

ADO2015

À TOI DE CLIQUER



@pparence

@dulce

@mour

@ffection

@lliée

@mie

@idant

@ttitude

@lliance

@idée

@venture

ADO2015

À TOI DE CLIQUER



Table des matières



Partie 1 : Mon profil



Partie 2 : Une relation ! Ça te dit quoi ?



Partie 3 : Et quand ça tourne mal... Rien ne va plus, les jeux sont faits !



Partie 4 : Les multiples visages : jusqu'où tout cela peut aller ?



Partie 5 : Et puis maintenant ? Quoi faire ?



Partie 6 : Mes contacts

Conception graphique réalisée par Édith Julien

Réalisé par Marie-Christine Huard, Véronique Bélanger et Yanika Cote Lagacé, intervenantes, Mirépi, maison d'hébergement Inc
Projet réalisé grâce au soutien financier de l'Agence de la Santé et des Services Sociaux de la Capitale Nationale.





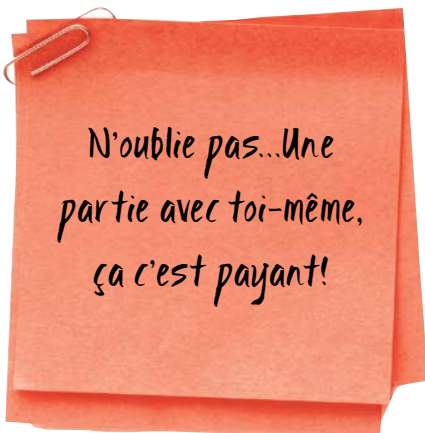
Dans la vie... Qu'est-ce qui te donne des points ?

Avoir confiance en soi n'est pas seulement une expression à la mode... Avoir de l'estime de soi ne fait pas seulement en sorte que tu es hot... L'estime et la confiance en soi sont des atouts majeurs dans ta vie... Pour remporter ton match personnel... Le match de ta vie... Tu dois marquer des points... Mais qu'est-ce qui te donne ces points?



Un, deux ou trois... Peu importe le nombre de points... Ce qui est important, c'est la confiance et l'estime que tu as en toi ou que tu développeras. Ne lâche surtout pas...!!!

PETITE HISTOIRE DE TOI & MOI :



Toi : S'lut ! Ta chum m'a donné ton adresse. On s'est croisé au party de mon couss...tu te souviens? J'espère? C'tait cool de t' voir...ça feel?

Moi : Ma chum? J'savais pas que tu lui parlais! Oui j'me souviens de toi...J'vas ben! Me rencontrer? Pkoi? Ben ok, où?

Toi : Au centre d'achat? J't'attends demain après l'école...j'ai hâte de te revoir.

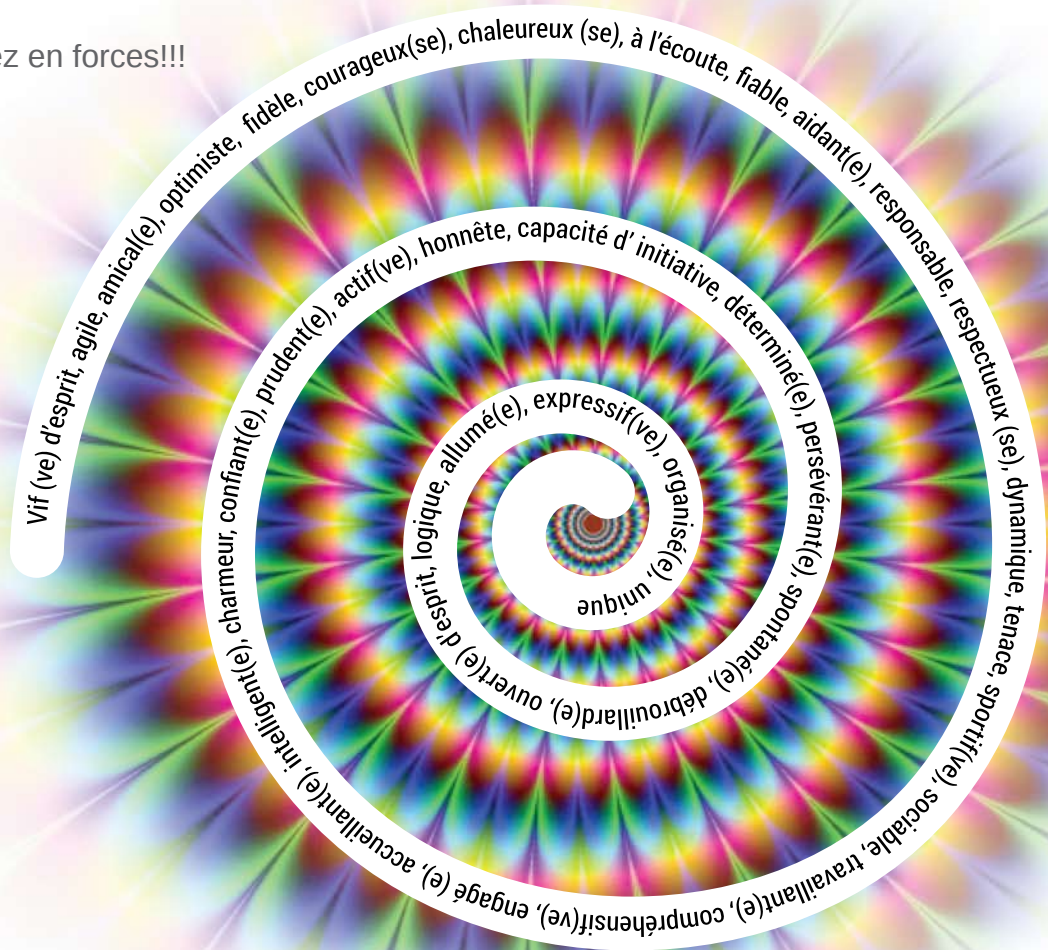
Moi : Ok je m'arrange, à demain



La spirale des forces...

La vie, c'est comme un tourbillon. Il y a des hauts et des bas. Connaître tes forces, tes qualités, tes compétences te permet de bien débuter ton parcours et poursuivre ta route...

Party...Mais partez en forces!!!



Moi : Aille! Sarah! Tu m'avais pas dit que tu parlais à Jo 😊 Oula! J'peux pas croire qu'il m'a texté! J'CAPOTE! Il a l'air engagé, affectueux, tout le kit!

Amie : Ouais, il m'a jasé de toi aussi...chu pas sûre...je l'connais pas assez...check toi pareil

Moi : Arrête dont! De toute façon, merci de m'avoir matché avec; j'm'en va le voir demain 😊

Amie : Prends soin de toi

Moi : 😊

Te connaître est une sécurité psychologique que tu peux avoir. Connaître tes forces = un bouclier pour t'aider à surmonter tes difficultés !



Jouons avec les mots

- V**iolent(e)
- I**mposant(e)
- O**pprimant(e)
- Ja**L**ousie
- D**énigrant(e)
- I**nacceptable
- C**ontrôlant(e)
- E**mbarrassant(e)
- I**ntimidé(e)
- N**égatif
- In**T**olérable
- In**q**uiétude
- M**enace
- I**négalité
- D**énigrant(e)
- A**liénant(e)
- A**Ttaque
- I**njustice
- H**onte
- Harcèleme**N**t
- A**imant(e)
- M**utuel(le)
- O**uverture
- U**nis
- R**espect
- A**mour
- T**entation
- T**empérament
- Dés**I**r
- R**elation
- A**ffection
- I**ntimité
- C**omplicité
- E**nvie
- C**omplicité
- H**onnêteté
- Si**N**cérité
- Con**F**idence
- Sent**I**ment
- A**lliance
- Fra**N**chise
- C**onnaissance
- E**stime
- R**espect
- E**stime
- L**iberté
- A**ttachement
- A**Ttention
- I**ntimité
- C**Ommunication
- Ho**N**êteté
- P**roximité
- L**iberté
- A**nimé(e)
- I**ntérêt
- S**ensation
- B**ien-être
- R**espect
- A**ffirmation
- C**onfiance
- C**onsentement
- O**ccasion
- R**espect
- D**iscussion
- H**arcelant(e)
- A**bus
- Eff**R**ayant(e)
- C**ontrôle
- E**nnui (des)
- I**llégal(e)
- P**eur
- M**enace
- Crimin**E**(le)
- Intimid**N**(e)
- Crain**T**e
- C**rie
- O**ufrage
- L**égitime
- È**motion
- Ir**R**itation
- E**xpression

Fais bien attention... Un mot lancé en l'air ça ne se rattrape pas... Les mots peuvent amener bien des maux!



Et la société Elle...

J'ai 15 ans, j'en arrache un peu mais paraît que c'est au « boutte » d'être un ado. Qui a dit ça au juste? Faut plaire à tout le monde : ses parents, sa gang, sa blonde, son chum, ses profs. Faut savoir ce qu'on va faire plus tard. On sait ça comment ce qu'on va faire plus tard? Faut être en forme, être intelligent/e, réussir, avoir des idées, des opinions. On peut boire, mais pas faire de niaiseries; la dope c'est toléré à condition que ça nuise pas aux études. Le sexe, c'est un trip mais à part ça, je le sais pas trop.

Ça c'est pour la moyenne des jeunes.

LUI

Ne pleure pas

Doit :

- Être beau/ populaire (épaules larges, belle barbe, grand, bien « shapé »)
- Être fort
- Être sportif
- Être travaillant
- Avoir confiance en lui
- Être indépendant/ Autonome
- Être « though » (bad boy)
- Être « willing » pour essayer bien des choses (pas moumoune)
- Être drôle, un peu « colon »
- Aimé le sexe

Bref... Un gars parfait.



ELLE

Ne se met pas en colère...Est émotive

Doit :

- Être en forme
- Être belle (mince, gros seins, fesses rondes, ventre plat, cheveux longs)
- Être sexy
- Prendre soin des autres, être serviable, généreuse, souriante
- Être drôle, être de bonne humeur
- Être là mais sans déranger
- « Willing » à essayer des choses
- Être polie, gentille, tranquille
- Être sans défense

Bref... Une fille parfaite.

Tu le fais pour qui???

*Pour toi ou pour ceux et celles
qui te regardent???*

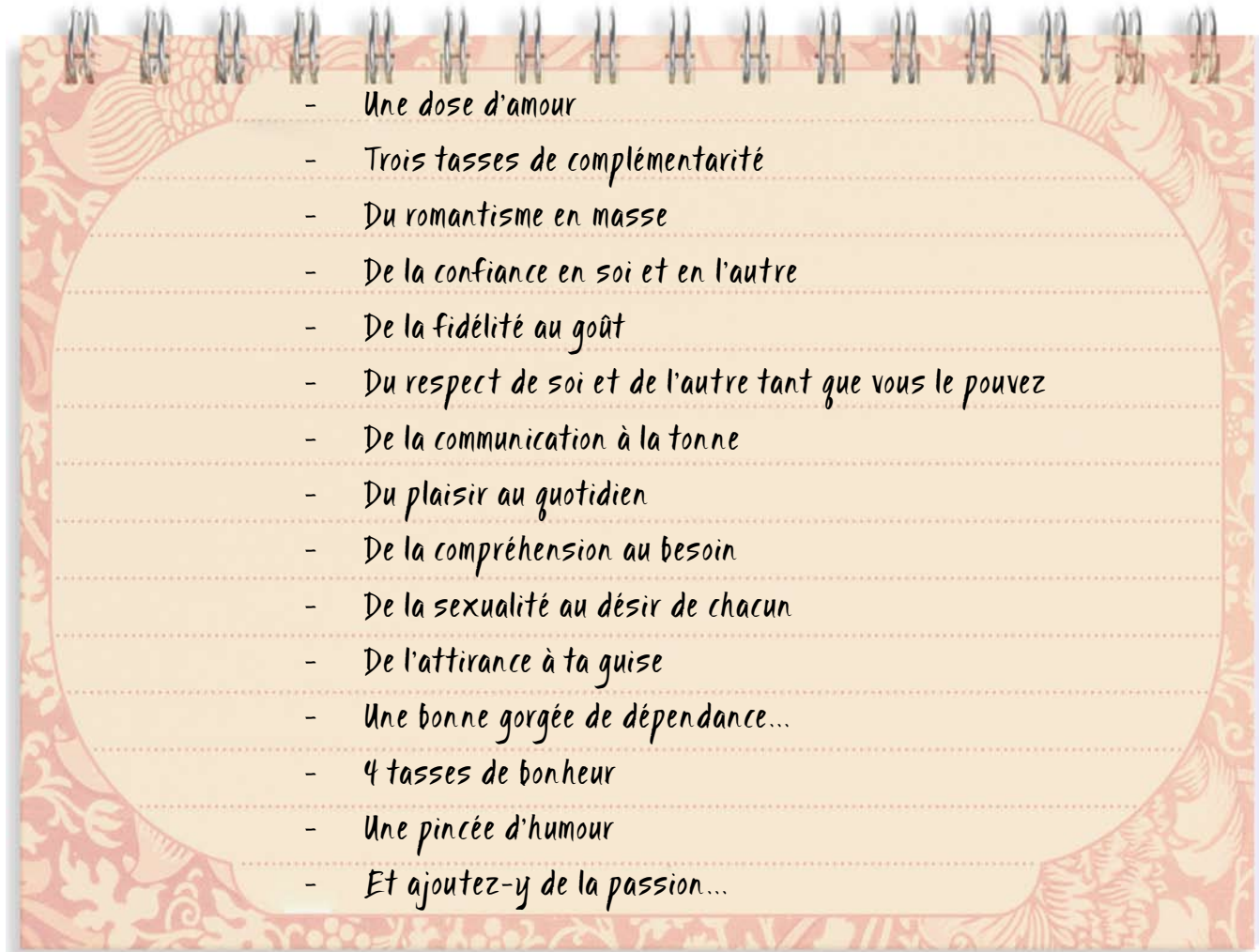
*Qu'est-ce que tu es en train
de te dire???*

