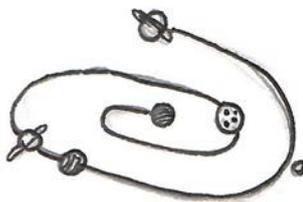
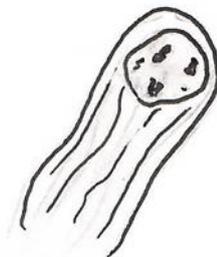
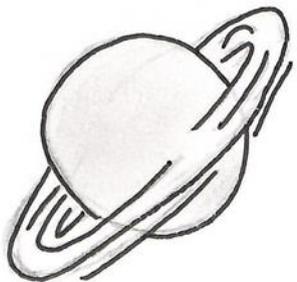
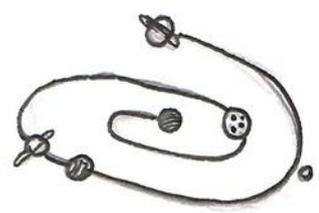
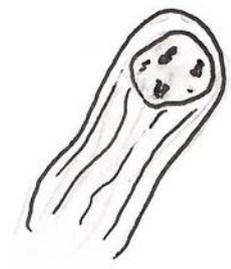
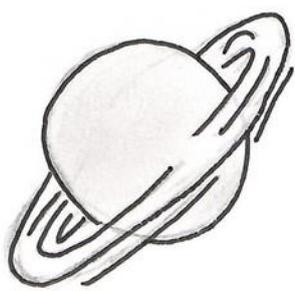
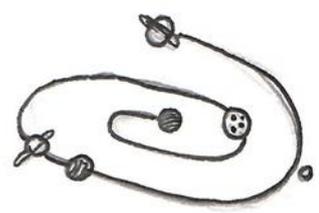
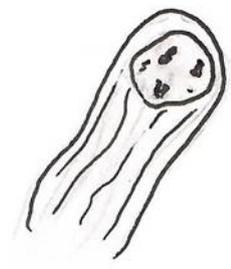
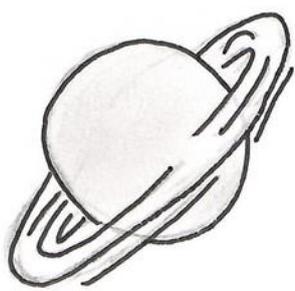


Le carnet d'une survivante  
par maude nadeau









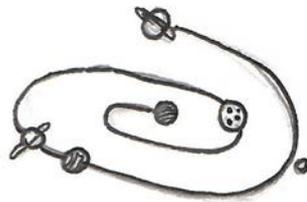
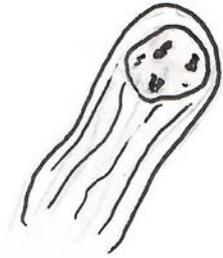
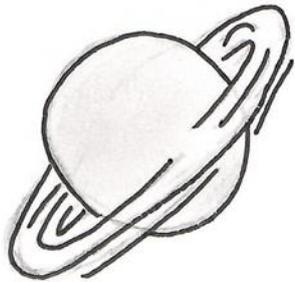
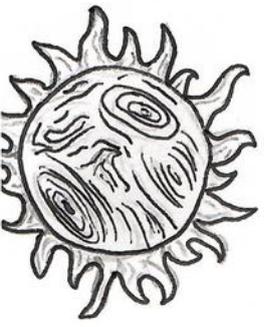


J'ai connu le Point d'appui à la fin de mon 3<sup>e</sup> secondaire, à la suite de plusieurs épreuves difficiles. Lorsque je me suis fait proposer de travailler avec cet organisme pour trouver un moyen de rejoindre les jeunes, j'ai tout de suite eu l'idée de créer un livre. J'ai décidé d'écrire ce livre dans le but d'informer les jeunes filles sur des sujets importants.

À plusieurs moments dans ma vie, j'aurais aimé avoir de l'aide, mais je n'avais pas le courage de parler.

C'est pour cette raison qu'avec l'aide du Point d'appui, nous avons créé ce carnet, dans l'espoir de pouvoir aider les personnes qui, comme moi, ont besoin d'aide, mais n'osent pas en demander.





**1. Les relations saines ..... P. 8 à 19**

- 1.1 Mon histoire
- 1.2 Ce que j'ai appris
- 1.3 C'est quoi, une relation saine?
- 1.4 Quelques trucs pour t'aider à t'affirmer
- 1.5 Comment savoir si je suis dans une relation malsaine?
- 1.6 Quelques exemples
- 1.7 Message d'espoir
- 1.8 Message du Point d'appui

**2. La sexualité..... P. 20 à 33**

- 2.1 Pourquoi parler de sexualité?
- 2.2 Le consentement
- 2.3 Les différentes formes d'agressions à caractère sexuel
- 2.4 Les tabous entourant la sexualité
- 2.5 Les différents moyens de contraception
- 2.6 La pornographie
- 2.7 Message du Point d'appui

**3. Le corps et la santé mentale ..... P. 34 à 51**

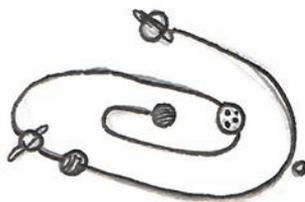
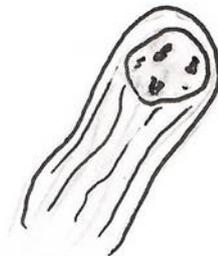
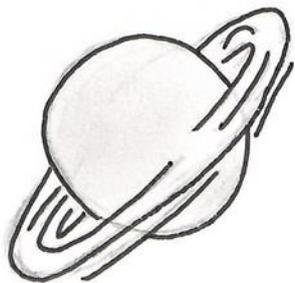
- 3.1 Mon rapport avec l'image de soi
- 3.2 L'image corporelle
- 3.3 Les troubles du comportement alimentaire
- 3.4 L'anxiété
- 3.5 L'anatomie des organes génitaux, comment ça fonctionne?
- 3.6 Les menstruations écologiques
- 3.7 Vivre avec le syndrome des ovaires polykystiques
- 3.8 Message du Point d'appui

**4. Les réseaux sociaux et le cybersexe ..... P. 52 à 60**

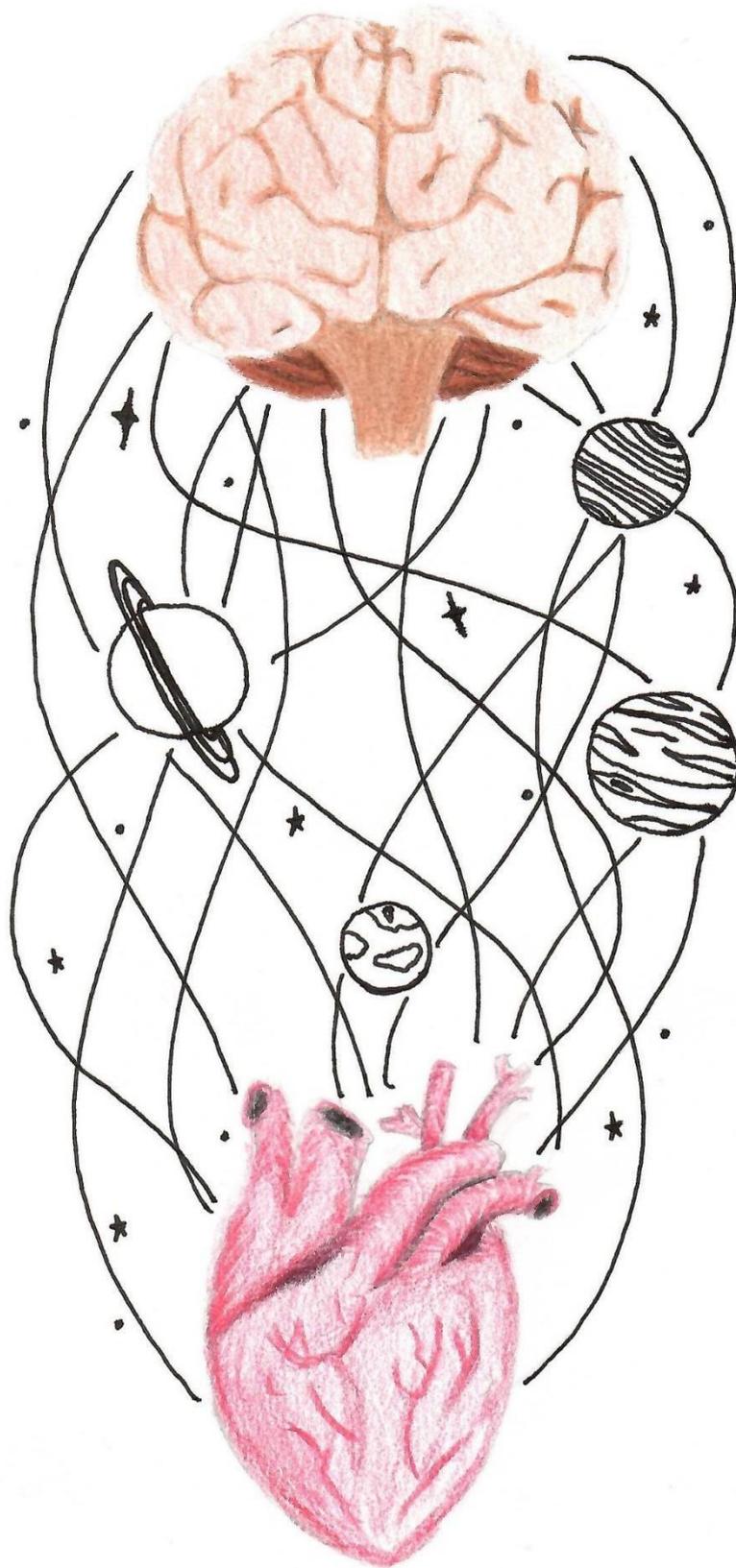
- 4.1 Les influenceurs
- 4.2 Qu'est-ce que c'est, le cybersexe?
- 4.3 Les « nues » et le consentement
- 4.4 La cyberagression à caractère sexuel
- 4.5 Message du Point d'appui
- 4.6 Conclusion

**5. Des ressources pour t'aider..... P. 61 à 68**

**6. Bibliographie..... P. 69 à 70**



# Les relations saines





## Mon histoire

Lorsque j'étais en 3<sup>e</sup> secondaire, j'ai été pendant près d'un an dans une relation amoureuse très malsaine. C'était ma première longue relation.

C'était une relation remplie de violence conjugale, de menaces, de manipulation, et plus encore. Puisque c'était mon premier « vrai » copain, je ne savais pas vraiment ce qui était bien ou mal. J'ai été énormément rabaisée lors de cette relation, autant par des insultes que par des menaces. Je n'avais pas le droit de passer du temps avec mes amies ni de parler avec d'autres personnes. J'étais constamment surveillée. Il m'insultait souvent sur mon physique en me disant que je devrais perdre du poids. Il me disait qu'il voulait simplement m'aider en me disant ça et que c'était pour mon bien. J'ai fini par croire que je méritais ce qui m'arrivait et que c'était normal dans un couple. J'ai développé plusieurs problèmes alimentaires. Je me privais de manger pour lui faire plaisir. J'ai pardonné beaucoup de situations qui n'auraient pas dû avoir lieu au départ. Je crois que la raison principale pour laquelle je suis restée si longtemps dans cette relation très malsaine, c'est que j'étais très mal informée sur le sujet. Personne ne montre aux jeunes comment s'affirmer, comment mettre leurs limites. Nous ne sommes pas éduqués/éduquées sur ce qu'est une relation saine, sur ce qui est acceptable ou non.

Comment savoir quand aller chercher de l'aide?

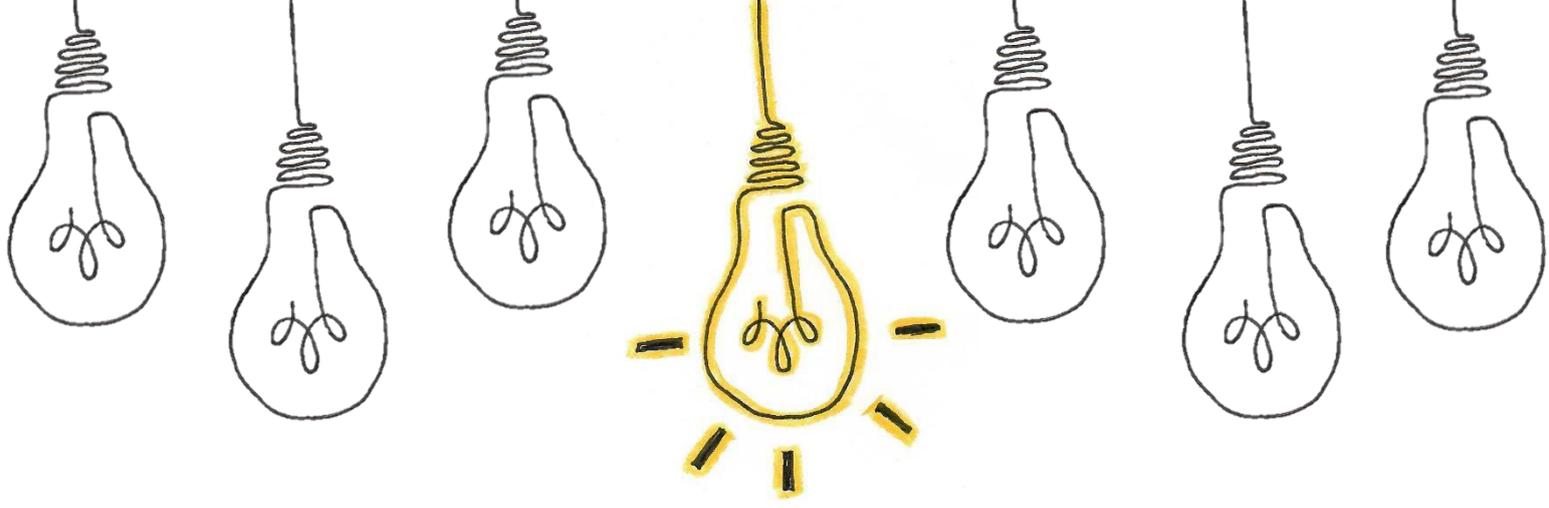
Comment faire pour bien s'exprimer?

Comment savoir si notre relation amoureuse est bonne ou malsaine?

Comment savoir quand ça va trop loin?

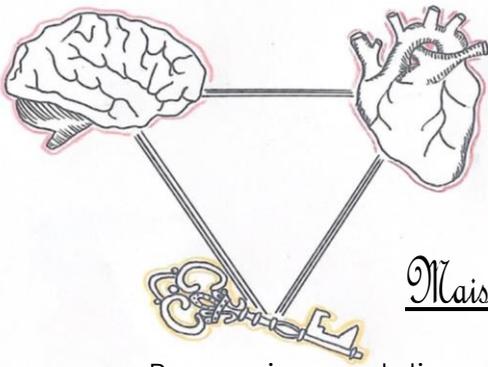
Comment ça commence, la violence conjugale, et à qui ça peut arriver?

