

@vous

les filles!



Manitoba 

Bienvenue à @vous

Bienvenue à l'édition de 2011 du livret @ vous les filles! À titre de ministre responsable de la Condition féminine, je me réjouis de vous présenter ce livret.

les filles!

@ vous les filles! contient des renseignements et des questionnaires

sur des sujets intéressants pour les jeunes filles et les jeunes femmes.

Je vous invite à jeter un coup d'œil sur les liens fournis vers des sites Web, car il en existe plusieurs susceptibles de vous aider à résoudre des questions pouvant vous préoccuper, et je vous encourage à participer à une cause qui vous tient à cœur.

À vous de prendre la meilleure décision pour vous...

Il existe une forte pression pour faire partie du groupe et être comme les autres. @ vous les filles! reconnaît et célèbre la diversité des jeunes filles et des jeunes femmes. Le livret porte le message qu'il est tout à fait acceptable de ne pas chercher à être quelqu'un d'autre et qu'il vaut mieux vous entourer de personnes positives qui respectent votre individualité et qui croient en qui vous êtes.

Vous pouvez y arriver...

Les femmes et les filles ont fait beaucoup de progrès au fil des années. Inspirez-vous de celles qui sont passées avant vous et qui ont eu le courage de se battre et de contribuer à changer la situation, même si ce n'était pas la chose la plus facile ou la plus populaire à faire. Faites-vous entendre!

J'espère que ce livret vous aidera à penser à la personne que vous désirez être et au rôle que vous pouvez jouer pour permettre à notre province et à notre monde de devenir un endroit où il fait encore meilleur vivre. Je me réjouis d'avance des grandes choses que vous accomplirez.

Merci.



Jennifer Howard

Ministre responsable de la Condition féminine

Remerciements

Ce livret a été créé spécialement pour une personne : TOI. Cependant, bien d'autres personnes ont participé à sa création.



Participation

Nous remercions toutes les jeunes filles des collectivités de tout le Manitoba qui nous ont parlé et donné leur avis. Des filles de Brandon, Gimli, Lac Brochet, Thompson et Winnipeg ont participé au processus et nous ont offert d'excellentes suggestions pour ce livret. Nous avons aussi eu l'aide précieuse d'enseignants, de parents et d'autres adultes du Manitoba.

Partage

Nous remercions le Nova Scotia Advisory Council on the Status of Women de nous avoir permis de copier la présentation et une partie du contenu de son « Guide for Girls! ».

Qui sommes-nous?

La Division de la Situation de la femme du Manitoba travaille pour les jeunes filles et les femmes de la province. C'est vous qui détenez les clés de l'avenir de notre province. Vos réalisations et vos aspirations nous inspirent. Nous avons beaucoup d'espoir et d'optimisme lorsque nous pensons à votre avenir.



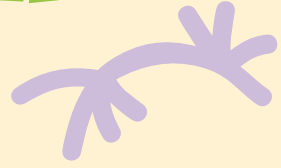
Un gros merci à toutes les personnes qui nous ont aidés!



Introduction

Prépare-toi

Situation de la femme Manitoba a publié ce guide pour les jeunes filles de notre province.



Sers-toi de ce document pour te préparer à relever toutes sortes de défis. Les idées que tu y trouveras viennent de jeunes filles comme toi et de femmes qui travaillent avec des jeunes filles.

Poursuis tes rêves

Tu peux te servir du journal pour noter ce que tu rêves de faire et tes réflexions à ce sujet, y faire des changements aussi souvent que tu le veux, et prendre des décisions sur ta vie.

Parlons donc

Ce livret nous a aidés à amorcer un dialogue avec les jeunes filles du Manitoba. Nous voulons poursuivre la conversation au cours des années à venir. Nous espérons que ce livret te plaira et que tu t'en serviras. Si tu as des idées ou des opinions à ce sujet et que tu veux les communiquer, envoie-nous un message à l'adresse suivante : msw@gov.mb.ca. Nous attendons d'avoir de tes nouvelles.

Une remarque au sujet des sites Web et adresses :

Lorsque nous avons rédigé ce livret, nous avons visité tous les sites Web et vérifié les adresses URL. Elles étaient toutes correctes à ce moment-là, mais elles peuvent avoir changé par la suite.

Si tu visites un site et qu'il a changé, et surtout s'il n'existe plus ou a été remplacé par un site au contenu inconvenant, envoie-nous un message à l'adresse ci-dessus pour nous prévenir.

Tu peux aussi te rendre sur notre site Web pour y trouver d'autres liens pour les jeunes filles. Notre adresse est la suivante :

www.manitoba.ca/msw/index.fr.html

Table des matières

4 Bien dans ta peau

28 Les relations

42 Le grand monde

50 On y travaille

62 Place aux filles

72 Vas-y, participe!



« Le muscle le plus fort
d'une gagnante, c'est son
cœur. » (traduction)

- Cassie Campbell, ancienne
capitaine de l'équipe nationale
féminine de hockey du Canada

Bien dans ta peau



Ta santé

Être en santé ne signifie pas seulement ne pas être malade. Il s'agit de l'équilibre du corps et de l'esprit. Il s'agit de la capacité de faire face aux problèmes. Il s'agit de la faculté de croire que l'on peut faire une différence dans sa propre vie.

Être bien dans sa peau et en beauté

Quand on est en santé, on se sent bien et on rayonne. Tu peux commencer dès maintenant à t'occuper de ta santé! Apprends comment prendre soin de ton corps et comment prévenir les problèmes de santé qui touchent le plus souvent les femmes. Deux des problèmes les plus courants sont l'ostéoporose (quand les os sont fragiles et se cassent facilement) et l'anémie (un trouble du sang qui affaiblit et fatigue la personne touchée). Apprends comment bien manger et faire de l'exercice, et fais-toi examiner régulièrement par un médecin ou une infirmière, surtout si tu ne te sens pas bien.

On n'a pas tous accès à des aliments sains

Bien des Manitobaines et des Manitobains n'ont pas assez de nourriture saine et nutritive chez eux. Il leur manque les aliments essentiels comme le lait, le pain, le fromage, les fruits et les légumes, et bien sûr, ils n'ont pas non plus de crème glacée ou de bonbons. Certaines familles doivent aller dans des banques alimentaires pour trouver de quoi manger pour tout le monde. Si tu n'as pas assez à manger à la maison, il ne faut pas avoir honte – tu n'es pas la seule. Il y a beaucoup d'organisations et des groupes au Manitoba qui viennent en aide aux familles qui ont faim.

Sois une fille de cœur

Visite le site de Winnipeg Harvest (www.winnipegharvest.ca - en anglais seulement) pour en apprendre plus sur les raisons pour lesquelles certains n'ont pas assez à manger et sur les solutions possibles. Et tu peux toi-même aider à apporter une solution au problème, par exemple en recueillant des conserves à l'école, ou pendant ta fête, ou à l'occasion d'autres activités. Demande à tout le monde d'apporter quelque chose et lance une campagne « Les conserves, faut que ça serve », et puis donne le tout à une banque alimentaire locale. Tu peux aussi aider en faisant du bénévolat. Il y a toutes sortes d'autres façons de participer, par exemple en étant bénévole dans une soupe populaire, un refuge pour sans-abris ou un centre de loisirs.

Vas-y donc, essaie!



Avale donc ceci :

*Quand on sait cuisiner, on sait
faire des économies!*

C'est vrai! En apprenant à faire la cuisine, tu apprendras à gérer ton budget pour le moment où tu deviendras indépendante. Tu crois peut-être que c'est dans bien longtemps, mais il n'est jamais trop tôt pour apprendre à cuisiner. Fais-le avec tes parents, avec quelqu'un que tu admires, avec des amis de l'école, avec une personne originaire d'une autre culture, ou même avec l'un de tes grands-parents, qui partagera les secrets des recettes familiales.



Mange bien

Pour rester en santé, il ne suffit pas de faire de l'exercice; il faut aussi bien manger, ce qui ne veut pas dire faire un régime amaigrissant ou arrêter de manger certaines choses – bien au contraire! La variété est l'un des principaux ingrédients d'un régime alimentaire sain. Suis le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* afin d'être certaine de consommer tous les jours tous les nutriments nécessaires. Mange des portions raisonnables et ne saute pas de repas, et n'oublie jamais de boire beaucoup d'eau.

Pour plus de renseignements : www.monguidealimentaire.ca

Pour trouver des idées de collations et de recettes saines et délicieuses, visite le site : kidshealth.org (en anglais seulement).

www.fmcoeur.com – dans la « Zone enfants », va voir la page intitulée « Bonne bouffe » sous le titre « Pour les enfants ».

www.coupdepouce.com – ce site contient plus de 8 000 recettes.

Tu penses que tu sais manger sainement?

Réponds au questionnaire du site : www.healthyfridge.org/kids.html
(en anglais seulement).

Le savais-tu?

Certains aliments sont particulièrement mauvais pour ta santé, et notamment la malbouffe habituelle, du genre frites, beignes et croustilles. Les aliments sucrés comme les gâteaux, les boissons gazeuses et les bonbons ne sont pas très bons non plus pour la santé. Tu peux quand même en manger modérément pourvu que tu manges régulièrement des aliments sains.

La sécurité à la cuisine

Demande l'aide d'un adulte avant de te servir de couteaux aiguisés, d'un mélangeur ou du four.



Ton corps et ses changements à la puberté...

Ton corps est extraordinaire. Le moment de ta vie où tu commences à te développer et à passer de l'état de petite fille à celui de jeune femme s'appelle la puberté. Même si tu connais déjà certains des changements qui se produisent à ce moment-là, il est bon d'en savoir plus.

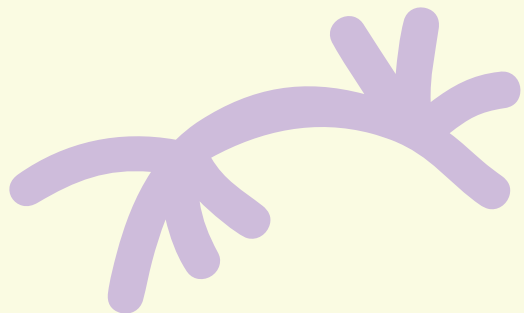


Ne t'en fais pas; souviens-toi que :

TOUTES LES FILLES PASSENT PAR LÀ!

Une nouvelle personne

Chez les filles, la puberté est une période où de nouveaux agents chimiques et de nouvelles hormones font changer le corps, à l'extérieur comme à l'intérieur. Tu commenceras à avoir de la poitrine et tes règles, et tu pourrais avoir de l'acné. Chez la plupart des filles, la puberté commence entre huit et treize ans, mais cela peut être un peu plus tôt ou un peu plus tard.



La métamorphose du corps

Pendant la puberté, le corps des filles s'arrondit, en général. **Ne t'inquiète pas, c'est normal de prendre du poids à cette époque de ta vie.** Il n'est pas sain de suivre un régime amaigrissant pour contrôler cela. Tu commenceras aussi à avoir de la poitrine. Mais, comme nous a dit une adolescente manitobaine : « Ce n'est pas parce qu'on a des seins qu'il faut laisser les garçons (ou d'autres personnes) les toucher!!! » Si quelqu'un te rend mal à l'aise et que tu lui as demandé d'arrêter, parles-en à des adultes à qui tu fais confiance, jusqu'à ce qu'ils t'écoutent.

Tu commenceras aussi à avoir des poils à des endroits où tu n'en avais pas avant, comme sous tes bras et autour de tes organes génitaux.

La guerre aux boutons

L'acné est une chose normale à l'adolescence. Ne t'inquiète pas! Tu remarqueras peut-être que tu as des boutons sur le visage, le haut du dos ou le haut du thorax. L'acné est causée par les hormones. On peut en avoir pendant un certain temps, mais il y a toutes sortes de façons de traiter cela. Garde ta peau bien propre et ne touche pas tes boutons. S'ils sont vraiment très marqués, ton médecin de famille ou un dermatologue (médecin spécialiste de la peau) peut recommander des moyens pour les éliminer.

La bonne odeur

Ah, l'odeur corporelle...ce n'est pas un aspect très agréable de la puberté, mais tout le monde a une odeur corporelle plus ou moins forte. En général, elle est causée par les hormones, ou même par les aliments qu'on consomme. Souviens-toi qu'en étant propre, tu pourras lutter contre ce problème. Prends un bain ou une douche régulièrement et utilise du déodorant ou de l'antisudorifique.

Tes règles

La menstruation, ou le fait d'avoir ses règles, est le changement le plus important qui se produise à la puberté. Chaque personne réagit différemment à cela : certaines filles sont très contentes, mais d'autres ont peur ou sont angoissées.

Tu as d'autres questions?

Que tu te poses des questions sur la sexualité, la menstruation, la nutrition, ta peau ou la façon la plus saine de rester en forme, le centre de santé communautaire de ton quartier ou de ta région devrait pouvoir y répondre, au moins partiellement.

Tu trouveras la liste de ces centres à la fin de ce livret, sous le titre « Santé et sexualité ». Ton médecin de famille, l'infirmière de l'école ou un autre professionnel de la santé pourrait aussi répondre à tes questions.

Il y a aussi les ressources suivantes :

Health links-Info santé

Compose le **1 888 315-9257**, dans les régions rurales du Manitoba, ou le **788-8200** à partir de Winnipeg.

Par l'intermédiaire de cette ligne, tu peux obtenir rapidement et gratuitement, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, des renseignements et des conseils offerts par des infirmières et infirmiers. Ces personnes peuvent répondre à tes questions, te donner des conseils et t'aider à trouver des ressources dans ta communauté pour les soins de santé.

www.jeunesensante.ca

Ce site contient des renseignements, des tuyaux, etc., sur tous les aspects de la santé des adolescents, y compris la sexualité et les dépendances.

www.femmesensante.ca

Ce site donne les renseignements les plus récents, des nouvelles et des résultats de recherche sur la santé des femmes, les maladies et les tendances en ce qui concerne le mode de vie.

kidshealth.org (en anglais seulement)

Ce site contient des renseignements super sur les changements qui se produisent à la puberté, et sur toutes sortes d'autres choses importantes pour les jeunes et les adolescents. Tu pourrais bien y trouver des réponses à certaines de tes questions.



