À... L'ACTION!

UN OUTIL POUR LES JEUNES
CRÉÉ PAR LES SERVICES JEUNESSE
DU Y DES FEMMES DE MONTRÉAL

À... l'action! est un projet mis en place par les Services jeunesse du Y des femmes de Montréal afin d'aborder les questions liées aux relations saines, l'identité, le genre, la sexualité, le consentement, la santé mentale, le racisme, le sexisme et l'influence des médias sur la perception de soi auprès des jeunes de 12 à 18 ans. De 2013 à 2017, plus de 140 élèves issu-e-s de dix écoles secondaires montréalaises ont participé à divers projets de création médiatique (vidéo, magazine, blogues) et des groupes de discussion.

On espère que ce livret t'aidera à en apprendre plus sur toi-même!

CONTENU
Hannah Miller
Jade Goldfarb

COMMUNICATION ET CONCEPTION
Julie Rainville
Raffaella Paolone
Waxhead

TRADUCTION
Chloe Seyres

REVISION
Tania Baladi
Alexandra Pelletier
Janic Galibois
Lilia Goldfarb
Jade Le Maire
Jennifer Vrouvides

QUI SUIS-JE?

Cette question devient particulièrement importante dès le début de l'adolescence, car tu devras choisir tes ami-e-s et tes relations amoureuses, tout comme ton orientation scolaire et professionnelle.

Ton identité a plusieurs facettes. Certaines sont plus visibles, comme la couleur de ta peau et le style de tes vêtements, alors que d'autres sont moins apparentes, comme tes valeurs, tes préférences musicales, les langues que tu parles et tes croyances personnelles.

DÉCRIS-TOI ! :

Mon nom : ..... Mon surnom : .....

Je préfère que l'on utilise ce nom : .....

Mon âge : .....

Le pronom que je préfère pour me décrire (ex : il, elle, iel, etc.) : .....

Mon pays de naissance : .....

Les langues parlées : .....

Mes croyances religieuses ou spirituelles (si applicable) : .....

La musique que j'écoute : .....

Je suis attiré-e par (orientation sexuelle): .....

Mes forces : .....

.....

Ce que j'aimerais améliorer chez moi : .....

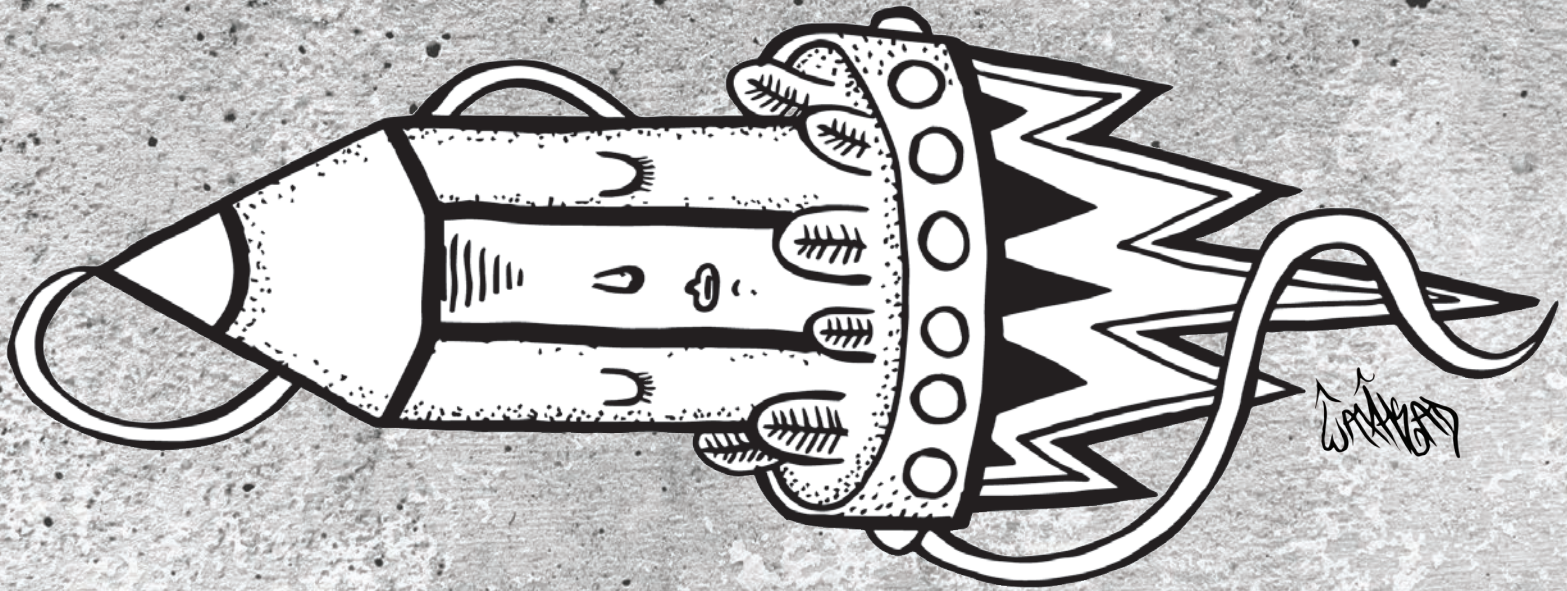
.....

