

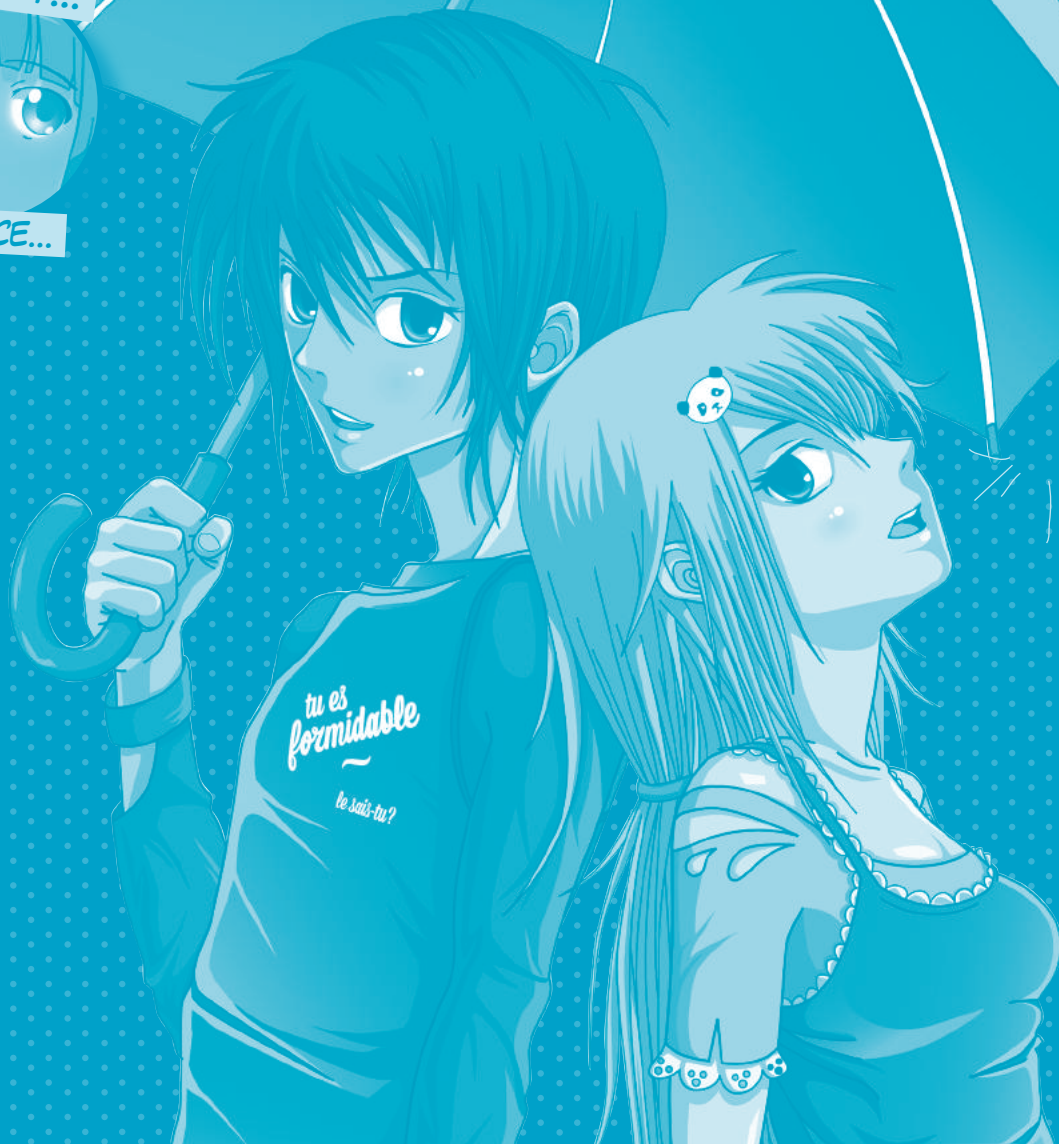
若者

JEUNES

T'ES CHILL...

T'ES HOT...

T'ES NICE...



Association canadienne
pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

**le réseau québécois
de l'Association canadienne
pour la santé mentale**

2013
COFFRE À OUTILS

meilleure
santé mentale
GARANTIE

être bien dans sa tête.ca

PRODUIT PAR

Association canadienne pour la santé mentale -
Division du Québec

REMERCIEMENTS

Merci à toutes les personnes qui ont participé
à la création de cette brochure.