« Ce que j'ai à dire, c'est
bien plus important que la
longueur de mes cils. »
(traduction)

- Alanis Morissette, chanteuse,
chansonnière et actrice

L'image corporelle

Tu vois ce que je vois?

Nous sommes tout le temps bombardés d'images de la femme ou de la fille « parfaite », selon les médias. Nous la voyons à la télévision, au cinéma, dans les revues et sur les panneaux publicitaires. C'est pour cela qu'il est important de faire la différence entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas dans ces images.

Des gens parfaits?

La plupart de ces gens « parfaits » ne sont pas comme cela en réalité. Ce que tu vois est dû à une coiffure spéciale, des tonnes de maquillage, des vêtements très chers et des logiciels qui permettent d'effacer les défauts. Les médias savent que ces images parfaites font vendre des revues et gagner des spectateurs aux émissions télévisées, mais les images en question ne sont pas réelles.

Visite le site du Réseau Éducation-médias, www.media-awareness.ca, pour en savoir plus sur les images créées par les médias et les messages transmis par la culture populaire. C'est une bonne façon d'apprendre à prendre ta vie en main!

Tu peux aussi aller voir sur le site www.girlsinc.org (en anglais seulement). C'est un site qui encourage les filles à être fidèle à elles-mêmes, à résister aux stéréotypes, à s'exprimer, à aimer leur corps, à avoir confiance en elles, et bien d'autres choses encore. Il y a même une « déclaration des droits des filles », qui existe en arabe, en chinois, en anglais, en français, en japonais, en coréen, en russe et en espagnol!

Ne t'en fais pas

Certaines personnes sont contentes de leur corps. D'autres pensent qu'elles sont trop grosses, trop maigres, trop grandes, trop petites, elles n'aiment pas la forme de leur corps ou sa taille. Souvent, c'est à cause des images irréalistes qu'on nous montre, où les gens sont grands et minces. Au bout d'un moment, il est facile de penser que tout le monde devrait être comme cela. Si tu sais que tu es en santé, mais que tu n'es pas contente de ton apparence, réfléchis à la raison de ce sentiment, et puis essaie de changer ta façon de penser.

Les troubles de l'alimentation

Ils viennent plus de ton image de toi-même que de tes rapports avec la nourriture.

Anorexie et boulimie : quelle est la différence?

En général, l'**anorexie** pousse à ne pas manger du tout. Parfois, les personnes atteintes d'anorexie se mettent à manger énormément et se forcent ensuite à vomir. Les personnes atteintes d'anorexie ont une peur intense de grossir et se font une image complètement fautive de la taille et de la forme de leur corps. Même lorsqu'elles sont extrêmement minces, elles se pensent grosses.

Les effets de l'anorexie sont les suivants : perte de poids anormale, aménorrhée (arrêt des règles pendant au moins trois mois de suite), peau sèche, cheveux cassants, système immunitaire affaibli (ce qui rend plus susceptible de tomber malade), ou affaiblissement du muscle cardiaque qui met la vie en danger. On peut mourir d'anorexie.

En général, la **boulimie** consiste à manger énormément et à se forcer à vomir ensuite, de façon régulière, pour ne pas prendre de poids. Ce comportement est généralement secret. Certaines personnes atteintes de boulimie ne se forcent pas à vomir, mais adoptent d'autres habitudes extrêmes, comme un excès d'activité physique ou le jeûne excessif, afin d'éviter d'engraisser.

Les effets de la boulimie sont les suivants : problèmes dentaires graves (les vomissements constants endommagent l'émail des dents), problèmes de digestion, déshydratation et, parfois, problèmes cardiaques mortels. On peut mourir de boulimie.

Est-ce que tu souffres toi-même d'anorexie ou de boulimie – ou est-ce que l'une de tes amies en souffre – sans pouvoir sortir de ce cercle vicieux?

Communique avec le programme d'autothérapie pour troubles de l'alimentation (Eating Disorders Self-Help Program) du bureau manitobain de l'Association canadienne pour la santé mentale, en composant le 204 953-2358 ou en envoyant un message à eatingdisorders@cmhamanitoba.ca, ou va sur le site : www.manitoba.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2

L'Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie et de boulimie offre des conseils et toutes sortes de renseignements sur le sujet en français. Compose le 1 800 630-0907 pour parler à quelqu'un de ce trouble ou va sur le site :

www.anebquebec.com

Va voir la page 3 du journal. Écris tes sentiments à propos de ton corps.

Gagne confiance en toi d'une façon saine

Le savais-tu?

Les filles qui mangent des aliments sains et qui font de l'exercice ont non seulement de la force dans le corps, mais aussi une bonne dose de confiance en elles-mêmes.

Les 10 principales raisons de faire de l'exercice :

1. L'exercice soulage le stress.
2. L'exercice protège contre les maladies cardiovasculaires (du cœur).
3. L'exercice protège contre la diminution de la densité osseuse.
4. L'exercice accélère le métabolisme.
5. L'exercice améliore le fonctionnement de l'esprit et du corps.
6. L'exercice donne de l'énergie.
7. L'exercice renforce le système immunitaire, ce qui fait qu'on n'est pas aussi souvent malade.
8. L'exercice renforce la confiance en soi.
9. L'exercice permet de contrôler le cholestérol (ce qui diminue les risques de maladies cardiaques).
10. L'exercice permet de sortir et de s'amuser.

La bonne nouvelle, c'est que tu n'as pas besoin de faire de l'exercice deux heures par jour ou de devenir membre d'une équipe de soccer pour être en forme. Il y a toutes sortes de possibilités agréables.

Va voir les sites suivants :

www.caaws.ca

Le site de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique contient de l'information sur la participation des femmes aux différents sports au Canada. Renseigne-toi sur l'initiative « En mouvement », qui encourage les filles et les jeunes femmes (de 9 à 18 ans) inactives à participer à des sports et à être actives.

www.sportmanitoba.ca

Le site de Sport Manitoba contient de l'information sur plus de 100 organisations qui s'occupent de développer et de promouvoir le sport amateur au Manitoba.

www.mbcamping.ca (en anglais seulement)

Le site de la Manitoba Camping Association contient la liste des différents camps d'été de la province pour les enfants de différents âges. On y trouve aussi un formulaire de demande à adresser au Sunshine Fund, qui aide les enfants dont la famille a besoin de soutien financier à participer à des camps d'été agréés dans la province.

Tu es
STRESSÉE?

A large, stylized graphic featuring a pink question mark and a blue exclamation mark. The question mark is positioned above the exclamation mark, and they are both rendered in a bubbly, rounded font style. The question mark is pink with a white outline, and the exclamation mark is blue with a white outline.

Comment faire face au STRESS?

Un peu de stress ne fait pas de mal – cela peut renforcer la motivation et la concentration afin de permettre d'atteindre ses buts. Mais parfois, que le stress provienne de l'école, des parents, des amis, du travail ou d'une relation amoureuse, la situation peut devenir trop difficile!

Essaie les choses suivantes pour faire face au stress :

(tiré de www.focusas.com/Stress.html)

- **Fais de l'exercice et mange régulièrement.**
- **Évite de boire trop de café.** La caféine peut intensifier l'anxiété.
- **Ne prends pas de drogues illégales, d'alcool ou de tabac.**
- **Fais des exercices de relaxation** (techniques de respiration abdominale et de relaxation musculaire).
- **Affirme-toi.** Par exemple, exprime tes sentiments d'une façon polie mais ferme (« Ça me fâche que tu me cries après », ou « Arrête de crier, s'il-te-plaît »).
- **Entraîne-toi à faire face aux situations qui te stressent.** Par exemple, si tu es anxieuse lorsque tu dois parler devant des gens, suis un cours pour apprendre à t'exprimer en public.
- **Apprends des moyens pratiques pour faire face aux situations stressantes.** Par exemple, divise les grosses tâches en plus petites tâches, plus réalistes.
- **Arrête de penser de façon négative.** Transforme les pensées négatives sur toi-même en pensées positives. Au lieu de penser « Ma vie ne s'améliorera jamais », tu peux penser « Je suis découragée en ce moment, mais ma vie va s'améliorer si je prends les choses en main et que je demande de l'aide ».
- **Apprends à être satisfaite lorsque tu fais un bon travail,** au lieu de rechercher la perfection en toi-même et chez les autres.
- **Prends une pause.** Écoute de la musique, parle à une amie ou un ami, dessine, écris ou passe du temps avec un animal domestique pour réduire le stress.
- **Entoure-toi d'amis** qui peuvent t'aider à faire face au stress d'une façon positive.



Comment faire face au stress?



Relaxe. Les adolescents qui prennent le temps de se détendre sont moins stressés et plus en harmonie avec eux-mêmes. Comment fait-on pour se détendre? Va te promener en écoutant tes chansons préférées. Lis toute seule dans ta chambre. Fais du yoga ou de la méditation. Ou, tout simplement, regarde par la fenêtre et laisse ton esprit vagabonder pendant un moment.



L'exercice est un tranquillisant naturel. C'est vrai. L'exercice peut réduire le stress en diminuant la quantité d'hormones liées à celui-ci et en augmentant les endorphines, qui sont les agents chimiques qui permettent de se sentir bien. Cela donne un regain d'énergie!



L'alcool et la drogue sont de très mauvais moyens de réagir au stress. De nos jours, les jeunes filles doivent relever toutes sortes de défis que leurs mères et leurs grands-mères n'ont pas connus. Il existe beaucoup de nouveaux outils pour relever ces défis. La drogue et l'alcool ne sont pas des moyens sains de résoudre les problèmes qui se posent. Il vaut mieux parler à des amis ou des membres de ta famille à qui tu fais confiance, ou bien entreprendre un nouveau sport, écrire un journal ou écouter de la musique.

Va à la page 5 du journal pour parler de ton stress.

L'intimidation

Que faire si quelqu'un essaie de te brutaliser ou de te menacer, ou si quelqu'un fait cela à une de tes amies?

Est-ce que tu devrais tenter d'intervenir par toi-même? Si tu ne sais pas quand il vaut mieux discuter avec la personne et quand il faut parler de l'incident à quelqu'un d'autre, tu n'es pas la seule.

Avant de décider d'intervenir pour aider quelqu'un, assure-toi d'être en sécurité.

POUR DÉCIDER QUOI FAIRE :

- **Suis ton intuition.** Tu sais probablement déjà ce qu'il faut faire.
- **Que se passerait-il si tu voyais quelqu'un se faire brutaliser ou menacer?** Est-ce que tu interviendrais? Quand on voit quelqu'un se faire brutaliser, ça peut être effrayant, et on peut même réagir en se joignant aux personnes qui font cela parce qu'on a peur d'être la prochaine victime. Si c'était **TOI** la victime, est-ce que tu voudrais que quelqu'un intervienne? Certaines personnes qui brutalisent les autres ont été elles-mêmes victimes d'intimidation. D'autres continuent à le faire parce qu'elles ont autour d'elles des gens qui les regardent et les encouragent. Mais quelle que soit la raison de l'intimidation, ça n'aide pas la victime que les gens restent là sans rien faire.
- **Tu n'as pas à tolérer l'intimidation, les mauvais traitements ou la violence du tout.** Mais est-ce que tu sais quoi faire quand quelqu'un dépasse les limites? Visite le site www.bullying.org (en anglais seulement) ou l'un des autres sites Web qui figurent dans la section « **Intimidation et harcèlement** » ou la section « **Agression sexuelle et autres mauvais traitements** », qui se trouvent dans le chapitre sur les ressources. Des programmes comme « ÉduRespect : Prévention de la violence », de la Croix rouge canadienne, offrent des renseignements utiles sur la façon de traiter ce problème. Va sur le site www.croixrouge.ca et clique sur « **Comment nous aidons – ÉduRespect : Prévention de la violence** ». Tu peux aussi aller sur le site « **Des écoles sûres et accueillantes** » d'Éducation Manitoba, à l'adresse suivante : www.edu.gov.mb.ca/m12/ecole_sure/index.html.

- **Demande des conseils.** Tu penses peut-être que tu seras « rapporteuse » si tu demandes conseil à un adulte, mais TOUT LE MONDE a le droit d'être et de se sentir en sécurité. La meilleure chose à faire, en général, c'est de parler à tes parents, à une enseignante ou un enseignant, ou à un autre adulte à qui tu fais confiance. Ou alors, si tu veux rester anonyme, compose le numéro d'une des nombreuses lignes d'écoute qui figurent dans la section « Problèmes des jeunes et lignes d'écoute » à la fin de ce livret.

« Je vous encourage tous à vous efforcer d'atteindre vos buts et je vous mets au défi de le faire...Il y aura des hauts et des bas, mais vous devez persévérer et ne jamais écouter les gens qui vous disent que vous ne pouvez pas y arriver. »

- Catriona LeMay Doan, patineuse de vitesse et double médaille d'or olympique

Attention aux dangers de l'INTERNET

L'Internet a changé le monde. La plupart des filles de ton âge sont très à l'aise à l'ordinateur. Tu as peut-être même ton profil sur le site d'une amie ou sur le site d'un réseau social. Tu as sans doute déjà entendu ceci, mais ça vaut la peine de le répéter : l'Internet n'est pas aussi sûr, ni aussi anonyme qu'on le croit. Il peut même être dangereux.