Ce dont je suis le/la plus fier-ère : .....

.....

Je veux que l'on se souvienne de moi comme étant une personne... :

.....



PAR QUI SUIS-JE ATTIRÉ-E?

SEXE, GENRE ET SEXUALITÉ

Une question importante à l'adolescence concerne l'identité et l'orientation sexuelle. Il peut être particulièrement difficile de reconnaitre et accepter son orientation sexuelle, surtout si l'on pense que nos ami-e-s, notre famille ou notre communauté n'acceptera pas notre apparence, nos actes ou notre choix de partenaire. Voici quelques termes et définitions que tu dois garder en tête, en n'oubliant pas que ces définitions évoluent avec le temps.

- **Caractéristiques biologiques sexuelles** = Elles sont les caractéristiques physiques (ex : avoir un pénis, un vagin, des seins, de la barbe, etc.), les gènes (chromosomes XX, les chromosomes XY, autres combinaisons, etc.) et les hormones (œstrogènes, progestérone, testostérone, etc.)
- **Intersexe** = Une personne qui est née avec des caractéristiques physiques, des gènes et/ou des hormones à la fois mâles et femelles.
- **Genre** = La façon dont la société s'attend à ce que les personnes se comportent en fonction de leur sexe biologique.
- **Identité de genre** = Le genre auquel on s'identifie, qu'il soit masculin, féminin, les deux, aucun ou autre.
- **Cisgenre** = Lorsque l'identité de genre d'une personne correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.
- **Transgenre** = Lorsque l'identité de genre d'une personne est différente du sexe qui lui a été assigné à la naissance.
- **Orientation sexuelle** = Par qui l'on est attiré-e physiquement, sexuellement, amoureusement, esthétiquement ou autrement. L'on peut être attiré-e par des personnes du sexe opposé, du même sexe, des deux ou par aucun.

RESSOURCES :
www.gaiecoute.org (ou appelle au 514-866-0103, ou écris à aide@gaiecoute.org),
GRIS Montréal www.gris.ca , www.arcencieldafrique.org

RELATIONS SEXUELLES :

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS PRÊT-E?