Et puis toi, où es-tu??? Le gars parfait... La fille parfaite...Ni l'un ni l'autre...Qu'elles sont tes attentes à toi... Celles de ton entourage? Que fais-tu avec tout cela?



Votre recette de l'amour

Voici les ingrédients que vous nous avez déjà partagés, à main levée, lors des présentations, dans chacune de vos écoles... VOICI VOTRE RECETTE :



Toi : Coucou xxx! Tu mets du bonheur dans ma vie!

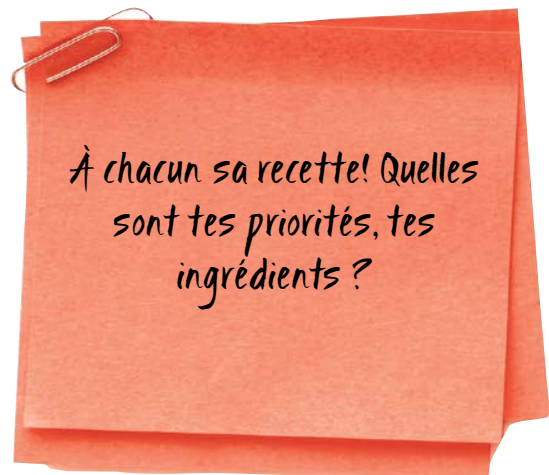
Moi : À moi aussi! J'ai vrmt eu du plaisir avec toi.

Toi : Surtout collés sur le bord du feu...

Moi : 😊

Toi : J'aime ça t'rendre gênée...c'est mignon, j' t'embrasse, j' t'aime xxx

Moi : J' t'aime itou xxx





Les médias sociaux «Sois au courant !»

Ce n'est pas parce que tu communique avec ton entourage par Facebook, Twitter ou par Skype que c'est dangereux. C'est l'utilisation que tu en fais! Voici les deux côtés quand tu utilises ce monde sans fin. À toi de demeurer vigilant(e) et de te respecter!

Les bons côtés

1. Tu peux te créer un groupe sur un site pour échanger, planifier des sorties, partager des photos, des événements, des passions.
2. Cela aide à conserver des liens, à communiquer avec des gens qui sont plus loin.
3. C'est une opportunité d'apprentissage; cela développe l'écriture, la créativité.
4. C'est pratique, rapide et gratuit!
5. Cela peut te permettre de recevoir de l'information sur ta santé; c'est simple, anonyme. Des sujets comme les ITSS, la dépression, pas toujours évident d'en parler!



Toi : Bon matin xxx

Moi : Bon matin!

Toi : Je suis désolé, mais je ne peux pas aller te voir...je voulais te dire que...c'est pas cool par texto, mais... tu me plais...on m'a dit que tu es célibat?

Moi : ☹️ ok on se reprend... Qui t'as dit ça? Tu me plais aussi 😊

Toi : C'est Gab...je sais que tu l'as pas eu facile avec lui...mais moi je ne suis pas comme ça, tu m'intéresse vrmt! On se reprend en f.d.s au party de Carl? J'ai hâte de te revoir

Moi : ok, j'm'arrange pour y aller, j'irai pas à ma partie de soccer au pire. À samedi!

Toi : Merci de faire ça pour moi, j'apprécie xxx

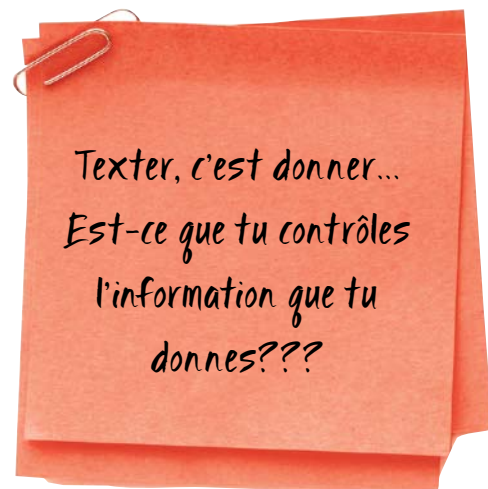
L'envers

- 1- Atteinte à ta vie privée; attention! Quand tu publies des messages, des vidéos et/ou tes photos. Pense à chaque fois si cela peut te nuire (ta réputation, tes futurs emplois).
- 2- La cyber intimidation
- 3- Les mots de passe, c'est top secret! Tu ne sais jamais ce qu'on veut faire avec; comme te menacer, voler ton identité...
- 4- Le sexting : Cela consiste à échanger par Internet ou téléphone mobile des photos intimes que tu produis. Au Canada, le sexting chez les jeunes est un acte de pornographie juvénile au sens de la loi.
- 5- La cyberdépendance :
 - Si d'utiliser l'ordi te crée des conflits avec ta famille, tes amis, **PENSES-Y!**
 - Si tu es la majorité du temps à l'ordi, **PENSES-Y!**
 - Si tu veux passer toujours plus de temps à l'ordi, **PENSES-Y!**
 - Si tu comptes des menteries sur le temps passé à l'ordi, **PENSES-Y!**

Ce n'est plus passer du bon temps rendu là !

- 6- Les faux cadeaux : Il est important d'utiliser ton bon jugement! Il existe une foule de concours réels sur Internet, mais aussi des faux! Sois vigilants(es) de ce que tu transmets et la meilleure solution est que si tu n'es pas sûr(e), laisse tomber.

Enfin, n'oublie pas que si tu crains pour ta sécurité, communique avec le service de police. Ne reste pas sous silence!





Le romantisme en 2015



À ton avis : romantique ou manipulateur :

Si ton chum te donne un cadeau après t'avoir traité(e) de salope.

Romantique ou manipulateur???

Si ton chum te dit que t'es belle mais t'ordonne d'enlever ta jupe pour sortir.

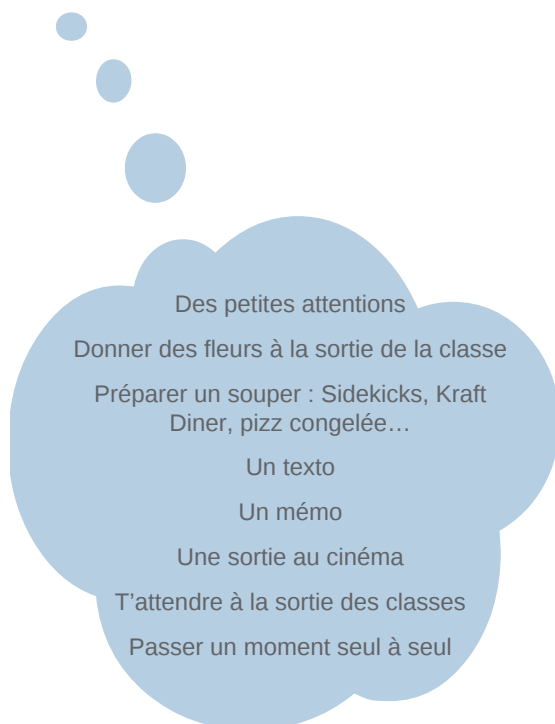
Romantique ou manipulateur???

Si ton chum sait que tu aimes recevoir des fleurs à la St-Valentin et qu'il t'offre un bouquet à ton casier.

Romantique ou manipulateur???

Si ton chum passe son temps à te regarder jaser avec tes amis, te suit partout, mais dit que c'est parce qu'il t'aime.

Romantique ou manipulateur???



Des petites attentions

Donner des fleurs à la sortie de la classe

Préparer un souper : Sidekicks, Kraft
Diner, pizz congelée...

Un texto

Un mémo

Une sortie au cinéma

T'attendre à la sortie des classes

Passer un moment seul à seul



C'est pas une GAME!!!

J'sais pas à quoi tu joues?

J'me sens comme un pion qui a pas sa place...

J'tente de faire des passes pour être remarquée, mais tu réussis quand même à marquer le point. Tu me souffle à l'oreille; « Reste en arrière-plan, ta place est mieux là! J'te protégerai. Chu le capitaine de l'équipe! »

Dis-moi, est-ce que le jeu peut être plus égalitaire ou il faut absolument un gagnant un perdant?

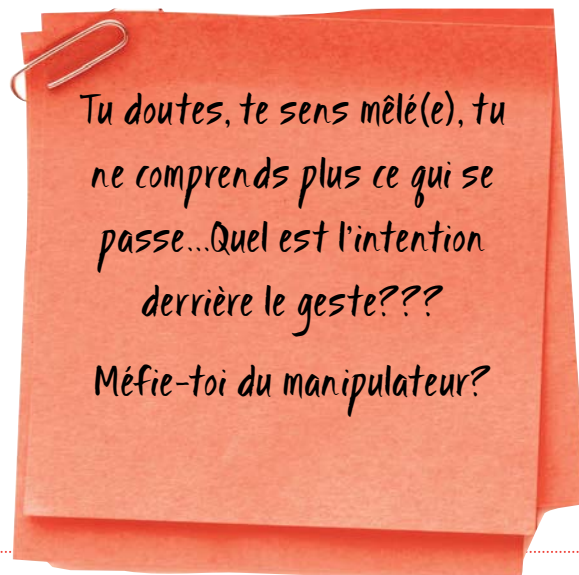
J'ai pas demandée à être défendue, libérée comme une princesse pris dans son château! Notre couple, c'est pas des tableaux à franchir, des « levels » à gagner!

J'hésite...J'aime pas la compétition. Tu me dis que c'est parce que je suis une mauvaise perdante. Tu me réponds raide : « Suis mes règles de conduite! »

J'essaie une dernière fois. C'est « pile ou face ». Je remarque que tout est truqué. T'as encore tout organisé pour être vainqueur.

Tu gagnes trop de terrain. Laisse-moi jouer à ma façon! J'veux pas être celle qui doit tout encaisser! Un esprit d'équipe, voici ce que j'ai le droit de découvrir.

C'est décidé! C'est « GAME OVER! » Je replace mes pions dans la bonne direction!



Tu doutes, te sens mêlé(e), tu ne comprends plus ce qui se passe... Quel est l'intention derrière le geste???

Méfie-toi du manipulateur?



Une relation amoureuse égalitaire



Nous qualifions d'égalitaire une relation au sein de laquelle les personnes bénéficient de la même liberté d'expression et d'action, sans égard au sexe, où sont respectées et reconnues les différences individuelles et où chacun-e évolue à l'abri du contrôle.