Qu'est-ce qu'on fait si on se retrouve dans une relation malsaine?



### Ce que j'ai appris

Cette relation m'a fait réaliser à quel point j'étais mal informée sur les relations saines. Avant cette histoire, je ne savais pas que la violence conjugale, ça peut arriver à tout le monde, mais surtout, à n'importe quel âge. On ne nous apprend aucune information sur ces sujets à l'école. Si nos parents ne nous en parlent pas, comment fait-on pour savoir quand ça nous arrive? Où est-ce qu'on va chercher des informations valides pour nous aider? J'ai également compris que la manipulation, ça peut avoir des formes très subtiles et que ça peut être difficile à détecter lorsqu'on ne connaît pas les signes. Lorsque notre confiance et notre estime sont détruites par quelqu'un/e, on finit par croire qu'on mérite ce qui nous arrive. Les répercussions des relations malsaines peuvent être destructrices. On ne doit jamais laisser les autres, peu importe qui ils/elles sont, nous faire douter de notre valeur. Personne n'a le droit de t'insulter même s'il/elle dit que c'est « pour ton bien ». Sache que tu es assez et que personne n'a le droit de te faire penser autrement. Tu as le droit d'aller chercher de l'aide et de dénoncer si tu es dans une situation malsaine. Sache aussi que si tu n'es pas prête, c'est correct, mais ne reste jamais seule dans cette situation. Tu as le droit de te sortir d'une relation malsaine et, ne t'inquiète pas, tu trouveras mieux.



## Mais qu'est-ce que c'est, une relation saine?

Pour moi, une relation saine est une relation amoureuse où on trouve du respect.

Une relation dans laquelle on peut communiquer sans crainte d'être jugé/e ou méprisé/e. Dans celle-ci, les deux personnes, peu importe leur sexe, sont égales et il n'y a pas de prise de pouvoir. Pour moi, une relation saine, c'est une relation dans laquelle on se sent en sécurité et où on peut être heureux/heureuse.

Lorsque tu es dans une relation, n'oublie jamais que :

- Tu as le droit de dire non.
- Tu as le droit de ne pas être en accord.
- Tu n'es pas responsable des actions des autres.
- Tu as le droit d'avoir tes propres sentiments.
- Tu as le droit d'exprimer tes besoins.
- Tu es assez.

## S'affirmer

S'affirmer dans une relation, c'est quelque chose de primordial. Lorsque tu t'exprimes envers ton/ta partenaire, tu dois d'abord penser à toi. Exprime ce que tu veux honnêtement, ça permet à l'autre personne de savoir comment agir envers toi. Chaque personne est différente et a ses propres besoins. N'oublie pas de rester à l'écoute de ton/ta partenaire, car il/elle a aussi des besoins.

## Mon expérience

Lors de mes relations, j'ai souvent eu de la difficulté à m'affirmer. Que ce soit par peur de blesser ou même, parfois, d'être moins aimée. Sache que si ton/ta partenaire t'aime vraiment, il/elle voudra que tu t'affirmes. La communication dans un couple, c'est très important. J'aurais aimé savoir qu'il n'est pas normal de ne pas pouvoir m'exprimer au sein de mon couple. Il ne devrait pas y avoir de conséquences lorsque tu parles de tes sentiments et de ce que tu veux.

J'aurais également aimé avoir quelques conseils pour m'aider à m'affirmer.



### Quelques trucs pour t'aider à t'affirmer

1. Sache que tu as le droit de t'affirmer lorsque quelque chose ne va pas.
2. Essaie le plus possible de parler en utilisant le « je » et d'éviter d'accuser l'autre. Cette technique permettra une meilleure communication, car l'autre personne ne se sentira pas attaquée par tes propos.  
Ex. : « Lorsqu'on s'est disputé, j'ai été blessée et j'aimerais qu'on en reparle. »  
Plutôt que : « Tu me fais toujours de la peine quand on se chicane. »
3. Essaie de ne pas généraliser une situation en utilisant des mots comme :  
« toujours », « chaque fois », « jamais », etc.
4. Parle calmement et prends le temps de respirer. Parfois, s'exprimer peut être stressant. Prends ton temps et tout ira bien.
5. Affirme-toi de plus en plus, au fil du temps, ça deviendra plus facile et les personnes autour de toi vont s'y habituer graduellement.
6. Écoute ce que ton/ta partenaire a à dire. S'exprimer, c'est aussi prendre le temps d'écouter et de permettre à l'autre de s'exprimer aussi.



## Comment savoir si je suis dans une relation malsaine?

Tu dois savoir que la violence, ce n'est pas seulement physique. Ça peut aussi être présent sur les plans psychologique, verbal et sexuel.

### C'est malsain lorsque...

- Ton/ta partenaire te manque de respect;
  - Il/elle est possessif/possessive et égocentrique;
  - Ton/ta partenaire te met de la pression pour avoir des rapports sexuels;
  - Ton/ta partenaire veut contrôler avec qui tu parles ou, encore, où tu vas;
  - Ton/ta partenaire exige d'avoir accès à tes textos ou à tes réseaux sociaux;
  - Ton/ta partenaire t'appelle ou te texte constamment pour savoir ce que tu fais;
  - Ton/ta partenaire te fait des menaces;
  - Ton/ta partenaire te harcèle ou t'humilie, que ce soit de vive voix ou par les réseaux sociaux;
  - Ton/ta partenaire lance des rumeurs à ton sujet.
- (Jeunesse, J'écoute, [s. d.] )

Il existe plusieurs autres situations où les actions peuvent être malsaines. Si tu n'es pas certaine, ne te gêne pas pour poser des questions. Tu n'es pas seule et plusieurs personnes sont là pour t'aider. Tu peux consulter le site de SOS violence conjugale (<https://cestpasviolent.com/>) et les autres ressources citées à la fin du livre.



Souviens-toi que ceci n'est pas  
de l'amour, c'est de la violence.

Tu es vraiment stupide!

Tu as pris du poids, si tu veux que  
je t'aime encore, tu devrais  
vraiment en perdre.

Si tu ne veux pas faire  
l'amour avec moi, c'est  
parce que tu ne  
m'aimes pas vraiment!

Ce n'est pas grave si tu ne veux  
pas faire l'amour avec moi, je  
vais dire à tout le monde que tu  
l'as fait, de toute façon.

Qu'est-ce que tu fais?  
Tu es avec qui?  
Tu es où?  
Tu reviens quand?

Voyons, tu ne peux pas  
porter ça pour sortir, c'est  
vraiment trop sexy!

Fais ce que tu veux, je  
sais que tu ne m'aimes  
pas vraiment, de toute  
façon.

Tu es toujours avec tes  
amis/amies, tu ne penses  
jamais à moi.

## Un petit message d'espoir

Sache que même si les relations malsaines existent, il est possible de trouver une relation saine. Prends ton temps et ne te mets pas de pression! Tu trouveras la personne pour toi et sache que c'est normal de ne pas la trouver du premier coup.

Souviens-toi que tu as le droit de mettre tes limites et de t'exprimer et que c'est important de le faire.

Peu importe ce que tu as vécu dans le passé, quelqu'un/e sera prêt/e à prendre son temps pour toi et à y aller à ton rythme.

Tu mérites absolument tout le bonheur du monde et je sais que tu le trouveras.

## Message du Point d'appui

Rappelle-toi qu'une relation peut être malsaine et toxique sur plusieurs aspects, pas seulement physique. C'est souvent très subtil, fait avec beaucoup de manipulation, ce qui rend la violence assez difficile à identifier. Voici des exemples d'éléments qui sont inacceptables dans une relation. Si un de ces éléments est présent dans ta relation, n'hésite pas à aller chercher de l'aide, des ressources se trouvent à la fin du livre.

Voici les différentes formes de violence dans un couple :

- La violence physique : ton/ta partenaire te pousse, te frappe ou brise tes affaires.
- Le contrôle : ton/ta partenaire te dit quoi faire ou quoi porter, il/elle décide à ta place quels amis tu peux voir, vérifie toujours où tu es ou te fait des menaces (en disant qu'il/elle va te blesser ou te faire du mal, par exemple) pour te forcer à faire des choses.
- L'humiliation : ton/ta partenaire t'insulte, te rabaisse ou te met mal à l'aise devant d'autres personnes.
- L'imprévisibilité : ton/ta partenaire se fâche facilement, sans que tu saches ce qui le/la met dans cet état-là. Tu as l'impression de toujours marcher sur des œufs, de ne pas pouvoir être toi-même.
- La pression : ton/ta partenaire te pousse à faire des choses que tu n'as pas envie de faire ou pour lesquelles tu n'es pas prête. Par exemple : avoir des relations sexuelles, prendre de la drogue ou boire de l'alcool, même si tu refuses. Il/elle peut te faire des menaces pour te faire changer d'idée.

(Jeunesse, J'écoute, [s. d.])



## Cycle de la violence :

La violence, ça peut être assez difficile à comprendre. Savais-tu qu'il y a un cycle qui fait qu'elle se reproduit? Voici les 4 étapes qui se trouvent généralement dans le cycle de la violence :

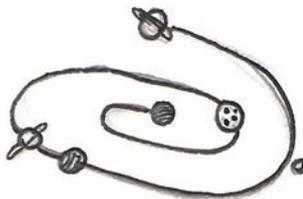
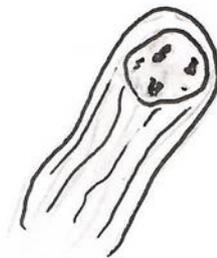
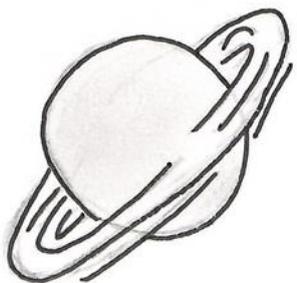
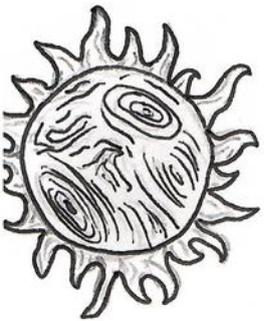


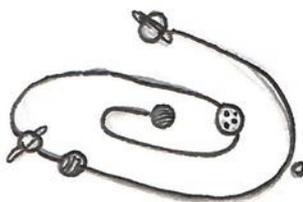
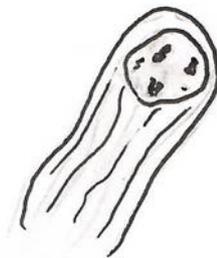
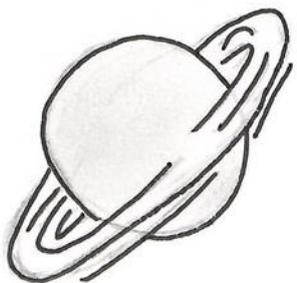
(<http://www.safetynetnippising.ca/fr/quest-ce-que-la-violence/>)

Dans une bonne relation, il devrait y avoir...

- De la liberté : Tu peux faire ce dont tu as envie sans que l'autre personne te fasse de reproches, tu peux passer du temps avec tes amis/amies sans que ça crée une chicane, tu n'es pas obligée de la texter constamment, tu as droit à tes moments seule;
- De la sécurité : Tu n'as pas peur que l'autre personne te blesse, que ce soit physiquement ou psychologiquement (des menaces, du chantage, de la manipulation);
- Du respect : Tu sens que l'autre personne t'accepte comme tu es, qu'elle respecte ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas, qu'elle n'essaie pas de te changer, tu sens que tu peux être toi-même avec elle;
- De l'égalité : Tu ne te sens pas inférieure à l'autre personne et tu ne te considères pas comme supérieure à elle, vous partagez des intérêts, des opinions et des moments, vous échangez comme deux personnes égales.

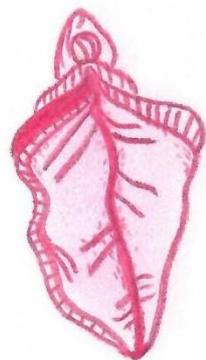
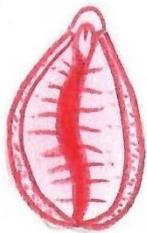
Si tu te questionnes sur ta relation, tu peux aller sur le site de SOS violence conjugale et remplir un questionnaire interactif qui t'aidera à identifier s'il y a des comportements violents dans ta relation. Il se trouve dans l'onglet « Je m'interroge » du site.

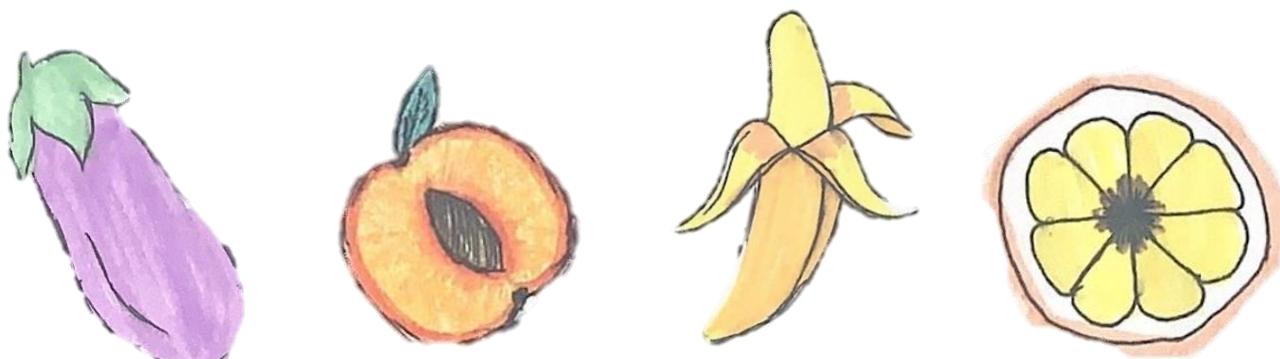






# SEXUALITE





### Pourquoi parler de sexualité?

Pour moi, la sexualité, c'est un sujet très important. Ça touche tout le monde, mais on est tellement mal informé par rapport à ça! Je crois que c'est important d'avoir des informations vérifiées et sans préjugé sur ce sujet.

J'aurais aimé avoir des informations sur ce qu'est un consentement et à partir de quand ce dernier n'est plus valide.

J'aurais aimé savoir que c'est normal de ne pas atteindre l'orgasme lors de chaque relation sexuelle, mais que ça ne se termine pas nécessairement lorsque ton/ta partenaire a atteint l'orgasme. Tu as aussi droit à ce privilège!

Il y a plusieurs moyens de prévenir une grossesse, mais j'aurais aimé savoir que tous les moyens ne sont pas faits pour tout le monde. Il existe tellement d'autres moyens que la pilule contraceptive et c'est possible que pour toi, ce ne soit pas la meilleure solution et que ça ne convienne pas à ton corps.

Quels moyens permettent de se protéger contre les ITSS?  
C'est quoi exactement, une ITSS, et comment ça s'attrape?

Avant de commencer n'importe quel type d'activité sexuelle et tout au long de celle-ci, il est important de s'assurer d'obtenir un consentement valide. Mais comment fait-on pour savoir si un oui, c'est vraiment un oui?