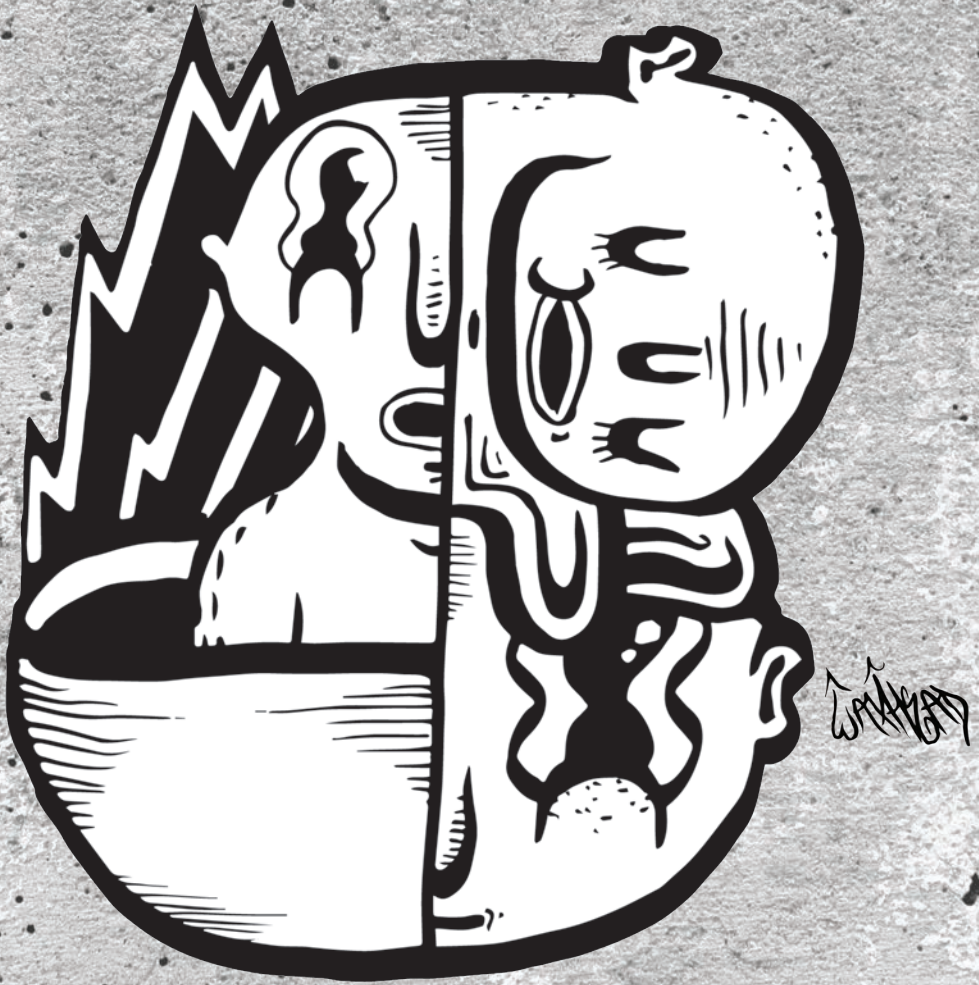
QUELQUES QUESTIONS À TE POSER !

Il existe plusieurs types d'activités sexuelles, chacune comportant des risques — physiques, émotionnels ou autres. Comme il est facile de se laisser emporter par l'excitation du moment, il est utile de se poser quelques questions. Par exemple :

- Est-ce vraiment ce que je veux ou je le fais pour faire plaisir à l'autre?
- Quel type de relation sexuelle je veux avec cette personne?
- Quelles sont les raisons qui me poussent à faire ça?
- Est-ce que je me sens prêt-e physiquement, émotionnellement et psychologiquement?
- L'autre personne et moi voulons-nous la même chose?
- Suis-je à l'aise avec cette personne? Est-ce le bon moment et/ ou le bon environnement?
- Quelles sont mes limites?
- Suis-je à l'aise d'exprimer mes limites? Est-ce que je me sens en confiance pour dire NON ou ARRÊTE à tout moment?
- Quelles sont les façons de laisser savoir à mon partenaire que je ne veux pas de relation sexuelle?
- L'autre personne respecte-t-elle mes limites?
- Est-ce que je respecte ses limites — ses mots et son langage corporel?
- Est-ce que je suis au courant des conséquences potentielles?
- Est-ce que je me sens préparé-e à assumer les conséquences potentielles?
- Y a-t-il des choses que je peux faire pour éviter des conséquences négatives potentielles?