Afin de vivre des relations amoureuses égalitaires, il est important que tu sois en **ACCORD** sur différents aspects de votre relation. Voici donc, par cet acronyme, une belle façon de définir une relation égalitaire, non violente.

Affirmation : Il est important d'être capable d'exprimer ses besoins, ses opinions, ses désirs, ses limites, etc.

Consentement : S'assurer de l'approbation mutuelle (que les deux personnes soient d'accord) pour toutes activités du couple (sorties entre amis, relations sexuelles, etc.)

Confiance : Il est important d'avoir confiance en soi et en l'autre, ce qui permet de vivre positivement la relation.

Occasion : Saisir toutes les occasions pour améliorer la communication, approfondir la connaissance de soi et de l'autre, entretenir le réseau social, etc.

Respect : Établir une relation égalitaire qui respecte les différences et les besoins individuels des deux personnes.

Discussion : Profiter de toutes les opportunités pour régler pacifiquement les conflits et confronter respectueusement les opinions.

Moi : S'lut n'amour! Qu'est-ce que tu fais d' bon ce soir? On est ensemble?

Toi : J'pense pas...j'aimerais qu'on se voit + demain. Sam veut que j'l'aide à se pratiquer pour sa game de hockey...ennuie-toi pas trop ☹ Bizouxxx

Moi : Non! Non! Je comprends ça. Chu déçue un peu, mais j'vais me trouver d'autres projets, bye xxx

Toi : Comme quoi???

Sans réponse, le cell. est fermé...





Authentique extrait d'un manuel scolaire catholique d'économie domestique pour les femmes

Faites en sorte que le souper soit prêt

Préparez les choses à l'avance, le soir précédent s'il le faut, afin qu'un délicieux repas l'attende à son retour du travail. C'est une façon de lui faire savoir que vous avez pensé à lui et vous souciez de ses besoins. La plupart des hommes ont faim lorsqu'ils rentrent à la maison et la perspective d'un bon repas (particulièrement leur plat favori) fait partie de la nécessaire chaleur d'un accueil.

Soyez prête

Prenez quinze minutes pour vous reposer afin d'être détendue lorsqu'il rentre. Retouchez votre maquillage, mettez un ruban dans vos cheveux et soyez fraîche et avenante. Il a passé la journée en compagnie de gens surchargés de soucis et de travail. Soyez enjouée et un peu plus intéressante que ces derniers. Sa dure journée a besoin d'être égayée et c'est un de vos devoirs de faire en sorte qu'elle le soit.

Rangez le désordre

Faites un dernier tour des principales pièces de la maison juste avant que votre mari ne rentre. Rassemblez les livres scolaires, les jouets, les papiers, etc. et passez ensuite un coup de chiffons à poussière sur les tables.

Pendant les mois les plus froids de l'année

Il vous faudra préparer et allumer le feu dans la cheminée, auprès duquel il puisse se détendre. Votre mari aura le sentiment d'avoir atteint un havre de repos et d'ordre et cela vous rendra également heureuse. En définitive veiller à son confort vous procurera une immense satisfaction personnelle.

Réduisez tous les bruits au minimum

Au moment de son arrivée, éliminez tout bruit de machine à laver, séchoir à linge ou aspirateur. Essayez d'encourager les enfants à être calmes. Soyez heureuse de le voir. Accueillez-le avec un chaleureux sourire et montrez de la sincérité dans votre désir de lui plaire.

Écoutez-le

Il se peut que vous ayez une douzaine de choses importantes à lui dire, mais son arrivée à la maison n'est pas le moment opportun. Laissez-le parler d'abord, souvenez-vous que ses sujets de conversation sont plus importants que les vôtres. Faites en sorte que la soirée lui appartienne.

Ne vous plaignez jamais s'il rentre tard à la maison

On sort pour dîner ou pour aller dans d'autres lieux de divertissement sans vous. A contrario, essayez de faire en sorte que votre foyer soit un havre de paix, d'ordre et de tranquillité où votre mari puisse détendre son corps et son esprit.

Ne l'accueillez pas avec vos plaintes et vos problèmes

Ne vous plaignez pas s'il est en retard à la maison pour le souper ou même s'il reste dehors toute la nuit. Considérez cela comme mineur, comparé à ce qu'il a pu endurer pendant la journée. Installez-le confortablement. Proposez-lui de se détendre



dans une chaise confortable ou d'aller s'étendre dans la chambre à coucher. Préparez-lui une boisson fraîche ou chaude. Arrangez l'oreiller et proposez-lui d'enlever ses souliers. Parlez d'une voix douce, apaisante et plaisante. Ne lui posez pas de questions sur ce qu'il a fait et ne remettez jamais en cause son jugement ou son intégrité. Souvenez-vous qu'il est le maître du foyer et qu'en tant que tel, il exercera toujours sa volonté avec justice et honnêteté.

Lorsqu'il a fini de souper, débarrassez la table et faites rapidement la vaisselle

Si votre mari se propose de vous aider, déclinez son offre car il risquerait de se sentir obligé de la répéter par la suite et après une longue journée de labeur, il n'a nul besoin de travail supplémentaire. Encouragez votre mari à se livrer à ses passe-temps favoris et à se consacrer à ses centres d'intérêt et montrez-vous intéressée sans toutefois donner l'impression d'empiéter sur son domaine. Si vous avez des petits passe-temps vous-même, faites en sorte de ne pas l'ennuyer en lui parlant, car les centres d'intérêts des femmes sont souvent assez insignifiants comparés à ceux des hommes.

A la fin de la soirée

Rangez la maison afin qu'elle soit prête pour le lendemain matin et pensez à préparer son petit déjeuner à l'avance. Le petit déjeuner de votre mari est essentiel s'il doit faire face au monde extérieur de manière positive. Une fois que vous êtes tous les deux retirés dans la chambre à coucher, préparez-vous à vous mettre au lit aussi promptement que possible.

Bien que l'hygiène féminine

soit d'une grande importance, votre mari fatigué, ne saurait faire la queue devant la salle de bain, comme il aurait à le faire pour prendre son train. Cependant, assurez-vous d'être à votre meilleur avantage en allant vous coucher. Essayez d'avoir une apparence qui soit avenante sans être agressive. Si vous devez vous appliquer de la crème pour le visage ou mettre des bigoudis, attendez son sommeil, car cela pourrait le choquer de s'endormir sur un tel spectacle.

En ce qui concerne les relations intimes avec votre mari

Il est important de vous rappeler vos vœux de mariage et en particulier votre obligation de lui obéir. S'il estime qu'il a besoin de dormir immédiatement, qu'il en soit ainsi. En toute chose, soyez guidée par les désirs de votre mari et ne faites en aucune façon pression sur lui pour provoquer ou stimuler une relation intime.

Si votre mari suggère l'accouplement

Acceptez alors avec humilité tout en gardant à l'esprit que le plaisir d'un homme est plus important que celui d'une femme, lorsqu'il atteint l'orgasme, un petit gémissement de votre part l'encouragera et sera tout à fait suffisant pour indiquer toute forme de plaisir que vous avez pu avoir.

Si votre mari suggère une quelconque des pratiques moins courantes

Montrez-vous obéissante et résignée, mais indiquez votre éventuel manque d'enthousiasme en gardant le silence. Il est probable que votre mari s'endormira alors rapidement; ajustez vos vêtements, rafraîchissez-vous et appliquez votre crème de nuit et vos produits de soin pour les cheveux.

Vous pouvez alors remonter le réveil

Afin d'être debout peu de temps avant lui le matin. Cela vous permettra de tenir sa tasse de thé du matin à sa disposition lorsqu'il se réveillera.

De hier...à aujourd'hui...

1960

Nostalgie
Nostalgie



De 1960 à 2015...

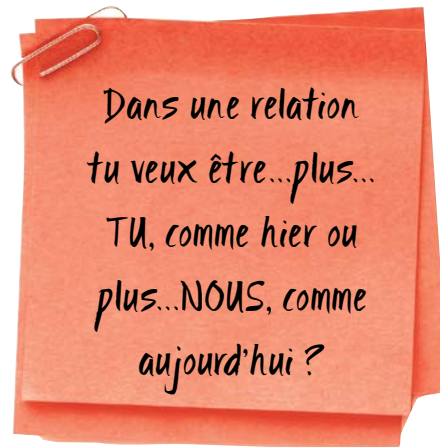
Et oui le temps passe!!!

Selon toi... Évolution ou non???

Pour les garçons et les filles d'aujourd'hui, un couple heureux c'est :

- Une confiance et un respect réciproque
- Sentiment de complicité
- Communication verbale de nos émotions
- Nos activités et loisirs ensemble et chacun de notre côté
- La qualité du temps passé ensemble
- Le soutien lorsque l'on vit des difficultés
- Nos vacances ensemble, en famille, avec des amis
- Notre sentiment de liberté à chacun
- Le respect de notre espace personnel
- La qualité de nos rapports sexuels
- Notre entente sur nos projets
- Nos moments de tendresse
- La vie au jour le jour
- Le respect dans la résolution de nos conflits
- Les relations avec nos couples d'amis
- Notre engagement réciproque et le partage du pouvoir

Source : http://fr.canoe.ca/art_de_vivre/ellelui/article1/2008/09/15/6771736-jdm.html



Dans une relation
tu veux être...plus...
TU, comme hier ou
plus...NOUS, comme
aujourd'hui?



Mythe ou réalité / Vrai ou faux

- 1- La violence à l'intérieur d'une relation amoureuse chez les adolescentes et les adolescents est rare.
- 2- La violence psychologique, ce n'est pas de la vraie violence, la violence physique, oui.
- 3- La jalousie est une preuve d'amour.
- 4- On reconnaît un garçon violent seulement en le regardant.
- 5- Lorsqu'une fille dit « non », elle veut parfois dire « oui ».
- 6- L'adolescente qui accepte les caresses du garçon accepte de coucher avec lui.
- 7- Les agressions sexuelles sont toujours commises par un étranger.
- 8- Si l'agresseur consomme de l'alcool ou de la drogue, la violence cesse lorsqu'il arrête d'en consommer?
- 9- Les choses finiront par se régler et la violence cessera lorsqu'il y aura assez d'amour.
- 10- Si l'adolescente continue de fréquenter un garçon violent, c'est parce qu'au fond, elle aime ça.
- 11- Lorsque la victime met fin à la relation, la violence se termine.
- 12- Il existe un lien clair entre le statut social, l'origine ethnique, la scolarité, la classe sociale et la violence à l'intérieur d'une relation amoureuse.
- 13- Les filles aiment se faire harceler.
- 14- Les problèmes de drogue et de boisson sont des causes de la violence à l'intérieur d'une relation amoureuse.
- 15- La victime mérite la violence qu'elle subit.
- 16- Si l'adolescent est violent avec sa compagne, c'est qu'il n'est pas capable de se contrôler.
- 17- L'adolescent violent est un malade.
- 18- Battre sa petite amie, ce n'est pas un crime.
- 19- Dans le temps de nos grands-parents, ça n'existait pas les adolescentes violentées.