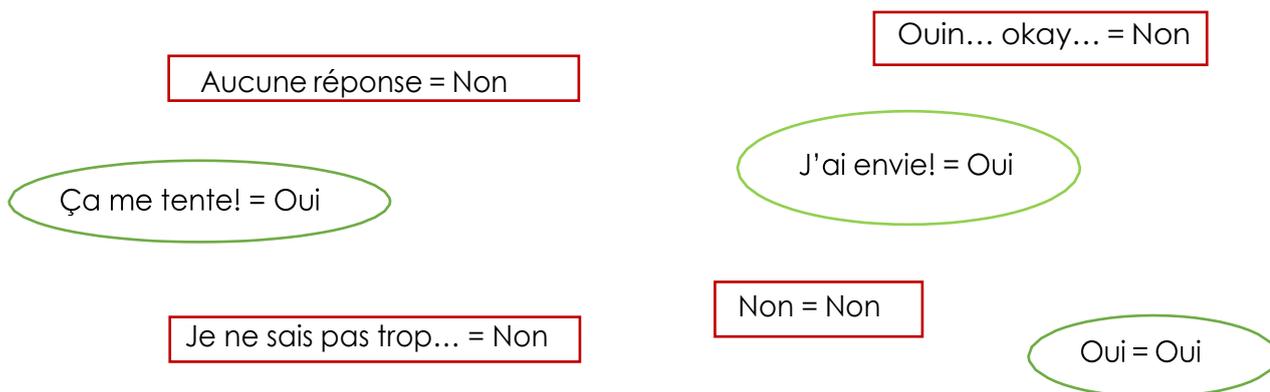
## un consentement est invalide lorsque...

- Il est obtenu par des menaces, du chantage ou de la violence.
- Ton/ta partenaire te cache des informations importantes.  
(Ex. : il/elle a une ITSS et ne t'en parle pas.)
- Il est donné par une autre personne.  
Par exemple : un ami donne ton consentement à ta place.
- L'un/e des partenaires est intoxiqué/e à l'alcool ou aux drogues ou est inconscient/e.
- Le consentement est donné à une personne en position d'autorité.

Lorsque le consentement est invalide pour n'importe quelle raison, il s'agit d'une agression à caractère sexuel. Cet acte est criminel et peut être dénoncé à la police. Sache que si une de ces situations est arrivée à toi ou à un/e ami/e, il est possible de demander de l'aide ou de porter plainte. Ne reste jamais seule.

## En résumé

Ton consentement est valide seulement lorsque tu le donnes et que tu en as vraiment envie. Personne n'a le droit de te forcer à dire oui, peu importe le contexte de votre relation.



Contrairement à une certaine croyance, demander la permission avant un rapport sexuel ne nuit pas à l'excitation. C'est un signe de respect et c'est très important de le faire même si ce n'est pas le premier rapport sexuel avec ton/ta partenaire.

## Les différentes formes d'agressions à caractère sexuel

Agresion sexuelle : « Lorsque j'étais avec mon ancien petit ami, il me forçait souvent à avoir des rapports sexuels avec lui, malgré mes multiples refus. Il insistait tellement que je finissais souvent par dire oui pour qu'il me laisse tranquille. Il faisait également des gestes sexuels sans mon accord, comme une pénétration anale, sans me demander la permission. » - **Karine, 21 ans**

Inceste : « Lorsque j'étais enfant, mon frère aîné venait souvent me rejoindre dans mon lit le soir pour me forcer à avoir des rapports sexuels avec lui. Il me menaçait de ne plus me prêter sa Nintendo DS et de ne plus passer de temps avec moi si je n'acceptais pas. Cette situation a duré pendant plusieurs années. Mes parents n'en avaient aucune idée. » - **Sylvie, 25 ans**

Harcèlement sexuel : « Un jour, un garçon que je ne connaissais pas m'a ajoutée sur Snapchat. Il me posait toujours des questions sur mes anciennes relations sexuelles. Il me disait toujours que je devais être sexy avec des talons. C'était toujours des commentaires sur mon physique et ma sexualité, malgré mes nombreuses demandes pour qu'il arrête. » - **Marjorie, 17 ans**

Exhibitionnisme : « J'ai reçu plusieurs fois des photos d'organes génitaux par Snapchat sans même en avoir demandé ou sans que la personne m'ait demandé la permission. » - **Sacha, 16 ans**

Voyeurisme : « Lorsque j'habitais chez ma mère, j'ai découvert que son copain me filma à mon insu lorsque je prenais ma douche ou lorsque j'étais dans ma chambre. Il me filma à l'aide de son cellulaire, soit par les fenêtres extérieures ou dans le plafond suspendu. J'ai essayé de le confronter, mais il a tout nié. Ma mère n'est toujours pas au courant. » - **Carolanne, 18 ans**

Exploitation sexuelle : « Lorsque j'étais en couple avec mon ancien petit ami, pour aider à payer le loyer, je devais coucher avec ses amis en échange d'argent. » - **Manon, 32 ans**

Mutilation génitale : « Dans ma culture, un rite de passage commun est l'excision. Dans mon cas, on m'a complètement retiré le clitoris et les petites lèvres. Cette procédure a été exercée par le personnel médical de mon pays. » - **Fatima, 23 ans**

\* Cette pratique a également lieu illégalement au Canada. \*

\* Le nom et l'âge des personnes ont été modifiés afin de préserver leur anonymat. \*

## La pornographie

Je crois qu'il est important de parler de pornographie pour plusieurs raisons. Il est important de comprendre que ce qu'on voit dans ces vidéos, c'est rarement la réalité. C'est également important de savoir que nous n'avons pas tous/toutes les mêmes fantasmes et que nous n'aimons donc pas tous/toutes les mêmes choses. C'est complètement normal d'avoir envie de regarder de la pornographie, mais sache qu'il est illégal pour les personnes mineures d'en consommer. Aussi, on doit toujours garder en tête que ça ne doit pas créer des standards. Il n'y a pas de « normalité » avec la sexualité, c'est même possible que ça ne t'intéresse pas du tout et c'est complètement normal! Ne laisse personne te faire croire que ce que tu ressens envers ta sexualité n'est pas correct.

### Est-ce qu'il y a des risques?

Il peut, en effet, avoir des risques reliés au fait de regarder de la pornographie. Tout dépend de la quantité et de la fréquence de son utilisation. Un de ces risques est de développer une dépendance à la pornographie. Cela peut également créer des fantasmes irréalistes ou, encore, des attentes face à la sexualité. La pornographie peut également créer une perte de désir envers ton/ta partenaire ou envers la sexualité en général.

### Quels sont les signes de cette dépendance?

1. Tu ne peux plus t'empêcher d'en regarder pour trouver un niveau d'excitation élevé.
2. Tu ressens le besoin d'en regarder plusieurs fois par jour, même dans des endroits inappropriés, comme au travail ou, encore, à l'école.
3. Tu n'arrives plus à être excitée par l'idée d'avoir une relation sexuelle avec un/une partenaire.
4. Tu ressens un manque lorsque tu essaies de ne pas en consommer.

Sache qu'il peut y avoir d'autres signes. Si tu as un doute ou que tu sens que tu as besoin d'aide, des services d'aide s'offrent à toi comme le programme Porno-dépendance du Centre d'intervention en violence et agressions sexuelles (CIVAS).

## Les tabous entourant la sexualité

Il existe énormément de préjugés et de fausses croyances sur la sexualité au sein de notre société. Ces derniers sont très présents dans la vie des adolescents/adolescentes. Comment savoir quelles informations sont réelles et lesquelles ne le sont pas? Est-ce que c'est normal de ne pas arriver à atteindre l'orgasme lors de chaque rapport sexuel? Essayons de clarifier tout ça...

### Les préliminaires

Il y a beaucoup de pression face à ce qu'on devrait et ne devrait pas faire lors des préliminaires. C'est important de savoir que personne ne peut t'obliger à faire quoi que ce soit lors d'un rapport sexuel. C'est possible que tu n'aimes pas faire certaines choses et c'est complètement normal. Tu devrais être à l'aise d'en parler avec ton/ta partenaire et il/elle devrait accepter tes décisions autant que tu accepteras les siennes. Chaque personne a des zones érogènes et des fantasmes différents. La communication est essentielle pour que les partenaires puissent avoir du plaisir, tout en se respectant mutuellement.



Il est faux de penser qu'on doit atteindre l'orgasme lors de chaque relation sexuelle! Au contraire, c'est tout à fait normal de ne pas toujours s'y rendre. Il faut également se souvenir que l'orgasme n'est pas le but ultime de chaque relation sexuelle et que celle-ci ne se termine pas nécessairement quand un/e des partenaires l'atteint. Il doit y avoir un échange et de la communication entre les partenaires. Ne te mets jamais de pression, car il n'y a pas de baguette magique ni de recette miracle pour atteindre l'orgasme. Chaque personne est différente et a un corps qui réagit à sa manière. Apprendre à connaître son corps est la meilleure façon de développer sa capacité à avoir des orgasmes.

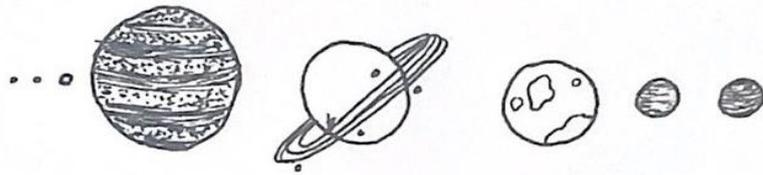
### L'orgasme

### La fréquence

Il n'y a pas de fréquence « normale » à laquelle tu devrais avoir des relations sexuelles. C'est possible que dans ta relation, vous ayez envie d'en avoir plusieurs fois par semaine, autant que c'est normal de ne pas avoir envie chaque semaine. Cette décision regarde seulement toi et ton/ta partenaire et personne n'a le droit de te questionner ou te juger. Ne te mets jamais de pression pour atteindre les « standards » qui se trouvent dans la société, car ils ne sont pas toujours réalistes.



## La taille



Chers garçons, sachez que la taille de votre pénis n'est pas très importante. Chaque personne a des goûts complètement différents et il n'est pas nécessaire de se comparer aux autres.

Le principe reste le même pour la taille des seins et l'apparence de la vulve. Chaque femme a un corps différent. Chaque personne a, encore une fois, ses propres préférences sur ce sujet. Comparer son corps aux autres, ça ne sert à rien. Tu es parfaite comme tu es et tu trouveras quelqu'un/e qui t'appréciera à ta juste valeur!



## La durée

La durée d'un rapport sexuel peut varier selon différents facteurs comme le stress, l'excitation, etc. Il ne devrait pas y avoir de durée « normale » pour un rapport sexuel. Ne te mets pas de pression en lien avec tout ça! La durée n'est pas synonyme de plaisir.



## Le condom

Contrairement à certaines croyances, le condom n'empêche pas d'avoir du plaisir lors d'un rapport sexuel et en mettre un ne crée pas de malaise. Il permet de te protéger contre une grossesse non désirée et contre les ITSS. Il est important de se protéger lors d'un rapport sexuel, ne laisse personne te faire penser autrement.

## Le nombre de partenaires

Le nombre de personnes avec qui tu as eu des relations sexuelles n'est pas important. Les filles ne sont pas des « putes » parce qu'elles ont couché avec plusieurs personnes et les gars ne sont pas plus « cools » s'ils ont eu un grand nombre de partenaires sexuels/sexuelles. Il est important d'y aller à son rythme et de se respecter.

## La première fois

Pour commencer, il est normal que ta première fois ne soit pas parfaite. C'est normal d'être stressée, mais ne te mets pas de pression! Attends d'être prête et de rencontrer une personne qui te fait sentir bien et qui te respecte.

Ensuite, l'âge auquel tu fais l'amour pour la première fois n'a pas d'importance. Le principal est que tu sois prête et que tu le fasses avec quelqu'un/e en qui tu as vraiment confiance. Par contre, au Québec, il y a un âge minimal pour que ton consentement soit légal. Va à la page 29 pour en savoir plus!

Prends ton temps et ne laisse personne te dire quand tu devrais être prête. Seule toi sais quand ce sera le bon moment.

## Les différents moyens de contraception

Il existe énormément de moyens de contraception différents. Tous les moyens ne sont pas faits pour tout le monde. Il est important de te renseigner auprès de ton médecin afin de connaître toutes les possibilités qui s'offrent à toi. Il est possible que, même avec toutes les informations disponibles, le moyen choisi ne te convienne pas ou plus, il est donc possible de changer.

Mais quels sont tous les différents moyens? En voici quelques-uns :

### La contraception orale :



Un des moyens les plus communs est la pilule contraceptive. Il existe plusieurs marques de force différente. Ce moyen sert à empêcher l'ovulation chez la femme.

### L'injection contraceptive :



L'injection contraceptive, aussi appelée Depo-Provera, est un liquide injecté par une infirmière, soit dans le bras, la fesse ou la cuisse, tous les 3 mois. Ce moyen permet également d'empêcher l'ovulation chez la femme.

### Le stérilet :

Il existe deux types de stérilets, le stérilet hormonal et le stérilet de cuivre.

Le stérilet hormonal libère progressivement des hormones dans l'utérus qui nuisent au passage des spermatozoïdes et empêchent l'implantation de l'ovule.

Le stérilet de cuivre, qui ne libère pas d'hormones, crée pour sa part un climat chimiquement défavorable afin de prévenir la fécondation de l'ovule.

Le stérilet doit être installé par un médecin ou un gynécologue et la durée de vie peut changer selon les modèles.

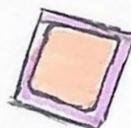


### L'anneau vaginal :

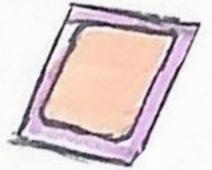
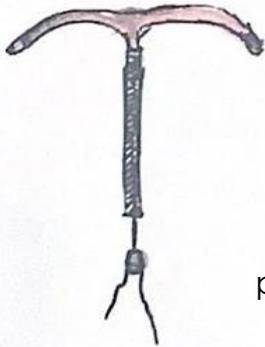


C'est un anneau qu'on doit placer dans le vagin. Celui-ci libère des hormones afin d'empêcher l'ovulation. On doit garder l'anneau pendant 21 jours et ensuite le retirer pour un maximum de 7 jours (pendant les règles).

### Le timbre contraceptif :

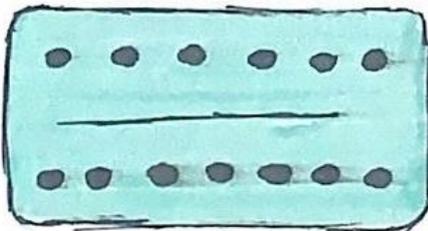


Le timbre contraceptif est un petit timbre de forme carrée qu'on doit coller directement sur la peau. Il libère des hormones pendant une semaine pour empêcher l'ovulation. Le timbre doit être changé toutes les semaines, à la même journée, par exemple : tous les dimanches.