N'oublies pas que tu peux arrêter à tout moment! Le consentement doit être donné librement et sans pression. Tu ne peux pas consentir de manière éclairée sous l'influence des drogues ou de l'alcool, qui altèrent ton jugement.

RESSOURCES :
www.scarleteen.com ; www.headandhands.ca,
www.ywcarightsguide.ca , www.sexted.org (ou texte 514-700-0445)



Relations sexuelles :

COMMENT ÉVITER LES RISQUES

Le savais-tu? À 14 ans...

- Tu peux voir un médecin sans l'autorisation de tes parents.
- Tu peux consentir à un avortement sans l'autorisation de tes parents.

Quels sont les différents types de contraception?

Dispositifs intra-utérins (Stérilet sans ou avec hormones)
Pilule contraceptive (surnommée « la pilule »)
Timbre contraceptif
Injection contraceptive
Anneau vaginal
Spermicides
Diaphragme
Cape cervicale
Condoms
Condoms féminins

Le savais-tu?

La contraception ne te protège pas des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). La seule manière d'éviter de contracter une ITSS est d'utiliser correctement et systématiquement des condoms, des condoms féminins ou des digues dentaires.

RESSOURCES :
http://www.sexandu.ca/ https://www.educaloi.qc.ca/en/youth/are-you-old-enough, https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control, Centre de santé des femmes de Montréal : http://www.csfmontreal.qc.ca/, http://www.cliniquedelalternative.com/en/abortion.html

VIOLENCE SYSTÉMIQUE

Nous vivons malheureusement dans un monde où tous les êtres humains n'ont pas un accès égal au pouvoir, à la richesse et aux ressources. L'oppression fait référence à des systèmes de pouvoir où certains groupes exploitent et contrôlent les territoires et leurs habitants pour conserver leurs privilèges.

Les privilèges peuvent être définis comme un ensemble d'avantages immérités donnés à des personnes appartenant à un groupe social déterminé selon différents motifs (race, classe, genre, orientation sexuelle, langue, localisation géographique, capacité physique et/ou mentale, religion, etc.) La justice sociale est un mouvement qui cherche à transformer les systèmes de pouvoir oppressifs en des systèmes visant l'égalité des droits et la solidarité collective.

RESSOURCES :
http://everydayfeminism.com/2014/09/what-is-privilege/

QUELQUES POINTS SUR LESQUELS TU PEUX RÉFLÉCHIR :

- De quelle manière suis-je victime d'oppression dans ma vie? Quel(s) aspect(s) de mon identité sont touché(s) par cette oppression ?

  .....

  .....

- Comment suis-je privilégié-e dans ma vie? Quel(s) aspect(s) de mon identité sont influencé(s) par ces privilèges ? Comment puis-je être un-e meilleur-e allié-e pour celles ou ceux qui sont victimes d'oppression?

  .....

  .....

  .....

- Quelles causes me tiennent à cœur?

  .....

  .....

SANTÉ MENTALE : DÉPRESSION

La tristesse et l'anxiété sont des émotions normales qui vont et viennent tout au long de notre vie. Une des différences entre la tristesse et la dépression, c'est la longueur et l'intensité des émotions, en plus des impacts sur notre quotidien :

- ✗ Est-ce que les sentiments de tristesse durent plus de deux semaines?
- ✗ Est-ce que ces sentiments sont constants?
- ✗ Ont-ils des répercussions sur tes études, tes relations, ta santé physique, ton plaisir ou tes activités quotidiennes?

Si tu as répondu oui à ces questions, parles-en à quelqu'un-e que tu connais et en qui tu as confiance ou consulte l'une des ressources ci-dessous.