- 1- Faux : Un couple sur cinq vit une dynamique de violence à l'intérieur d'une relation amoureuse
- 2- Faux : On reconnaît 7 formes possibles de violence à l'intérieur d'une relation amoureuse; psychologique, verbale, physique, économique, sexuelle, sociale, envers les animaux et les objets.
- 3- Faux : La jalousie du garçon démontre la recherche de possession et de domination sur la fille. Il n'agit pas par amour, mais par désir de contrôler.
- 4- Faux : On ne peut pas se fier à l'apparence extérieure d'un garçon pour déterminer s'il est violent.
- 5- Faux : Quand c'est non, c'est non.
- 6- Faux : Les caresses n'impliquent pas nécessairement le désir d'avoir une relation sexuelle avec pénétration.
- 7- Faux : Dans plusieurs cas, l'agression sexuelle est commise par l'amoureux ou quelqu'un de son entourage connu.
- 8- Faux : L'alcool ou la drogue servent souvent de prétexte. En réalité, ça ne fait qu'amplifier la violence déjà présente. La violence continue donc lorsqu'il y a arrêté de consommation.
- 9- Faux : La violence augmente lorsque l'engagement progresse. La violence évolue généralement vers le pire et non vers le meilleur.
- 10- Faux : L'adolescente victime de violence finit par perdre son estime personnelle et croire qu'elle mérite ce qu'elle subit. Il lui est de plus en plus difficile de mettre fin à la situation.
- 11- Faux : Suite à la rupture, il y a souvent du harcèlement et des menaces.
- 12- Faux : La violence n'a aucun lien avec la scolarité, la classe sociale, l'origine ethnique ou le statut social. Personne n'est à l'abri de la violence dans les relations amoureuses.
- 13- Faux : Personne n'aime se faire harceler, encore moins se faire violenter.
- 14- Faux : La cause de la violence dans les relations amoureuses est la domination des hommes sur les femmes. La consommation de drogues et d'alcool est un déclencheur.
- 15- Faux : La violence est inacceptable et personne ne mérite d'être violente.
- 16- Faux : Le garçon qui domine sa partenaire ne perd pas le contrôle, il le prend.
- 17- Faux : La violence n'est pas une maladie, mais un comportement choisi et volontaire.
- 18- Faux : La violence est punissable en vertu du Code Criminel. (Voie de fait, menace de mort, harcèlement, vol/troude et cyber intimidation)
- 19- Faux : La violence dans les relations amoureuses existe depuis toujours, seulement elle n'était pas dénommée. Ce n'est que depuis les années 1970 au Québec, qu'elle l'est.





Comme une balance...

Comme une balance...

Ça joué souvent dans ton sens

J'ai usé de ma patience

Domage...ce n'est pas ce qui m'a donné de l'importance

J'aurais tant voulu que l'on soit en alliance

Mais tu as plutôt choisi la violence

Ça détruit ma confiance

Mis du brouillard dans mes croyances

Je suis angoissée par tes surveillances

Arrête! Prends en conscience!

Je ne veux plus tes cris à chaque séance

Je suis apeurée de cette expérience

Je rêve de retrouver cette ambiance

Où je pourrais me sentir en assurance

Par la faute de ton impatience

Je réagis maintenant en prévoyance



Arrête de me tenir dans l'ambivalence

Laisse-moi sortir avec aisance

Cette relation est à échéance

Je ne veux pas de cette dépendance

J'aurais souhaité que tu arrives à cette évidence

Avant que je parte en ambulance

Mais tu as choisi d'abuser de cette vengeance

Et moi... d'avoir eu trop de tolérance

J'ai maintenant une grande espérance

C'est de croire à nouveau à la romance

J'utiliserai ma persévérance

Pour redoubler ma vigilance !

Moi : Pkoi tu me boudes de même? J'ai rien fait! Ça fait deux jours que je t'écris sur facebook, tu réponds à tlm pis pas à moi?

Toi : T'as rien fait! Réfléchis!

Toi : C'est pourtant pas compliqué à comprendre...





Formes :

Psychologique : À ses yeux, je ne fais rien de bon, je me sens diminué(e). Il me suit partout, regarde tous mes messages sur le net, juste par son regard, je sais que ça ne va pas...

Verbale : Il m'a traité(e) de salope, me crie dessus, me traite de toutes sortes de noms

Physique : Il m'a craché au visage, il me frappe, m'empêche de sortir

Envers les objets/animaux : Il lance mon cell par terre, frappe sur la table, dans les murs, donne un coup de pied à mon chien, lance le chat sur le mur...

Sexuelle : Même quand je dis non, il insiste et veut que je le fasse, il me pogne les fesses devant tout le monde même s'il sait que je n'aime pas ça, me dit que je ne suis pas déniaisé(e)

Économique : Il faut toujours que je paie tout, il me vole de l'argent, je dois toujours lui payer son dîner à la cafétéria, je dois justifier toutes mes dépenses, il juge mes achats

Sociale : Quand je sors de la maison, je dois l'appeler pour l'avertir, lui dire où je vais, sinon il me pète une coche, c'est lui qui choisit à qui j'ai le droit de parler...

Cyber intimidation : Il me traite de conne et de « bitch » sur mon facebook. À tous les jours, il m'insulte sur le net quand je ne fais pas ce qu'il veut...

Définition : La violence est un comportement destructeur, choisi, volontaire, exercé par une personne dans le but d'avoir du contrôle, et ce, de manière répétitive.

Moi : c'est tu pcq j'suis allée au cinéma avec Sarah? C'est ma chum! On aime ça faire des sorties seules! On a tout le temps fait ça! T'es ben allé aider Sam toi!

Toi : Ouin, belle chum! A t' crinque contre moi...j'pense que tu ne lui a pas tout dit de moi. J'fais tout pour toi! J'espère que tu l'sais! Moi j'veux ton bien...elle...pas sûr...J'te dis ça de même pcq que j'veux te protéger. Je t'aime tsé!





CYCLE VIOLENCE



Cycle :

Tension

Tu fais tout pour échapper à l'orage, tu es anxieux (se), tu ne sais pas ce qui va arriver. Tu marches sur des œufs, tu fais tout ce que ton partenaire veut pour éviter la crise.

Agression

Une ou plusieurs formes de violence sont utilisées, c'est l'agression. Tout au fond de toi, durant un court moment, tu te dis que c'est injuste. Pourquoi cela t'arrive-t-il à toi?

Justification

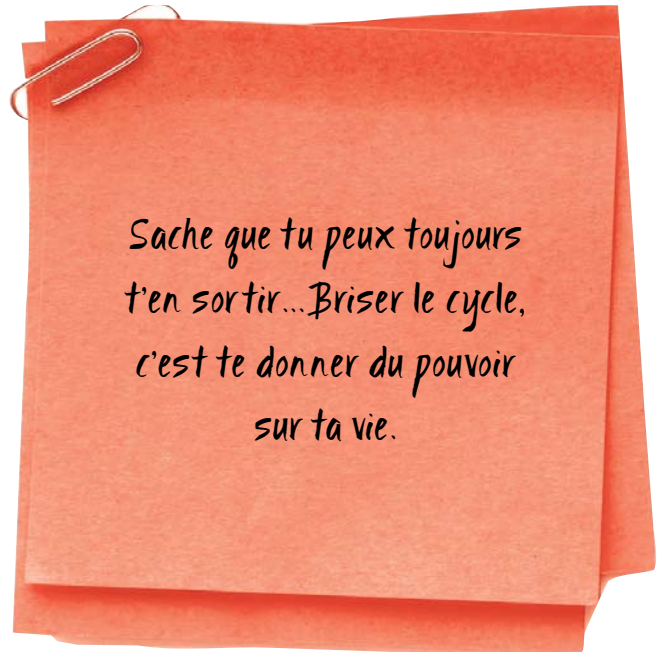
Ton partenaire se justifie, dit que ce n'est pas de sa faute. Toutes les raisons sont bonnes, ce n'est pas lui le coupable. Tranquillement, le doute s'installe en toi. C'est peut-être moi qui n'a pas fait attention. La dégringolade de ton estime de toi et de ta confiance en toi commence.

Rémission

Le calme après la tempête; il fait beau, il fait chaud, il y a de l'espoir dans l'air. Ton partenaire s'excuse, dit qu'il ne recommencera plus. Il te donne des cadeaux, t'invite au restaurant, te promets d'aller chercher de l'aide. Il redevient la personne dont tu es tombé(e) en amour.

Mais le tout recommence, tel une roue sans fin.

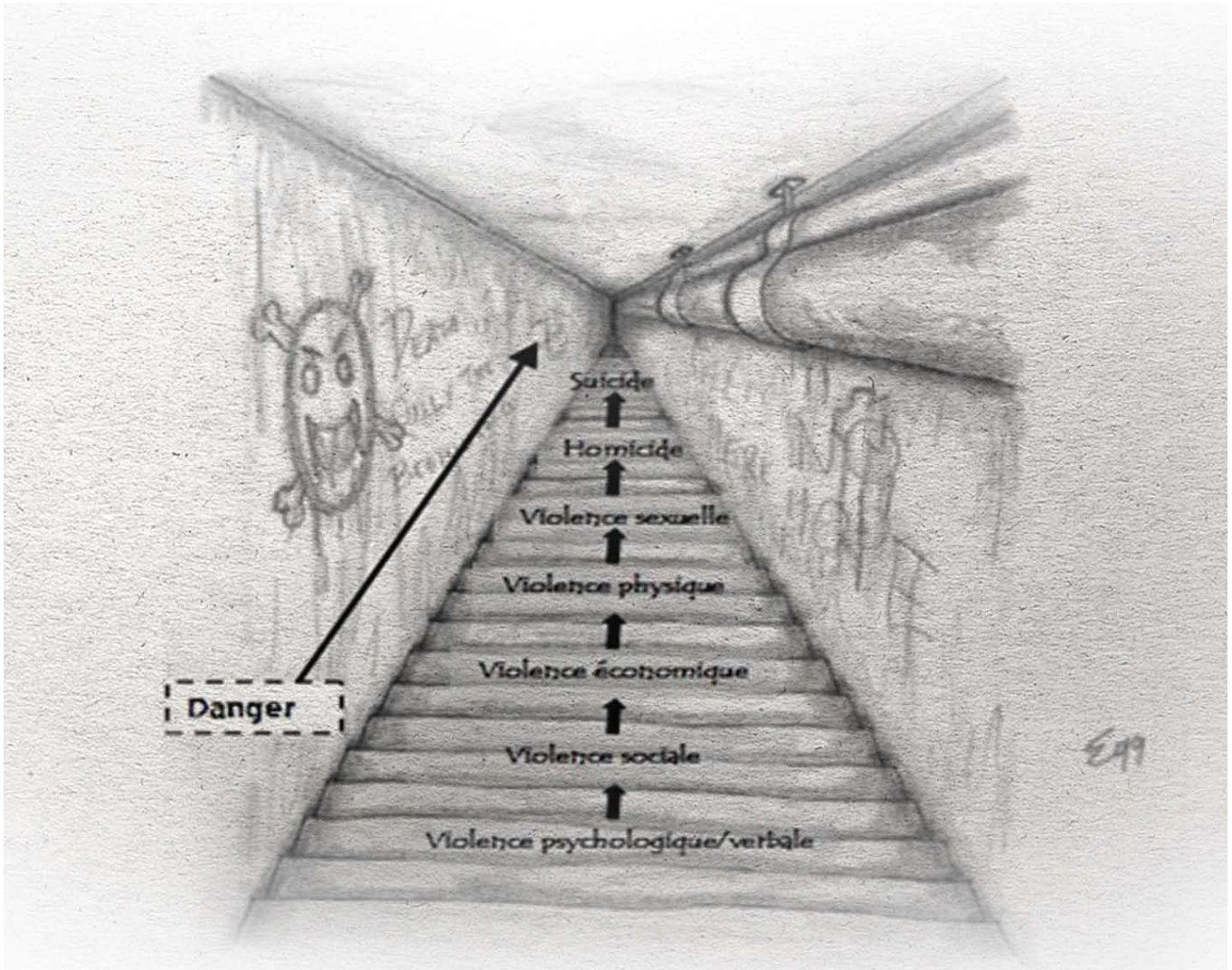
Le seul moyen d'en sortir est de briser cette roue, de sortir du cycle. Donc, briser cette relation malsaine, cette relation de violence et surtout va chercher de l'aide



Sache que tu peux toujours t'en sortir... Briser le cycle, c'est te donner du pouvoir sur ta vie.



Escalade de la violence



Savoir si tu vis de la violence dans ta relation amoureuse n'est pas une chose facile puisque la violence est subtile, insidieuse.

Elle commence tout doucement et si tu n'y portes pas attention, elle évolue, et ce, parfois très rapidement. L'escalade te démontre le danger (parfois mortel) qu'est de vivre dans

une relation de violence. Il faut toutefois faire attention; car comme toi, quand tu es pressé(e), la violence peut sauter quelques marches... ATTENTION, il y a du danger.

L'escalade peut aussi être imagée par la conduite automobile (VTT, scooter, motoneige etc). Nous l'appelons alors l'avenue de

la violence. Plus tu roules vite... Plus tu as de chances de te blesser voir de te tuer si tu as un accident.