- **L'intimidation électronique** : Bien que l'intimidation se passe généralement en personne, l'intimidation électronique se répand de plus en plus. Il s'agit des situations où une personne est harcelée, maltraitée ou ridiculisée par l'intermédiaire de l'informatique. Pour plus de renseignements, visite les sites : www.cyberbullying.ca ou www.cyberbullying.co.uk (en anglais seulement).
- **Le harcèlement électronique** : Harceler quelqu'un, c'est ennuyer la personne constamment, contre sa volonté. Les harceleurs ne sont pas toujours des étrangers. Il peut s'agir d'une personne qu'on connaît et même de quelqu'un qu'on aime bien. Si la personne avec qui tu sors t'envoie constamment des messages texte ou des courriels, ou te téléphone sans arrêt pour savoir où tu es ou bien avec qui tu es, et que ça te rend mal à l'aise, c'est du harcèlement électronique. Tu dois lui dire d'arrêter. S'il continue et que ça devient une obsession, dis-le à quelqu'un en qui tu as confiance.
- **Les prédateurs et l'Internet** : Les renseignements et les photos que tu affiches en ligne sont là POUR TOUJOURS, même quand tu crois qu'ils ont été effacés. Les gens peuvent voir tes fichiers et les sauvegarder sur leur ordinateur, même sans ta permission. Certaines personnes mentent au sujet de leur identité. Il peut t'arriver de penser que tu discutes en ligne avec un garçon de ton âge, alors qu'il s'agit vraiment d'un homme adulte qui essaye de communiquer avec des jeunes filles. Des personnes que tu ne connais pas peuvent avoir accès à la liste de tes amis en ligne, même si tu ne leur as pas permis de le faire. Elles peuvent le faire par l'intermédiaire de certains ou certaines de tes amis, ou même d'amis de tes amis. Tu ne devrais pas diffuser ton nom, ton adresse, tes renseignements personnels et encore moins tes mots de passe.
- Le Centre canadien de protection de l'enfance a deux programmes très utiles pour les jeunes : Enfants avertis (www.enfantsavertis.ca) donne des renseignements sur la sécurité personnelle. Cyberaide (www.cyberaide.ca) collabore avec la police et les services de maintien de l'ordre afin de lutter contre l'exploitation sexuelle des enfants en ligne.

TUYAU

On ne peut pas savoir l'âge d'une personne, juste par le genre de langage qu'elle utilise quand on bavarde à l'ordinateur avec elle. Le langage des adolescents peut être appris par des personnes de n'importe quel âge.

TUYAU

Si tu vas dans un bavardoir, reste dans la zone publique. Si tu ne te sens pas à l'aise ou que tu as des doutes, quitte le site.

TUYAU

Si une personne te demande de la rencontrer face à face, demande toujours à un adulte à qui tu fais confiance de venir avec toi. Rencontre la personne en question dans un endroit public où il y a du monde. Si la personne veut juste devenir ton amie, elle comprendra. Si tu as des doutes, n'y va pas!

TUYAU

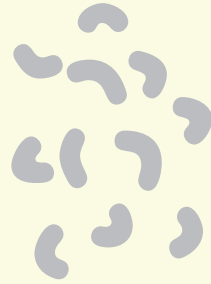
Si tu te sens triste ou déprimée, tu peux avoir envie de parler à des amies ou amis, mais n'oublie pas qu'une amie (ou un ami) rencontré(e) en ligne et avec qui tu partages tes sentiments reste une personne étrangère. Cette personne peut essayer de t'exploiter, en profitant du fait que tu te sens triste et que tu n'es pas sur la défensive. Alors fais bien attention!!!

Pour en savoir plus sur la sécurité en ligne, consulte www.cybertip.ca/app/fr/respect_home ou deal.org/fr/the-knowzone/internet-safety/.

Sur la site www.texted.ca/app/fr/home, tu pourras en apprendre davantage sur les façons de texter en toute sécurité et sur ce qu'il faut faire lorsqu'une personne dépasse les bornes.

*« Je n'ai jamais été cool —
et je m'en moque. »
(traduction)
- Céline Dion, chanteuse*

La fumée te fatigue?



Comme l'alcool et la drogue,
les cigarettes sont dangereuses.

Heureusement, de moins en moins de jeunes manitobains fument. Les jeunes savent maintenant que c'est malsain et que ça coûte cher. Ils savent aussi que les gens qui fument et ceux qui passent du temps avec eux ont plus de risques d'être malades.

Si tu ne fumes pas, bravo! Si tu fumes, essaie d'arrêter. Tu seras heureuse de l'avoir fait et tous ceux qui sont proches de toi le seront aussi. La cigarette, comme l'alcool et la drogue, crée une dépendance. Si tu veux arrêter, ou aider une personne qui t'est proche à arrêter, va sur les sites ci-dessous :

www.quit4life.com

Le site Vie 100 fumer contient beaucoup de conseils pour aider les jeunes du Canada à arrêter de fumer.

www.cancer.ca

La Ligne d'aide pour fumeurs est conçue pour les fumeurs qui :

- veulent arrêter de fumer;
- pensent à arrêter de fumer;
- ont arrêté de fumer;
- n'ont pas envie d'arrêter de fumer.

Ce programme est aussi destiné aux personnes qui veulent des renseignements sur la façon d'aider d'autres personnes à arrêter de fumer.
Appels sans frais : 1 877 513-5333.

www.madebyyouth.tv/mbg (en anglais seulement)

Ce site, créé par le Smokescreen Project, contient des messages publicitaires anti-tabac très puissants, conçus par des filles du Canada pour les filles du Canada.

www.smoke-fx.com

Consultez ce site pour en apprendre davantage sur l'usage du tabac et l'industrie du tabac. Le site a également une section contenant des idées de projets à faire à la maison sur le tabagisme, ainsi qu'un test.

www.ovx.org (en anglais seulement)

OurVoicesXposed (OVX) est un mouvement mené par les jeunes qui propage la vérité sur le tabac et l'industrie du tabac. Sur le site OVX, vous pouvez faire votre propre film et lire le magazine en ligne.

Tu es triste ou déprimée?

Tu te sens triste? Plus que triste?

As-tu entendu parler de la dépression? C'est une maladie. Tu veux en savoir plus sur les signes de dépression?

Va sur le site :

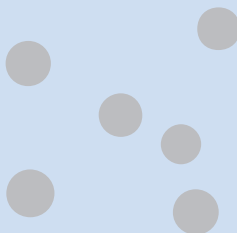
www.mindyourmind.ca (en anglais seulement)

Tu connais quelqu'un qui est **vraiment** déprimé?

As-tu peur que ton amie ou ami se fasse du mal, ou même se suicide?

Les adolescents sont plus souvent conscients des problèmes de leurs amis que les adultes. Ceci veut dire que tu peux faire quelque chose, mais il faut savoir quoi.

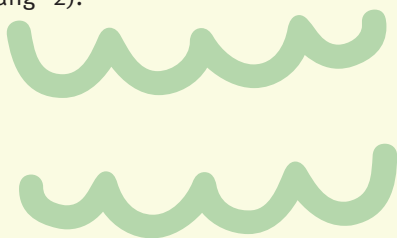
Si tu as peur de ce que va faire une personne que tu connais, communique avec **Jeunesse, J'écoute**, au **1 800 668-6868** (sans frais), ou va sur le site www.jeunessejecoute.ca. Cela t'aidera à prendre une décision sur la meilleure chose à faire.



L'automutilation ou les blessures volontaires

Certaines personnes n'ont pas appris à faire face à leurs émotions d'une façon saine. Ces personnes peuvent se couper, se brûler ou se blesser d'une autre manière exprès, en réaction à leurs émotions. L'automutilation ou les blessures volontaires peuvent être physiques ou mentales.

Les gens qui se font du mal n'essaient peut-être pas de se tuer. En fait, ils essaient peut-être de se sentir mieux. Ils tentent d'éliminer leurs sentiments négatifs en émoissant tous leurs sentiments. Si tu te coupes, ou si tu connais des personnes qui se coupent, parle à l'un de tes parents ou à un autre adulte à qui tu fais confiance, puis communique avec l'Association canadienne pour la santé mentale (www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2).



Les handicaps

Les handicaps ne sont pas toujours visibles de l'extérieur. Il y a des handicaps physiques et des handicaps mentaux. Les personnes qui apprennent d'une façon différente de la tienne ont peut-être des troubles de l'apprentissage. Si certaines personnes font des choses étranges ou voient les choses d'une manière unique, cela n'est bon ni pour toi ni pour elles que tu te moques d'elles. Élargis ton horizon en essayant de voir le monde comme elles.

Va voir la section sur le Soutien aux personnes handicapées, dans le chapitre sur les ressources, pour trouver une liste d'organisations qui aident les personnes handicapées.

Pas de problème



Penses-tu que tu as un problème de consommation d'alcool ou de drogue, ou qu'une amie, un ami ou un membre de la famille a un problème de ce genre?

Réponds aux questions ci-dessous :

Est-ce que ta consommation d'alcool, de drogue ou de tabac (ou celle d'une amie, d'un ami ou d'un membre de ta famille) t'empêche (ou l'empêche) de réussir à l'école, au travail, dans les sports d'équipe ou les activités parascolaires?

Est-ce que tu bois ou tu te drogues (ou est-ce qu'une amie, un ami ou un membre de ta famille le fait) pour faire face à une situation difficile ou à un sentiment douloureux, ou même pour faire du mal à quelqu'un d'autre?

Est-ce que tu bois, tu te drogues ou tu fumes (ou est-ce qu'une amie, un ami ou un membre de ta famille le fait) pour réduire le stress de ta vie (ou de sa vie)?

Est-ce que tu as des problèmes dus à ta consommation d'alcool ou de drogues (ou est-ce qu'une amie, un ami ou un membre de ta famille a des problèmes pour les mêmes raisons)?

As-tu déjà perdu complètement la mémoire après avoir bu, ou bien as-tu fait ou dit des choses dont tu ne te souviens pas (ou est-ce arrivé à une amie, un ami ou un membre de ta famille)?



Si tu as répondu **Oui** à l'une ou plusieurs de ces questions, il serait peut-être bon d'aller parler à un conseiller ou une conseillère spécialisé(e) dans les dépendances.

Si tu penses qu'une amie, un ami, un membre de ta famille ou une autre personne proche de toi a pris une surdose d'alcool ou de drogue, **compose le 911 immédiatement.** Tu lui sauveras peut-être la vie.

Visite les sites ci-dessous pour trouver plus de renseignements sur les dépendances :

www.afm.mb.ca

La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances offre des programmes d'information, de prévention et de counselling aux personnes touchées par la dépendance, qu'il s'agisse d'alcool, de drogue ou de jeu.

www.luckyday.ca

Le site « C'est ton jour de chance » est parrainé par la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances et contient de l'information sur la dépendance aux jeux de hasard.

www.mts.net/~nacm/youth.html

(en anglais seulement)

Ce site a été créé par le Native Addictions Council of Manitoba : Youth Program. Il vise à aider les jeunes (de 11 à 17 ans) à se sortir des difficultés liées aux dépendances, en faisant appel à des méthodes d'enseignement traditionnel et à des cérémonies autochtones, et en offrant des séances de counselling individuel.

www.mast.mb.ca/tadd (en anglais seulement)

Teens Against Drinking and Driving (Adolescents contre l'ivresse au volant) est parrainé par l'Association des commissaires d'écoles du Manitoba et a pour but de sensibiliser les gens aux dangers de l'ivresse au volant.

« Sache que même si, par rapport
à l'éternité, tu es petite, tu es
également unique et irremplaçable,
comme chacun de tes semblables,
les êtres humains qui peuplent la

Terre. » (traduction)

- Margaret Laurence
auteure née au Manitoba
(1926-1987)

Les relations

« La vie, c'est comme
les montagnes russes.
Vis, sois heureuse,
profites-en. »
(traduction)

- Avril Lavigne,
chanteuse et musicienne



Avoir de bons rapports... avec toi-même



🔗 **Comment trouver le bonheur**

Pour certains, le bonheur, c'est être avec des amis ou avec la famille. Parfois, le bonheur commence quand TU décides de sortir d'une ornière et de te lancer dans la vie avec joie!

N'oublie jamais d'être ta propre amie et de demander de l'aide si tu en as besoin. Personne ne peut lire dans tes pensées.

🔗 **La solitude**

Parfois, on déteste être seule. À d'autres moments, on préfère que les gens nous laissent tranquille.

Être seule peut être agréable. On peut penser et rêver sans interruption. On peut planifier ce qu'on veut faire et avec qui on veut le faire. On n'a pas besoin de se forcer, on peut juste être soi-même.

🔗 Que faire pour se sentir mieux?

Il arrive à tout le monde d'être en maudit. Tout le monde se fait du souci ou est triste à un moment ou un autre. Parfois, on se sent jalouse. Ces sentiments peuvent être déprimants et empêcher d'être heureuse. Ce sont des obstacles sur notre route. Comment peut-on faire pour se sentir mieux?

Nous avons tous des moments de tristesse ou de déception. C'est normal et même sain!

Lis les questions de la page 6 du journal pour mieux comprendre tes sentiments.

C'est un fait...

Tu passeras toute ta vie avec toi-même, alors il vaut mieux être bien dans ta peau!

Qui est responsable?

N'oublie pas que tu n'es pas responsable du comportement des autres. Mais tu es responsable du tien! Si tu blâmes quelqu'un d'autre, et en particulier tes amies ou amis ou ta famille, pour les choix que tu fais, cela ne t'aide pas à devenir une adulte forte. Les femmes fortes et puissantes savent assumer la responsabilité de leurs décisions.

Efface de ton vocabulaire la phrase :

« Ce n'est pas de ma faute! »

« Ne laissez pas vos émotions dominer, mais utilisez-les, ainsi que votre force intérieure, quand vous vous sentez très faible et vous découvrirez un pouvoir que vous ne pensiez pas avoir. » (traduction)

- Margaret Buffie,
auteure de romans pour jeunes adultes
née à Winnipeg

Avoir de bons rapports... avec les membres de ta famille et d'autres adultes

N'oublie pas que les adultes qui font partie de ta vie seront sans doute avec toi pendant longtemps.

Parfois, tu penses peut-être qu'ils ne se préoccupent pas de toi. À d'autres moments, tu trouves qu'ils veulent passer trop de temps avec toi.

Il est vraiment important que tu arrives à trouver une façon de communiquer avec les adultes qui partagent ta vie. À la page 8 du journal, tu peux écrire tes réflexions sur les adultes qui tiennent une place importante dans ta vie.

