotez, l'effet se fait rapidement sentir. Si vous mangez un aliment, l'effet peut apparaître jusqu'à deux heures plus tard.
- Commencez par consommer une petite quantité, surtout si vous prenez aussi de l'alcool.
- Les variétés qui ont une faible teneur en THC et qui contiennent un peu de CBD peuvent réduire le risque d'une mauvaise expérience.

Opioides et tranquillisants (oxycodone, héroïne, etc.)

Même de minuscules quantités de fentanyl peuvent être fatales. Bon nombre de drogues sont coupées avec ce produit à l'insu des consommateurs et des consommatrices.

- Le fentanyl est incolore, inodore et sans goût particulier.
- Vérifier ce que vous allez consommer.
- Ne consommez jamais en solo.
- Gardez de la naloxone à portée de main ! C'est gratuit, facile d'emploi et ça peut sauver une vie.

Stimulants et amphétamines (hallucinogènes, MDMA/ecstasy, cocaïne, etc.)

Les stimulants peuvent être énergisants, mais ils augmentent aussi le rythme cardiaque et la température du corps.

- Lorsqu'on les consomme avec de l'alcool ou d'autres drogues, on augmente les risques d'une mauvaise expérience.
- Ils peuvent également être coupés avec du fentanyl. Utilisez des bandelettes de détection, si possible. Buvez de l'eau et prenez des pauses : l'hyperthermie et la déshydratation sont des risques réels.
- Attention aux mélanges. Les effets de la combinaison des stimulants, d'alcool et d'autres substances peuvent être imprévisibles.

Pour d'autres conseils sur la façon de fêter de manière plus éclairée, de consommer des substances de manière plus sécuritaire, de maintenir sa vigilance et de savoir quand demander de l'aide, [Fêter plus sûrement de Santé publique Ottawa](#).

Veillez les un·e·s sur les autres

Gardez un œil sur les autres

Passez la soirée avec des gens en qui vous avez confiance et prenez des nouvelles les un·e·s des autres tout au long de la soirée. Il est bien de désigner quelqu'un qui restera sobre ou qui gardera les idées claires, surtout pour les moments où des décisions doivent être prises.

Un binôme pour moins de stress

Le fait d'avoir une personne vers qui se tourner fait une grande différence et réduire votre stress. Si vous avez l'impression que quelque chose ne va pas, prenez la personne à part et vérifiez avec elle que tout va bien.

Observez votre environnement

Si vous voyez que quelqu'un fait l'objet d'une attention non désirée ou si vous faites face à une situation qui vous paraît incorrecte, intervenez **si vous pouvez le faire en toute sécurité**. Vous n'avez pas besoin d'affronter qui que ce soit : le simple fait d'interrompre une discussion ou de créer une diversion peut sortir quelqu'un du pétrin.

Exemple : Votre ami·e danse avec une personne qui a les mains baladeuses. Iel a pris quelques verres et ne semble pas sûre de vouloir ces avances. Vous vous approchez et lui dites : « Hé, veux-tu m'accompagner aux toilettes ? »

Une fois aux toilettes, vous lui demandez si iel se sent à l'aise dans la situation.

Si c'est le cas, tant mieux ! Vous retournez sur la piste de danse et profitez de la soirée.

Sinon, soyez à l'écoute. Proposez-lui de s'éloigner de la foule, d'aller chercher de l'eau ou de la nourriture ou de quitter les lieux ensemble.

Vous n'avez pas à intervenir en solo

En cas de doute ou si une situation semble grave, adressez vous au personnel du bar ou à la sécurité. Même si vous vous contentez de raconter à quelqu'un ce que vous avez observé, vous pouvez être utile. Et rappelez vous : offrir de l'aide ce n'est jamais déplacé.



LES MEILLEURES SOIRÉES SE PASSENT EN GANG

Malheureusement, la sécurité n'est pas toujours garantie lorsqu'on sort le soir.

Une attention non désirée, des mains baladeuses ou des boissons altérés, ça arrive.

Ça ne veut pas dire que vous devez rester sur vos gardes toute la soirée. Il faut simplement rester à l'affût et savoir comment réagir pour vous protéger ou protéger les autres, au besoin.

Les meilleures soirées sont synonymes de sécurité et de détente. Avoir quelques outils en main vous permet de rester calme et en confiance, même si la soirée tourne mal.

Gardez en tête les faits suivants:

- Les violences sexuelles se produisent le plus souvent entre des personnes qui se connaissent.
- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de subir de violence sexuelle.
- Les personnes racisées, autochtones et membres des communautés 2ELGBTQIA+ font face à des risques encore plus importants.

Ce que vous pouvez faire pour un·e ami·e

Il n'est pas nécessaire d'accomplir un acte héroïque pour faire une différence.

De simples gestes comme formuler une remarque, demander si tout va bien ou s'immiscer dans une discussion peuvent changer le cours d'une situation.