Comme la violence, plus tu avances dans cette relation plus tu as de chances d'en ressortir avec de nombreuses blessures (cœur/corps).

Peut-être même, de ne pas t'en sortir.



DIANE CHAYER

t.s.m.s.s.

POUVOIR OU CONTRÔLE : ON FAIT UN TEST ?



Moi, j'aime dire ce que je pense : j'ai une opinion, je ne suis pas gêné(e) de la dire même si mes ami/es ne pensent pas toujours comme moi. On a le droit de penser différemment, c'est pas un problème. Je veux aussi me faire respecter. Des petites farces plates, des niaiseries, je suis capable d'en prendre mais y a des limites : assez c'est assez, non c'est non! Si je ne me respecte pas, qui va le faire? Mon chum ou ma blonde m'aime, parfait : est-ce que je suis aimé(e) pour toutes mes qualités ou par ce que je fais ce que tout le monde veut? C'est pas toujours facile de prendre sa place, mais je veux être libre d'être qui je suis, je veux être fier/fière de moi sans nuire à personne. Je veux agir, avancer dans ma vie, parce que c'est ma vie. Toute une job!

Moi, j'aime ça avoir raison. Ce que les autres pensent, franchement, je m'en fiche. Si quelque chose ou quelqu'un me dérange, c'est ben de valeur! J'ai mes petites stratégies, rien qui paraisse trop sauf quand je sais qu'il ne m'arrivera rien... Des fois je crie, des fois je fais pitié, ça dépend de ce qui fait le plus d'effet! Paraît que je manipule, pis après? J'ai une blonde, j'ai un chum : c'est sûr que je l'aime, mais mettons que je me mettrai pas à genoux pour personne : mes goûts, mes chums, mes sports, ma dope, ça passe souvent en premier. Il faut que ça marche à mon goût.

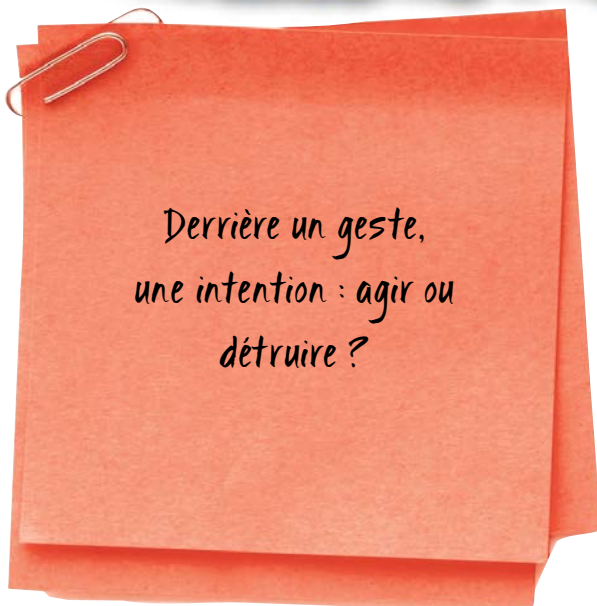
Le POUVOIR c'est la capacité de s'affirmer dans un maximum de situations.

Le CONTRÔLE c'est la volonté, le désir de s'imposer en toutes circonstances.

Dans les deux exemples...

Qui s'affirme, utilise son pouvoir pour agir?

Qui contrôle, utilise son pouvoir pour arriver à ses fins, abuser des autres?



*Derrière un geste,
une intention : agir ou
détruire ?*

Toi : Tu ne réponds pas? C'est ça... tu la choisis, ELLE!

Moi : Non! Non, c'est juste que ché pas koi penser pcqu'elle me dit la même chose de toi...

Toi : Tu m'aimes-tu vrmt coudon?

Moi : Ben Oui!



NOÉMIE ROCQUE

Intervenante aux services jeunesse

L'HOMOPHOBIE, VIOLENCE VOILÉE



GRIS

Québec

L'homosexualité et la bisexualité sont des sujets qui sont chaque jour de moins en moins tabous. Cependant, l'homophobie persiste. Effectivement, en faisant des blagues homophobes, ou encore en utilisant les mots «gai» ou «tapette» pour décrire négativement un crayon ou un jeu vidéo, on contribue à ce que cette forme de discrimination exerce sa violence.

On sous-estime l'effet que de tels mots peuvent avoir chez un jeune se questionnant sur son orientation sexuelle et on ne peut jamais savoir qui autour de nous se questionne tant que cette personne ne nous en a pas parlé. On peut donc, même sans le vouloir, blesser une personne qui nous est chère comme un ami ou une amie, un frère ou une sœur,

un cousin ou encore un professeur. De plus, même si on se dit ouvert et sans préjugé, avoir de tels propos peut faire en sorte qu'une personne de notre entourage n'osera pas se confier à nous par crainte de notre réaction. Cependant, il sera plus facile pour cette personne de partager ce qu'elle vit avec un allié ou une alliée, c'est-à-dire une personne qui lutte contre l'homophobie en dénonçant et en prenant position contre les blagues homophobes et les préjugés. Devant la violence, on peut agir et ainsi contribuer au changement.

La Saint-Valentin célèbre l'amour et l'amour devrait être accessible à tous et à toutes. Dans ce sens, le GRIS-Québec fait la promotion d'une vision positive

de l'homosexualité et de la bisexualité. L'organisme propose gratuitement des services individualisés, comme par exemple de l'accompagnement basé sur le partage du vécu pour les jeunes vivant un questionnement relatif à leur orientation sexuelle. Nous soutenons aussi les parents ayant récemment vécu le coming out de leur enfant en leur permettant de partager avec d'autres parents. Finalement, nous proposons un milieu jeunesse : semblable à une maison des jeunes, l'Accès s'anime par plusieurs activités pour les jeunes gais, lesbiennes, bisexuel-les et leurs amis âgés de 14 à 24 ans inclusivement. Tu peux prendre contact avec moi pour toute information, que ce soit pour toi ou pour un ami ou une amie. Je t'invite également à visiter notre site internet au www.grisquebec.org



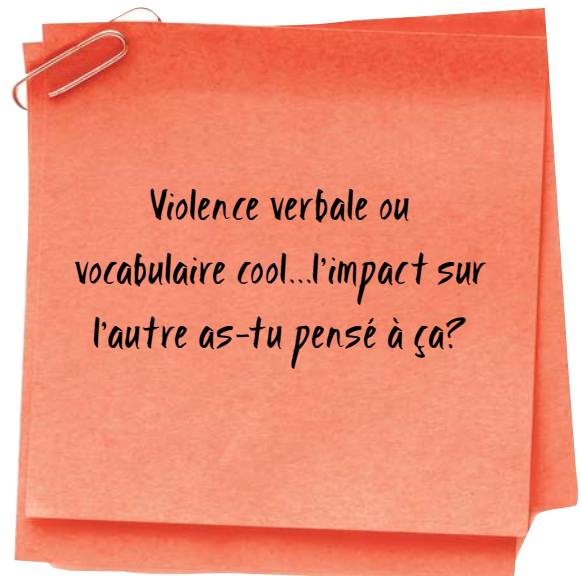
Toi : Ben fais-moi confiance, c'est pas une bonne influence pour toi. J'ai ben + l'impression qu'à veut te garder juste pour toi...en + y en a pomal qui pense qu'est « gouine »...Laisse-la chercher une autre fille, tu mérites mieux.

Toi : Moi je vais t'aider xxx Je sais que t'as besoin de protection, jt'e l'ai dis! Chu pas comme Gab moé!

Moi : OK

Toi : Xxx on oublie tout et on repart en neuf. Je t'aime. À demain xxx

Moi : À demain xxx





PSSSSSS... Penses-y bien !!!

Il y a des actions et/ou des paroles que t'aurais le goût d'utiliser ou que tu utilises

« Chu déconcentré(e), je me sens ailleurs »

« J'ai le goût de manger, ça me fait du bien! » ou «Je mange pu. »

« Je ne dors pas bien, j'ai chaud, j'ai froid, j'ai mal au cœur! »

« La dope, l'alcool, ça m'aide à me calmer, ça me donne du courage! »

« Je suis enragé(e)! Je peux même lancer des affaires! »

« Je ne dis pas grand-chose, je m'arrange avec ce qu'on me donne. »

« Me mêler à des activités? Non merci! Chu pas bon(ne), je veux pas avoir l'air fou (folle)! »

« Quand je fais une gaffe, j'ai honte! Je m'isole. »

« En gang, j'aime mieux que ça marche à ma façon, qu'on me suive! »

« Quand j'aime quelqu'un, je veux qu'il reste toujours avec moi, je m'accroche. »

« Touchez-moi pas personne, vous allez le regretter! »

« C'est bizarre; quand quelqu'un va mal, je ne suis pas capable d'être bien. »

« J'aime mieux passer inaperçu(e). Je suis habitué(e) de vivre de même. »



Pose-toi les questions suivantes...

- ▶ Est-ce que ça fait longtemps que c'est comme ça?
- ▶ Est-ce que ça t'aides vraiment???
- ▶ Est-ce que ça règle tes difficultés???
- ▶ C'est-tu vraiment ce que tu veux dire???
- ▶ Si on te fait ça, tu trouverais ça comment??
- ▶ Tu te sens comment?

Ces phrases ou ces actions te feront peut-être du bien un certain temps, mais cela ne t'aidera pas à t'exprimer ou te protéger adéquatement! Penses-y bien!!! Demande un coup de main pour t'exprimer et être à l'aise dans tes réactions! Parles-en à un ami, un prof, un intervenant, un membre de ta famille, un parent. Ne reste surtout pas avec ça! Tu en es le premier pénalisé!

Ton entourage te dit qu'il ne te reconnaît pas ou que même toi tu n'aimes pas tes réactions, poses-toi ces questions :

- ▶ Es-tu trop stressé(e)?
- ▶ Aurais-tu trop de conséquences?
- ▶ Es-tu dépassé(e) par ce qui t'arrives?



Comment tu te sens? De quoi as-tu besoin? Qu'est-ce que tu peux faire?

Charivari

Que tu vives de la violence (victime) ou que tu sois celle ou celui qui en fait subir (agresseur), tu risques d'avoir certaines conséquences. Celles-ci peuvent être présentes dans tous les aspects de ta vie (personnel, scolaire, amoureuse, amical, familial).

À toi de jouer...

Identifies différentes conséquences pour la victime ou l'agresseur

Resst :	Localo :	Eerpt miseet	Toude
Pancedenpé :	Ssegniao :	Rossied nmlcriie	Sspideenro
Eesmotiln :	Pure :	Ooommnactis	Btmeeesain soleraic
Eiionmsn :	Ttssserie :	Éexaint	Dgeour
Rolèec :	Bolteur naaitlmeer	Balencevmia	
publicitéal	Entho	Dtteennio	



Amie : Allô bella! Comment va? Fait longtemps que tu m'écris pas? Je t'ai croisé hier, j'pense que tu m'as pas vu...pas grave. T'avais l'air fatiguée. Ça va?

Moi : Ouais, ça va, chu ben occupée...

Amie : T'es avec lui?

Moi : Non, chu juste occupée!

Amie : OK! Prends pas ça de même!!! Je pars pour mon cours de soccer pis j'te recall

Sans réponse



Que se passe-t'-il quand ton cerveau est perturbé par une ou des substances psychoactives ?

Ta consommation

Substances psychoactives?

Toutes substances qui agissent sur ton cerveau (système nerveux central), qui modifient ton fonctionnement mental et peuvent entraîner des changements (perceptions, l'humeur, la conscience, les comportements et diverses fonctions physiques et psychologiques)

- ▶ L'alcool, les amphétamines, les mét-amphétamines, le GHB, le cannabis, la cocaïne, héroïne, etc...

« Toutes des substances psychoactives »

Les régions du cerveau qui sont impliquées dans la sensation de plaisir et de récompense sont parmi celles qui sont le plus affectées par les substances psychoactives ou psychotropes. La consommation de ces produits procure un plaisir ou un soulagement immédiat



Ton cerveau

**** MAIS...Il y a un mais...****

Certaines de ces substances agiraient sur des zones particulières du système nerveux où se situeraient les centres de l'agressivité, de l'impulsivité et des inhibitions (comportement retenu, refoulé)

- ▶ Quand le cerveau est perturbé par l'alcool ou une autre drogue, la probabilité que l'on agisse de façon inadéquate est plus élevée. Ce qui peut avoir des conséquences négatives pour soi et/ou pour les autres.