Comment réagir

Va sur le site :

www.choix.org

Ce site fournit des renseignements sur les choix de vie sains et les façons de faire face aux problèmes dans la vie personnelle, familiale et communautaire.

Certaines filles parlent plus à leur mère ou à d'autres femmes qu'à des hommes (même à leur père). Essaie donc de parler à la femme adulte qui partage ta vie. Tu seras peut-être surprise des bons conseils qu'elle te donnera!

Ou alors, si tu es plus à l'aise pour demander conseil à un homme, essaie de parler à ton père ou à un autre homme adulte à qui tu fais confiance. Il pourrait avoir un point de vue intéressant auquel tu n'aurais peut-être pas pensé!

Ça ne va pas très bien avec ta famille en ce moment?

Le site www.jparle.com contient des trucs pour mieux communiquer. On y trouve aussi bien des points de vue d'adolescents que des points de vue d'adultes.

Tu as besoin d'aide pour démarrer? Voici une suggestion : écris une lettre.

Écris une lettre à ta mère, ton père ou un autre adulte important qui fait partie de ta vie. Dis-lui ce que tu apprécies chez elle ou chez lui. Et dis-lui ce que tu ressens à propos de ce qui s'est passé.

Attends! Ne lui donne pas la lettre encore.

Garde-la pendant un jour ou deux avant de décider si tu veux la lui donner ou si tu préfères garder tes sentiments pour toi pour le moment.

Tes parents divorcent?

C'est normal de te sentir perdue, désorientée et effrayée. Parle à tes parents et pose-leur des questions pour te permettre de mieux comprendre ce qui se passe. Tu peux aussi parler avec des amies ou amis qui ont été dans la même situation. Ils pourront t'aider à te sentir moins seule et te donner des tuyaux pour te remettre d'aplomb. Tu pourrais aussi consulter une conseillère ou un conseiller. Ce sont des spécialistes qui sont là pour t'offrir leurs services et qui peuvent t'aider à traverser les périodes difficiles.

**N'oublie pas que, si tes parents divorcent, ce n'est pas à cause de toi.
Ils continuent à t'aimer.**

Avoir de bons rapports... avec tes amis

On a tous besoin d'amis

Il est bon de trouver des gens avec qui on se sent à l'aise, mais ce n'est pas toujours facile. Il faut apprendre à s'accommoder les uns des autres.

Si tu es entourée d'amies et d'amis qui te font te sentir bien, cela peut renforcer énormément ta confiance en toi. Mais n'oublie pas que ce n'est pas facile pour tout le monde. Certaines personnes ont du mal à trouver de bonnes amies ou de bons amis. Pourquoi ne vas-tu pas voir une ou un camarade de classe qui a besoin d'amis? Qui sait, par son intermédiaire, tu deviendras peut-être une personne encore meilleure!

C'est un fait...

Se faire des amies — ou les garder — à tout prix, ça peut coûter un peu trop cher. Pense aux aspects positifs et négatifs de tes amitiés.

Réponds à ces questions :

Est-ce que j'essaie de me conformer à un groupe qui me convient?

Est-ce que je me sacrifie pour être avec le groupe des personnes « cool »?

Quelle est l'importance réelle de tout cela?

Qu'est-ce que ça me coûte de me conformer à un groupe?

Comment est-ce que je peux m'arranger pour que ça marche pour moi?

Est-ce que j'aime vraiment ces personnes, et est-ce que j'ai réellement envie de passer du temps avec elles?

Est-ce que j'aime faire les mêmes choses qu'elles?

Est-ce que j'aime la façon dont elles traitent les autres?

Si tu sacrifies tes croyances ou tes valeurs pour te conformer à un groupe, réfléchis et demande-toi si ces amitiés valent vraiment la peine.

Se faire des amis

Tes meilleures amies peuvent être tes voisines, des camarades de classe, tes cousines ou d'autres personnes avec lesquelles tu as grandi.

Nous avons demandé à des filles du Manitoba **quels sont les autres endroits où elles s'étaient fait des amies** et elles nous ont répondu :

- 🌀 « Dans la chorale à laquelle j'appartiens en dehors de l'école... »
- 🌀 « Par l'intermédiaire d'une classe d'artisanat donnée par mon centre communautaire... »
- 🌀 « Dans une équipe sportive à laquelle j'appartiens en dehors de l'école... »

Si tu fais des activités qui t'intéressent, tu vas rencontrer des gens qui ont les mêmes intérêts que toi et tu vas te sentir beaucoup mieux dans ta peau. Pour se faire des amies, il est donc très important de savoir ce qu'on aime faire.

Les problèmes avec les amies et amis

Parfois, les relations et les amitiés changent petit à petit. Tu ne garderas peut-être pas le même groupe d'amies pendant toute ta vie.

C'EST NORMAL!

À certains moments, les gens peuvent être mauvais. Des personnes que tu croyais être tes amies peuvent se mettre contre toi et t'accuser de dire ou de faire des choses que tu n'as peut-être pas dites ou faites.

Les solutions

Si tu as des problèmes avec tes amies ou amis, il y a toutes sortes de façons d'y remédier.

La façon la plus évidente, mais à laquelle les gens ne pensent souvent pas...c'est de leur parler!

Bien sûr, quand on y pense vraiment, les gens qui te causent du stress ne sont pas bons pour toi. Tes vraies amies te soutiendront quoi qu'il arrive.

À différents moments de ta vie, tu auras différents groupes d'amies et amis. Tu auras peut-être un groupe d'amies pour tes activités sportives, et un autre pour tes activités d'artisanat. Tu auras peut-être même certaines amies qui savent t'aider mieux que d'autres pour des problèmes particuliers. C'est très bien d'avoir différents groupes d'amies – **la variété, c'est sain!**

« Les autres nous disent constamment que nous sommes. C'est pour cela qu'il est si important de se connaître soi-même. » (traduction)

- Sarah McLachlan,
musicienne, chanteuse et chansonnière



Avoir de bons rapports... avec la personne avec qui tu sors

Pose-toi les questions suivantes :

Est-ce que je veux toujours faire plaisir aux gens?

Est-ce que quelqu'un me maltraite et je suis trop gênée, embarrassée ou effrayée pour en parler?

Est-ce que je suis en train de perdre mon estime personnelle?

Si tu as répondu Oui à l'une ou plusieurs de ces questions, visite donc les sites ci-dessous :

www.jeunesensante.ca

www.masexualite.ca/adolescents/index.aspx

Tu pourrais trouver sur ces sites les renseignements dont tu as besoin pour faire des choix éclairés.

Ne te laisse pas maltraiter

La plupart des filles ne pensent pas qu'elles pourraient avoir une relation dans laquelle elles se font maltraiter. Si la personne avec qui tu sors te fait du mal, que ce soit avec des mots ou avec des gestes, tu n'as pas à supporter cela. Dis-le à un adulte à qui tu fais confiance, à un enseignant ou à tes parents. Personne ne peut t'aider si on ne sait pas que tu as besoin d'aide.

Si c'est toujours la même personne qui se sacrifie dans une relation, il s'agit d'une relation mal équilibrée.



La violence dans les fréquentations

Si la personne avec qui tu sors te force à faire des choses que tu ne veux pas faire (par exemple, en te poussant à avoir des rapports sexuels alors que tu n'es pas prête, ou en essayant de t'intimider), ou si cette personne te surveille tout le temps, pour savoir où tu es et avec qui (en t'envoyant des messages texte ou des courriels constamment), ça peut être une forme de violence. Tu n'as pas à supporter cela!

Mais n'oublie pas ceci : ce n'est pas toujours « l'autre » qui est violent, dans une relation. Les filles peuvent aussi être violentes ou maltraiter les autres. Est-ce que tu as des comportements violents – mentalement ou physiquement – vis-à-vis de la personne avec qui tu sors? Il est important que tu sois toi-même en sécurité, mais il est également important que tu ne manipules pas ou que tu ne maltraites pas la personne avec qui tu sors.

C'est important de ne pas réagir à la violence par la violence!

Pour plus de renseignements au sujet de la violence dans les fréquentations des adolescents, visitez : www.gov.mb.ca/fs/fvpp/dating.fr.html

Tu penses être prête pour les rapports sexuels?

Les rapports sexuels, ce n'est pas rien. Ils peuvent entraîner pas mal de problèmes graves, comme certaines maladies et la grossesse.

Prends ta vie en main. Si tu penses que tu voudrais avoir des rapports sexuels, réfléchis-y très sérieusement :

Voici des raisons d'attendre

(www.masexualite.ca/adolescents/index.aspx)

- tes croyances religieuses
- la possibilité d'une grossesse
- la possibilité d'une maladie
- le manque de confiance envers ton partenaire
- les préoccupations au sujet de ta réputation (si tu ne veux pas qu'on pense que tu es une fille « facile »)
- ta volonté personnelle de respecter le principe de l'abstinence (ne pas avoir de rapports sexuels)
- ton désir d'attendre la personne
- le manque de confiance dans l'avenir de ta relation
- le fait que tu ne sens pas prête



La raison n'a pas d'importance. Si tu n'es pas prête, tu n'es pas prête. Ne te laisse pas influencer. Souviens-toi qu'il faut du courage pour dire Non. Tu mérites qu'on te respecte et qu'on respecte tes décisions.

Tu veux parler à quelqu'un? Tu as besoin d'aide?

Appelle Jeunesse, J'écoute, au 1 800 668-6868. Des bénévoles sont là pour répondre 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il n'y a pas de frais à payer et tu n'as pas besoin de donner ton nom.

Souvent, les filles qui sortent avec quelqu'un pensent : « J'aime vraiment beaucoup cette personne et je voudrais l'impressionner...alors, peut-être qu'on devrait avoir des rapports sexuels. Ça lui prouverait que je l'aime beaucoup. »

Mais ce n'est pas du tout comme ça que ça marche.

Si tu n'es pas assez à l'aise pour parler de rapports sexuels à ton partenaire, tu devrais te poser une autre question TRÈS IMPORTANTE :

« Est-ce que je suis vraiment prête à avoir des rapports sexuels? »

Si quelqu'un t'offre de l'argent, ou des objets, comme un téléphone cellulaire ou des vêtements, pour avoir des rapports sexuels avec toi, c'est de l'exploitation. Tu n'as pas à te soumettre à cela.

Consulte les sections « Agression sexuelle » et « Problèmes des jeunes et lignes d'écoute » à la fin de ce livret, pour trouver à qui t'adresser.

Si tu penses être prête à avoir des rapports sexuels, va à la page 9 du journal. Tu y trouveras d'autres questions et réponses qui te feront réfléchir.

Tu préfères les filles? Les garçons? Les deux? Tu n'es pas certaine?

Ton orientation sexuelle (l'attrance que tu éprouves pour une personne d'un sexe en particulier) est une affaire personnelle!

Ton identité sexuelle (être femelle ou mâle) et la manière dont tu l'exprimes ne regardent que toi.

- Te sens-tu attirée par les filles, les garçons ou les deux?
- Te sens-tu anxieuse au sujet de tes préférences et de tes goûts?
- T'exprimes-tu différemment ou te sens-tu différente d'autres filles?
- As-tu peur de la réaction de ta famille et de tes amies et amis?

Ces sites Web peuvent t'être utiles :

www.rainbowresourcecentre.org (en anglais seulement)

www.pflagcanada.ca/fr/index-f.asp

www.santearc-en-ciel.ca



C'est un fait...

Beaucoup de façons d'être

Il y a bien des manières d'être attirée par d'autres personnes. Il se peut que tu t'intéresses aux garçons, aux filles ou aux deux. Tu as le droit d'avoir de tels sentiments. Parfois des adultes, des amies ou des amis, ainsi que les médias, nous font sentir qu'il est seulement acceptable d'aimer quelqu'un du sexe opposé.



Juste comme c'est acceptable d'être attiré par les garçons, c'est acceptable aussi d'aimer les filles. Beaucoup d'adolescentes ne sont pas sûres de ce qu'elles pensent de leur orientation sexuelle et cela est tout à fait acceptable aussi. Ce qui importe de savoir, c'est qu'aimer les garçons, les filles ou les deux est naturel et normal.

Exprime-toi!

Il y a bien des façons d'exprimer ton identité sexuelle. Parfois des adultes, des amies ou des amis, ou les médias, nous disent qu'il faut avoir un comportement conforme au type de comportement qu'une fille ou un garçon a appris et est censé avoir, ou nous obligent même à avoir ce type de comportement. Les filles peuvent être féminines, masculines ou les deux. Ce qui compte, c'est comment tu te sens.

Personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres ou bispirituelles (LGBTT)

Si tu as des doutes sur ton orientation ou identité sexuelle, tu n'es pas seule! Bon nombre de gens s'identifient comme lesbien (femme attirée par les femmes), gai (homme attiré par les hommes), bisexuel (personne attirée par les deux sexes), transgenre (personne ayant une identité sexuelle opposée à son sexe physique de naissance) ou bispirituel (terme employé par les Premières nations et les Autochtones pour désigner une personne lesbienne, gaie, bisexuelle ou transgenre). Mais encore aujourd'hui, certains gens n'acceptent pas les personnes LGBTT, et cela s'appelle l'« **homophobie** ». Ça peut être dur de ne pas être acceptée, mais il y a néanmoins beaucoup de gens qui acceptent les personnes LGBTT. Sache que tu n'es pas seule. Pour plus d'information, consulte les sites Web notés à la page précédente ainsi que la section des ressources.

Le grand monde



« Ne doutez jamais du fait qu'un petit nombre de gens réfléchis et engagés peuvent changer le monde. En vérité, c'est la seule façon de le faire. » (traduction)

- Margaret Mead,
anthropologue, 1901-1978

« Comme c'est merveilleux de savoir que personne n'a besoin d'attendre une seule minute pour commencer à changer le monde pour le mieux. » (traduction)

- Anne Frank, auteure, 1929-1945

Qu'as-tu fait quelque chose pour quelqu'un d'autre qui t'a donné une satisfaction personnelle aujourd'hui?