C'est ce qu'on appelle l'**intervention des témoins** : une personne n'est pas directement impliquée dans la situation pose un geste pour en atténuer les risques ou soutenir une personne qui vit du harcèlement ou de la violence.

L'intervention d'un témoin n'a pas toujours l'air spectaculaire. Il peut simplement s'agir de veiller sur ses ami·e·s.

Choisissez votre intervention

Il n'y a pas de « bonne » façon d'intervenir. Tout dépend de la situation, de votre rôle et de votre niveau de confort. L'important, c'est d'intervenir en toute sécurité, d'une manière centrée sur l'aide à apporter.

Voici quatre stratégies qui ont fait leurs preuves.

1. Distraire

Interrompez la situation et mettez l'accent sur autre chose.

- Lancez une discussion sur un sujet léger.
- Demandez de l'aide pour quelque chose.
- Renversez un verre ou redirigez l'attention.

La première étape la plus simple et la plus efficace consiste souvent à interrompre la situation en cours, tout simplement, pour apaiser les tensions et désamorcer le tout, sans confrontation directe.

2. Confronter

Adressez vous calmement et clairement à la personne fautive.

- Tenez vous en à ce que vous avez vu ou entendu.
- Soyez direct·e, mais évitez l'escalade.
- **Ne faites appel à cette stratégie que si elle vous paraît sécuritaire.** Votre sécurité compte ! Si vous ne vous sentez pas à l'aise, sautez cette étape et enchaînez avec l'option 3.

Rappel : Tout le monde n'est pas à l'aise d'affronter autrui, surtout lorsque des questions d'identité ou de sécurité sont en jeu. Et c'est très bien ainsi.

3. Déléguer

Demandez l'aide du personnel, de la sécurité ou d'un·e ami·e.

- Faites appel à d'autres personnes en cas de doute sur la manière d'agir ou si vous avez besoin de soutien.

Vous n'avez pas à intervenir en solo. Et si un incident dont vous êtes témoin ou victime vous inquiète, il n'y a pas de mal à prendre du recul et à chercher du soutien.

4. Soutenir

Allez voir la personne qui a vécu la situation.

- Demandez-lui : « *Est-ce que ça va ? Veux-tu appeler quelqu'un ? As-tu besoin d'aide pour rentrer chez toi ?* »
- Respectez ses décisions. Ne lui mettez pas la pression pour avoir des détails sur ce qu'il s'est passé ni pour qu'elle fasse appel aux services de police ou d'urgence, à moins que ce soit leur souhait.

Savoir reconnaître les surdoses

S'il y a quoi que ce soit qui cloche, dites le. Vous n'aurez pas d'ennui si vous tentez d'aider une personne.

La **Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose** vous protège ainsi que la personne victime d'une surdose et toute autre personne présente sur les lieux, contre les accusations suivantes :

- la possession de substances contrôlées (comme les drogues);
- la violation de conditions de probation, de libération conditionnelle ou de mise en liberté se rapportant à la possession simple.

Si une personne ne réagit pas, respire lentement ou que ses lèvres deviennent bleues ou grises, elle fait peut-être une surdose.

N'attendez pas. Appelez le 9-1-1 et restez à ses côtés. Le personnel du bar et la sécurité peuvent aussi apporter de l'aide.

La naloxone sauve des vies

« Les trousse de naloxone ont permis de neutraliser des milliers de surdoses d'opioïdes partout au Canada. Toute personne qui est susceptible de faire une surdose ou de côtoyer des personnes à risque de surdose peut avoir accès à des trousse à emporter. Il est possible de s'en procurer sans ordonnance dans la majorité des pharmacies ou auprès des autorités locales de santé publique. »

(Gouvernement du Canada, 2024)

La naloxone peut neutraliser les effets d'une surdose en bloquant temporairement les effets des opioïdes. Elle aide à rétablir la respiration assez longtemps pour obtenir une aide médicale. Elle est sécuritaire, gratuite et facile d'emploi.

Si vous ou des personnes qui vous accompagnent consommez des opioïdes ou des substances qui pourraient être contaminées par le fentanyl, munissez-vous de naloxone. Elle pourrait sauver une vie.

Pour apprendre à se servir de la naloxone et pour savoir où l'obtenir gratuitement, veuillez consulter le site [Où se procurer une trousse de naloxone de Santé publique Ottawa](#).



RÉSUMÉ DES CONSEILS

Vous vous sentez dépassé·e par une situation? Voici ce qu'il faut faire d'abord :

- **Restez en groupe.** Sortez avec des ami·e·s, prenez des nouvelles entre vous et repartez ensemble dans la mesure du possible.
- **Connaissez vos limites.** Qu'il s'agisse d'alcool, d'énergie ou d'ambiance, fiez vous à votre intuition.
- **Demandez de l'aide.** Le personnel du bar, la de sécurité ou vos ami·e·s peuvent intervenir si la situation dérape.
- **Respectez les limites.** Les vôtres et celles d'autrui.
- **Exprimez vous.** Si vous avez l'impression qu'il y a un problème, vérifiez auprès de la personne concernée. Ça peut faire toute la différence !