Coordination :

Anne Echasseriau et Renée Ouimet,
ACSM-Division du Québec

Collaboration :

Johanne Bouchard, *ACSM-Saguenay*
Carole Chevarie, *ACSM-Côte-Nord*
Nathalie Dumais, *ACSM-Bas-du-Fleuve*
Nancy Guillemette, *ACSM-Lac-Saint-Jean*
Suzanne Lemire, *ACSM-Division du Québec*

Michèle Demers, *conseillère aux communications
et à la vie politique, Fédération québécoise des directions
d'établissement d'enseignement*

Andréanne Deschamps, *superviseure clinique,
Jeunesse, J'écoute et Montréal Counselling Centre*

Désirée Oswald, *intervenante,
Jeunesse, J'écoute et Montréal Counselling Centre*

Nicholas Legault, *directeur,
Regroupement des maisons de jeunes du Québec*

Céline Morin, *directrice sortante,
Regroupement des maisons de jeunes du Québec*

Anouck Senécal, *chef de campagne, ÉquiLibre*

Charlotte Poitras, *17 ans, étudiante*

La classe de secondaire 1, foyer 103 de Ginette Morin,
professeure à l'école Jean-Grou, Commission Scolaire Marguerite-Bourgeois

Et les personnes suivantes rencontrées à la Maison des jeunes Quinka-buzz, à Montréal :

Geneviève Tremblay, Laurence Fafard,
Mahmoud Ali Youssef, Miftha Shah,
Mireille Cinq-Mars Bouvier, Catherine Thibault,
Vanessa Tranquille, Simon Le Blanc-Gauthier
et Antoine Perreault

Révision linguistique :

Sylvie Roche

Illustrations :

Florence Lavoie, étudiante

Graphisme, montage et mise en pages :

Magma Design

Commanditaires :

Le ministère de la Santé et des Services sociaux
Desjardins Assurances

Édition :

Association canadienne pour la santé mentale
- Division du Québec

ISBN :

978-2-9812371-2-5

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013
Bibliothèque et Archives Canada, 2013

NB : Les mots incluent le féminin par un E majuscule.



途方もない



**ÊTRE
FORMIDABLE,
C'EST EN
DEDANS
QUE ÇA
S'PASSE!**



T'as vu cette campagne sur l'estime de soi ? Ça pourrait aider des chums...

Non, C où ?

Ça parle de quoi ?

Check le site tuesformidable.com. Ya du stock !

Merci 😊



TUESFORMIDABLE.COM

T'ES CHILL...

T'ES NICE...

T'ES HOT...

T'ES COOL...

T'ES FORMIDABLE...

JEUNES

exercice

LE SAIS-TU?

Il y a des jours où on ne se sent pas à la hauteur. Des matins où on ne file pas. Des soirs où on doute. Dans ces moments-là, on oublie nos qualités, on néglige nos réussites, on se sous-estime. Doit-on toujours être au *top* pour être considéréE comme *hot*?



Christelle Vachon

J'me sens vraiment poche aujourd'hui. J'suis nuuulllllle :(:(:(

J'aime • Commenter • Partager • il y a 14 minutes, à proximité de Québec



Maria Larivière Ben non, ma chouette, t'es géniale car t'es toujours là pour moi! T'es quelqu'un sur qui on peut compter! Appelle-moi si tu files pas :-)

il y a 10 minutes via mobile • J'aime • 1



Laurent Vézina T'es tellement généreuse! Lâche pas Cricri!!

il y a 6 minutes • J'aime • 1



Alicia Malabotta Ayoye :- (Arrête, t'es une fille super! Avec des idées originales et de l'enthousiasme pour tout! Moi j'adore quand on se retrouve pour jaser autour d'un bon chocolat chaud :-) T'es libre samedi? xxx

il y a 6 minutes • J'aime



Pat Robin Cricri! On t'aimeuuuuuuuu! T'es cool, le sais-tu?

il y a 5 minutes • J'aime • 5



Christelle Vachon Merciiiiii les amis :-) Et toi, es-tu capable d'écrire trois raisons pour lesquelles les gens autour de toi t'apprécient?

il y a environ une minute • J'aime • 5



Ton commentaire...

LES P'TITS SECRETS 秘密

exercice

On aime souvent montrer une certaine image de soi aux autres, une image qui se rapproche de la perfection (ou plutôt de l'idée qu'on s'en fait). Pourtant, nous aimons tous en secret des petites choses qui nous font du bien, mais que nous cachons pour ne pas faire rire de soi : dormir avec ses toutous, écouter *Dora* et *Toc toc toc*, jouer à Pokémon, regarder l'émission de filles *Glee*, faire des faces devant son miroir pour imiter Rachid Badouri, s'amuser avec sa petite sœur plutôt qu'aller jouer aux jeux vidéo avec ses chums... C'est bon d'avoir un jardin secret. Pas la peine de le crier sur tous les toits, l'essentiel c'est de ne pas l'oublier puisqu'il nous fait du bien.