As-tu tenu la porte ouverte pour quelqu'un qui avait besoin d'aide? As-tu souri au lieu d'ignorer une personne qui avait besoin de réconfort?

Fais une différence

Tu veux faire une différence dans le monde et t'amuser en même temps? Tu veux t'endormir le soir en sachant que tu as contribué à la vie de ta communauté?

Engage-toi

En t'engageant dans ta communauté, tu peux faire une différence pour d'autres. Un tel engagement peut aussi te permettre de combattre le stress, de rencontrer toutes sortes de nouveaux amis et d'avoir un curriculum vitae plus intéressant. Pour changer les choses, il faut commencer par soi-même. Sois forte. Joue un rôle de leader. Engage-toi. Tu as ce qu'il faut pour aider les autres.



Alors, qu'est-ce que tu peux faire?

Toutes sortes de choses!

Voici des sites avec des programmes de mentorat, d'entraide amicale ou d'accueil pour jeunes :

- www.kanikanichihk.ca (en anglais seulement)
Empowering Our Little Sisters est un programme de mentorat établi par des femmes autochtones pour les filles autochtones de 7 à 15 ans. Ce programme vise à encourager les jeunes filles (en particulier celles qui vivent dans le centre-ville de Winnipeg) à acquérir confiance et estime personnelle. Les participantes prennent part à des activités culturelles et font des expériences enrichissantes. Compose le 988-9200 pour plus de renseignements.
- www.bigbrothersbigsisters.ca/fr/Home/default.aspx
Les Grandes Sœurs du Canada servent de mentors et d'amies aux jeunes filles et aux adolescentes âgées d'environ 6 à 16 ans.
- www.4h.mb.ca (en anglais seulement)
Ce site appartient à la section manitobaine des clubs 4-H. Il s'agit d'une organisation pour les jeunes des régions rurales qui ont entre 8 et 19 ans. Elle a pour but de leur permettre d'apprendre certaines compétences en agriculture, en leadership et en communication, et d'acquérir une estime personnelle. Ses activités ouvrent des possibilités sociales et établissent un esprit d'équipe.
- www.teen-talk.ca (en anglais seulement)
Il s'agit d'un programme du Klinik Community Health Centre. Il est axé sur la sexualité, la sante reproductive, l'image du corps, la sensibilisation à la consommation d'alcool et d'autres drogues, la santé mentale, la diversité et la lutte contre la violence. Il offre également programme de formation en matière d'entraide axé sure les jeunes de 14 à 19 ans. Compose le 784-4010 pour plus d'information.

- www.girlguides.ca

Ce site est le site national des Guides du Canada. Il existe en français, en anglais et dans neuf autres langues. Cette organisation a plus de neuf millions de membres, dans 144 pays. Grâce à ses programmes, tels les Sparks et les Brownies, cette organisation pousse les filles de 5 à 17 ans à réaliser leur potentiel, et leur donne le pouvoir de devenir des leaders, des bénévoles et des citoyennes du monde responsables.

- www.cadets.net

Ceci est un programme parrainé par le gouvernement fédéral et qui s'adresse aux jeunes du Canada qui ont entre 12 et 18 ans et souhaitent devenir des membres actifs et responsables de leurs collectivités.

À la fin de ce livret, tu trouveras d'autres centres d'accueil et d'amitié dans ta région.

Sois écolo

- www.faitesconnaissance.ca

Le programme Faites connaissance vise à apprendre à la nouvelle génération à s'intéresser à la conservation, à la durabilité et à la biodiversité.

- www.possibilitesmanitobaines.ca

Ce site a une section intitulée « Changer les choses », sous le titre « Vie courante », qui contient des renseignements sur certains projets d'amélioration de l'environnement qui existent dans la province.

Pour celles qui aiment les animaux

- www.humanesociety.com (en anglais seulement)

- www.canadaguidetodogs.com/mbrescue.htm (en anglais seulement)

- www.zoosociety.com (en anglais seulement)

L'ouverture sur le monde

Visite le site : www.tigweb.org – Cette communauté mondiale virtuelle vise à inspirer les jeunes à changer les choses. Le site contient des renseignements sur certaines questions et sur les possibilités de s'engager et d'intervenir à l'échelle locale, nationale et mondiale. Il n'y a pas de frais d'adhésion. Ce site interactif vous permet de communiquer vos idées et de partager vos expériences.

Prenez le cyber-autobus scolaire des Nations-Unies à l'adresse suivante : www.cyberschoolbus.un.org/french/index.asp – Ce site contient des tas de renseignements sur des questions internationales de grande importance, comme l'éducation pour la paix, les droits de la personne, la pauvreté, la discrimination, la faim, etc. Le site a été conçu pour les élèves comme toi!

Va voir la page de l'UNICEF du Canada, à l'adresse suivante : www.unicef.ca (section pour jeunes).

Participez au programme Roots & Shoots en consultant le site www.rootsandshoots.org (en anglais seulement). Le but de ce programme est de susciter des changements qui ont des répercussions positives sur nos collectivités, les animaux et l'environnement. Le réseau Roots & Shoots relie des dizaines de milliers de jeunes d'une centaine de pays qui veulent tous créer un monde meilleur. Passez à l'action et changez votre monde pour le mieux!

Va voir le site www.kickaction.ca/node/1449 – Il s'agit d'une communauté virtuelle pour les jeunes filles et les jeunes femmes qui veulent changer le monde. On peut y partager des histoires et découvrir comment prendre les choses en main. Tu veux en savoir plus? Visite le site pour trouver des idées sur ce que tu peux faire pour promouvoir la cause des jeunes filles et des jeunes femmes!

Voici d'autres sites super :

www.conseil-jeunesse.mb.ca

Le Conseil jeunesse provincial encourage tous les jeunes francophones du Manitoba à être fiers de leur patrimoine et vise à leur permettre de développer leurs intérêts et leurs capacités.



www.shamelessmag.com (en anglais seulement)

Shameless est le magazine canadien indépendant qui se fait le porte-parole des jeunes femmes. C'est une bonne solution de rechange aux revues typiques pour adolescentes. Il est destiné aux filles qui savent qu'il y a plus que le maquillage et les régimes amaigrissants dans la vie. Plein d'articles sur les arts, la culture et l'actualité, *Shameless* s'adresse aux lectrices que les médias ordinaires laissent souvent de côté, c'est-à-dire les jeunes penseuses indépendantes, les homosexuelles, les jeunes femmes de couleur, les punks rockers, les féministes, les intellectuelles, les artistes et les activistes.

www.myvop.ca/fr

MYVOP (Manitoba Youth Volunteer Opportunities) aide les jeunes à accéder aux occasions de bénévolat dans leur collectivité. Le site Web MYVOP répertorie des occasions de bénévolat et offre une mine d'autres renseignements sur les emplois, les bourses et les façons de créer ses propres projets de service. C'est un excellent moyen de participer à la vie communautaire!

**« Si vous n'aimez pas quelque chose, changez-le. Si vous ne pouvez pas le changer, changez votre attitude. »
(traduction)**

- **Maya Angelou,**
auteure afro-américaine,
actrice et activiste

La politique

Même si tu n'es pas en âge de voter, tu peux t'intéresser à la politique, surtout si ce qui se passe dans ton monde te tient à cœur. Les jeunes deviennent de plus en plus politisés et engagés.

Participe

La participation à un conseil scolaire est une bonne façon de t'engager dans des causes qui te tiennent à cœur. Tu ne t'intéresses peut-être pas à la nouvelle station d'épuration des eaux d'égout ou aux règlements municipaux sur les chiens, mais tu as peut-être une opinion sur l'ouverture d'un nouveau parc ou sur certaines choses qui ont lieu dans ton école. Les conseils scolaires communiquent avec les conseils municipaux qui prennent des décisions.

Les gouvernements provincial et fédéral sont formés de représentants élus qui appartiennent à des partis politiques. La plupart des partis politiques ont des sections pour les jeunes.

Tu t'intéresses à la politique?

Rencontres du Canada est un programme d'une semaine qui se déroule à Ottawa. Il rassemble des jeunes de toutes les régions du Canada et de tous les milieux, et leur donne l'occasion d'en apprendre plus les uns à propos des autres, de découvrir leur pays d'un autre œil et de mieux comprendre les institutions canadiennes. Visite le site – www.encounters-rencontres.ca – et parles-en à tes camarades d'école!

Visitez :

www.equalvoice.ca

À voix égales est un groupe de femmes canadiennes qui s'efforcent de faire élire plus de femmes à tous les niveaux du gouvernement.

www.apathyisboring.com/fr

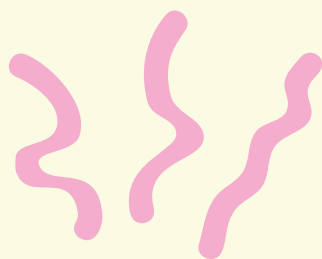
L'apathie c'est plate est un projet non partisan mené par des jeunes qui utilise l'art et la technologie pour encourager la participation des jeunes dans l'univers politique et le processus démocratique.

Tu veux devenir membre d'un parti?

(Non, pas aller à un « party »!)

Consulte les sites ci-dessous :

-  **Parti vert du Manitoba**
www.greenparty.mb.ca (en anglais seulement)
-  **Parti libéral du Manitoba**
mlp.manitobaliberals.ca (en anglais seulement)
-  **Nouveau parti démocratique du Manitoba**
[today\\$ndp.ca](http://today$ndp.ca) (en anglais seulement)
-  **Parti progressiste-conservateur du Manitoba**
www.pcmanitoba.com (en anglais seulement)



« Le grand secret dans la vie, c'est qu'il n'y a pas de grand secret.

Quel que soit votre but, vous pouvez l'atteindre si vous acceptez de travailler. » (traduction)

- Oprah Winfrey,
animatrice d'émission télévisée
et actrice

On y travaille



Tu n'as probablement pas eu juste une paire de jeans au cours de ta vie, ou même juste une meilleure amie. Et il est très probable que tu n'auras pas juste un emploi. En vivant ta vie, tu trouveras ta passion. Ça sera peut-être ton emploi, mais peut-être pas.

Trouve ta passion et ta voie

Choisir ce qu'on veut faire pour le restant de ses jours, c'est une grosse décision. Ou après tout, peut-être pas! En fait, ce n'est pas pressé. Et les chemins sont nombreux. Tu peux ressentir un grand stress parce qu'on te pousse à faire un choix, mais en vérité, il n'y a pas de quoi paniquer. Prends le temps de découvrir ce qui te motive. Trouve ta voie en faisant du bénévolat dans ton quartier, en voyageant, ou inscris-toi à un collège ou une université.

Commence par établir où tu en es à présent, où tu veux aller et quel chemin tu vas prendre pour arriver à ton but.

Tu peux commencer dès maintenant à faire des plans pour ton avenir!
Consulte la page 10 du journal.

C'est un fait...

Plus de la moitié des personnes qui travaillent dans la vente au détail et les autres types de vente au Manitoba sont des femmes. Mais tu as peut-être en tête une autre orientation professionnelle. Apprends quels sont tes points forts et tes points faibles, ainsi que tes domaines d'intérêt, et trouve une carrière qui te conviendra!



Qu'est-ce que je peux faire?

RÊVE! ET RÉALISE TON RÊVE.

C'est possible! Fais le lien entre tes possibilités et tes rêves, tes capacités et tes perspectives. Si tu as du talent pour la rédaction, tu peux t'orienter vers le journalisme ou les relations publiques. Tu aimes les mathé? Tu pourrais peut-être travailler dans le domaine de l'informatique. Si tu veux parcourir le monde, une carrière en développement international ou en commerce électronique te plairait peut-être.

Sers-toi de ton journal pour inscrire tes rêves. Écris les pensées qui te viennent à l'esprit pendant la journée ou quand tu te couches et vois où cela te mène!

Sois honnête avec toi-même

Trouve quelque chose qui te motive vraiment, qui te passionne. Le travail te semblera tellement plus agréable!

Les sites ci-dessous te donneront toutes sortes de renseignements utiles pour démarrer :

www.mb.jobfutures.org

www.travaileraucanada.gc.ca



L'expérience, ça paie

C'est toujours la même histoire : tu n'arrives pas à trouver du travail parce que tu n'as pas d'expérience. Tu n'as pas d'expérience parce que tu n'arrives pas à trouver du travail. Mais tu peux acquérir les deux en faisant du bénévolat! Amuse-toi pendant que tu fais cela, contribue à la vie de ta communauté et apprends des choses que tu n'apprendrais jamais ailleurs. Consulte la section intitulée « **Vas-y, participe!** » pour y trouver des renseignements qui te mettront sur la bonne voie.

L'une des adolescentes manitobaines à qui nous avons parlé nous a déclaré : « Je crois qu'il y a d'autres choses que beaucoup de gens ne connaissent pas, comme d'autres possibilités de carrière vraiment intéressantes. On n'a pas nécessairement besoin d'aller à l'université pour ça. »

Possibilités d'emplois d'été pour adolescentes et adolescents :

- maître-nageuse sauveteuse dans une piscine ou à la plage (www.croixrouge.ca)
- conseillère de camp de vacances
- gardienne d'enfants
- livreuse de nourriture et de fleurs
- promeneuse de chien
- personne qui prend soin d'animaux domestiques
- vendeuse au détail
- employée d'un restaurant-minute ou d'un café-restaurant
- préposée à l'entretien dans un hôtel ou un hôpital
- employée de cinéma

Pour plus de renseignements :

mb.workinfonet.ca/french/
www.guichetemplois.gc.ca
www.jeunesse.gc.ca

Il y a des centres d'emploi jeunesse du Manitoba et des centres Service Canada pour jeunes dans tout le Manitoba. Ces centres offrent des services gratuits pour aider les élèves à améliorer leurs capacités de recherche d'emploi et à trouver des emplois satisfaisants. La plupart de ces centres sont ouverts de mai à août. Leurs employés peuvent t'aider à trouver des petits travaux à faire et du travail bénévole, même si tu es trop jeune pour travailler. Pour trouver une liste de ces centres dans ta région, visite le site : www.gov.mb.ca/healthyliving/youth/services/index.fr.html (clique sur Centres d'emploi jeunesse du Manitoba).