Tes comportements

Ce qui paraissait une bonne idée cette journée-là ou cette soirée-là, ne l'est plus vraiment le lendemain...

- ▶ On peut blesser des personnes que l'on aime par des paroles blessantes ou des gestes de violence.
- ▶ Publier sur les réseaux sociaux des images ou des propos que l'on peut regretter.
- ▶ Avoir une relation sexuelle plus ou moins désirée.
- ▶ Avoir une relation sexuelle non protégée.
- ▶ Conduire ou prendre place dans une voiture avec un conducteur qui a les facultés affaiblies par l'alcool ou la drogue.

Ça t'est déjà arrivé? Tu ne veux pas que ça se reproduise? :

- ▶ Si tu décides de consommer, planifie ta consommation avant de partir et tiens-toi en à ton plan de départ.
- ▶ Souviens-toi des conséquences négatives des partys antérieurs.
- ▶ Projette-toi le lendemain en te voyant te féliciter pour un comportement dont tu es fier(e).

JESSIE BOILY-TREMBLAY, intervenante sociale

CATHERINE GIGUÈRE, nutritionniste

Relations troublées = alimentation troublée ?

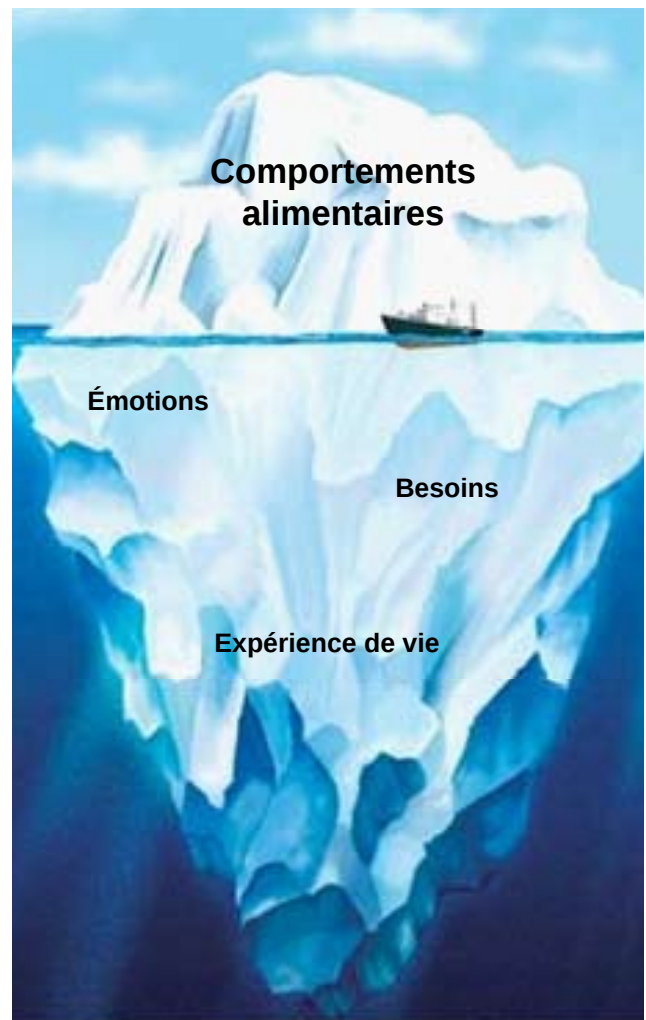
De nombreuses choses peuvent troubler l'alimentation. Pense à ta période d'examen, est-ce que celle-ci t'occasionne du stress et te coupe l'appétit? Ou, au contraire, l'augmente? Tes émotions qu'elles soient agréables ou désagréables peuvent avoir un impact sur le contenu de ton assiette.

Les repas sont des moments rassembleurs qui favorisent les échanges et les partages avec l'entourage. Avoir des relations saines dans lesquelles on se sent respecté(e) et aimé(e) peuvent prévenir l'apparition d'un trouble alimentaire tel que l'anorexie ou la boulimie.

Trouble du comportement alimentaire (TCA)	
Anorexie	Boulimie
<ul style="list-style-type: none"> • Pensée qui persiste (obsession) en lien avec la minceur, la nourriture et les calories • Diminution de la quantité d'aliments consommés pendant la journée • Peur de voir son corps déformé par des rondeurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Obsession pour la minceur semblable à l'anorexie • Présence de crises de boulimie (grande quantité de nourriture accompagnée d'un sentiment de perte de contrôle) • Besoin de compenser (faire de l'activité physique, vomissement, prise de laxatif, etc.)

La violence dans les relations apporte son lot d'émotions et de conséquences, dont au niveau alimentaire. En effet, la violence peut faire diminuer l'estime et la confiance en soi. De plus, certains besoins importants ne seront pas comblés comme de se sentir aimé(e), considéré(e) et respecté(e). Certaines personnes vont se retourner vers l'alimentation afin de les aider à gérer leurs émotions et ainsi retrouver une sensation de contrôle sur leur vie.

Si l'on prend l'image de l'iceberg, tu peux remarquer que les comportements alimentaires sont guidés par tes émotions, tes expériences de vie et tes besoins. Donc, ton alimentation peut être le reflet de ce qui se passe en toi ou dans ta vie.



Amie : Tu m'inquiètes! T'avais vrmt l'air fatiguée quand j'tai vu! J'te reconnais plus, on dirait que tu t'sauves de moi, tu sors tout le temps, tu bois full, tu manges comme une défoncée!

Moi : T'exagères, je t' le dis ça va...on se re parle, bye

Amie : Quand?

Sans réponse

Ça t'est déjà arrivé à toi...

<p>Je suis écorchée de la vie, je veux en finir. Il n'y a plus rien à faire!</p>	<p>Qu'est ce qui se passe? Pourquoi pleures-tu comme ça?</p>	<p>Mon chum me dit que je suis naïveuse et bonne à rien. Je ne suis plus capable d'endurer ça, je veux en finir!</p>	<p>Je comprends, c'est difficile. Je m'inquiète pour toi. Je connais une ressource qui peut t'aider.</p>	<p>Je ne vais pas bien et mon amie m'a conseillé de vous appeler...</p>
				<p>CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)</p> <p>L'Arc-en-Ciel Organisme communautaire en santé mentale de Portneuf</p>

Savais-tu que...?

Vouloir en finir avec la vie, c'est avoir des idées suicidaires. Lorsque tu es victime de violence conjugale, peu importe ton sexe ou orientation sexuelle, il peut arriver que tu t'isoles davantage, que tu consommes plus, que tu n'aies plus d'espoir et que tu n'aies plus envie de rien faire. Ces comportements sont tous des facteurs de risque pouvant t'amener à ne plus voir d'autres options que le suicide. Si c'est ton cas ou celui d'un de tes amis, n'hésite pas à appeler au 1-866-APPELLE (1-866-277-3553), nous sommes là pour toi 24h/24, 7 jours/7.

<p>Chéri, mes parents nous invitent à souper.</p>	<p>Je ne suis plus capable d'endurer ça. Je te quitte.</p>	<p>Bonjour, je viens de laisser mon copain et il m'a dit qu'il allait se tuer. Pouvez-vous l'appeler?</p>	<p>Le Centre de Prévention du Suicide offre des services à Monsieur.</p>
<p>Tu as le don de me provoquer, tu es tellement innocent! Je n'aime pas ta famille, on ne va pas là!</p>	<p>Tu ne peux pas me faire ça, tu es rien sans moi! Et si tu pars je vais me suicider!</p>	<p>Bien sûr, quelles sont ses coordonnées?</p>	<p>Merci de m'avoir appelé, j'ai besoin d'aide...</p>

Savais-tu que...?

Une personne qui fait de la violence conjugale peut aussi avoir des idées suicidaires. Dans ce contexte, les idées suicidaires sont souvent vues comme une forme de manipulation exercée par l'agresseur. **PAR CONTRE**, il est tout de même très important de prendre ces propos au sérieux. Il est aussi essentiel de ne pas prendre la responsabilité de la sécurité de la personne suicidaire. Chaque situation a ses particularités, mais il existe plusieurs options pour aider une personne à se mettre en sécurité. Il n'y a donc pas d'obligation à rester en relation avec la personne par crainte qu'elle passe à l'acte. Si cette situation t'interpelle, n'hésite pas à appeler au 1-866-APPELLE (1-866-277-3553), nous sommes là pour toi 24h/24, 7 jours/7.

Moi aussi j'ai été touché... Je veux t'en parler!

IMPORTANT

OUI, tu as la responsabilité de t'occuper de ta propre santé mentale.

NON, tu n'es pas responsable de l'équilibre psychologique de ton chum ou ta blonde.

La violence conjugale peut t'affecter et plus longtemps tu la vives plus les dommages sur la santé mentale sont sévères.

La violence conjugale que j'ai vécue a eu un impact négatif sur ma santé mentale. Je suis devenu une personne qui avait peur, qui était seule, angoissée, triste et avec le sentiment de ne jamais être à la hauteur. Je commençais à douter de moi-même, j'avais honte et je n'avais plus d'estime de moi. Ma santé physique a aussi commencé à se détériorer, je mangeais moins, je dormais peu et je vivais avec une constante fatigue qui ne me permettait plus de faire des activités que j'aimais et de voir mes amis. **Pour changer cette situation j'ai dit NON à la violence et je suis allé chercher de l'aide.** Depuis, j'ai réalisé que je dois penser à moi, me faire du bien et que je suis important. Je prends du temps pour moi et j'ai repris mes activités avec mes amis. J'ai de nouveau confiance en moi!

Tu peux encore éviter d'être en dépression, d'être anxieux, de te sentir coupable et que la situation ait des conséquences sur ta santé mentale.

Petit rappel : Tes parents ainsi que des ressources sont là pour te venir en aide, afin que tu maintiennes une bonne santé psychologique.

Une relation amoureuse saine c'est être heureux et épanoui.

Anonyme

Le Masculin est utilisé ici pour démontrer que cette situation peut être vécue autant par un homme que par une femme.



Le plaisir... À quel prix !

L'envie de plaire, de séduire est normale et tu vivras tes premières relations sexuelles...

La question est :

- ▶ Suis-je prêt(e) à avoir des relations sexuelles?
- ▶ Je le fais par amour, par curiosité, parce que mes ami(e)s en ont?

N'oublie pas, apprendre à toucher l'autre personne, à découvrir son corps, à communiquer avec elle, c'est extraordinaire et tu peux avoir autant de plaisir! Lorsque tu es prêt(e), pour que ce soit une belle expérience, pense aussi à te protéger, et oui encore les ITSS!

Elles sont fréquentes, particulièrement la chlamydia.

D'autres circulent : la gonorrhée, l'herpès, le VIH, la syphilis, HB, le VPH.

Par chance, bon nombre d'entre elles sont aussi faciles à guérir qu'à attraper. Malheureusement, certaines ont des conséquences graves. Le risque de contracter une ITSS est proportionnel au nombre de partenaires sexuels que tu as. Elles touchent un grand nombre d'individus!

●●● **OUI c'est possible d'avoir une ITSS sans le savoir !** La plupart du temps, on ne présente aucun signe ou symptôme. Si présence de symptômes, ça peut piquer, brûler, avoir des pertes anormales, des saignements provenant des organes génitaux, douleurs au ventre ou organes génitaux.

Quand passer un dépistage?

Nouveau/nouvelle partenaire	Je veux cesser d'utiliser le condom
Partage d'aiguille (drogue, tatoo, percing)	Rapport sexuel sans condom
Bris de condom	J'ai des symptômes

Rien à craindre, bien souvent seulement un test d'urine suffit, prise de sang ou prélèvement de sécrétions vaginales.

Dépister et traiter rapidement les ITSS permettent d'éviter les complications (traitement gratuit).

PETIT TRUC !

Assure-toi d'avoir toujours quelques condoms sous la main.

Un premier condom: pour si tu le mets à l'envers ou si tu le brises.