Et toi, il y a-t-il des choses que tu fais et que tu n'avoues pas à tes amiEs par peur de te faire niaiser ?

Pourquoi est-ce important pour toi de conserver ton jardin secret ?

5

⇒ J'AIMERAIS QU'ON PARLE
DU BITCHAGE PARCE QUE
C'EST IMPORTANT
DE DIRE AUX GENS
D'ARRÊTER. ⇒

YOHAN, 16 ANS

⇒ IL Y A UNE RUMEUR
QUI COURT QUE JE SUIS
UN VOLEUR. J'AI DÉTESTÉ
ÇA ET J'EN AI PARLÉ
À MON PROF. ⇒

RÉMI, 15 ANS

⇒ DES FOIS, JE BITCHE
MAIS APRÈS
J'AI DE LA PEINE
POUR LA PERSONNE. ⇒

MANUELLE, 14 ANS

それは痛い

BITCHER, ÇA FAIT MAL!

- Dire quelque chose de méchant à son sujet parce qu'elle met des souliers qui ne sont pas à la mode
- Avoir envie de te venger parce qu'il t'a niaisé
- Lancer une rumeur pour avoir l'air cool
- Parler dans son dos parce qu'elle a refusé de sortir avec toi
- Avoir envie d'être méchant parce que l'autre a eu 98 % en maths...

J'ME FAIS BITCHER

QUE FAIRE?

Le temps n'arrange rien. Au contraire, parfois ça gruge notre estime de soi.

Agis maintenant!

D'abord, essaie de comprendre pourquoi on te *bitch*. Savoir permet d'agir!

Au besoin, parles-en à un amiE, unE enseignantE, tes parents. Plusieurs têtes valent mieux qu'une pour trouver des solutions.

Tu peux rencontrer la personne pour en parler, répondre avec humour ou encore exprimer fermement ce que tu penses et partir. Mais surtout, n'oublie pas que la solution n'est pas de *bitcher* à ton tour.

Tu as des qualités et de la valeur. Les connais-tu?

Pourquoi rester auprès de quelqu'un qui brise un peu plus chaque jour ton estime de toi? Tu es suffisamment bien pour trouver des amiEs cool et respectueux, et il y en a plus que tu ne le penses autour de toi. Regarde :-)

JE BITCHE

POURQUOI EST-CE QUE JE FAIS ÇA?

- ~~✗ POUR ATTIRER L'ATTENTION;~~
- ~~✗ POUR FAIRE PARTIE DE LA GANG;~~
- ~~✗ PAR PEUR DE ME FAIRE ACHALER EN PREMIER;~~
- ~~✗ POUR CACHER QUE JE NE ME SENS PAS À LA HAUTEUR ET ME MONTRER PLUS FORT;~~
- ~~✗ POUR ME VENGER...~~

Quelles que soient les raisons, rappelle-toi que se faire *bitcher* ça fait mal et ça ne règle rien!

Essayons de trouver d'autres façons d'agir...

→ Comment peux-tu régler la situation qui te blesse?

→ Comment peux-tu attirer l'attention de façon chaleureuse, sympathique?

→ Comment peux-tu apprendre à accepter la différence sans *bitcher*?

→ Comment reconnaître ta valeur, tes qualités?

→ Tout a commencé lorsque cette fille m'a abordée dans la salle de bain de l'école.

- T'es grosse. Non mais vraiment grosse. J'me demande vraiment comment quelqu'un va vouloir de toi. Vaudrait mieux ne pas sortir de chez toi. T'as l'air d'un éléphant, peu importe ce que tu portes. Non, sérieux, t'es laide. T'es vraiment laide.

- Hey, attends une minute là! Qu'est-ce qui te prend de me parler comme ça? Ça ne se fait pas!

- Pourtant, toi, tu n'hésites pas à me le dire. Chaque fois que tu me vois, tu me traites de tous ces noms, tu me fais mal. Je n'arrive pas à croire que tu agis comme ça avec une amie qui est toujours là pour toi.

- Ben voyons donc! Je ne dirais même pas ça à ma pire ennemie, je ne PENSERAI même pas ça de ma pire ennemie! J'suis la première à dire que si une personne est assez méchante pour dire ça, on ne devrait même pas prendre en considération son opinion.

- T'as beau dire ça, quand tu me parles, tes insultes tu les prends bien au sérieux. Tu n'hésites pas à me dire tout ce que tu penses, car tu vois bien qu'il n'y a personne pour me défendre. Et pourtant quand moi j'te dis ça, tu vois, ça te fait réagir.