CARRIÈRE	DESCRIPTION	SALAIRE (2010)	FORMATION
Dentiste	<ul style="list-style-type: none"> veille à ce que la bouche et les dents des patients soient en bonne santé 	60 000 \$ à 152 500 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> deux ans d'un programme de préparation à la dentisterie, plus quatre ans d'études en dentisterie examen en vue de l'obtention d'une licence formation supplémentaire pour devenir spécialiste
Actuaire	<ul style="list-style-type: none"> se sert de ses connaissances en mathématiques et dans les domaines des probabilités, des statistiques et de la théorie des risques afin de résoudre des problèmes financiers 	35 100 \$ à 108 700 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> diplôme en science actuarielle, en administration des affaires, en mathématiques ou en statistiques quatre années d'études
Policrière	<ul style="list-style-type: none"> s'occupe de prévention du crime veille à l'application des lois fait enquête sur les crimes protège le public veille à faire régner la paix 	37 700 \$ à 78 300 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> les exigences sont différentes selon le service de police conditions strictes à remplir (physiques, psychologiques, antécédents, etc.) pour la Gendarmerie Royale (GRC), 24 semaines de formation, plus six mois de travail sur le terrain avec un surveillant pour la ville de Winnipeg, 37 semaines de formation
Auteure ou conceptrice de page Web	<ul style="list-style-type: none"> conçoit, crée et met à jour des sites intranet et internet, et fait des recherches à ce sujet 	25 400 \$ à 66 300 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> la plupart des collèges et des universités du Manitoba offrent des diplômes ou des certificats en conception ou développement de sites Web neuf mois au Winnipeg Technical College deux ans au Assiniboine Community College 207 heures à l'université de Winnipeg pour un certificat en conception de site Web et 360 pour un diplôme en développement de site Web il existe aussi des cours en ligne ou à distance
Charpentière	<ul style="list-style-type: none"> construit et répare des structures en bois ou en autres matières 	26 000 \$ à 63 400 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> en général, il faut avoir terminé l'école secondaire en général, il faut avoir suivi un programme d'apprentissage de quatre ans ou avoir une combinaison d'expérience de travail et de cours de charpenterie
Chef de cuisine	<ul style="list-style-type: none"> planifie et dirige la préparation et la cuisson des aliments prépare et fait les repas et les spécialités 	26 600 \$ à 58 900 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> en général, il faut avoir terminé l'école secondaire la formation peut se faire en cours d'emploi, ou dans une école secondaire technique ou un collège il faut réussir l'examen de qualification professionnelle après un minimum de cinq ans d'expérience on peut faire une demande pour s'inscrire au programme d'apprentissage qui dure trois ans
Agente de conservation et des pêches (agente des ressources)	<ul style="list-style-type: none"> veille à l'application des règlements fédéraux et provinciaux sur la protection des poissons, de la faune et des autres ressources naturelles recueille des données 	31 900 \$ à 66 800 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> il faut suivre un programme qui dure de un à trois ans en gestion des ressources renouvelables dans un collège programme de deux ans menant à un diplôme au Collège universitaire du Nord maîtrise ou doctorat au Natural Resources Institute de l'université du Manitoba

COÛT DE LA FORMATION

- 10 000 \$ pour deux ans de préparation à la dentisterie
- 28 000 \$ pour chaque année d'études en dentisterie

- 5000 \$ par an

- la GRC paie les frais de déplacement, d'uniforme, de formation, de logement et de repas (environ 4600 \$ pour les 24 semaines de formation)
- le service de police de Winnipeg verse un salaire à la personne à partir du premier jour de formation

- 4000 \$ au Winnipeg Technical College
- 7000 \$ à l'Assiniboine Community College
- 11 000 \$ au Red River College

- 3000 \$ au Red River College
- 3000 \$ au Collège universitaire du Nord
- 2000 \$ pour la formation en apprentissage (tu es payée pendant la formation)

- 13 000 \$ pour deux ans au Red River College
- 3500 \$ pour dix mois au Winnipeg Technical College
- 2000 \$ pour la formation en apprentissage (tu es payée pendant la formation)

- 4000 \$ par an pour une maîtrise
- 3000 \$ par an au Collège universitaire du Nord

HORAIRE DE TRAVAIL

- horaire normal
- travail en cabinet privé, dans des hôpitaux, des centres de santé, des établissements de santé publique ou des universités

- travail de bureau avec horaire normal
- peut avoir à faire des heures supplémentaires le soir et les fins de semaine
- peut être travailleuse autonome
- peut monter dans la hiérarchie pour devenir gestionnaire dans le domaine de la consultation, des assurances et des finances

- emplois auprès des administrations municipales et du gouvernement fédéral, ainsi que des Forces armées
- en général, l'horaire est constitué de quarts de travail de 10 à 12 heures qui comprennent des soirées, des nuits, des fins de semaine et des jours fériés
- travail à l'extérieur, dans la communauté, ou à l'intérieur pour les tâches administratives

- travail à l'intérieur, dans un bureau, ou à la maison
- horaire variable selon le milieu de travail
- les travailleurs autonomes et les personnes employées à contrat peuvent avoir à faire de longues heures

- le travail a surtout lieu au printemps, en été ou en automne, mais on peut aussi travailler à n'importe quelle période de l'année
- travail à l'intérieur ou à l'extérieur
- horaire de travail normal : 30 à 40 heures par semaine, plus les heures supplémentaires, si nécessaire

- entre 37,5 heures et 40 heures, 7 jours par semaine
- le travail par quart peut parfois être nécessaire
- la plupart des chefs de cuisine travaillent à temps plein
- pour les chefs de cuisine qui travaillent dans des centres de villégiature, l'emploi est saisonnier
- quelques chefs de cuisine sont propriétaires de restaurants ou travaillent à leur compte comme traiteurs

- travail à l'intérieur et à l'extérieur
- la plupart des employés travaillent à temps plein
- certains emplois sont saisonniers
- les employés collaborent étroitement avec les services de police
- le travail peut être dangereux

CARRIÈRE	DESCRIPTION	SALAIRE (2010)	FORMATION
Avocate	<ul style="list-style-type: none"> • conseille les clients au sujet des lois • représente les clients • rédige des documents juridiques • plaide et mène des poursuites en justice 	58 300 \$ à 147 100 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> • au moins deux ans d'études postsecondaires • puis baccalauréat en droit de trois ans • pour exercer, il faut être admise au Barreau du Manitoba et satisfaire toutes les exigences du programme de la section manitobaine du Canadian Centre for Professional Legal Education • stage de 52 semaines obligatoire
Journaliste	<ul style="list-style-type: none"> • fait des recherches, des enquêtes sur les événements courants et les affaires publiques, et des reportages dans les journaux, à la télévision, à la radio ou dans d'autres médias 	27 000 \$ à 77 500 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> • diplôme universitaire ou collégial en journalisme ou en communications • le Red River College et l'université de Winnipeg ont un programme conjoint de quatre ans en communications créatrices, qui mène à un diplôme, et à un baccalauréat en communications
Infirmière	<ul style="list-style-type: none"> • s'occupe des soins directs aux patients • anime des programmes d'information en matière de santé • offre des services de consultation 	62 600 \$ à 77 300 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> • il faut avoir terminé un programme universitaire ou collégial agréé • l'université du Manitoba, l'université de Brandon, le Collège universitaire du Nord et le Red River College offrent un programme de baccalauréat en sciences infirmières • le Assiniboine Community College offre un programme d'infirmière auxiliaire • pour exercer, les diplômées doivent être inscrites auprès de l'Ordre des infirmières et des infirmiers du Manitoba
Ambulancière paramédicale	<ul style="list-style-type: none"> • aide les patients pendant les urgences médicales et leur administre des soins avant qu'ils aillent à l'hôpital et sur le chemin de l'hôpital 	39 500 \$ à 52 300 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> • devrait être agréée en tant qu'intervenante médicale d'urgence • doit ensuite suivre un programme d'ambulancière paramédicale reconnu par l'Association médicale canadienne • examen à réussir afin d'obtenir une licence qui permet de travailler
Éducatrice de la petite enfance	<ul style="list-style-type: none"> • planifie et organise des activités pour les bébés et les enfants d'âge préscolaire et scolaire, afin de stimuler et de développer leurs capacités intellectuelles, physiques et émotionnelles 	20 800 \$ à 46 700 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> • doit être agréée en tant qu'éducatrice des jeunes enfants de niveau II ou III • études à suivre à l'Assiniboine Community College, au University College of the North, au Red River College, au Collège universitaire de Saint-Boniface ou à l'université de Winnipeg • les travailleuses autonomes doivent obtenir une licence après avoir suivi leurs cours
Conductrice d'autobus	<ul style="list-style-type: none"> • conduit des autobus de transport public de la ville, des autobus scolaires, des autocars de tourisme ou autres, sur des trajets longs ou courts • fait payer les passagers • veille à la sécurité des passagers • communique avec les passagers 	26 300 \$ à 50 200 \$ par an	<ul style="list-style-type: none"> • la compagnie se charge en général de la formation des employés • la formation peut comprendre les aspects suivants : techniques de sécurité au volant, gestion des risques, conduite avancée et dans des conditions météorologiques extrêmes, service à la clientèle et, parfois, psychologie et gestion du comportement

COÛT DE LA FORMATION

- 10 000 \$ pour deux ans de préparation aux études de droit
- environ 10 500 \$ pour chaque année d'études de droit
- lorsqu'elles font leur stage auprès d'un cabinet d'avocats, pendant leurs études, les étudiantes sont payées

- 9000 \$ pour le diplôme de communications créatrices du Red River College
- 7500 \$ supplémentaires pour le diplôme conjoint de l'université de Winnipeg

- 13 000 \$ pour le programme de sciences infirmières de deux ans du Red River College
- 16 000 \$ pour le programme conjoint de baccalauréat en sciences infirmières de l'université du Manitoba et du Red River College
- 3500 \$ pour le programme d'infirmière auxiliaire de 15 mois à l'Assiniboine Community College
- 18 500 \$ pour le programme de baccalauréat en sciences infirmières de quatre ans à l'université de Brandon
- 18 000 \$ à l'université du Manitoba
- 11 500 \$ pour le programme de quatre ans du Collège universitaire du Nord

- 6600 \$ pour le programme de 12 mois d'ambulancière paramédicale en soins urgents de Criti Care EMS
- 8000 \$ pour le programme de 10 mois d'ambulancière paramédicale en soins urgents de Emergency Rescue Response Services

- 4700 \$ pour le programme de deux ans à l'Assiniboine Community College
- 7000 \$ à 14 500 \$ pour le programme de deux ans au Red River College (selon le campus)
- 10 000 \$ pour un diplôme conjoint et un B.A. à l'Université de Winnipeg, au Red River College et au Collège universitaire de Saint-Boniface

- les conducteurs d'autobus scolaire doivent suivre 24 heures de cours en classe
- les conducteurs doivent avoir un permis de classe 2 et un certificat de chauffeur d'autobus scolaire, délivré par la Province
- la ville de Winnipeg offre un programme de formation payée de 32 jours

HORAIRE DE TRAVAIL

- longues heures de travail
- la plupart des avocates travaillent à temps plein et elles sont souvent travailleuses autonomes
- elles doivent se déplacer pour aller à des réunions, faire de la recherche, rassembler des preuves et se présenter au tribunal ou devant d'autres autorités
- les avocates qui travaillent pour le gouvernement ou des sociétés privées ont en général des horaires plus réguliers

- travaille généralement dans un bureau, mais se déplace souvent pour faire des reportages sur des activités locales et régionales
- la plupart des journalistes travaillent à temps plein, mais en général les heures sont irrégulières à cause des délais fixes à respecter

- travail par quarts, en général par rotation, pouvant comprendre des nuits, des soirées et des fins de semaine (travail à l'intérieur)
- les personnes qui travaillent pour le secteur de la santé publique, ou qui font de la consultation ou de la recherche ont en général des horaires plus réguliers (heures de bureau ordinaires)
- le travail à temps partiel est très répandu dans cette profession

- travail de jour, de nuit, pendant les fins de semaine et les congés, dans des situations d'urgence
- travail à l'intérieur ou à l'extérieur, dans toutes sortes de conditions météorologiques
- avec une formation plus poussée, les personnes peuvent avoir des responsabilités plus complexes et s'occuper de soins intensifs

- peut être travailleuse autonome ou travailler dans une garderie
- les horaires de travail dépendent des heures où les gens ont besoin de faire garder leurs enfants – en général entre 7 h et 18 h, ou avant et après l'école, du lundi au vendredi
- les horaires changent en été
- les personnes qui ont des garderies familiales agréées chez elles font en général des heures plus longues que celles qui travaillent dans des garderies

- conduit dans toutes sortes de conditions de circulation et par tous les temps, tout en respectant un horaire
- les conducteurs d'autocars et d'autobus de la ville ont des horaires variables et travaillent aussi les soirs et les fins de semaine
- avec de l'expérience, les conducteurs peuvent obtenir d'autres postes, dans le domaine de la répartition des employés, de l'établissement des horaires, de la formation, de l'entretien des véhicules et de la gestion

C'est un fait...

2,7 pour cent des apprentis dans des métiers non traditionnels sont des femmes

As-tu jamais pensé que tu pourrais devenir soudeuse ou électricienne?

Renseigne-toi davantage sur les métiers qui existent dans ces domaines, et sur les tâches qu'ils comportent et les salaires. Pour en savoir plus sur les compétences à acquérir, appelle des employeurs et les collègues communautaires du Manitoba. Demande quelle formation pratique ils offrent, où on a besoin de gens de métier, et où trouver des emplois.

Apprends un métier manuel

Les femmes sont de plus en plus nombreuses à s'engager dans des métiers qu'on appelle non traditionnels, comme le soudage, l'usinage et la construction. Les collègues communautaires et les écoles de métiers privées offrent des certificats dans ces domaines et bien d'autres. Parfois, les salaires des employés dans ces métiers sont plus élevés que ceux qui sont pratiqués dans les domaines traditionnellement connus comme étant « féminins » (par exemple, les emplois dans le secteur des ventes, et les postes d'adjointes administratives).

