

Bien faire la fête ensemble en prenant soin de soi et des autres

Enjoy the party together
by taking care of yourself and others

En cas d'urgence, appelle le 15 ou le 112

In case of emergency, call 15 or 112

saint-denis.fr




GOUVERNEMENT
*Liberté
Égalité
Fraternité*

MILDECA
Mission interministérielle de lutte contre
les drogues et les conduites addictives

Saint ★
Denis

Prends soin de toi et de tes proches

- Ecoute ton corps et tes propres limites.
- S'il fait chaud, pense à boire de l'eau et à te mettre à l'ombre.

Le son

- Attention au son fort, mets des bouchons d'oreilles.
Retire-les uniquement lorsque tu es éloigné·e du son (risque choc auditif).
- Les oreilles des bébés et des enfants sont encore plus fragiles : éloigne les du son, si possible mets leur un casque anti bruit.

Fête et sexe

- Pense à utiliser un préservatif.
La consommation d'alcool (et d'autres drogues) accentue la déshydratation et peut entraîner la rupture de préservatif : utilise aussi du lubrifiant.

Consentement

- Non c'est non. Si tu es victime d'une violence physique ou verbale : ne reste pas seul·e. Tu peux aussi t'adresser à la protection civile présente sur l'évènement.
- En matière de sexe comme de consommations, assure toi toujours du consentement de ton/ta/tes ami.e.s et partenaire·s.

Et n'oublie pas qu'on a tous et toutes le droit de changer d'avis, même si on a dit oui avant.

Alcool et autres drogues

- Évite les mélanges.
Espace tes consommations.
Bois de l'eau régulièrement.
- Le matériel de consommation de drogues est à usage unique.
Ne le partage pas.
- Dans votre groupe, veillez les un.e.s sur les autres. Choisissez avant de partir un lieu où vous retrouver si vous êtes perdu.e.s.
- Ne reste pas seul·e et rentre avec une personne de confiance.
Privilégie les transports en commun.

Profite bien et repose-toi après avoir fait la fête !

Take care of yourself and your loved ones

- Listen to your body and your own limits.
- If it's hot, remember to drink water and seek shade.

Sound

- Beware of loud noises: wear earplugs. Take them out only when you're away from the sound (risk of auditory shock).
- Babies' and children's ears are even more fragile: keep them away from sound and, if possible, wear noise-cancelling headphones.

Parties and sex

- Remember to use a condom. Alcohol (and other drugs) increase dehydration and can lead to condom breakage : use lubricant too.

Consent

- No means no. If you are a victim of physical or verbal violence: don't stay alone. You can also contact the emergency services present at the event.
- When it comes to sexuality as well as consumption of alcohol (and other drugs) : always make sure you have the consent of your friends/partners

And don't forget that we all have the right to change our minds, even if we've said yes previously.

Alcohol and other drugs

- Avoid mixing.
Space your drinks.
Drink water regularly.
- Drug use equipment is for single use only. Don't share it.
- In your group, look out for each other. Before you leave, choose a place to meet up if you get lost.
- Don't stay on your own - go home with someone you trust.
Prefer public transport.

Have fun and rest after your party !

Pour aller plus loin /

To go further - french sites :

- **drogues-info-service.fr**
0 800 23 13 13
Appel anonyme et gratuit
Anonymous and free call
- **sida-info-service.org**
0 800 840 800
Appel anonyme et gratuit
Anonymous and free call
- **commentonsaime.fr**
Tchat de l'association *En avant toute(s)*
sur les violences sexistes et sexuelles
Association tchat *En avant toute(s)*
on sexist and sexual violence
Anonyme et gratuit
Anonymous and free

Flyer créé par les directions de la Santé, des Grands Evènements,
du Jeune adulte et de l'enseignement secondaire et universitaire de la ville de Saint-Denis,
le CSAPA municipal Le Chat, le CSAPA Corbillon et le CRIPS Ile-de-France.