- J'ai jamais agi comme ça, j'suis pas méchante à ce point! Voyons donc, t'es qui pour me dire ça? On se connaît au moins?

- Oui, on se connaît, j'ai même été là depuis toujours pour toi, mais ça fait quelques années que tu agis comme ça avec moi.

- Quoi?

- Je suis la fille que tu vois chaque jour. Celle que tu vois dans ton miroir quand tu te regardes le matin ou même à n'importe quel moment de la journée. Je suis la personne, la SEULE personne que tu oses autant juger, comparer, critiquer chaque jour... Sais-tu à quel point ça me blesse? S'il y a bien une personne qui peut t'aimer autant que tu l'aimes, c'est bien moi. Alors ne fais pas de moi celle que tu méprises chaque jour, fais de moi celle que tu aimes, celle que tu défendras. Et je te promets qu'en échange je m'assurerai de te faire sourire chaque fois que tu me verras, simplement pour te rendre encore plus belle aux yeux des autres.

On a beau faire de son mieux pour ne pas juger les autres, il y a toujours cette personne qu'on oublie : soi-même. Cette personne qu'on insulte sans hésitation, qu'on compare constamment aux autres et qu'on oublie trop souvent de défendre. On ne laisserait jamais quelqu'un dire cela à notre meilleure amie, alors pourquoi se permettre de se le dire à soi-même? La première personne que tu ne dois jamais oublier d'aimer, c'est toi. Et alors, les gens te verront sous un autre œil et sauront eux aussi t'aimer davantage.

À toi, mon reflet dans le miroir. Au plaisir de te revoir encore plus resplendissant.

CHARLOTTE POITRAS

Kilos en moins, ventre plat, cheveux soyeux... Les logiciels transforment la réalité pour nous présenter leur version de la perfection.

Fais le jeu « Retouche-moi pas! » de la section *On s'la joue* du site www.derrierelemiroir.ca. Brise les clichés et trouve toi-même les six retouches qui ont été faites au mannequin.

Le résultat est surprenant!



それ

LUI¹

C'était un matin comme tous les autres pour Sam.
Le réveil avait sonné à 5 h 20.

Il devait commencer immédiatement son entraînement s'il voulait être prêt pour son départ à 8 heures. Il sortit de son lit et se lança dans sa série d'exercices routiniers allant des redressements assis aux tractions, ces exigeants *push-ups*.

Il n'y prenait pas réellement de plaisir, mais avait-il le choix? La société s'attendait à ce qu'il paraisse bien et soit en forme. S'il voulait correspondre aux images des vedettes et autres sportifs populaires, il devait s'exercer et mettre les bouchées doubles. Voilà déjà quatre mois que Sam s'entraînait ainsi chaque matin, chaque midi et trois heures en soirée.

Avec un tel horaire, il n'avait pas beaucoup de temps pour sa famille ou ses amis. Mais, bon, il fallait faire des sacrifices pour atteindre les objectifs des autres.

Il venait de terminer son entraînement. Il s'approcha du miroir pour observer le fruit de son travail. Tiens... étrange... Dans le miroir, il apercevait le reflet de son lit, de sa table de travail et de son placard, mais aucune présence de son propre reflet. Sam trouvait ça bizarre. Il se disait bien qu'il n'était pas un vampire, cela n'existait pas, mais un reflet absent, ça non plus ça n'existait pas. Il tenta de retrouver son reflet. En vain. Cependant, il remarqua sur celui du bureau une lettre adressée à maS. Il se retourna et vit pour la première fois une enveloppe au nom de Sam. Il la prit, l'ouvrit et la lut.

Cher Sam,

Ici maS, ton reflet. Voilà déjà quelque temps que j'y pense mais, bon, je n'en peux plus. Tu ne m'as jamais accepté tel que je suis. Je comprends que tu veuilles être en forme, mais quand même. Nous avons une superbe relation comme des frères jumeaux, toi et moi, mais depuis que tu ressens la pression de la société, tu fais tout pour que je change. Moi, je m'accepte tel que je suis. Pourquoi ne peux-tu pas en faire autant? Quand tu seras prêt, je serais là pour toi. Tu me manques.

maS

Sam était sous le choc, jamais il n'aurait cru être abandonné par lui-même. Son reflet avait peut-être raison : il devrait essayer de s'accepter tel qu'il est. Après tout, qu'est-ce que la société connaissait à son bonheur? Rien ne l'empêchait de s'entraîner, mais à son propre rythme. L'important c'était d'être bien dans SA peau et non mal dans celle d'un athlète professionnel. Oui, il allait suivre les conseils de maS. Cette fin de semaine, Sam ira retrouver ses amis qu'il n'a pas vus depuis longtemps pour jouer au basket, et samedi soir il regardera un film en famille en mangeant du maïs soufflé. Sam se retourna vers son miroir et y aperçut, comme pour la première fois, l'image souriante du garçon de 13 ans qu'il était. Il partit pour l'école en se sentant plus léger.