Comment en apprendre plus sur les métiers non traditionnels?

Va voir www.skillsmanitoba.ca (en anglais seulement). Compétences Canada fait connaître aux filles de ton âge les métiers spécialisés, ou non traditionnels, et les métiers liés à la technologie. Il y a même une conférence pour les élèves de 8^e année, qui vise à leur permettre d'explorer ces carrières!

www.engineergirl.org (en anglais seulement)

Ce site est rempli de renseignements sur les femmes dans les métiers de l'ingénierie.

Tu envisages d'aller à l'université?

Il n'est jamais trop tôt pour penser et rêver à ton avenir. Les universités ont des conseillers qui sont prêts à te parler. Renseigne-toi sur les programmes universitaires et vois ce qui te conviendrait le mieux. Chaque profession est constituée de nombreux aspects, alors explore-les! Si tu veux faire carrière en médecine, examine la formation nécessaire pour devenir infirmière, médecin, dentiste ou hygiéniste dentaire. Et si tu n'as pas d'argent, fais des recherches sur les prêts étudiants et les bourses, ou envisage de faire des études à temps partiel (visite www.cibletudes.ca).

Tu penses que l'université n'est pas pour toi?

Les collèges communautaires, la formation aux métiers ou l'observation de quelqu'un au travail (dans une carrière qui t'intéresse) sont d'autres façons de trouver des emplois.

Et si tu n'aimes pas l'école?

Ne t'énerve pas! Demande de l'aide à ton enseignante ou ton enseignant pour tes devoirs ou vérifie si ton école a un programme de tutorat ou d'aide après les cours.

Place aux chiffres ¹₂₃₄₅

On dit que les filles ne sont pas bonnes en mathé ou en sciences, mais c'est un mythe! En fait, jusqu'à ce que les filles arrivent à l'école secondaire, elles sont meilleures dans le domaine des chiffres que les garçons. Essaie de rester bonne en mathé et de t'amuser en même temps, en visitant les sites suivants (en anglais seulement), qui contiennent des jeux de mathématiques et de sciences :

www.ctkmathgamesforkids.com

www.curiosity.ca

www.cagis.ca – Canadian Association for Girls in Science

www.sharpbrains.com/teasers

Si tu cherches des moyens d'améliorer tes capacités en mathématiques, tu peux aussi visiter le site : www.mathgoodies.com (en anglais seulement).

Tu y trouveras des leçons de mathématiques à essayer.

« J'encourage toutes les personnes qui pensent qu'elles pourraient s'intéresser aux sciences et à l'ingénierie à se lancer dans ce domaine! Les ingrédients les plus importants pour réussir sont d'être travailleur, déterminé et vraiment intéressé par ce que l'on fait. » (traduction)

- Sharla Howard
ingénieure civile et lauréate du
Prix national d'excellence décerné
aux Autochtones

À vos marques...
prêtes...
PARTÉZ!

LE SAVAIS-TU?

Il est important d'apprendre COMMENT étudier.

Apprends comment étudier

Trouver la méthode qui te convient pour arriver à étudier n'est pas nécessairement facile. Mais si tu en trouves une le plus vite possible, cela pourra t'aider à poursuivre tes études, surtout si tu décides d'aller à l'université ou dans un collège universitaire. Il faut que tu saches, cependant, que la méthode qui te convient actuellement ne sera peut-être plus la bonne plus tard. C'est donc important que tu te familiarises maintenant avec différents styles d'apprentissage et que tu essaies de nouvelles méthodes.

Voici des suggestions :

Les tuyaux ci-dessous peuvent te mettre sur la bonne voie :

- **Même heure, même endroit.** Si tu as un bureau, utilise-le, au lieu de t'en servir comme « ramasse-tout ». Si tu n'as pas de bureau, installe-toi dans un endroit précis pour étudier et essaie d'étudier à la même heure chaque jour.
- **Commence à étudier dès que tu t'assoies.** Ne te laisse pas distraire par le courriel, ne commence pas à gribouiller, etc. Tu pourras faire ces choses-là quand tu auras fini tes devoirs, pour te récompenser!
- **Fais le plan** de ce que tu dois accomplir, aussi précisément que possible (par exemple : écrire deux pages de ma rédaction, finir ma dissertation, écrire une nouvelle, finir un projet, répondre à 10 questions de mathé, apprendre une nouvelle fonction de l'ordinateur).
- **Divise le travail.** Si une tâche te semble trop énorme, divise-la en plusieurs éléments.
- **Ne perds pas de temps** à chercher des choses. Garde tes fournitures sous la main, dans une boîte à chaussure, par exemple.
- **Évite de rêvasser.** Essaie de te concentrer pendant une certaine période, en faisant des pauses régulièrement pour te rafraîchir l'esprit. Par exemple : étudie pendant 45 minutes, puis fais une pause de 15 minutes.
- **Dors assez!** Il est important d'avoir un nombre raisonnable d'heures de sommeil pour pouvoir bien étudier et avoir une bonne mémoire. Essaie de t'endormir à la même heure tous les soirs. Évite la caféine au cours des quelques heures qui précèdent l'heure où tu vas te coucher, pour ne pas interrompre ton sommeil.
- **Mange bien.** La nourriture est le carburant dont ont besoin ton corps et ton cerveau. Essaie de faire trois bons repas par jour et NE SAUTE PAS le déjeuner!
- **Fais de l'exercice.** Cela améliore la mémoire, cela aide à étudier plus longtemps et cela donne confiance, de manière générale.

« Moi, je dis que le monde appartient
aux filles » (traduction)

- Nelly Furtado,
chanteuse et chansonnière

Place aux filles

« Les femmes ne peuvent
pas toujours faire les mêmes
choses que les hommes,
physiquement, mais elles
peuvent compenser cela par
leur force mentale. »
(traduction)

- Roberta Bondar,
première astronaute
canadienne de sexe féminin



Regarde autour de toi

Les filles et les femmes montrent la voie de bien des façons

Au Manitoba, de plus en plus de femmes travaillent dans des domaines non traditionnels, comme la gestion des affaires, la médecine et le droit. Elles pénètrent aussi toujours plus dans les métiers spécialisés, comme la construction et la charpenterie, ainsi que dans le domaine technologique et la politique.

Les perspectives sont excellentes

En gros, au Canada, les femmes sont arrivées à faire diminuer la discrimination sexuelle et à promouvoir leurs droits. Maintenant, tu as devant toi des possibilités que ta mère, ta grand-mère et ton arrière-grand-mère n'ont jamais eues.

Égalité et leadership des femmes

C'est un fait...

As-tu vu des photos des maires des villes canadiennes, ou des chefs d'état du monde? Ce sont tous des hommes. Et pourquoi donc? Actuellement, au Canada, sur les 305 députés fédéraux, 67 seulement sont des femmes. Et c'est le chiffre le plus élevé de l'histoire du pays — tout juste 22 pour cent.



Hourra pour le Manitoba

Mais au Manitoba, nous sommes en tête! Nous avons le pourcentage le plus élevé de femmes parmi les députés provinciaux de toute notre histoire : 31,6 pour cent! Nous pouvons être fières!

Pour trouver des renseignements sur certaines des Manitobaines éminentes qui sont devenues des chefs de file dans leurs communautés, dans le secteur des affaires ou celui des syndicats, ou en tant que représentantes élues, lis « des femmes qui nous inspirent – des femmes qui font avancer le Manitoba » et « HONORONS LES DONNS DES femmes autochtones et célébrons leur contribution au Manitoba » (gouvernement du Manitoba, mars 2008), sur le site suivant :

[www.gov.mb.ca/m\\$w/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/m$w/index.fr.html)

(publications).

Exprime-toi... et fais-toi entendre!

Est-ce que tu t'intéresses aux grandes questions? Est-ce que tu veux faire bouger les choses dans le monde? Alors, renseigne-toi sur la Fondation filles d'action. C'est un programme fantastique qui permet aux adolescentes canadiennes de se rencontrer, d'apprendre des choses, de s'amuser et de trouver de l'inspiration. Pour plus d'information, visite le site :

www.girlsactionfoundation.ca/fr.

Le féminisme n'est pas un vilain mot!!!

Le féminisme consiste à comprendre les défis que doivent relever les filles et les femmes dans le monde d'aujourd'hui, et à s'engager pour améliorer les choses.

En collaborant et en nous faisant entendre,
nous pouvons changer les choses!

La libération des femmes, ça ne s'est pas fait tout seul!

Le droit de vote

Ça semble aller de soi, mais quel progrès pour les femmes!!!

Les suffragettes étaient des femmes qui faisaient tous leurs efforts pour aplanir les obstacles qu'elles rencontraient, bien avant que ce soit à la mode de faire cela (à la fin du 19^e siècle). Elles se battaient pour que les femmes obtiennent le droit de vote, comme les hommes.

Quand les femmes n'étaient pas des personnes...

Il n'y a pas si longtemps, les femmes n'avaient pas le droit de voter lorsqu'il y avait des élections au Canada. Et en plus, ce qui est incroyable, c'est qu'elles n'étaient pas même considérées comme des « personnes »! Grâce aux suffragettes, les femmes ont eu le droit de voter aux élections fédérales de 1918, et, en 1929, les femmes ont finalement obtenu d'être considérées comme des personnes.

Les réussites des femmes canadiennes en politique :

- 1916** Emily Murphy (du Canada) devient la première magistrate du Canada et de l'Empire britannique.
- 1916** Les Manitobaines sont les premières au Canada à avoir le droit de voter et d'obtenir un poste politique. Cependant, les femmes autochtones et certaines immigrantes ne peuvent toujours pas voter au Manitoba.
- 1918** Les femmes blanches du Canada obtiennent le droit de vote pour les élections fédérales, comme les hommes (mais les femmes et les hommes indiens et chinois ne peuvent voter qu'à partir de 1947, et les femmes et les hommes japonais, à partir de 1948; quant aux femmes et aux hommes autochtones, ils n'ont pu voter aux élections fédérales sans perdre leurs droits issus de traités qu'à partir de 1960).
- 1920** Edith Rogers est la première femme élue à l'Assemblée législative du Manitoba.
- 1921** Agnes McPhail devient la première femme élue au Parlement du Canada (députée).
- 1960** Olive Irvine devient la première sénatrice originaire du Manitoba.
- 1962** Les femmes (et les hommes) autochtones du Manitoba obtiennent le droit de voter aux élections provinciales et de s'y présenter comme candidates.
- 1963** Margaret Konantz devient la première manitobaine élue à la Chambre des communes. C'était la fille d'Edith Rogers (voir plus haut – 1920).
- 1981** Muriel Smith devient la première vice-première ministre du Manitoba.
- 1982** Bertha Wilson est la première femme à siéger à la Cour suprême du Canada.
- 1984** Jeanne Sauvé est la première femme à être nommée gouverneure générale du Canada.

- 1984** Sharon Carstairs est la première femme à diriger un parti politique provincial au Manitoba.
- 1989** Audrey McLaughlin est la première femme à diriger un parti politique national au Canada.
- 1999** Adrienne Clarkson est la première sino-canadienne à être nommée gouverneure générale.
- 2005** Michaëlle Jean est la première gouverneure générale noire du Canada (elle est d'origine haïtienne).
- 2006** Tina Keeper devient la première femme autochtone du Manitoba à être élue députée à l'occasion d'élections fédérales.
- 2007** Flor Marcellino devient la première femme d'une minorité visible à être élue députée provinciale au Manitoba.

L'histoire en marche

Visite le site www.histori.ca pour visionner les minutes historica, qui sont des minis vidéos sur les femmes importantes de l'histoire du Canada.

L'égalité et l'équité : quelle est la différence?

Le mot ÉGALITÉ signifie que les femmes et les hommes ont le même statut et les mêmes droits. Certaines lois ont été adoptées pour garantir aux femmes les mêmes droits de la personne et le droit de contribuer pleinement à la société et de tirer parti des résultats.

Le mot ÉQUITÉ désigne le fait de traiter justement les femmes et les hommes. L'équité mène à **l'égalité**.

Parfois, on a mis sur pied des programmes pour réparer les inégalités du passé qui ont empêché certains d'avoir des chances de réussir.

Tu peux avoir une influence

Les femmes ont fait bien des efforts, par le passé, pour faire changer les principes et les lois afin que nous soyons toutes considérées comme des personnes à part entière. Maintenant, c'est À TON TOUR de faire bouger les choses! Est-ce qu'il y a une cause qui te tient à cœur? Tu peux avoir envie d'essayer de faire participer plus de filles et de femmes à des sports ou des métiers non traditionnels. Ou tu t'intéresses peut-être à la sensibilisation des médias quant à la façon dont ceux-ci présentent les femmes. Engage-toi dans une cause qui te semble importante et commence à changer le monde autour de toi!

www.perspectivesonagirl.ca (en anglais seulement)
Visitez ce site pour regarder des courts métrages traitant de diverses questions d'intérêt pour les jeunes femmes d'aujourd'hui, de l'image corporelle à l'intégration sociale.

www.equalityrules.ca/fr/index.html

Ce site sympathique parle du respect et de l'égalité entre les filles et les garçons, et de l'importance d'entretenir des relations saines et égalitaires.

Maintenant, les filles prennent leur vie en main, racontent leur histoire, et font bouger les choses – pour elles-mêmes et pour les autres.

Dates importantes

Journée internationale de la femme (8 mars)

La Journée internationale de la femme est une occasion de célébrer l'égalité des femmes et d'examiner les difficultés que les femmes et les filles rencontrent encore. C'est aussi une occasion de réfléchir aux façons dont nous pouvons sensibiliser nos familles et nos amis aux problèmes auxquels se heurtent les femmes dans différents coins du monde.