Il existe d'autres moyens de contraception, mais ces derniers sont les plus populaires. Tu dois savoir que les moyens de contraception autres que le condom ne protègent PAS des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). C'est donc important de toujours mettre un condom même lorsque tu prends un autre moyen de contraception. Il y a des effets secondaires à ces moyens, tu peux poser des questions à un pharmacien ou, encore, à un spécialiste de la santé. Plusieurs de ces moyens peuvent être utilisés en continu afin de diminuer les menstruations.

Les moyens de contraception ne sont pas obligatoires et peuvent ne pas être faits pour toi.



## Message du Point d'appui

Le consentement : Il a déjà été abordé dans ce chapitre, mais, en résumé, le consentement sexuel, c'est l'accord donné par une personne pour participer à une activité sexuelle. Pour être valide, le consentement doit être libre, éclairé et continu.

Ça veut dire que :

- Tu ne dois pas avoir de pression lorsque tu prends ta décision et tu ne dois pas avoir peur si tu refuses (que ce soit pour ta sécurité physique ou psychologique);
- Tu dois connaître tous les éléments nécessaires pour pouvoir donner un consentement éclairé (la vraie identité de la personne, son âge, s'il/elle pense avoir une ITSS, etc.);
- Tu dois donner ton consentement pour chaque acte sexuel et tu peux le retirer à tout moment. Ce n'est pas parce que tu as dit oui hier que tu doives dire oui aujourd'hui, que ce soit pour avoir une relation sexuelle ou pour une pratique sexuelle spécifique.

Savais-tu qu'il y a une loi qui encadre la différence d'âge entre les partenaires sexuels/sexuelles?

L'âge légal pour donner son consentement au Canada est 16 ans, cependant, il y a certaines exceptions :

Âge du/de la plus jeune partenaire	Écart d'âge permis
Moins de 12 ans	Le consentement n'est jamais valide
12-13 ans	Moins de 2 ans
14-15 ans	Moins de 5 ans
16 ans et plus	Aucune restriction d'âge, tant que le/la partenaire n'est pas en situation d'autorité

Si cela n'est pas respecté, la personne la plus âgée peut recevoir des accusations criminelles.

### C'est quoi, une situation d'autorité?

Si tu as moins de 18 ans, tu ne peux pas donner ton consentement à une personne qui se trouve en contexte d'autorité. Ça veut dire, à une personne qui pourrait prendre des décisions qui auraient un impact sur toi dans différentes sphères :

- un professeur,
- un entraîneur,
- un professeur de musique,
- un employeur, etc.

Cette personne pourrait être poursuivie au criminel, parce que la notion de consentement est invalidée, car elle a un certain pouvoir sur toi.



Dans ce chapitre, on t'a donné des exemples des différentes formes d'agressions à caractère sexuel. Ce que tu dois retenir :

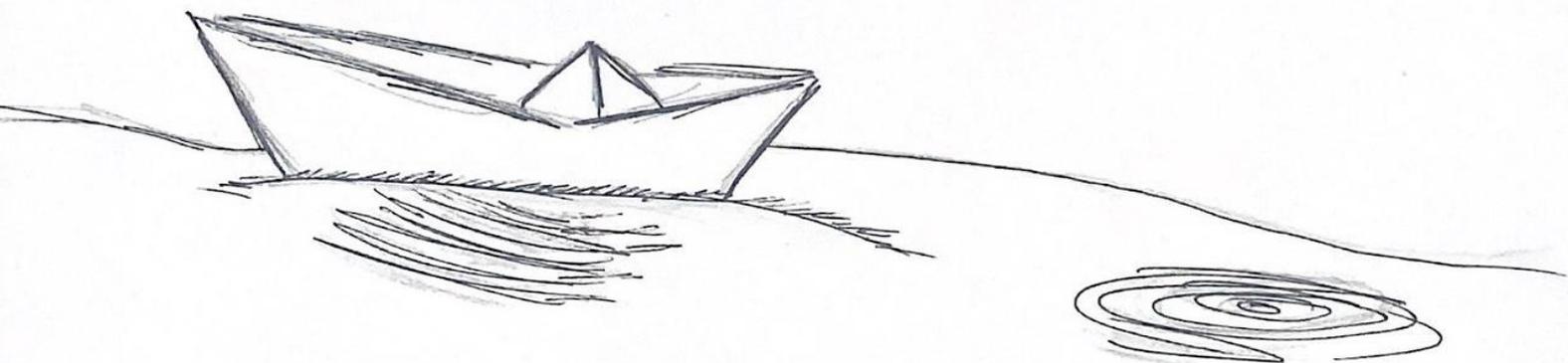
Les agressions à caractère sexuel, ça concerne tout le monde, autant les gars que les filles, peu importe leur orientation sexuelle. Toi et ton/ta partenaire devez toujours vous assurer que le consentement est respecté.

### Quoi faire si je sais que quelqu'un/e de mon entourage a été victime d'une agression à caractère sexuel?

Premièrement, voici les attitudes à avoir si quelqu'un/e te confie une situation du genre :

- Crois la personne : ne lui pose pas de questions sur ce qui est arrivé, fais juste croire que ce qu'elle te dit est vrai.
- Respecte-la : respecte son rythme, ne la brusque pas dans ce qu'elle dit.
- Sois honnête : si tu n'es pas à l'aise qu'elle te raconte ce qui s'est passé, dis-le à la personne. C'est normal que tu aies tes limites et des intervenants sont là pour écouter ce que la personne a à dire, tu peux simplement l'orienter en lui expliquant que tu la crois, mais que c'est trop pour toi de connaître les détails.
- Sois à l'écoute : écoute ce qu'elle a à te dire et respecte la personne si elle ne veut pas en parler davantage.
- Rassure-la : tu peux lui dire que c'est normal qu'elle ne se sente pas bien, que c'est difficile ce qu'elle vit, mais qu'il y a des personnes qui sont disponibles pour elle.
- Déculpabilise-la : tu peux lui dire que ce n'est pas sa faute, ce qui s'est passé, qu'elle n'a rien fait de mal.
- Informe-la : sur les ressources, les personnes qui sont là pour l'aider.

Ça peut être beaucoup d'informations et c'est normal de ne pas savoir comment réagir quand une personne se confie sur un sujet difficile comme ça. Si tu ne sais pas quoi dire, dirige la personne vers les bonnes ressources avec gentillesse, et ça l'aidera déjà beaucoup.



Vers qui peux-tu diriger la personne?

- À ses parents, à un membre de sa famille ou à un adulte de confiance;
- À un intervenant de ton école ou à un professeur en qui elle a confiance;
- À un organisme : le Point d'appui offre des services aux femmes et aux adolescentes de 14 ans et plus, alors que le Groupe IMAGE offre des services aux garçons.

Tu peux proposer à la personne d'aller voir quelqu'un avec elle, tu peux l'aider à trouver les coordonnées de la personne qui peut l'aider. C'est important que tu mettes tes limites, toi aussi, pour que la situation ne t'affecte pas trop.

### Parlez-en, de la sexualité!

La sexualité ne devrait pas être taboue! Que ce soit entre amis/amies, avec des professeurs, des intervenants, ou n'importe quel adulte de confiance, n'hésite pas à poser des questions. Ça peut juste t'être utile d'en savoir davantage, que ce soit sur la sexualité en général, le consentement, la contraception, les ITSS..., il y a beaucoup plus de conséquences possibles si tu n'en parles pas. Par exemple, certaines ITSS ne se guérissent pas, alors c'est beaucoup mieux de t'informer sur les moyens de te protéger avant d'avoir des relations sexuelles et de te mettre à risque.

### La pornographie

Une personne de moins de 18 ans ne peut pas consulter de sites pornographiques. Si tu as envie d'en consulter parce que tu as des questions, des insécurités ou des interrogations, il vaut mieux les poser à un adulte de confiance. Les relations sexuelles montrées sur ces sites ne représentent pas la réalité. Souvent, le consentement n'est pas validé et le plaisir des partenaires est rarement prioritaire. Les vidéos sont souvent axées sur la performance et non sur l'écoute de l'autre et la communication, qui sont pourtant des priorités lors de relations sexuelles. C'est dans des situations comme celles-là que le consentement est oublié et que des agressions à caractère sexuel peuvent se produire. Aussi, souvent, l'homme est montré comme étant dominant, alors que la femme est présentée comme étant soumise. Ce n'est pas la réalité et ce n'est pas comme ça que les relations sexuelles doivent se produire. Chaque personne doit être libre d'exprimer ses désirs et ses préférences, d'être écoutée et respectée.

N'oublie pas que parler de consentement, ça peut être vraiment sexy! Demander à ton ou ta partenaire ce qu'il/elle aime, ses préférences et ses fantasmes, c'est ouvrir la discussion. Plus vous parlez de sexualité, plus vous serez à l'aise de communiquer ensemble, de donner votre consentement et de mettre vos limites pour éviter qu'elles soient franchies et qu'une agression soit commise. Ces discussions sont beaucoup plus importantes et représentatives de la réalité que ce qui se trouve sur les sites pornographiques.

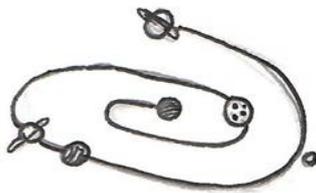
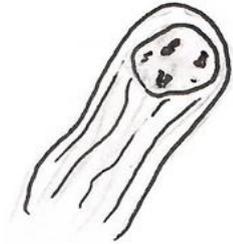
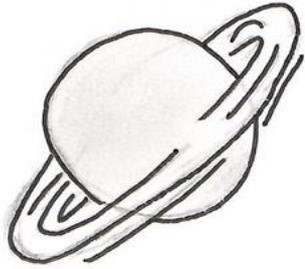
## La pornographie juvénile

Le savais-tu? Il est illégal pour une personne mineure de prendre des photos ou des vidéos sexuellement explicites (production de pornographie juvénile), d'en posséder (possession de pornographie juvénile) ou d'en envoyer à quelqu'un d'autre (distribution de pornographie juvénile). Peu importe ton âge, il est illégal de posséder ou de distribuer du contenu sexuellement explicite d'une personne mineure. Tu peux être poursuivie au criminel si tu commets une de ces infractions.

Les personnes à qui tu envoies du contenu sexuellement explicite de toi peuvent le repartager sans ton consentement. Même si c'est illégal, les photos ou les vidéos peuvent circuler et ne disparaissent jamais complètement. Pour la personne victime, ça peut causer une grande détresse parce que son intimité a été exposée et que sa confiance a été trahie. Parfois, les personnes sont victimes d'intimidation et de chantage à la suite de situations comme celles-là, elles peuvent avoir de gros symptômes dépressifs et des idées suicidaires. C'est un problème très sérieux qui ne doit pas être pris à la légère.

Ne partage pas de contenu explicite de toi, même si c'est à ton amoureux ou ton amoureuse, c'est la façon la plus simple d'éviter ces situations. N'oublie pas : le partage de contenu sexuellement explicite, ce n'est pas une preuve d'amour. Il y a d'autres moyens de partager des moments d'intimité et de l'affection avec ton ou ta partenaire que par des photos ou des vidéos osées : écris-lui ce que tu ressens pour lui/elle lorsque vous n'êtes pas ensemble, planifiez-vous des moments en tête-à-tête et des activités que vous aimez partager.





# *Le corps et la santé mentale*



## Pourquoi parler de corps et de santé mentale?

Pendant mon secondaire, mon corps a beaucoup changé. J'ai été confrontée à beaucoup de jugements face à mon apparence. C'est dans ces années-là que j'ai réalisé à quel point les jugements et les standards dans notre société peuvent affecter la santé mentale.

L'adolescence est une période déjà difficile dans la vie d'une personne sans qu'elle ait à se soucier du regard des autres. Notre corps change énormément et je crois que c'est important de détruire les préjugés sur ce sujet.

Ce n'est pas vrai que ton corps devrait ressembler aux femmes dans les magazines. Tous les corps sont magnifiques, différents et auront leurs changements à leur rythme.

## L'image corporelle

### Mon expérience

J'ai longtemps eu un rapport malsain avec mon image corporelle. Mon corps a énormément changé dans les dernières années et j'ai eu beaucoup de difficulté à m'adapter. J'ai souvent cherché l'approbation des autres pour me sentir aimée et me sentir belle. J'ai appris qu'on est toutes belles aux yeux de quelqu'un/e, mais aussi qu'on ne peut pas être aimée par tout le monde. Je crois que la chose la plus importante est de s'aimer soi-même avant de vouloir être aimée par les autres. On est la seule personne sur qui on peut vraiment compter et c'est pour cette raison que je crois qu'il est important d'avoir un bon rapport avec soi-même et de prendre soin de soi.

### Les standards de beauté

Les standards de beauté ont beaucoup changé au cours des années et ils sont toujours présents aujourd'hui. Ces standards ont beaucoup de conséquences négatives, surtout chez les adolescents/adolescentes. Les femmes en majorité, mais aussi les hommes, se comparent beaucoup à ces standards. Je crois qu'on devrait montrer plus de diversité corporelle dans les publicités, sur les réseaux sociaux, etc. Cela pourrait aider les gens à s'accepter et à avoir un rapport sain avec l'image qu'ils/elles projettent.

### Les effets négatifs des standards

Les standards de beauté dans la société peuvent avoir plusieurs effets néfastes, en voici quelques exemples :

- Le développement de certains troubles du comportement alimentaire : Que ce soit l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie, etc., les troubles du comportement alimentaire entraînent beaucoup de conséquences. C'est une façon d'essayer de reprendre le contrôle. Sortir d'un trouble comme celui-ci peut être difficile, mais pas impossible. Il est important de te souvenir que ce n'est pas ta faute si tu souffres d'une de ces conditions et que tu peux aller chercher de l'aide. (Jeunesse, J'écoute, [s. d.]  
\* Plus d'informations sur les troubles du comportement alimentaire à la page 38. \*
- La pression face à l'image corporelle : Ne pas montrer de corps diversifiés dans la sphère publique peut amener les gens à se mettre de la pression face à l'image qu'ils/elles projettent. Le fait de nous comparer à un type de corps en particulier peut faire croire que notre corps n'est pas beau, alors que ce n'est pas du tout le cas!
- La discrimination sur le poids : Les standards de beauté peuvent également engendrer des conflits ou de la haine envers certains types de corps. Par exemple : sur TikTok (une application populaire chez les jeunes), il y a une certaine rivalité entre les filles « minces » et les « plus rondes ». En essayant de prouver qu'on ne doit pas accepter tous les corps, on crée certaines rivalités qui ne devraient pas exister.

## Les troubles du comportement alimentaire

### Mon expérience

Lorsque j'ai commencé à faire de l'anxiété, j'ai développé un trouble alimentaire nommé « boulimie nerveuse ». Dans mon cas, les crises se déclenchaient dans les moments où j'étais le plus anxieuse. Je ressentais un besoin constant de manger, même si je n'avais plus du tout faim. Je pouvais passer des biscuits à la crème glacée ou, encore, des céréales à une assiette de pâtes. Je mangeais jusqu'à en avoir mal au cœur. Je me sentais tellement coupable de manger autant que, les jours suivant mes crises, je ne mangeais presque rien. L'année où mon trouble s'est développé, j'ai pris 85 lb. Je suis passée d'une jeune fille en forme, qui ne pesait que 120 lb, à une fille mal dans sa peau, de 205 lb. Aujourd'hui, mon trouble est presque totalement guéri et j'ai réussi à perdre 25 lb en mangeant à ma faim.