Fatigués des stéréotypes de minceur extrême ou de corps lisses et sculptés qui sont véhiculés par les médias et qui nuisent à notre estime de soi? Appuyez la campagne de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée en allant sur le site suivant : www.JeSigneEnLigne.com.



¹ /Intitulé initialement *RIORIM*, ce texte paru dans la brochure de la pièce de théâtre d'intervention sur l'acceptation de soi *Je m'aime, moi non plus* a été présenté par le Projet PRO (acte 9, p. 5). Nous y avons apporté quelques modifications mineures.



POURQUOI?

- ~~POURQUOI VOULOIR FAIRE COMME LES AUTRES?~~
- ~~POURQUOI FAIRE COMME TOUT LE MONDE?~~
- ~~POURQUOI VOULOIR AVOIR LE MÊME STYLE?~~
- ~~POURQUOI FAIRE SEMBLANT D'ÊTRE QUELQU'UN D'AUTRE?~~

➔ **POURQUOI NE PAS ÊTRE DIFFÉRENT?'**



On passe sa vie à se créer à partir des rencontres qu'on fait, de nos expériences, de nos valeurs, de notre travail, de l'école, etc. Il y a toujours quelque chose en mouvement. Quels sont les aspects de toi qui te distinguent des autres et dont tu peux être fierE?

Hand-drawn question mark graphic above a large rectangular area with horizontal dotted lines for writing.

JEUNES



SILENCE! ON TOURNE!

FÉLIX, 15 ANS:

≡ J'AI VU À LA TÉLÉ QUE CHAQUE

PERSONNE REPRÉSENTE LA MOYENNE DE SES CINQ AMIS LES PLUS PROCHES. ON SEMBLAIT DIRE QUE NOTRE ALIMENTATION, NOS HABITUDES, LA CONSOMMATION DE DROGUES ET D'ALCOOL, NOTRE DEGRÉ DE SATISFACTION DANS LA VIE, L'APPRENTISSAGE DES LANGUES, NOS HABILÉTÉS, ETC., RESSEMBLAIENT AUX FAÇONS DE VIVRE DES PERSONNES QUI NOUS ENTOURENT. EST-CE VRAI TOUT ÇA? ≡

Oui, Félix, nous nous rapprochons naturellement des personnes qui partagent nos centres d'intérêt, et ces personnes peuvent nous influencer. Vérifie-le de ton côté! Par exemple...

- ➔ QU'EST-CE QUE TES AMIS AIMENT?
- ➔ ET TOI?
- ➔ QUELLES SONT LES QUALITÉS DE TES AMIS?
- ➔ ET LES TIENNES?
- ➔ QUELS SONT LES FILMS OU LES SÉRIES QUI FONT TRIPER TES AMIS?
- ➔ ET TOI, LESQUELS TE FONT TRIPER?

≡ OUI, MAIS MOI, MES AMIS SONT PLUTÔT PESSIMISTES. ILS RÉPÈTENT QUE LA VIE EST POCHÉ ET QUE MÊME SI ON ÉTUDIE, ON TROUVERA PAS DE TRAVAIL PLUS TARD. ONT-ILS VRAIMENT UN IMPACT SUR MOI? ≡

Ils peuvent en avoir un, car à force de les entendre répéter ces propos, tu peux finir par croire qu'ils ont raison. Mais toi aussi tu as un pouvoir d'influence et de décision. Ta manière d'être peut les influencer. Sans mettre de côté tes amis, tu peux choisir de rencontrer de nouvelles personnes qui pratiquent par exemple un sport ou une activité que tu aimerais essayer, ou qui, contrairement à tes amis, semblent avoir un regard plus positif sur leur avenir. Pas la peine d'abandonner ta gang, tu peux simplement élargir ton cercle de connaissances et, pourquoi pas, inviter tes amis actuels à les rencontrer?

Pose-toi les questions suivantes :

- ➔ AI-JE ENVIE DE RENCONTRER D'AUTRES PERSONNES POUR FAIRE DE NOUVELLES CHOSES AMUSANTES?
- ➔ EST-CE QUE JE SOUHAITE ÊTRE ACTEUR DE MA VIE ET AMENER MES AMIS À DÉCOUVRIR D'AUTRES CHOSES?
- ➔ LESQUELLES?