Un deuxième condom: pour avoir une relation sexuelle.

Un troisième condom : si tu as envie de recommencer.

Lubrifiés, non lubrifiés, galbés, texturés, aromatisés, fluos, extras larges ou réguliers, on le choisit à son goût, sa taille, il suffit d'essayer! Tu peux t'en procurer à l'école, à la pharmacie, la maison des jeunes, clinique jeunesse, auprès d'un ami, parents, frères, sœurs.



Références : Oser être soi-même (Francine Duquet, Geneviève Gagnon et Mylène Faucher, Outils didactiques en éducation sexualité. 2010)., SSSS.gouv.qc.ca : documentation/publication., Ouvrez les yeux. Les ITSS mieux les connaître., Programme santé Acti-menu : Les plaisirs sans le Pire., Full Sexuel, Jocelyne Robert. 2002



L'affirmation :

Comportements par lesquels un individu ou un groupe défend ses droits et ses besoins sans enfreindre ceux des autres. C'est l'expression honnête et appropriée de ses croyances et sentiments. C'est la manifestation de notre personnalité et de notre existence.

- ▶ J'ai le droit de dire « **NON** » comme j'ai le droit de dire « oui ». Exprimer un refus, c'est aussi s'affirmer!
- ▶ Je me **retire** ; je m'en vais, j'ai le droit de partir. Me retirer ne veut pas dire me « pousser », laisser gagner. Je me retire parce que je peux me sentir en danger.
- ▶ Respecter et **se faire respecter**, une valeur juste!!!
- ▶ Faire des ententes entre deux personnes ...**Négocier** sans pendant! C'est faisable.
- ▶ Prière d'accepter **les compliments**! J'ai le droit que ça me fasse plaisir!
- ▶ J'ai le droit de **penser à moi** ; je peux être généreux(se), mais cela ne veut pas dire qu'on peut m'exploiter.
- ▶ Stop! Pousse pas trop fort! J'ai le droit d'avoir des **limites**!
- ▶ Pas de détour, passe pas par quatre chemins : faire une **demande claire**, je l'exprime à la personne concernée. J'ai le droit de demander.
- ▶ Mes **droits** sont aussi importants que ceux des autres, je les exprime!
- ▶ J'ai du jugement, j'ai un point de vue; je prends position; je donne mon **opinion**!
- ▶ Peu **importe l'émotion**, elle a sa place en moi. Je dis ce que je vis. J'ai le droit de ressentir.
- ▶ **J'EXISTE**! Je veux, Je pense, J'aimerais...Je parle de moi !

Attention...t'affirmer lors d'une situation de violence peut te mettre en danger... une façon de te protéger c'est de te retirer, quitter la relation.

Je dis « **NON** » à ma violence!

Voici un outil bien utile afin d'apprendre à se contrôler et ainsi éviter de poser des gestes de violence.

Le time out

Le time-out consiste à prendre un pas de recul lorsqu'une situation nous fait vivre beaucoup de colère. Cet outil se réalise en dix étapes simples et efficaces.

- 1- Identifier les signaux d'alarmes personnels qui indiquent que la colère commence à monter en soi. Par exemple : mains moites, cœur qui bat, poings serrés...
- 2- Faire un choix de non-violence, prendre la décision de vouloir se calmer et de prendre un pas de recul.
- 3- Annoncer la décision de prendre un time out. Il est important d'annoncer le choix de non-violence puisque cela permet de rassurer l'autre personne (ou les autres personnes).
- 4- Quitter l'endroit où la situation faisant monter la colère et l'agressivité.
- 5- Faire une activité physique pendant 1 heure.
- 6- Identifier les émotions ressenties, réfléchir à la situation et prendre un moment pour analyser les émotions vécues.
- 7- Revenir à l'endroit où la situation a eu lieu et annoncer son retour afin d'éviter d'accumuler les frustrations.
- 8- Vérifier si l'autre personne est disponible pour discuter.
- 9- S'exprimer en « Je » et nommer les émotions ressenties. Par exemple : « Je suis en colère. Je ne me suis pas senti écouté ».
- 10- Se respecter et respecter l'autre.

... Si besoin prendre un autre time-out

Moi : Sarah? S.V.P. RÉPONDS-MOI!!!!!!
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Amie : Qu'est-ce qu'il y a? Tu me parles maintenant?

Moi : Niaise pas! AIDE-MOI!!!! Viens me rejoindre au parc! Chu pu capable.

Amie : OK J'ARRIVE



Partir à l'aventure... Voyager vers l'inconnu... Se sentir en sécurité... Suffit d'être bien préparé(e).



Être en relation... Partager des moments d'intimité... Se sentir bien et en confiance... Suffit d'être bien préparé(e).

Mon kit de survie



Voici quelques petits trucs ou exemples qui pourront te servir... Un petit kit de survie pour te sortir de plusieurs situations qui peuvent devenir difficiles.

- + Avoir des passions
- + Avoir des trucs pour se valoriser
- + Avoir des activités (aller au cinéma, au parc, etc...)
- + Se centrer sur ses forces
- + Avoir quelqu'un à qui parler (ami, parent, professeur, ligne d'écoute)
- + Avoir des personnes de confiance à qui se référer
- + Écrire
- + Écouter de la musique
- + Faire du sport
- + Jouer à des jeux vidéo
- + Se retirer quand c'est nécessaire (aller dans sa chambre, sortir dehors, aller au sous-sol)
- + Avoir un lieu sécuritaire où se protéger
- + Créer ta planète imaginaire où tu te sens bien
- + Dessiner ...

N'oublie pas... Chacun est unique, chacun est différent... Ce sont que des idées, des suggestions, alors vas-y, mets ta couleur et choisit ce qui colle à toi.

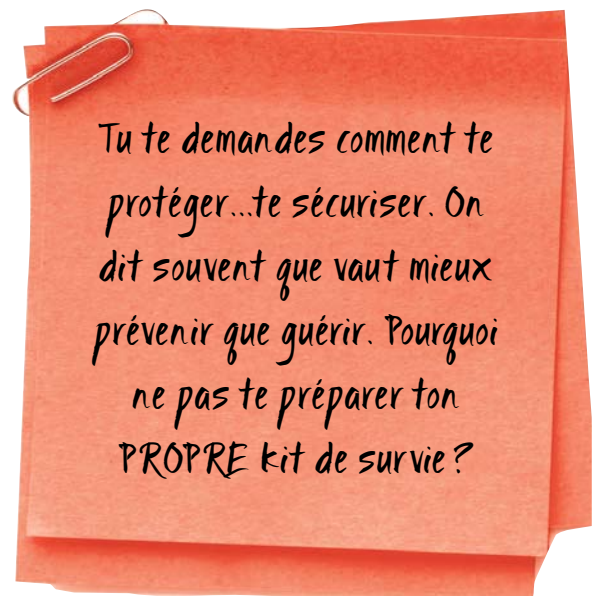
Attention : Ces moyens peuvent t'aider sur le moment présent... Si tu sens que tu te réfugies dans un de ces moyens pour t'étourdir, parles-en à une personne de confiance.

Maman : Je veux juste te dire un bon matin ma grande! Maman t'aime, fais attention à toi!

Moi : Pas de trouble maman, j' pars rencontrer Guylaine à l'école. On va continuer de se parler.

Maman : Passe une belle journée! Si t'as besoin, tu m'écris ok?

Moi : ok xxx



Tu te demandes comment te protéger...te sécuriser. On dit souvent que vaut mieux prévenir que guérir. Pourquoi ne pas te préparer ton PROPRE kit de survie?



Le jour où j'ai failli gagner la Coupe Stanley

C'est le matin. J'ouvre les yeux. En une seule fraction de seconde, une décharge d'adrénaline envahit mon corps : je me souviens que c'est aujourd'hui le grand jour! Je me suis entraîné fort, j'ai sacrifié mes études, mes loisirs pour y arriver. Mon équipe est prête; nous gagnerons la Coupe Stanley!

Comme un guerrier, je me rends au sous-sol où m'attendent mon équipe et mon entraîneur. Pas la peine de déjeuner, j'ai trop hâte! Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit tellement j'avais hâte à ce jour! J'embarque sur la glace; je donne tout ce que j'ai! Je suis prêt. La partie commence. Je m'empare de la rondelle, j'entre en zone adverse, je fais une passe et... LE BUT! L'aréna est en délire! J'en oublie ma douleur aux pouces. Durant cette première période, je fais trois passes. On mène encore 1 à 0! Pour me refaire des forces, j'avale un sac de Doritos et je cale un litre de Pepsi. Je suis prêt à recommencer! Mise au jeu.

Je m'apprête à m'emparer de la rondelle, puis... le noir total ! C'est plein de rage que je me retourne, prêt à bondir sur ce qui m'a empêché de gagner la coupe!

En apercevant Mégane, j'ai cru m'effondrer. Le temps s'est arrêté. Mon amour était là, en larmes. J'ai lâché ma manette pour la prendre dans mes bras. Elle a crié avec la puissance d'un ouragan qu'il était trop tard, qu'elle en avait assez. Elle est partie sans que je puisse la rattraper. Sans que je puisse lui dire que je l'aime. En me rassoiant devant mon ordi, l'écran aussi noir que mes idées, je me suis vu et j'ai compris. J'étais là, de mon corps lourd, sur cette chaise où je passais le plus clair de mon temps. Les cheveux en bataille, sales de cinq jours, ce chandail que je porte depuis maintenant une semaine, saupoudré de miettes de Doritos, je n'avais rien d'un joueur de hockey. J'étais devenu un gamer, un vrai : celui qui a préféré perdre sa blonde que d'arrêter de jouer à NHL.



Les facteurs de risque de développer une dépendance à Internet

- Dépressif
- Peu d'estime de soi
- Problèmes familiaux
- Besoins de succès et de reconnaissance
- Timide
- Autres...

Les symptômes psychologiques de la cyberdépendance :

- Une attitude euphorique et sentiment de bien-être provoqués par la navigation sur Internet
- L'incapacité de s'arrêter
- Le besoin d'augmenter de plus en plus le temps consacré à Internet
- Un manque de temps pour la famille et les amis
- Un sentiment de vide, de dépression, et d'irritabilité lorsque privé d'un ordinateur
- Propension à mentir sur ses activités à la famille ou aux amis
- Apparition de problèmes à l'école et une baisse significative du rendement académique

Les symptômes physiques :

- Syndrome du canal carpien
- Sécheresse des yeux
- Maux de tête et migraines chroniques
- Maux de dos
- Alimentation irrégulière, repas sautés et de mauvaise qualité
- Négligence de l'hygiène personnelle
- Insomnies ou modifications dans le cycle du sommeil



TES DROITS

Droit à la vie

Droit à la sécurité

Droit à l'intégrité

Droit au respect

Droit à l'égalité

Droit à l'intimité

Droit de choisir

Droit de s'exprimer

Droit de changer d'idée

Droit d'avoir des limites

Droit d'avoir des projets

**Droit d'être représenté(e)
par un avocat(e)**

Droit à l'information

**Droit à l'assistance et
à l'accompagnement**

**Droit à l'expression
des sentiments**

**Droit à une aide
psychologique**

Droit de porter plainte

SOURCE : SAISIR

5 minutes plus tard

Amie : Bon matin la grande! Comment va?

Moi : Bien! Toi? J'pars voir Guylaine.

Amie : GOOD!!!! Lâche pas!!!!

Moi : Merci d'être là...

Amie : J'l'ai tjrs été !

Moi : 😞 Je veux vrmt m'en sortir, j'veux plus vivre cela. Je dois comprendre pleins de choses pour ne pas que ça recommence. Il continue d'être après moi.

Amie : Je t'attends à la cafétéria, tu ne seras pas seule.

Moi : Merci, à tantôt xxx

Avoir des droits c'est être centré(e) sur toi. C'est exister! Ce n'est pas juste une question d'âge!



« Y paraît que... »



J'ai 15 ans, j'en arrache un peu mais **paraît que** c'est au « boutte » d'être un ado. Qui a dit ça au juste? Faut plaire à tout le monde : ses parents, sa gang, sa blonde, son chum, ses profs. Faut savoir ce qu'on va faire plus tard. On sait ça comment ce qu'on va faire plus tard? Faut être en forme, être intelligent/e, réussir, avoir des idées, des opinions. On peut boire, mais pas faire de niaiserie; la dope c'est tolérée à condition que ça nuise pas aux études. Le sexe c'est un trip mais à part ça, je le sais pas trop.