Je réussis enfin à m'accepter comme je suis et à être bien dans mon corps. Comme quoi sortir d'un trouble du comportement alimentaire peut être difficile, mais pas impossible.

Pendant :

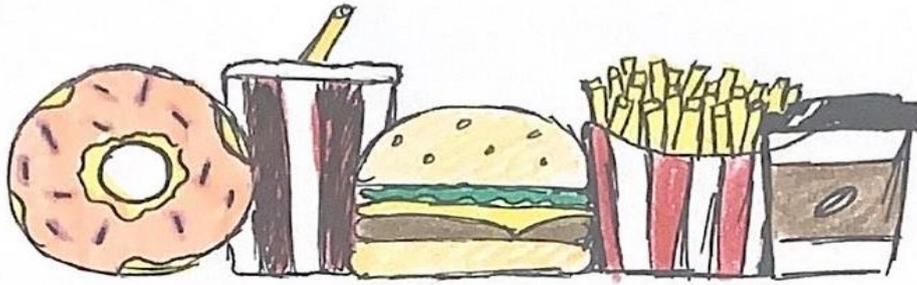


Avant :



Après :





## Quels sont les principaux troubles du comportement alimentaire ?

L'anorexie mentale : Les gens souffrant d'anorexie ont une grande perte de poids en raison des régimes drastiques, des jeûnes, des vomissements provoqués, de l'utilisation de laxatifs ou d'exercice physique excessif.

La boulimie : La boulimie est une pulsion alimentaire excessive, suivie par des méthodes compensatoires, comme des régimes drastiques, des jeûnes, des vomissements provoqués, des exercices excessifs, et plus encore.

L'accès hyperphagique : L'hyperphagie est également une pulsion alimentaire excessive, mais sans méthodes compensatoires. Ces pulsions sont souvent accompagnées d'un sentiment de perte de contrôle. À la suite des épisodes, la personne aura des sentiments de culpabilité, de dégoût, de honte, etc.

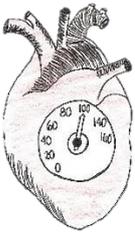
La bigorexie : La bigorexie se caractérise par un sentiment de ne jamais être assez mince ou assez musclé/e, on l'appelle aussi l'anorexie inversée. Ce trouble touche principalement les hommes et les gens du milieu sportif.

L'orthorexie : L'orthorexie est une obsession d'avoir une alimentation saine. La personne souffrant de ce trouble passera la valeur nutritive d'un plat avant le plaisir de manger.

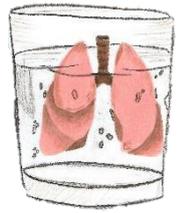
(ANEB, 2021)

*Si tu te reconnais dans une de ces descriptions, que tu veux plus d'informations, que tu as besoin d'aide ou que tu connais quelqu'un/e ayant besoin d'aide, ANEB est là pour toi. Une ligne d'écoute et plus d'informations sont à ta disposition.*

## L'anxiété



J'ai été diagnostiquée avec un trouble d'anxiété généralisée (TAG) et un trouble de stress post-traumatique (TSPT) à la fin de mon 4<sup>e</sup> secondaire. Pour moi, l'anxiété est toujours présente. Bien que j'aie des crises plus intenses par moment, je n'ai jamais de répit. Lorsqu'on me demande de décrire mes crises, j'utilise souvent l'image d'avoir les poumons remplis d'eau, comme si je ne pouvais plus respirer. J'ai le cœur qui bat à cent milles à l'heure et, ces effets-là, je ne peux pas les contrôler.



### Comment je gère mon anxiété?

Évidemment, gérer mon anxiété, ce n'est pas toujours évident. J'ai des périodes où elle devient plus incontrôlable et d'autres, où elle est plus calme.

Une des choses qui m'aide le plus avec la gestion de mon anxiété, c'est ma médication. Ça ne règle pas tous les problèmes, mais ça me permet de vivre un peu plus normalement. J'arrive à suivre mes cours, à aller travailler, à sortir avec des amis/amies, etc.

Ensuite, mon chat (zoothérapie) m'aide énormément. C'est un chat très affectueux qui me suit un peu partout où je vais. Il réussit à me calmer quand ça va moins bien.

La musique m'aide à me calmer lorsque je fais une crise de panique. Ça me permet vraiment d'être dans ma bulle et de m'isoler lorsque je suis dans des endroits publics comme à l'école ou dans un magasin.

La méditation, oui, je sais, la méditation, c'est « cliché », mais ça peut vraiment aider quand on en fait régulièrement. J'en fais surtout pour m'endormir le soir. Il existe des centaines de méditations guidées avec des buts différents. Ça aide surtout à pouvoir vraiment contrôler sa respiration quand on sent qu'une crise arrive.

### Les différents types de troubles anxieux

**La phobie spécifique** : C'est une peur envers un objet, un animal ou envers une situation.

Exemple : la peur des araignées.

Quelques symptômes : palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque, transpiration excessive, maux de ventre, confusion, etc.

**L'anxiété sociale** : « L'anxiété sociale est une peur associée à certaines activités sociales ou à des situations de performance où la personne pourrait se sentir observée, embarrassée, humiliée, rejetée ou préoccupée par le jugement des autres. » (Gouvernement du Québec, 2021)

Exemples : la peur de parler en public, la peur de manger en public, etc.

Quelques symptômes : palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque, transpiration excessive, douleurs musculaires, maux de ventre, rougissement, confusion, etc.

**L'anxiété généralisée** : « Les personnes qui présentent de l'anxiété généralisée ressentent un niveau élevé d'anxiété et s'inquiètent de façon continue pendant une période d'au moins 6 mois. » (Gouvernement du Québec, 2021)

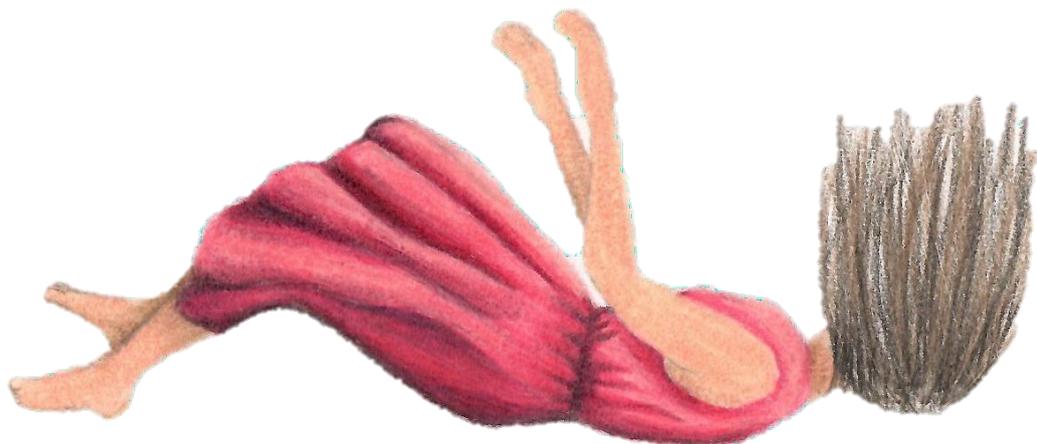
Quelques symptômes : fatigue, trouble du sommeil, maux de tête, nausées, transpiration excessive, palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque, douleurs musculaires, difficulté à se concentrer, trous de mémoire, sensation d'étouffement ou d'étranglement.

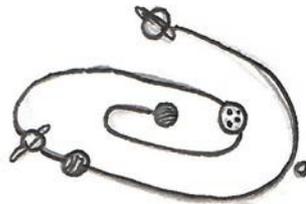
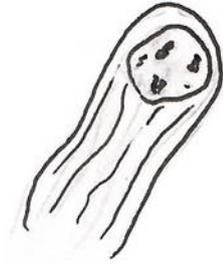
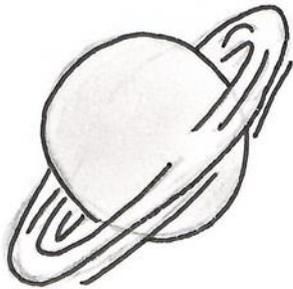
**Le trouble panique et l'agoraphobie** : L'agoraphobie vient parfois avec le trouble panique. La personne qui souffre d'agoraphobie a peur dans les lieux publics et bondés, souvent parce qu'elle a peur de ne pas pouvoir en sortir facilement ou d'y faire une crise.

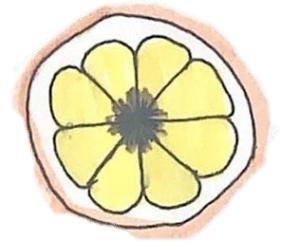
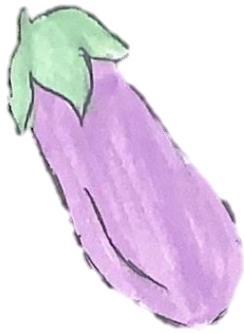
Exemples : aller faire son épicerie, aller à un concert, etc.

Quelques symptômes : palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque, transpiration excessive, engourdissements ou picotements, bouffées de chaleur ou frissons, nausées ou inconfort abdominal, sensation d'étouffement ou d'étranglement, souffle court, sentiment d'irréalité, de perte de contrôle, impression de devenir fou/folle, peur de mourir. (Gouvernement du Québec, 2021)

Si tu te reconnais dans ces symptômes, c'est important de ne pas rester seule. Tu peux en parler à un adulte de confiance, consulter un médecin ou un intervenant.



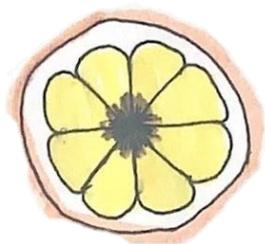




## Pourquoi parler d'organes génitaux?

Les standards existent pour l'image corporelle et sont également présents dans la sexualité. Que ce soit sur la longueur du pénis, sur la forme de la vulve ou, encore, sur la durée des rapports sexuels et les désirs, ces standards peuvent créer des complexes. Je crois qu'on ne devrait jamais avoir à se demander si notre corps est « correct », parce que tous les corps sont magnifiques. Il ne devrait pas non plus avoir de « normalité » face à nos organes génitaux, car chaque personne est différente. Vous êtes beaux/belles.

Parlons-en, des organes génitaux!



## Les organes génitaux

### Chez la femme

L'organe génital de la femme est composé de deux parties : le vagin et la vulve.

Le vagin, c'est la partie intérieure, et la vulve, la partie extérieure de l'organe reproducteur féminin.

Bien que la vulve soit composée des mêmes parties chez toutes les femmes, elle peut avoir des aspects complètement différents, et c'est normal!

Ne sois pas gênée et ne laisse personne te dire que tu es moins belle que d'autres femmes. Toutes les vulves sont belles à leur façon.

### Le clitoris

La particularité du clitoris, c'est que c'est le seul organe qui existe SEULEMENT pour l'excitation et le plaisir. Certaines femmes éprouvent plus de plaisir avec la stimulation du clitoris que lors de la pénétration, alors que pour d'autres, c'est le contraire. Chaque personne est différente, et le meilleur moyen de découvrir ce que l'on aime, c'est d'essayer.

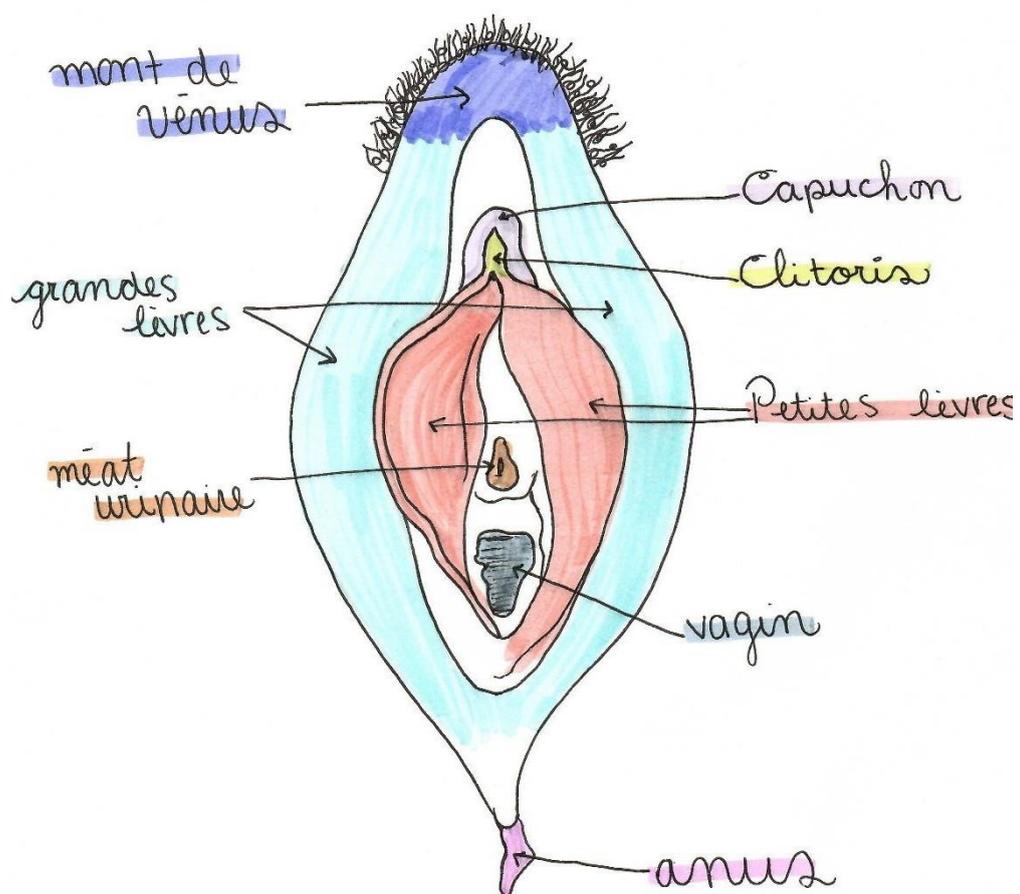
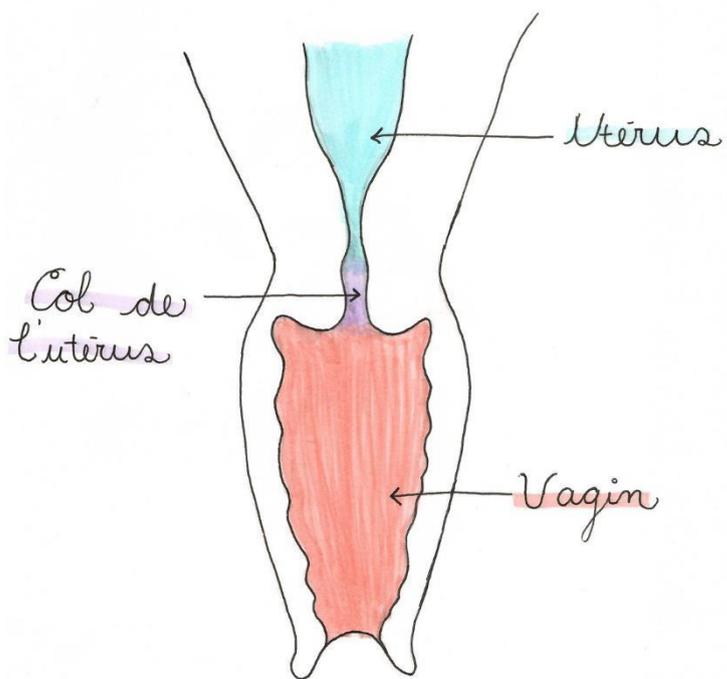
\* Si jamais toi, tu n'aimes pas ce qui se rattache à la sexualité, sache que tu es complètement normale! C'est ce qu'on appelle « être asexuelle ». C'est possible que tu n'aies aucun désir ou seulement un très faible intérêt pour la sexualité, ne laisse personne te faire croire que ce n'est pas normal. \*

### La cyprine, Qu'est-ce que c'est?

La cyprine, c'est le liquide sécrété dans le vagin (par les glandes de Bartholin, ou glandes vestibulaires) pour obtenir une lubrification. Ce liquide est sécrété, en général, grâce à l'excitation sexuelle.