≡ IL EST PLUS FACILE DE VOIR CE QUI NE VA PAS QUE D'IMAGINER CONCRÈTEMENT COMMENT CHANGER LES CHOSES. ≡



T'ES BEN COOL!

Est-ce que je te l'ai déjà dit?

Réunis tes chums pour jouer à **Qui suis-je?**

Il existe différentes manières de jouer.
En voici une. N'hésite pas à en créer
d'autres.

Invite tes amiEs chez toi. Prenez une pile
de vieux magazines. Pigez chacunE le nom
d'une des personnes du groupe. Découpez
une image qui la représente (personne,
animal, objet, autre). Collez l'image sur
une feuille et écrivez trois éléments qui
font que vous la trouvez formidable.

Mettez toutes les feuilles dans un chapeau
ou une boîte. Chacun votre tour, pigez une
feuille et essayez de deviner qui se cache
derrière l'image et les mots d'appréciation.

QU'ON PERDE OU QU'ON GAGNE

À la mi-temps d'une partie de soccer ou de football,
entre deux périodes de hockey, on prend un moment
pour motiver son équipe et souligner les bons coups
de ses coéquipiers. On s'encourage à ne pas lâcher!

QUI EN CONNAIT LE PLUS?

Trouvez une nouvelle qualité à votre adversaire chaque
fois qu'un point est marqué au baby-foot, au billard,
au hockey sur air ou à un jeu vidéo comme *Black Ops 2*
sans reprendre deux fois la même. Qui en trouvera le plus?



MES BONS CÔTÉS

Quand tu te trouves un défaut,
cherche-toi une qualité en
contrepartie. Tu en as plein!

≡ J'ME TROUVE TROP PETIT,
MAIS JE ME FAIS FACILEMENT DES AMIS. ≡
LUCIAN, 13 ANS

≡ JE N'AIME PAS ÊTRE TDHA,
MAIS J'AI UNE BONNE MÉMOIRE. ≡
JAMILA, 14 ANS

≡ J'AI DU MAL À APPRENDRE VITE,
MAIS JE SUIS BON EN SCIENCES. ≡
SAMI, 13 ANS

≡ JE ME TROUVE GROSSE,
MAIS J'AIME MA PERSONNALITÉ. ≡
MAËVA, 15 ANS



Savais-tu qu'il est bon de se
féliciter et se complimenter
soi-même et ne pas attendre
les autres? Ils n'ont parfois
pas le temps ou la présence
d'esprit de le faire.

Pourquoi ne pas se dire :
JE ME FÉLICITE POUR...

KESSÉ QUE J'VAIS AVOIR L'AIR?

JEUNES

CONVERSATION 1



Intervenant

Bobby



Salut, bienvenue sur le clavardage de Jeunesse, J'écoute ☺

Allo... J'sais pas trop quoi faire. J'me sens poche. Tout le monde dans ma classe est meilleur que moi.

Meilleur que toi? Dans toutes les matières? T'es sûr?

Bah... J'suis vraiment pas bon en éduc. Pis j'coule mes maths...

Quelle est ta matière préférée?

L'art dramatique.

Pourquoi donc?

Parce que là, j'peux me cacher derrière un personnage qui, lui, n'est pas poche.

Ah! Mais ce personnage, c'est quand même toi qui le joues! Et ça prend une bonne dose de courage et d'habiletés pour jouer devant les gens en te sentant à l'aise. Tu ne trouves pas?

Ouais. C'est vrai que beaucoup de gens dans ma classe détestent ce cours parce qu'ils sont trop gênés. Peut-être que j'suis pas si poche partout, finalement...

Lorsque des auditions ont lieu pour une pièce de théâtre, les juges sont là pour observer les points forts et les améliorations, pas vrai? Dans le quotidien, on est notre propre juge et souvent on se réserve la critique la plus sévère! Même qu'on peut oublier ses propres forces. Qu'en penses-tu?

Oui, et j'pense que c'est ce que j'ai fait. Merci de m'avoir écouté ☺

CONVERSATION 2



Alicia

Roxy



T'es là?

Oui ☺

J'veux demander à Maxim d'aller voir le nouveau film d'espions vendredi, mais chu pas capable...

Prk?

Si y dit non, j'vais avoir l'air de quoi? Y va sûrement y aller avec une plus belle fille que moi.