Ça c'est pour la moyenne des jeunes.

Mais des fois, on traîne des vieilles affaires : la vie de famille c'est pas toujours la joie. Les parents ça se séparent, on se retrouve avec des nouveaux beaux-parents, faut les aimer. Des demis, qu'il faut aimer aussi. L'amour ça se commande pas, je ne sais pas si les parents savent ça. Vivre dans une valise, c'est pas eux autres qui feraient ça.

Ça c'est quand les parents se chicanent pas à la journée longue; les problèmes de santé mentale de l'un, l'alcoolisme de l'autre, le chômage. **Paraît que** c'est violent chez nous; c'est sûr je dors pas

bien, je suis toujours inquiet/inquiète quand je rentre à la maison mais mes parents, je les aime même si c'est pas facile. Je voudrais juste que ça finisse. J'ai des chums qui ont été abusés, placés en famille d'accueil, tréballés à droite pis à gauche. Pour eux autres aussi, c'est pas facile de tout être là!

Les devoirs, les leçons quand t'es pas un génie, c'est déprimant. Être intéressé (e) par tes cours quand tu coules, que t'as de la misère à te concentrer, que tu t'ennuies à mourir, on fait ça comment?

Les gangs à l'école; surtout le chef de la gang, qui écœure, qui pique nos affaires, qui fait peur, qui nous bave à cœur de jour. Les profs qui font semblant de rien voir pis quand ils voient quelque chose, c'est jamais la bonne affaire. C'est vraiment l'fun l'école.

Mais **paraît que** j'ai des qualités, **paraît que** j'ai des forces. **Paraît que** c'est une bonne nouvelle. En tout cas, j'ai pas trop le choix parce que l'intervenante que je vois, à tripe là-dessus, elle, les forces. Elle me les fait toutes nommer, à chaque fois que je fais quelque chose; elle revient sur tout ce que j'ai fait dans la

vie, même quand ça pas marché puis y a toujours quelque chose de bon qu'elle voit. Je pense qu'à fait de la pensée positive. Elle les voit mes difficultés, mais c'est pas ça qui l'intéresse, c'est que je m'en sorte avec mes forces.

Paraît qu'elle croit en moi, que j'ai du potentiel. C'est pas un problème, c'est juste du potentiel, mais à me fait travailler dessus, elle me lâche pas. Je la trouve pas mal directe, je peux pas trop m'apitoyer ou l'écœurer parce qu'à me répond. « Je m'en vais où en faisant ces niaiseries-là » qu'elle me demande. Elle me pose toujours les mêmes questions pour que je me les rentre dans la tête. « Comment je me sens, de quoi j'ai besoin, qu'est-ce que je me dis qui me nuit, ce serait quoi la meilleure décision, qu'est-ce que j'apprends quand je fais quelque chose? » C'est certain que ça me force à me prendre au sérieux. Ça m'énerve, mais en même temps ça me fait du bien. Elle veut que je « m'enligne », que je manque pas mon coup; elle y croit vraiment.

Ça fait du bien quelqu'un qui croit en moi, qui a confiance en moi. Ça me fait vraiment du bien.



ERIC CHAMPAGNE (CHAMPS)

Femme battue

Tout a commencé il y a 6 ans déjà,
L'homme que j'ai rencontré, je l'aimais tellement
Yeux brillants, il était beau et toujours souriant
Une vraie histoire d'amour, comme celle qu'on lit dans les romans
Et toute cette belle magie nous a donné cet enfant
Mais après son arrivé, je ne reconnaissais plus cette homme
Il s'est mis à monter le ton et lever sa main sur ma personne
Mais j'ai toujours pris les coups pour ne pas qu'il touche à mon enfant
Et juste lui dire merci, le rendait si violent
La morale dans cette histoire,
C'est qu'il ne faut pas se faire aimer violemment
Je pleure et j'ai peur car je n'ai rien s'il n'est pas là
Le pire c'est qu'il m'a fait croire que je n'étais rien pour mon petit gars
J'ai tellement pleuré ma vie
Que je n'ai plus de larme quand je vous parle de ça
Il m'a détruit de A à Z et je ne sais même pas pourquoi
Et il a tout volé l'estime que j'avais en moi
Mais Dieu merci on m'a accueillie à la maison Mirépi
Au moment où je ne croyais plus en la vie,
Eux ils ont cru en moi
Et les morceaux brisés en dedans, ils ont su les recoller
Mais pour toutes ces femmes violentées qui n'ont pas pu vérifier
C'est normal parce que ces hommes
Ne mettent pas ça dans leur curriculum vitae
Il faut en parler et en parler car en pleurer c'est pas assez
Il y a des ressources et des oreilles qui sont là pour vous écouter
T'es pas la seule à te faire battre et l'important c'est que tu partes
Et pour le reste, ne t'inquiète pas, laisse ça au tribunal
Pour une fois pense à toi et fais le pour ton enfant
C'est pas normal pour lui de voir souffrir sa maman
De voir son père te frapper jusqu'à temps qu'on voit le sang
Vas t'en, oui vas t'en tandis que tu en as encore le temps
On va prendre soin de toi là-bas et je t'en fais la promesse
Si je suis aussi confiant c'est que la présidente c'est ma maman
Et je remercie l'équipe pour tout votre dévouement
Car c'est grâce à vous si aujourd'hui, les femmes en parlent ouvertement



Pour voir la vidéo, consulter la page Facebook de Mirépi ou www.youtube.com

Besoin d'aide???



Voici quelques références qui peuvent être utiles...



- ▶ Hébergement
- ▶ Écoute téléphonique
- ▶ Support dans tes démarches
- ▶ Information et référence
- ▶ Intervention individuelle et de groupe

Service confidentiel
24h/24h
7 jours sur 7
365 jours / année

Maisons des jeunes

Donnacona :	418-285-3284
Saint-Basile :	418-329-2969
Saint-Léonard :	418-337-6741
Neuveville :	418-876-1030
Pont-Rouge :	418-873-4508
Saint-Raymond :	418-337-3131

Urgence

Police :	911
Info-Santé :	811

Santé et services sociaux

CLSC (et clinique jeunesse en sexualité)

Donnacona :	418-285-2626
Saint-Raymond :	418-337-4611
Saint-Marc :	418-268-3571

CLSC

Pont-Rouge :	418-873-6062
Urgence sociale :	1-800-463-4834

Centre de prévention du suicide

de Portneuf (sans frais) :	1-866-277-3553
Tel-jeunes (sans frais) :	1-800-263-2266

Organismes

Jeunesse J'écoute (sans frais) :	1-800-668-6868
Viol-secours :	418-522-2120
Jeu, aide et références (sans frais) :	1-800-461-0140

Drogue, aide et références (sans frais) :	1-800-265-2626
---	----------------

SOS Grossesse :	418 682-6222
-----------------	--------------

Centre Cyber-aide :

2135, Boulevard Benoît XV
Québec (Québec)
G1L 2Z8

418 266-3186
Cellulaire : 418 930-7337
www.centrecyber-aide.com

Gris Québec :

Groupe régional d'intervention sociale
363, de la Couronne
Bureau 202,
Québec (Québec)
G1K 6E9

418 523-5572
jeunesse@grisquebec.org
www.grisquebec.org
www.facebook.com/grisquebec
L'Accès: www.facebook.com/grisjeunesse

Maison l'éclaircie

2860, rue Montreuil
Québec (Québec)
G1V 2E3

Téléphone : 418 650-1076
Extérieur de Québec: 1 866 900-1076
Télécopieur : 418 650-1297
info@maisonclaircie.qc.ca

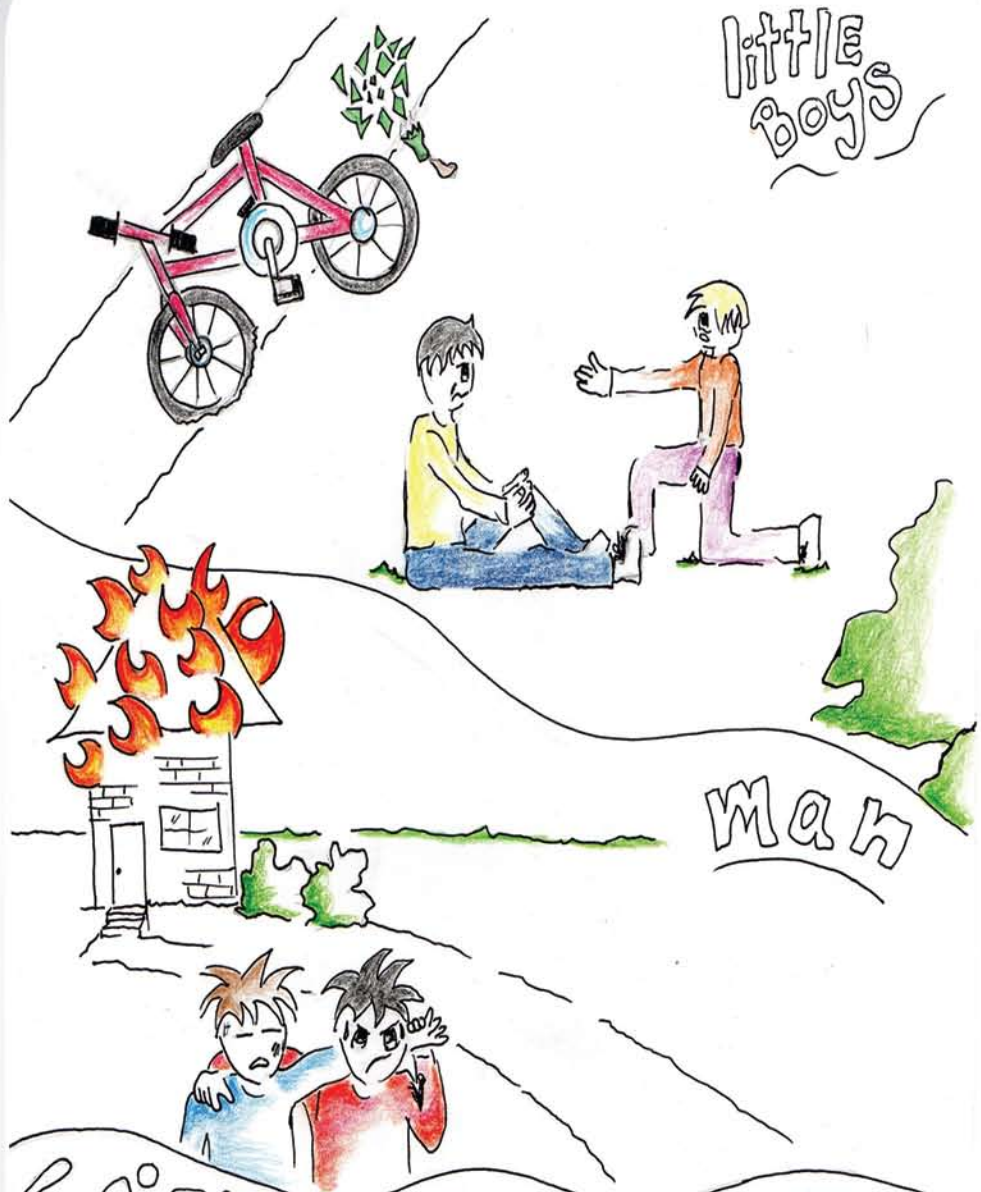
La mission de la Maison l'Éclaircie est de venir en aide aux personnes de 14 ans et plus, de la région de Québec qui vivent des comportements associés à l'anorexie ou la boulimie. L'organisme offre également du soutien aux parents et aux proches.

Consommation et ITS

Tu veux davantage d'information?

www.toxquebec.com
www.educalcool.com
<http://www.itss.gouv.qc.ca>
<http://teljeunes.com>





Friend
Friend Forever
HELPSHIP
REAL-FRIENDSHIP
BEST-FRIEND

Zachary Morin

À suivre en 2016...