\* À noter que la cyprine n'est PAS un signe de consentement! En aucun cas, la présence de cyprine ne permet à ton/ta partenaire de déterminer si tu es consentante ou non. Elle peut être sécrétée de façon mécanique, elle ne rend donc pas une relation sexuelle acceptable si le consentement n'a pas été donné. \*

## Un peu d'anatomie



## Chez l'homme

L'homme, pour sa part, a un organe génital nommé « pénis ». Il est composé de trois parties, soit :

- L'extrémité (le gland du pénis)
- Le milieu (le corps du pénis)
- La racine (la base du pénis)

Les rapports sexuels sont possibles grâce au phénomène appelé « érection », qui est créé par un afflux (grande quantité) de sang qui se dirige du cœur vers le pénis. L'éjaculation, quant à elle, sert à la reproduction.

## La circoncision

### **Qu'est-ce que c'est?**

La circoncision, c'est une opération non obligatoire qui sert à retirer le prépuce (la peau qui recouvre le gland du pénis).

### **Quand est-elle nécessaire?**

La circoncision est faite soit lorsqu'elle est demandée par les parents ou quand l'enfant présente un des signes suivants :

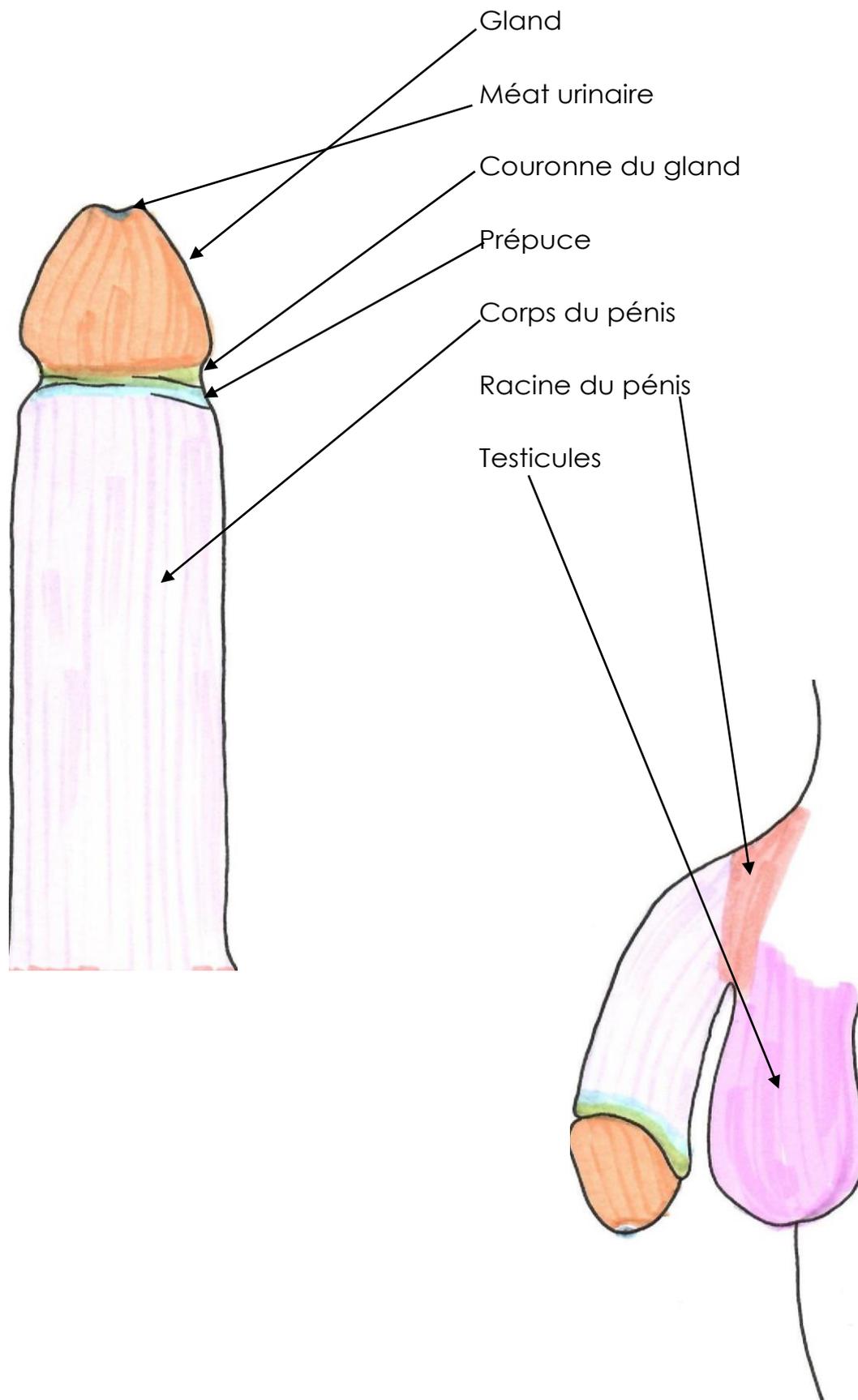
Un phimosis : C'est lorsque l'ouverture du prépuce est trop petite et ne laisse pas passer le gland. Si ceci crée des problèmes avec le jet urinaire, une circoncision peut être envisagée en dernier recours.

Un paraphimosis : C'est lorsque le prépuce est coincé derrière le gland et qu'il ne peut pas reprendre sa position normale. Il existe plusieurs solutions à ce problème, mais s'il perdure, la circoncision peut être faite.

Des infections récurrentes du gland et du prépuce : Lorsque l'hygiène de base n'est pas suffisante pour régler le problème, la circoncision peut être envisagée.

(Naître et grandir, 2020)

En résumé, que tu sois circoncis ou non, sache que ça ne rend en aucun cas ton pénis moins beau ou moins performant. Ne sois pas gêné, car tous les pénis sont différents et beaux à leur manière.



## Les menstruations écologiques

Vivre avec les menstruations, c'est une tâche compliquée, mais le faire en respectant l'environnement, c'est beaucoup plus simple que ça en a l'air. Il existe tellement d'autres moyens hygiéniques que les serviettes hygiéniques et les tampons à usage unique.

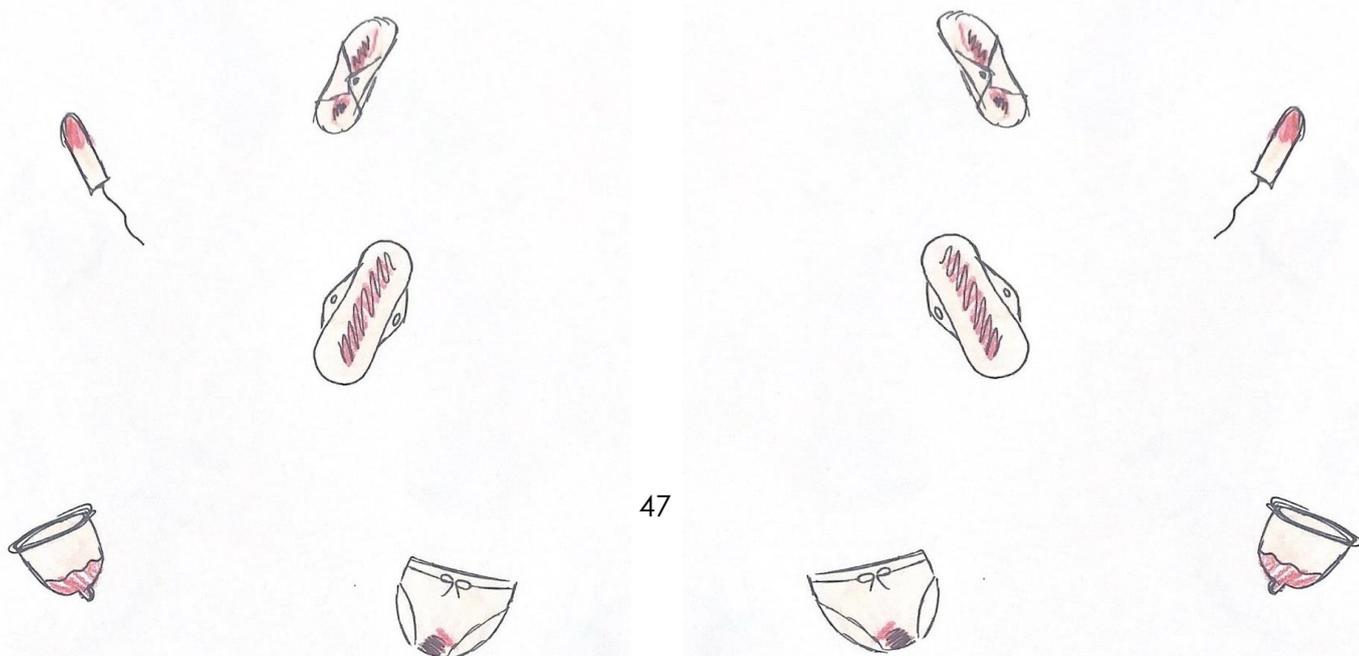
En voici quelques-uns...

La coupe menstruelle : C'est une petite coupe creuse faite de silicone hypoallergénique qui sert à récolter le flux menstruel (sang). C'est écologique puisqu'elle est lavable et réutilisable! Un côté positif de ce moyen, c'est que la coupe contient trois fois plus de liquide qu'un tampon régulier. Cependant, certaines femmes ont de la difficulté lors des premières utilisations, car on doit l'insérer et la retirer avec les doigts et il y a souvent un effet de succion, ce qui rend le processus plus difficile. Elle nécessite un peu d'adaptation, mais une fois que la femme est habituée, c'est super.

La serviette hygiénique lavable : La serviette lavable fonctionne de la même façon que la serviette régulière. Elle s'attache dans le fond des sous-vêtements à l'aide d'une petite attache. À la suite de l'utilisation, elle peut être rincée, nettoyée et, ensuite, réutilisée.

Les tampons écologiques : Les tampons écologiques fonctionnent également de la même façon que les tampons jetables, mais sont 100 % biodégradables et faits de produits naturels. Utiliser des tampons biodégradables permet de réduire l'empreinte écologique, sans trop modifier nos habitudes.

La culotte menstruelle : La culotte menstruelle est comme un sous-vêtement traditionnel, mais possède une protection pour les règles. Un grand avantage de la culotte, c'est de ne pas avoir à mettre un produit hygiénique, puisqu'il est inclus dans la culotte. Il suffit de la nettoyer à la suite de l'utilisation et elle peut être réutilisée.



## Mon expérience avec les menstruations et mon syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

Lorsque j'ai commencé à prendre la pilule contraceptive, j'étais en 2<sup>e</sup> secondaire. Je faisais beaucoup de migraines, c'était donc difficile pour mon médecin de trouver une pilule qui me convenait et qui n'allait pas me causer plus de migraines. Après quelques changements, on a réussi à trouver une pilule qui fonctionnait, du moins, c'est ce qu'on croyait. J'ai réalisé quelques mois plus tard que je n'avais plus mes règles. J'en ai donc parlé à mon médecin, qui m'a fait faire une prise de sang pour voir si j'étais enceinte. Le test est revenu négatif, mais c'est à ce moment que j'ai su : j'ai le syndrome des ovaires polykystiques.

### Qu'est-ce que c'est, le SOPK?

Le syndrome des ovaires polykystiques est caractérisé par une légère obésité, des règles irrégulières, ou même absentes dans certains cas, et un taux d'hormones masculines élevé (androgènes).

Lorsqu'une femme est atteinte du SOPK, elle aura tendance à avoir un surplus de poids, une pilosité plus élevée ou des traits plus masculins.

C'est également une des plus grandes causes de stérilité. Si la femme réussit tout de même à tomber enceinte, elle a un risque accru de complications lors de la grossesse. (Le Manuel Merck, 2019)

En résumé, les chances que je puisse être maman un jour sont très minces. J'ai une relation plutôt difficile envers les règles pour cette raison. Je prends maintenant le Depo-Provera, ce qui retire complètement mes menstruations.

Si tu as des doutes ou des questionnements sur ta santé sexuelle, n'hésite pas à contacter une gynécologue ou un médecin.



## Message du Point d'appui

As-tu remarqué qu'on montre souvent le même style d'images dans les publicités et sur les réseaux sociaux? Des femmes minces, avec une forte poitrine, une peau parfaite, maquillées. Des hommes musclés, virils, torse nu. Le fait de présenter toujours les mêmes images a créé, au fil du temps, des standards et plusieurs personnes se mettent de la pression pour les atteindre.

Souvent, dans ces images, on a donné un caractère sexuel à un comportement ou à un produit qui n'a, en fait, aucun lien avec la sexualité. Ça s'appelle l'hypersexualisation.

Si tu veux voir des exemples concrets de ce genre d'images dans des publicités, tu peux te rendre sur le site de *Infor Femmes Liège* au <https://www.inforfemmesliege.be/espace-jeunes/>

Lorsque tu vois une publicité et que tu te demandes si elle est hypersexualisée, pose-toi ces questions :

- Est-ce que le produit vendu est bien mis en évidence?
- Est-ce qu'on utilise la nudité pour attirer le regard? Est-ce que c'est nécessaire d'utiliser la nudité pour vendre ce produit?
- Est-ce que la publicité montre une relation égalitaire entre les hommes et la femme?
- Est-ce que la publicité illustre une relation de domination? Pourquoi c'est utilisé pour vendre un produit?

Si tu réponds oui à une de ces questions, la publicité que tu regardes est sûrement hypersexualisée.