Arrête, t'es aussi belle que les autres. Ça me fait d'la peine quand tu dis ça de toi... ☹

Bof... ma mère me dit toujours que j'suis belle mais on dirait que j'la crois pas. J'me dis que c'est ma mère pis qu'elle est obligée de penser ça!

Ben j'trouve que t'es sévère envers toi-même. Tu es plus que ça! Si t'en parles à Maxim, qu'il dise oui ou non, je trouve que tu vas avoir l'air brave.

Ouais, peut-être...

Tu vas être fière de toi et j'vais être là si tu veux ☺

Merci!!! XXX. Je vais aller faire le devoir de géo... Byebye!

Peu importe l'intensité de tes sentiments ou de ton désir, c'est à toi de faire des choix : souhaites-tu faire l'amour maintenant et quel type d'intimité recherches-tu dans ta relation ? Souhaites-tu d'abord apprendre à connaître l'autre à travers des activités, des conversations ? Souhaites-tu en rester aux baisers et aux caresses ? Te sens-tu prêtE à avoir une relation sexuelle ?

Pour trouver des informations et des tests sur la santé sexuelle et toute autre question concernant la santé, visite le site Internet d'Ado santé <www.adosante.org>.

FAIRE L'AMOUR, C'EST'...

... **se lancer dans une aventure après avoir pris le temps de se questionner sur ses propres valeurs à propos de la sexualité.** À tes yeux, est-il important d'être amoureux pour avoir des relations sexuelles ? Trouves-tu acceptable d'avoir des relations sexuelles sans être mariéE ? As-tu vraiment envie de faire l'amour ?

... **connaître sa propre motivation.** Recherches-tu la complicité, la tendresse, le plaisir ? Espères-tu que ça devienne de l'amour ? Souhaites-tu simplement avoir l'air cool aux yeux des autres en ayant des relations sexuelles ?

... **être sur la même longueur d'onde que l'autre.** Si tout est clair entre vous deux et que vous partagez la même vision de la sexualité, vous évitez des déceptions et des malentendus.

« Comme chaque personne est distincte, ta définition d'une relation sexuelle satisfaisante sera probablement différente de celle de ton ou ta partenaire. Une relation sexuelle est satisfaisante lorsque les éléments importants pour chacun des partenaires s'y retrouvent. À chacun sa recette et ses ingrédients² ! »

Il est important que tu saches qu'être forcéE à avoir une relation sexuelle, c'est une agression sexuelle.

ATTENTION!

Si tu regardes des films pornos, n'oublie pas que tout y est arrangé avec le gars des vues. Ce que tu vois n'est pas la réalité. Les sentiments et les liens y sont banalisés, l'accent est mis sur les organes sexuels et sur la performance. Avoir des relations sexuelles, ce n'est pas utiliser l'autre pour son propre plaisir, c'est choisir de partager et de découvrir.

FAIRE L'AMOUR C'EST...

- PARFOIS ARRÊTER POUR MIEUX RECOMMENCER.
- PARFOIS ÊTRE GÊNÉE ET MAL À L'AISE.
- RESPECTER L'AUTRE ET ÊTRE RESPECTÉ.
- PARTAGER.
- PARFOIS DOUTER.
- CHOISIR DE DIRE OUI.
- PARTIR À LA DÉCOUVERTE.
- S'EMBRASSER, SE CARESSER.
- DÉSIRER ET EXPRIMER SON DÉSIR.
- ÊTRE ATTENTIF/ATTENTIVE À SOI ET À L'AUTRE.
- SORTIR DE L'IMAGINAIRE POUR PASSER À L'ACTION.
- ÊTRE EN LIEN AVEC SES ÉMOTIONS.
- NE PAS SENTIR DE PRESSION ET NE PAS EN METTRE, ACCEPTER SON RYTHME ET CELUI DE L'AUTRE.
- FAIRE FACE À DU NOUVEAU.
- APPRENDRE À DIRE CE QU'ON AIME ET CE QU'ON N'AIME PAS.
- SE PROTÉGER POUR PRÉVENIR LES GROSSESSES, LES ITSS ET LE SIDA.
- DIRE CE QUE L'ON VEUT ET CE QU'ON NE VEUT PAS.