Pour avoir des soirées plus sûres, il n'est pas nécessaire de tout faire à la perfection. Il suffit de porter un peu plus d'attention et de communiquer davantage.



LES RESSOURCES À OTTAWA

Où s'adresser lorsque quelqu'un a besoin d'aide, y compris vous-même.

Que la personne recherche un soutien émotionnel, une aide en cas de crise ou des soins médicaux, il est utile de savoir exactement qui appeler.

Ressources n'impliquant pas les services d'urgence

Faites appel à ces services lorsqu'une personne ne souhaite pas faire appel aux services policiers ou ni au personnel hospitalier.

Centre d'aide aux victimes de viol d'Ottawa (en anglais uniquement)

Ligne de crise : **613-562-2333** · www.orcc.net

Centre de soutien aux victimes d'agression sexuelle d'Ottawa (en français et en anglais)

Ligne d'aide confidentielle 24 heures sur 24 et sept jours sur sept : **613-234-2266** · SASCOttawa.com

Centre de détresse d'Ottawa et de la région (en anglais)

Ligne de détresse : **613-238-3311**

Ligne de crise (24 heures sur 24 et sept jours sur sept) : **613-722-6914** ou **1 866 996 0991**

Messagerie texte : **343-306-5550** (de 10 h à 23 h)

CALACS Francophone D'Ottawa (en français)

Téléphone : **613-789-8096**

[CALACS Francophone d'Ottawa](#)

Services d'aide associés aux services policiers et hospitaliers

Faites appel à ces services si quelqu'un a **besoin de soins médicaux** ou souhaite déclarer **une agression** :

Programme de soins aux victimes d'agressions et d'abus sexuels du CHEO

613-737-7600, poste 2939 · CHEO.on.ca

Programme de soins aux victimes d'agression sexuelle ou d'abus par un partenaire de l'Hôpital d'Ottawa

Service des urgences du Campus Civic : **613-798-5555, poste 13770**

ATS : **613-761-4140**

Services d'urgence (Service de police, Service des incendies et Service paramédic)

Appelez le **9-1-1**

Tout le monde n'est pas à l'aise avec les services de police ou d'urgence. **Demandez toujours à la personne concernée si elle souhaite communiquer avec ces services avant d'appeler et respectez son choix.**

Pour aller plus loin

Vous recherchez d'autres moyens d'aider votre équipe ou de réduire les risques ?

Santé publique Ottawa a ce qu'il vous faut. Visitez son carrefour **Fêter plus sûrement** pour :

- Des formations gratuites en ligne, des documents imprimables et des outils sur les réseaux sociaux ;
- De l'information sur les substances couramment utilisées ;
- Des services d'aide en cas de problèmes.

RÉFÉRENCES

Fondation canadienne des femmes (le 16 août 2024), *Agression sexuelle et harcèlement : les faits*, Fondation canadienne des femmes :

<https://canadianwomen.org/fr/les-faits/les-agressions-sexuelles/>.

Gouvernement de l'Ontario (2025), *Où vous procurer une trousse de naloxone gratuite*

<https://www.ontario.ca/fr/page/ou-vous-procurer-une-trousse-de-naloxone-gratuite>.

Santé Canada (2024), *Naloxone : Sauver une vie*, gouvernement du Canada :

<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/naloxone-sauver-une-vie.pdf>.

Santé publique Ottawa (2025), *Fêter plus sûrement*, gouvernement de l'Ontario :

<https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/party-safer.aspx>.

Santé publique Ottawa (2025), *Santé liée à l'utilisation de substances (opioïdes, cannabis, alcool et tabagisme)*, gouvernement de l'Ontario :

<https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/drugs.aspx>.

Santé publique Ottawa (2025), *Services de réduction des méfaits à Ottawa*, gouvernement de l'Ontario :

<https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/harm-reduction-services-in-ottawa.aspx>.

Statistique Canada (2020), *Les personnes de minorité sexuelle sont près de trois fois plus susceptibles de subir de la victimisation avec violence que les personnes hétérosexuelles*, Le Quotidien :

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200909/dq200909a-fra.htm>.

Femmes et Égalité des genres Canada (2022), *La violence et le consentement*, gouvernement du Canada :

<https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres/campagnes/violence-fondee-sexe-ce-nest-pas-juste/violence-sexuelle-et-consentement.html>.

Femmes et Égalité des genres Canada (2024), *La violence et le consentement*, gouvernement du Canada :

<https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres/campagnes/violence-fondee-sexe-ce-nest-pas-juste/violence-sexuelle-et-consentement.html>.