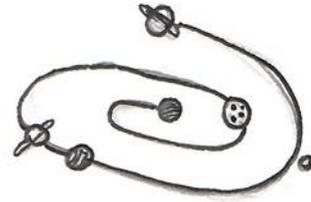
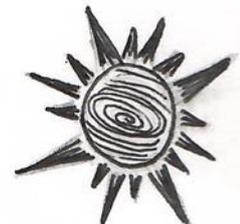
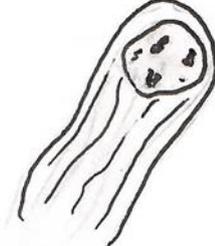
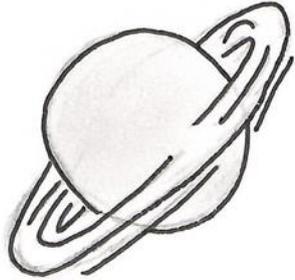
On montre de belles femmes soumises, qui veulent plaire, on ne montre pas leurs opinions, mais leur corps. On montre des hommes dominants, irrespectueux, axés sur la sexualité. Des deux côtés, ça emprisonne les personnes dans un moule qui ne les représente pas et c'est très toxique. Ça se produit aussi beaucoup sur les réseaux sociaux, dans des vidéoclips de chansons et dans les paroles de chansons. Sais-tu vraiment de quoi parlent les chansons que tu écoutes? Est-ce que les messages sont respectueux? Est-ce qu'ils font la promotion de la violence? Prends le temps d'écouter les paroles et de regarder les vidéoclips, tu pourrais changer d'avis sur ce que tu écoutes.

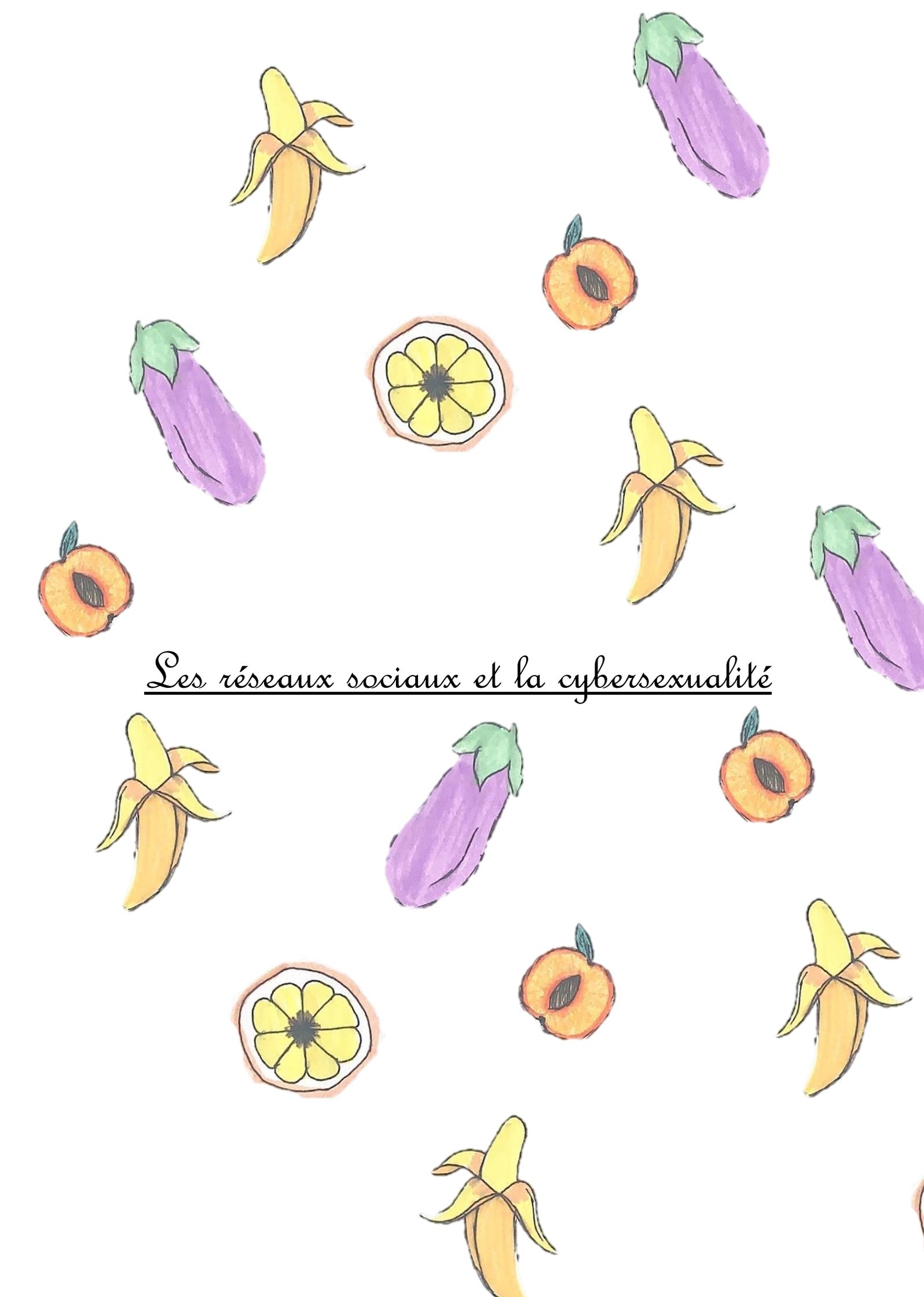
L'hypersexualisation banalise les agressions à caractère sexuel. Pourquoi? En véhiculant de fausses croyances, comme l'idée que les hommes sont uniquement intéressés par la sexualité et que les femmes sont toujours disponibles sexuellement ou l'idée que la violence sexuelle et la domination par l'homme sont attrayantes (comme dans l'image montrée plus haut). Même si on ne pense pas ça consciemment, le fait de voir régulièrement des images qui le démontrent finit par teinter notre jugement, ça peut même avoir un impact sur nos attitudes et nos comportements vis-à-vis de la sexualité. Plus une personne est exposée à des images dans lesquelles la femme est présentée comme un objet sexuel (vidéoclip, publicité, contenu sur les réseaux sociaux) et à des représentations de la violence sexuelle dans les médias (ex. : scène d'agression sexuelle dans une série populaire), plus elle aura tendance à banaliser cette violence.

Il faut donc faire attention à ce qu'on regarde, autant sur Internet qu'à la télévision. Si tu n'es pas certaine que le contenu que tu vois sur Internet est approprié, si tu as l'impression que la sexualité est utilisée sans raison et que ça te met mal à l'aise ou que tu te questionnes, parles-en! Que ce soit avec des amis/amies ou un adulte autour de toi, c'est important d'avoir ces discussions-là. Tu n'as pas à reproduire des comportements sexualisés, même si tu en vois beaucoup sur les réseaux sociaux.

C'est la même chose pour les standards de beauté, tu n'as pas à te comparer aux corps des autres, l'important, c'est que tu sois bien avec toi-même. Si tu as des inquiétudes, que ce soit pour ta santé physique ou ta santé mentale, n'hésite pas à consulter un professionnel. C'est normal de te questionner et il y a plein de personnes qui sont là pour t'aider :

- Médecin de famille;
- Clinique jeunesse;
- Intervenant ou infirmière de l'école;
- Tel-jeunes et Jeunesse, J'écoute.





Les réseaux sociaux et la cybersexualité

## Les influenceurs

Depuis quelques années, le mouvement des « influenceurs » a pris énormément d'ampleur. Que ce soit avec YouTube ou, encore, Instagram, des personnes populaires partagent des photos, vidéos et « stories » de leur quotidien. Je crois que c'est important de sensibiliser les gens sur la différence entre ces images et la réalité. Bien que certains influenceurs soient plus « authentiques » que d'autres, c'est important de bien comprendre qu'on voit beaucoup plus le beau/bon côté de leur vie. Je crois que c'est important de suivre des gens qui nous font sentir bien et qui nous motivent à devenir meilleures. On doit également garder en tête que même les personnes ayant l'air « parfaites » sur les photos ont des défauts et des imperfections!

### Qui devrais-je suivre?

Je tiens à commencer par préciser que je ne suis absolument pas une professionnelle des réseaux sociaux! Il me reste beaucoup de chemin à faire face à qui je suis sur les différentes plateformes.

Pour commencer, s'il y a bien quelque chose que j'ai appris, c'est que c'est important de suivre des gens qui nous font sentir bien! Si, en te promenant sur les réseaux, tu as un sentiment de dégoût face à toi-même, que tu as l'impression que tu n'es pas assez, c'est que ce n'est pas sain.

Mon deuxième conseil serait de suivre des gens qui te ressemblent, que ce soit physiquement ou qui ont les mêmes idées que toi. Ça permet de te sentir comprise et de te « comparer » (même si c'est mieux de ne pas le faire) à des gens qui sont plus près de ta réalité.

Ensuite, doser notre temps sur les réseaux sociaux est important. Surtout si passer du temps sur les différentes plateformes te fait sentir moins bien, c'est important de faire d'autres choses, que ce soit en faisant tes passe-temps ou en prenant du temps de qualité avec ta famille ou tes amis/amies.

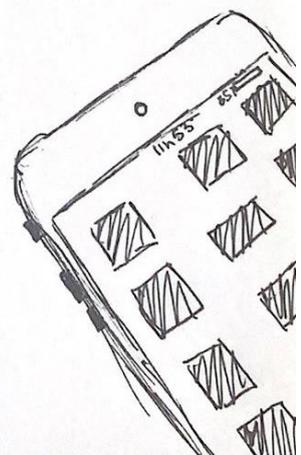


## Les influenceurs et la publicité.

Le meilleur moyen pour les influenceurs d'être rémunérés est avec la publicité. Ils essaient des produits et nous donnent ensuite leur avis afin d'obtenir un cachet (paie). Certains sont très honnêtes et nous disent vraiment ce qu'ils pensent des produits, mais ce n'est pas toujours le cas.

Un autre problème avec cette publicité, c'est de nous créer des besoins et de nous faire acheter des produits qui ne sont pas toujours utiles et nécessaires. Ce n'est pas parce que ton influenceur/influenceuse préféré/e a un certain sac ou un chandail en particulier que tu dois avoir le même. Je crois que c'est important de te questionner avant d'acheter un produit.

- Est-ce que j'en ai vraiment besoin?
  - Est-ce que j'ai vraiment les moyens de me l'offrir?
    - Vais-je vraiment m'en servir?
- Etc.



## Le cybersexe, qu'est-ce que c'est?

Selon le site <<https://www.linternaute.fr>>, le cybersexe est défini comme l'ensemble des activités sexuelles ayant lieu sur Internet. Il peut s'agir de photographies, de vidéos, de films, de revues en ligne, etc. Le cybersexe est illégal chez les personnes mineures et c'est pour cette raison que je trouve qu'il est important d'en parler. Avec les réseaux sociaux comme Snapchat, Instagram, etc., il est devenu commun pour les jeunes d'envoyer des photos à caractère sexuel, que ce soit à leur partenaire, à un/e ami/e ou même à des inconnus/inconnues. Partager ou garder des photos à caractère sexuel de personnes mineures, c'est de la pornographie juvénile et c'est puni par la loi!

## Les « nudés » et le consentement

Bien qu'en tant que mineures, envoyer des photos ou vidéos à caractère sexuel soit illégal, il est important de savoir quels sont nos droits face à tout cela.

1. Sache que PERSONNE n'a le droit de te forcer à prendre ou à envoyer des photos à caractère sexuel.
2. Recevoir ou envoyer des photos/vidéos à caractère sexuel non sollicitées est une agression à caractère sexuel et est puni par la loi.
3. Garder ou distribuer des photos/vidéos à caractère sexuel de mineurs/mineures, c'est de la pornographie juvénile et c'est illégal.

## La cyberagression à caractère sexuel

Bien qu'il n'y ait pas de définition universelle de la cyberagression ou de la cyberviolence, elle comporte des comportements spécifiques tels que des avances ou des commentaires à caractère sexuel, une tentative d'obtenir un acte sexuel, un acte sexuel non désiré ou une coercition sexuelle, tout cela à l'aide d'Internet.

(Université d'Ottawa, [s. d.] )

Évidemment, écrit comme cela, c'est bien flou et difficile de savoir si on en est victime. En voici donc quelques exemples :

Tu reçois des photos à caractère sexuel non sollicitées.

Tu reçois des menaces dans le but de t'obliger à envoyer des photos compromettantes de toi.

Une personne crée des rumeurs à ton sujet sur Internet.

Une personne surveille tes conversations et ta vie privée.

Une personne te fait des menaces d'agressions à caractère sexuel.

Un/e adulte tente d'entrer en contact avec des personnes mineures à des fins sexuelles.

Quelqu'un/e utilise ton identité afin de faire croire à ton entourage que tu envoies des photos compromettantes de toi.

## Message du Point d'appui

### Les influenceurs

Nous vivons dans une société où le monde virtuel est très présent et cela entraîne plusieurs avantages, par exemple : être en contact avec nos amis/amies et notre famille, apprendre de nouvelles choses, être connectées à l'actualité, briser l'isolement, créer un sentiment d'appartenance avec des groupes, etc.

Cependant, il est important de développer un regard critique sur ce que l'on voit ou envoie sur les réseaux sociaux. S'assurer que l'information est vraie, réfléchir aux conséquences, se demander si les images ou les propos ont un impact sur son estime ou sa confiance, se demander comment on se sent face à tout ce qui est proposé.

Le phénomène des réseaux sociaux et des influenceurs ne représente pas à 100 % la vie que tu devrais avoir, tu as le pouvoir de mettre tes limites et de choisir ce que tu as envie de voir. Ta valeur personnelle ne s'arrête pas au nombre de « likes » et de partages. De plus, si ton influenceur/influenceuse préféré/e dit que quelque chose est bon pour toi, ce n'est pas nécessairement le cas.

Tu n'es pas une personne virtuelle, mais un être humain qui a des émotions, des qualités, des valeurs et des opinions. Les réseaux sociaux peuvent faire partie de ta vie, mais ils ne sont pas ta vie. Tu peux développer des intérêts, des passe-temps, des loisirs, des passions autres que sur les écrans, ce qui te permettra d'avoir un équilibre.

Si tu as des préoccupations, il est important d'en parler avec tes amis/amies, tes parents, des ressources pour les jeunes ou une personne qui te fait du bien. Tu peux aussi te référer à la fondation Le CIEL, qui a pour mission de conscientiser les jeunes du secondaire aux enjeux de la santé mentale liés à l'utilisation des médias sociaux.



# La cybersexualité

La cybercriminalité sexuelle est très commune sur les réseaux sociaux, peu dénoncée et banalisée. Autant les adultes que les adolescents/adolescentes peuvent être accusés/accusées de production, de diffusion et de possession de pornographique juvénile, ce n'est pas banal comme accusations. Voici les différentes formes de cybercriminalité sexuelle :

**Sexting** : Ce comportement se définit généralement par le fait, pour une personne mineure, de créer et de transmettre des photos ou des vidéos à caractère sexuel, par l'entremise d'Internet ou d'appareils électroniques.

**Sextorsion** : La sextorsion consiste à forcer ou à manipuler une personne pour qu'elle transmette des images à caractère sexuel ou qu'elle se livre à des actes sexuels par l'entremise d'Internet. Ensuite, la personne menace de diffuser les images obtenues si elle ne reçoit pas d'argent ou d'autres photos ou vidéos à caractère sexuel.