À ce sujet, tu trouveras plus d'informations sur le site de Jeunesse, J'écoute (onglet Kiosque d'info /sujet Violence /section Agression sexuelle) :

jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Violence-and-Abuse/Sexual-Assault.aspx

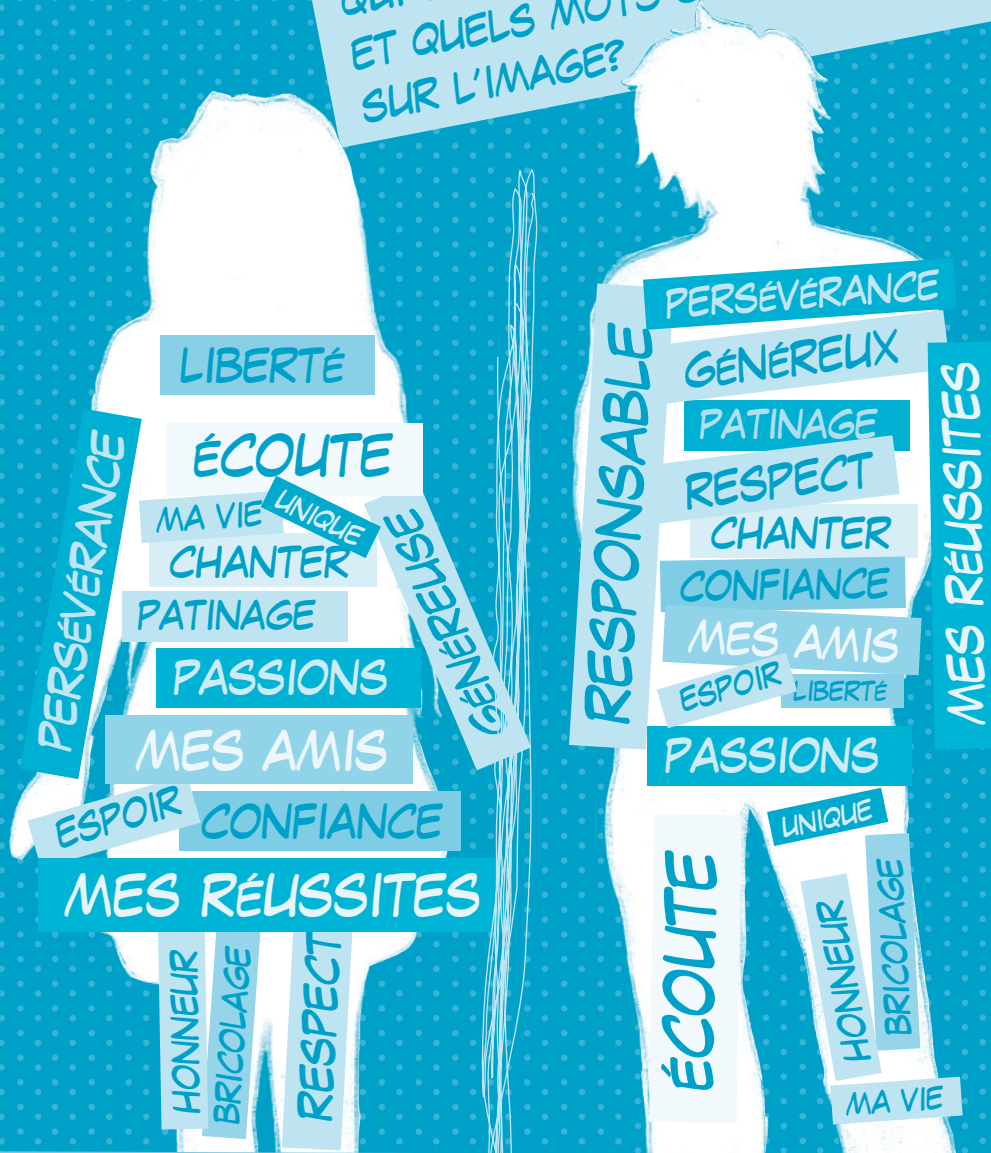
1/ Inspiré de Tel-jeunes. Amour et sexualité, « Valeurs personnelles et sexualité », [en ligne]. [<http://teljeunes.com/informe-toi/sexualite/amour-et-sexualite/qu-est-ce-qu-une-relation-sexuelle>]

2/ Tel-jeunes. Amour et sexualité, « Qu'est-ce qu'une relation sexuelle? », [en ligne]. [<http://teljeunes.com/informe-toi/sexualite/amour-et-sexualite/qu-est-ce-qu-une-relation-sexuelle>]

ET TOI...



LES CHOIX
QUI TE COLLENT À LA PEAU
ET QUELS MOTS COLLERAIS-TU
SUR L'IMAGE?



Avec la collaboration de :



Pour tout savoir sur l'estime de soi et la Filliale de ta région :
<tuesformidable.com>

Bas-du-Fleuve — Chaudière-Appalaches — Côte-Nord — Haut-Richelieu — Lac-Saint-Jean —
Montréal — Québec — Rive-Sud de Montréal — Saguenay — Sorel / Saint-Joseph / Tracy