LE SAVAIS-TU?

- À 25 ans, 1 personne sur 5 au Canada aura développé une maladie mentale (www.mentalhealthcommission.ca)
- Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 15-24 ans au Canada, (la première position étant les accidents)(www.cmha.ca)
- Aujourd'hui, environ 5 % des garçons et 12 % des filles de 12 à 19 ans ont connu un épisode dépressif (www.cmha.ca)

RESSOURCES :
Unité de Santé de l'Adolescent de la Clinique de Médecine Herzl pour les jeunes entre 13 et 19 ans (514-340-8242)
Suicide Action Montreal : www.suicideactionmontreal.org
Tel-Jeunes : (text : 514-600-1002), http://en.teljeunes.com/home

SANTÉ MENTALE :

COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI

Durant l'adolescence, tu vivras sans doute plusieurs changements aux niveaux émotionnel, physique et social. Une personne sait prendre soin de sa santé mentale lorsqu'elle sait gérer les changements constants et les différents stress de la vie de façon optimale et continue. Afin de réduire les facteurs de stress liés à ces changements, il est primordial de bien prendre soin de sa santé mentale et émotionnelle, tout comme on doit prendre soin de sa santé physique !

VOICI DONC QUELQUES QUESTIONS À TE POSER !

- Que puis-je faire pour améliorer mon bien-être physique :

  .....

  .....

  (Ex : bouger, manger sain, bien dormir, éviter la drogue et l'alcool)

- Que puis-je faire pour améliorer mon bien-être mental :

  .....

  .....

  (Ex : apprendre de nouvelles habiletés et compétences)

- Que puis-je faire pour améliorer mon bien-être social et émotionnel :

  .....

  .....

  (Ex : améliorer mes capacités de communication ou d'empathie)

- Quelles sont les personnes de confiance à qui je peux parler :

  .....

  .....

  (Ex : parent, enseignant-e, membre de la famille, ami-e, entraîneur-se, conseiller-ère pédagogique, assistant-e social-e, etc.)

L'INFLUENCE DES MÉDIAS SUR MOI-MÊME

Les médias nous permettent de communiquer, de socialiser, de rester connecté-e-s et informé-e-s sur ce qui nous entoure. Malheureusement, si on ne prend pas le temps de s'arrêter et d'y porter un regard critique, il peut être facile de se laisser influencer négativement par les images médiatiques présentées. Voici quelques questions à te poser pour que tu développes ton esprit critique envers les médias :

- Est-ce que la source est crédible?

  .....

- Essaie-t-on de me vendre un produit de façon détournée ?

  .....

- Est-ce que ces images sont réalistes? Pourquoi?

  .....

  .....

- Cette image (photo) est-elle modifieé (ex : photoshop)? Pourquoi?

  .....

  .....

- Quelles sont les valeurs véhiculés derrière le message ou les images? Suis-je en accord avec ces valeurs?

  .....

  .....

- Est-ce que ce contenu bénéficie/nuit à quelqu'un?

  .....

  .....

D'AUTRE PART, VOICI QUELQUES ASTUCES QUI POURRAIENT T'ÊTRE UTILES EN LIGNE :

- N'utilise pas internet lorsque tu te sens impulsif-sive ;
- Réfléchis à ce que tu veux dévoiler comme contenu personnel et à qui tu veux le partager. Tu peux, par exemple, contrôler tes paramètres de sécurité afin de choisir à qui tu donnes accès à tes informations personnelles.
- Évite de partager tes mots de passe.

Un outil des services jeunesse

YWCA
Y DES FEMMES
MONTRÉAL

De nouvelles voies
pour les femmes
depuis 1875

www.ydesfemmesmlt.org/servicesjeunesse

Grâce à la participation financière de la

FONDATION
CANADIENNE
DES FEMMES

ISBN : 978-2-923046-39-6
Dépôt legal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2017
© Y des femmes de Montréal (YWCA), 2017