**Cyberprédateur sexuel** : Une personne malintentionnée qui utilise Internet afin de communiquer en ligne avec des jeunes d'âge mineur et de les attirer hors de chez eux/elles dans un but sexuel, pornographique ou criminel.

Les caractéristiques d'un cyberprédateur :

- Il/elle crée parfois une fausse identité;
- Il/elle crée une relation de confiance en donnant de l'attention et des compliments;
- Il/elle recherche des informations personnelles sur le/la jeune, comme ses champs d'intérêt, ses déceptions, ses amis, son école;
- Il/elle pose des questions personnelles, offre des cadeaux;
- Il/elle tente d'éloigner la personne de ses parents;
- Il/elle emploie peu à peu des mots à caractère sexuel dans les conversations.

\*\*\*\* Le processus peut être rapide ou peut prendre plusieurs mois.

La cybercriminalité sexuelle prend beaucoup d'ampleur et les personnes qui en sont victimes peuvent subir plusieurs conséquences, comme la honte, la culpabilité, l'isolement, l'automutilation, l'anxiété, la dépression et autres, pouvant même mener au suicide. D'où l'importance d'en parler afin d'être consciente et de reconnaître ce qui peut arriver pour ainsi mettre en place des moyens de sécurité.

Voici quelques exemples :

- Sécuriser ton compte et mettre tes publications privées sur tes différents réseaux sociaux.
- Ajouter des personnes que tu connais vraiment, si tu doutes d'une personne, supprime-la de tes contacts.
- Limiter la publication de tes informations personnelles comme ton adresse, ton numéro de téléphone, ta date de naissance et autres.

Si tu penses être victime, il est important d'en parler avec un/e adulte et tu peux consulter des ressources d'aide comme AidezMoiSVP.ca et Cyberaide.ca. Ne reste pas seule dans cette situation.

Si tu es témoin d'intimidation sur les réseaux sociaux ou que tu reçois des vidéos ou photos non désirées, il est possible de faire une différence et de prendre position dans ces situations.

Voici quelques pistes pour être une témoin active :

- supprimer la photo/vidéo que tu reçois;
- prendre position auprès des personnes qui vivent de l'intimidation;
- te retirer des groupes ou des pages qui ont des propos violents et les signaler;
- informer tes parents ou l'école;
- aviser la police;
- accomplir toute autre action qui permet de dénoncer les situations d'intimidation et de violence.

Si tu reçois une confidence d'une personne qui est victime de cybercriminalité sexuelle, il est important de la croire, de l'écouter sans jugement, de respecter son rythme et de l'orienter vers des ressources d'aide. Tout geste peut faire une grande différence chez la personne et lui permettre de ne pas être seule dans cette situation.

## Conclusion

Le but de ce carnet était d'informer, de sensibiliser et de faire la promotion d'une sexualité positive et des relations saines. Ce projet est l'initiative de Maude Nadeau, qui ressentait le besoin de partager des informations qu'elle aurait aimé avoir à l'adolescence et aussi de partager son vécu afin que certaines jeunes filles puissent se reconnaître.

Bravo, Maude, pour ton accomplissement, ton authenticité, ton implication et ton audace d'avoir partagé ton vécu personnel à travers ce projet! Tu es une jeune femme inspirante et ce fut un privilège pour le Point d'appui de t'accompagner.

Le Point d'appui est une ressource d'aide pour les adolescentes et les femmes qui vivent une situation de violence sexuelle, à Rouyn-Noranda. Nous offrons des rencontres individuelles et de groupe, de l'accompagnement judiciaire, médical et autres, des ateliers de prévention et de sensibilisation qui s'adressent à toute la population et nous réalisons des actions pour revendiquer auprès des décideurs afin d'enrayer la violence sexuelle.

Pour plus d'information, tu peux visiter notre site Web <[www.pointdappui.org](http://www.pointdappui.org)>, nous suivre sur nos réseaux sociaux ou nous contacter au 819 797-0101.

Nous espérons que ce carnet a servi à t'informer, à te sensibiliser et à répondre à des questionnements que tu avais. Dans les prochaines pages, il y a une multitude de ressources qui touchent plusieurs sujets pouvant t'intéresser. N'hésite pas à les consulter.



## Ressources

### Les lignes téléphoniques 24/7

- Ligne-ressource sans frais pour les victimes d'agression sexuelle 1 888 933-9007



- Ligne-ressource SOS violence conjugale 1 800 363-9010



- Info-Santé/Info-Social 811 option 2



- Ligne de prévention du suicide 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)



**Les centres d'aide et de prévention/de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS/CAPACS) de l'Abitibi-Témiscamingue**

- Regroupement québécois des CALACS 1 877 717-5252



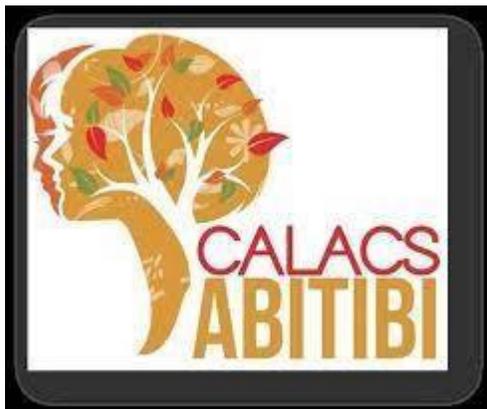
- Point d'appui à Rouyn-Noranda 819 797-0101



- CALACS du Témiscamingue 819 629-4666



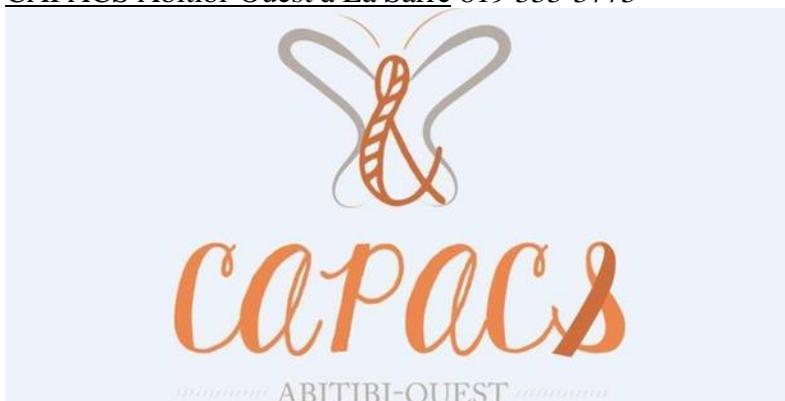
- CALACS Abitibi à Amos 819 732-7889



- CALACS L'Étoile du Nord à Val-d'Or 819 825-6968



- CAPACS Abitibi-Ouest à La Sarre 819 333-3773



**Les maisons des jeunes de l'Abitibi-Témiscamingue**

- La Soupape de Rouyn-Noranda 819 762-3682



- Maison des jeunes Desjardins d'Amos 819 732-0584

**MAISON  
DES JEUNES  
Desjardins**

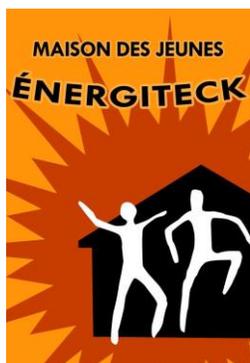
- Maison des jeunes La Sarre inc. 819 333-2757



- Maison des jeunes du Témiscamingue 819 625-2525



- Maison des jeunes Énergiteck à Val-d'Or 819 825-7240



- L'Interlocal de jeunes à Rouyn-Noranda 819 797-5750



**Les maisons d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants de l'Abitibi-Témiscamingue**

- Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale 514 878-9134



- Alternative pour Elles à Rouyn-Noranda 819 797-1754



- Maison d'hébergement l'Équinoxe au Témiscamingue 819 629-7756



- Maison Mikana à Amos 819 443-3443



- Maison d'hébergement Le Nid à Val-d'Or 819 825-3865



## Les centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels de l'Abitibi-Témiscamingue 819 797-5599



- Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC) 514 906-3019



**Indemnisation  
des victimes  
d'actes criminels**

## Les ressources spécialisées

- Jeunesse, J'écoute 1 800 668-6868



- Tel-jeunes Téléphone 1 800 263-2266 Textos 514 600-1002

# TEL-JEUNES

- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – Peuples autochtones 1 855 242-3310



- Cyberaide.ca – Assurer la sécurité des enfants et adolescents/adolescentes sur Internet 1 866 658-9022



- [AidezMoiSVP.ca](http://AidezMoiSVP.ca) – Aider les adolescents/adolescentes à empêcher la propagation de photos ou de vidéos à caractère sexuel, tout en leur offrant un accompagnement <[www.aidezmoisvp.ca](http://www.aidezmoisvp.ca)>



- [Anorexie et boulimie Québec](http://Anorexie et boulimie Québec) 514 630-0907  
Pour les personnes ayant un trouble du comportement alimentaire



- [Coalition d'aide à la diversité sexuelle de l'Abitibi-Témiscamingue](http://Coalition d'aide à la diversité sexuelle de l'Abitibi-Témiscamingue) 819 762-2299



- [Fierté Val-d'Or](http://Fierté Val-d'Or) 819 860-3536



## Les travailleurs de rue

- Arrimage Jeunesse Rouyn-Noranda 819 277-4775



- Mouvement de la relève d'Amos-région (MRAR) 819 732-8739



- Carrefour jeunesse-emploi d'Abitibi-Est à Val-d'Or 819 825-5627



## Bibliographie

- ANEB (2021). « Les troubles alimentaires non spécifiés », *Aneb Anorexie et boulimie Québec*, [En ligne]. [<https://anebquebec.com/troubles-alimentaires/troubles-alimentaires-non-specifies>] (Consulté le 28 juin 2021).
- ANEB (2021). « Troubles alimentaires », *Aneb Anorexie et boulimie Québec*, [En ligne]. [<https://anebquebec.com/troubles-alimentaires>] (Consulté le 28 juin 2021).
- APPRENDRE, RÉVISER, MÉMORISER (2021). « Respiration profonde avec la main : une affiche pour revenir au calme (stress, anxiété) », *Apprendre, réviser, mémoriser. Tout pour apprendre efficacement (à l'école et ailleurs)*, [En ligne]. [<https://apprendre-reviser-memoriser.fr/respiration-profonde-avec-la-main/>] (Consulté le 28 juin 2021).
- CCM BENCHMARK (2021). « Cybersexe », *Lintern@ute. Dictionnaire français*, [En ligne]. [<https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/cybersexe/>] (Consulté le 28 juin 2021).
- COMITÉ DE COORDINATION COMMUNAUTAIRE DE NIPISSING SUR LA VIOLENCE CONJUGALE (s. d.). « Qu'est-ce que la violence? La violence n'est pas toujours physique », *SafetyNetNipissing*, [En ligne]. [<http://www.safetynetnipissing.ca/fr/quest-ce-que-la-violence/>] (Consulté le 28 juin 2021).
- GOVERNEMENT DU QUÉBEC (2021). « Anxiété généralisée », *Québec.ca. Site officiel du gouvernement du Québec*, [En ligne]. [<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/trouble-anxiete-generalisee>] (Consulté le 28 juin 2021).
- GOVERNEMENT DU QUÉBEC (2021). « Anxiété sociale », *Québec.ca. Site officiel du gouvernement du Québec*, [En ligne]. [<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/anxiete-sociale>] (Consulté le 28 juin 2021).
- GOVERNEMENT DU QUÉBEC (2021). « Trouble panique et agoraphobie », *Québec.ca. Site officiel du gouvernement du Québec*, [En ligne]. [<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/trouble-panique-et-agoraphobie>] (Consulté le 28 juin 2021).
- JEUNESSE, J'ÉCOUTE (s. d.). « C'est quoi la violence dans les fréquentations? », *Jeunesse, J'écoute*, [En ligne]. [<https://jeunessejecoute.ca/information/cest-quoi-la-violence-dans-les-frequentations/>] (Consulté le 28 juin 2021).

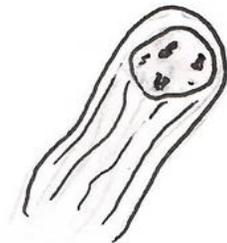
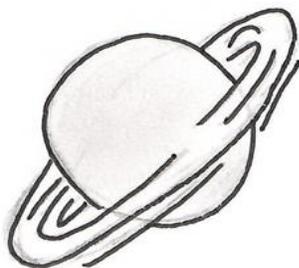
JEUNESSE, J'ÉCOUTE (s. d.). « Relations saines et relations malsaines », *Jeunesse, J'écoute*, [En ligne]. [<https://jeunessejecoute.ca/information/relations-saines-et-relations-malsaines/>] (Consulté le 28 juin 2021).

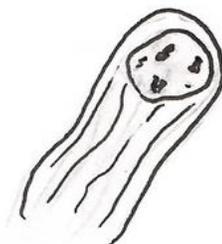
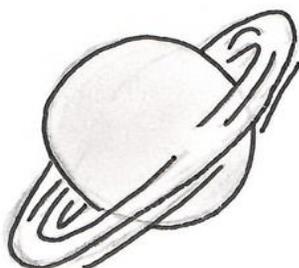
JEUNESSE, J'ÉCOUTE (s. d.). « Troubles de l'alimentation : ce qu'il faut savoir », *Jeunesse, J'écoute*, [En ligne]. [<https://jeunessejecoute.ca/information/troubles-de-l'alimentation-ce-qu'il-faut-savoir/>] (Consulté le 28 juin 2021).

NAÎTRE ET GRANDIR (décembre 2020). « La circoncision », *Naître et grandir*, [En ligne]. [<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/naitre-grandir-bebe-garcon-fils-circoncision/>] (Consulté le 28 juin 2021).

PINKERTON, JoAnn V. (juillet 2019). « Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) », *Le Manuel Merck. Version pour le grand public*, [En ligne]. [[https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-de-la-femme/troubles-menstruels-et-anomalies-du-saignement-vaginal/syndrome-des-ovaires-polykystiques-sopk#:~:text=Le%20syndrome%20des%20ovaires%20polykystiques,'hormones%20masculines%20\(androg%C3%A8nes\)](https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-de-la-femme/troubles-menstruels-et-anomalies-du-saignement-vaginal/syndrome-des-ovaires-polykystiques-sopk#:~:text=Le%20syndrome%20des%20ovaires%20polykystiques,'hormones%20masculines%20(androg%C3%A8nes))] (Consulté le 28 juin 2021).

UNIVERSITÉ D'OTTAWA (s. d.). « Cyberviolence sexuelle », *UOttawa. Violence sexuelle : soutien et prévention*, [En ligne]. [<https://www.uottawa.ca/violence-sexuelle-soutien-et-prevention/cyberviolence-sexuelle>] (Consulté le 28 juin 2021).





Le carnet d'une survivante est un carnet qui touche plusieurs sujets différents. On parle de sexualité, d'image corporelle, de santé mentale et physique, et plus encore, sans aucun tabou. Je vous parle de mes expériences afin de vous éduquer et je tente de briser les préjugés face à de nombreux thèmes. J'ai écrit ce carnet avec l'aide du Point d'appui dans le but de sensibiliser et d'expliquer des sujets importants dont on n'entend pas assez parler.