Pour trouver des renseignements sur les façons dont tu peux célébrer la Journée internationale de la femme, visite les sites suivants :

www.swc-cfc.gc.ca (Condition féminine Canada), ou

www.internationalwomensday.com (en anglais seulement), qui contient la liste des activités organisées dans le monde pour la Journée internationale de la femme.

Journée nationale de commémoration et d'activités concernant la violence dirigée contre les femmes (6 décembre)

Cette journée n'est pas un jour de fête. Le 6 décembre 1989, 14 jeunes femmes ont été tuées à coups d'arme à feu à l'École Polytechnique de Montréal, juste parce qu'elles étaient des femmes. Cet événement est connu sous le nom de « massacre de Montréal ». Chaque année, le 6 décembre, on commémore cette date et les jeunes femmes qui ont été tuées. Cette journée permet aussi de rendre hommage aux autres femmes qui sont mortes d'une mort violente ou qui ont souffert aux mains de personnes violentes.

Mois de l'histoire des femmes (octobre, au Canada)

Le mois de l'histoire des femmes est célébré partout au Canada, afin de faire connaître la contribution essentielle des femmes à l'histoire du Canada. Il permet de sensibiliser les gens aux apports des femmes à notre société, qui ont souvent été ignorés.

La ministre responsable de la Condition féminine est chargée de ce qui touche à ces activités importantes.

Va voir son site, à l'adresse suivante : www.manitoba.ca/msw/

Pour en savoir plus sur la situation des femmes francophones :

Au Canada, visite le site de l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne, www.affc.ca. À l'échelle internationale, www.journee-de-la-femme.com.

Ou encore, si tu cherches un point de vue mondial, les ressources ci-dessous t'aideront à mieux comprendre la situation des femmes du monde.

Les droits des femmes autour du monde

Alliance canadienne féministe pour l'action internationale :

www.fafia-afai.org

Association pour les droits de la femme et le développement :

www.awid.org/fre/

Les Pénélopes : www.penelopes.org

Justice for girls : www.justiceforgirls.org (en anglais seulement)

Vas-y donc!

Si tu veux vraiment en apprendre plus sur la situation de la femme, inscris-toi à un programme d'étude de la condition féminine après l'école secondaire. Et ceci n'est pas réservé aux femmes; il y a des hommes qui suivent ce genre de cours aussi. Va voir les sites suivants :

Université de Winnipeg :

www.uwinnipeg.ca (cherche « Women's and Gender Studies program » dans l'index alphabétique) (en anglais seulement)

Université du Manitoba :

www.umanitoba.ca/womens_gender_studies/ (en anglais seulement)

Brandon University :

www.brandonu.ca (cherche « Gender and Women's Studies ») (en anglais seulement)

Université Laval :

www.fss.ulaval.ca/universitefeministedete. Cette université a des cours semblables à ceux de l'Université du Manitoba et un programme d'été pour femmes.

Le respect de la diversité



LA DIVERSITÉ

Respecter la diversité, cela veut dire reconnaître tout ce qui nous rend semblables et tout ce qui nous rend différents. Cela veut dire comprendre, accepter et apprécier le caractère unique de chacun. Quelles que soient nos différences – race, origine ethnique, sexe, orientation sexuelle, revenu, âge, capacités physiques, costume traditionnel, croyances religieuses, convictions politiques ou autres – nous sommes tous égaux et importants.

LE RACISME ET LES STÉRÉOTYPES

Les stéréotypes

On parle de stéréotype lorsqu'une personne ou un groupe assume des choses ou fait des généralisations sur une autre personne ou un autre groupe. Un stéréotype peut porter sur différents éléments, comme l'origine ethnique, l'âge, la religion, ou l'orientation sexuelle. Les stéréotypes peuvent être positifs ou négatifs, mais ils s'appuient en général sur l'ignorance. Par exemple, c'est un stéréotype de dire que les blondes sont stupides.

Le racisme

Par contre, le racisme consiste à penser qu'un groupe de personnes est meilleur qu'un autre à cause de la couleur de la peau de ses membres, de leur race ou de leur origine ethnique. Le racisme peut entraîner des actes criminels, des plaisanteries portant sur la race d'une personne, des insultes ou des traitements injustes.

ÉLIMINATION DU RACISME

Dans le monde entier, le 21 mars est la Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale, mais tu peux aider à éliminer le racisme tous les jours. Si tu vois quelqu'un se faire traiter injustement par racisme ou à cause de stéréotypes, interviens!

Concours

Savais-tu que le gouvernement fédéral organise tous les ans un concours de vidéos intitulé Mettons fin au racisme? Ce concours est ouvert à toutes les personnes de 10 à 20 ans. Alors, va chercher une caméra vidéo et exprime-toi contre le racisme! Pour plus de renseignements, visite le site :

www.cic.gc.ca/francais/multiculturalisme/21mars/index.asp

Si tu écris ou si tu es artiste, voici le concours qu'il te faut : chaque année, le gouvernement fédéral organise le Défi Mathieu Da Costa, qui est ouvert à toutes les personnes de 9 à 18 ans. Les candidats doivent montrer la façon dont la diversité a façonné l'histoire du Canada et le rôle important qu'elle joue dans notre société. **Va donc voir!**

www.cic.gc.ca/francais/multiculturalisme/mathieudacosta/index.asp

Vas-y!

participe!

Guide des ressources du Manitoba

Services de lutte contre les dépendances

Image corporelle

Intimidation et harcèlement

Soutien aux personnes handicapées

Discrimination et sensibilisation culturelle

Éducation et emploi

Santé et sexualité

Leadership et possibilités de bénévolat

**Information et soutien aux personnes lesbiennes,
homosexuelles, bisexuelles, transgenderistes et
bispirituelles**

Agression sexuelle et autres mauvais traitements

Sport et mise en forme

Maisons de transition et refuges

Problèmes des jeunes et lignes d'écoute

Centres d'accueil pour jeunes



Services de lutte contre les dépendances

Al-Anon/Alateen Central Services
Ligne d'écoute téléphonique à Winnipeg :
204 943-6051

Sans frais : 1 888 425-2666
Courriel : al-anon-enquiries@mts.net
Site Web : www.mb.al-anon.alateen.org
(en anglais seulement).

AFM Youth Services
Tél. : 204 428-6600
Courriel : youthres@afm.mb.ca
Site Web : www.afm.mb.ca/Services/youth.htm (en anglais seulement).

Nelson House Medicine Lodge
Tél. : 204 484-2256
Site Web : www.medicinelodge.ca
(en anglais seulement).

Image corporelle

Child and Adolescent Eating Disorders Service
Tél. : 204 787-7218

Women's Health Clinic Provincial Eating Disorders Prevention & Recovery Program
Tél. : 204 947-2422, poste 137
Sans frais : 1 866 947-1517, poste 137
Site Web : www.womenshealthclinic.org
(en anglais seulement).

Intimidation et harcèlement

Bullying UK
Site Web : www.bullying.co.uk
(en anglais seulement).

B-Free
Site Web : www.b-free.ca
(en anglais seulement).

Pink Shirt Day
Site Web : www.pinkshirtday.ca
(en anglais seulement).

Soutien aux personnes handicapées

Canadian Multicultural Disability Centre
Tél. : 204 453-0391
Courriel : cmdci@cmdci.ca
Site Web : www.cmdci.ca
(en anglais seulement).

Bureau des personnes handicapées
Tél. : 204 945-7613
ATS : 204 948-2901
Courriel : dio@gov.mb.ca
Site Web : www.gov.mb.ca/dio/index.fr.html

First Nations disABILITY Association of Manitoba Inc.
Tél. : 204 953-0310
Sans frais : 1 866 370-9875

Society for Manitobans with Disabilities (SMD)
Tél. : 204 975-3010
Sans frais : 1 866 282-8041
ATS : 204 975-3012 ou 1 800 225-9108
Courriel : info@smd.mb.ca
Site Web : www.smd.mb.ca
(en anglais seulement).

Discrimination et sensibilisation culturelle

Immigrant and Refugee Community Organization of Manitoba
Tél. : 204 943-8765
Courriel : info@ircom.ca
Site Web : www.ircom.ca
(en anglais seulement).

Immigrant Centre Manitoba
Tél. : 204 943-9158
Courriel : info@icmanitoba.ca
Site Web : www.immigrantcentremanitoba.com
(en anglais seulement).

Ma Mawi Wi Chi Itata
Tél. : 204 925-0300
Sans frais : 1 888 962-6294
Courriel : info@mamawi.com
Site Web : www.mamawi.com
(en anglais seulement).

N.E.E.D.S. Inc.

Tél. : 204 940-1260

Courriel : needsinc@mts.netSite Web : www.needsinc.ca
(en anglais seulement).**Salvation Army Multicultural
Family Centre**

Tél. : 204 946-9152

Courriel : samfc@mts.net**Éducation et emploi****Adolescent Parent Centre**

Tél. : 204 775-5440

Site Web : www.wsd1.org/APC/
(en anglais seulement).**Canadian Association for Girls in Science
(CAGIS)**Site Web : www.cagis.ca
(en anglais seulement).**Possibilités manitobaines**Site Web : www.possibilitiesmanitobaines.ca**Santé et sexualité****Health Links-Info Santé (24 heures sur 24)**

Sans frais : 1 888 315-9257

Tél. : 788-8200 à Winnipeg

Native Youth Sexual Health NetworkSite Web : www.nativeyouthsexualhealth.com
(en anglais seulement).**Région Assiniboine/Brandon****Brandon Teen Clinic**

Tél. : 204 578-2513

Sexuality Education Resource Centre

(Brandon)

Tél. : 204 727-0417

Sans frais : 1 800 432-1957

Courriel : brandon@serc.mb.caSite Web : www.serc.mb.ca
(en anglais seulement).**Région Burntwood/Churchill****Adolescent Health Education Centre**

(Thompson)

Tél. : 204 677-6213

Site Web : [www.mysterynet.mb.ca/rdpc/
services/ahec.html](http://www.mysterynet.mb.ca/rdpc/services/ahec.html) (en anglais seulement).**Région du Centre du Manitoba****Portage Collegiate Institute Teen Clinic**

Tél. : 204 857-6843, poste 11609

Région d'Entre-les-Lacs**Teen Clinic**

Selkirk

Tél. : 204 482-TEEN (8336)

Région nord du Manitoba**Teen Clinic**

(The Pas)

Tél. : 204 623-9650

Site Web : www.playitsafer.ca
(en anglais seulement).**Teen Clinic**

(Flin Flon)

Tél. : 204 687-1340

Site Web : www.playitsafer.ca
(en anglais seulement).**Teen Clinic**

(Cranberry Portage)

Tél. : 204 472-3431

Site Web : www.playitsafer.ca
(en anglais seulement).**Région des Parcs****Dauphin Teen Clinic**

Tél. : 204 638-2245

Région nord-est du Manitoba**Teen Health Clinic de Beauséjour**

Infirmière praticienne : 204 268-7462

Infirmière de la santé publique :
204 268-7468**Teen Links**

(Oakbank/Wanipigow)

Tél. : 204 444-6140

Région de Winnipeg**Elmwood Teen Clinic**

Tél. : 204 938-5050

Adolescent Health Services

(Hôpital des enfants)

Tél. : 204 787-2401

Corydon Primary Care Clinic

Tél. : 204 940-2000

Klinik Community Health Centre –Teen Clinic

Tél. : 204 784-4090

Site Web : www.klinik.mb.ca
(en anglais seulement).

Mount Carmel Clinic

Tél. : 204 582-2311

Site Web : www.mountcarmel.ca
(en anglais seulement).

Nor' West Teen Clinics

Tél. : 204 940-2020

Site Web : www.norwesthealth.ca
(en anglais seulement).

North End Wellness Centre Teen Clinic

Tél. : 204 940-2025

Women's Health Clinic

Tél. : 204 947-1517

ATS : 204 956-0385

Site Web : www.womenshealthclinic.org
(en anglais seulement).

Youville Teen Clinic

Tél. : 204 255-4840

Site Web : www.youville.ca

Access Transcona Teen Clinic

Tél. : 204 938-5700

Tec Voc Teen Clinic

Tél. : 204 786-1401

Leadership et possibilités de bénévolat

Guides du Canada

Tél. : 204 774-GIRL (4475)

Sans frais : 1 800 565-8111

Site Web : www.girlguides.mb.ca
(en anglais seulement).

4-H du Manitoba

Tél. : 204 726-6136

Courriel : 4h@gov.mb.ca

Site Web : www.4h.mb.ca
(en anglais seulement).

Information et soutien aux personnes lesbiennes, homosexuelles, bisexuelles, transgenderistes et bispirituelles

Rainbow Resource Centre

Tél. : 204 474-0212

Sans frais : 1 888 399-0005

Courriel : info@rainbowresourcecentre.org

Site Web : www.rainbowresourcecentre.org

Aggression sexuelle et autres mauvais traitements

Centre canadien de protection de l'enfance (anciennement Child Find Manitoba)

Tél. : 204 945-5735

Sans frais : 1 800 532-9135

Site Web : www.enfantsavertis.ca OU
www.protectchildren.ca/app/fr/home

Honouring the Spirit of Our Little Sisters Ma Mawi Wi Chi Itata

Tél. : 204 925-1778

Sans frais : 1 888 962-6294

Site Web : www.mamawi.com
(en anglais seulement).

Transition, Education and Resources for Females (TERF) Mentor Program

Tél. : 204 786-7051, poste 311

Site Web : newdirections.mb.ca
(en anglais seulement).

Sport et mise en forme

Services régionaux et loisirs Régions rurales et Nord

Tél. : 204 945-3766

Sans frais : 1 800 282-8069, poste 3766

(Girls@Play)

Site Web : www.caaws.ca/girlsatplay
(en anglais seulement).

KidSport

Tél. : 204 925-5907

Sans frais : 1 866 774-2220

Courriel : kidsport@sportmanitoba.ca

Site Web : www.kidsport.ca

Winnipeg Boys and Girls Clubs

Tél. : 204 982-4940

Site Web : www.wbgc.mb.ca
(en anglais seulement).

Maisons de transition et refuges

Ndinawe Youth Safe Home

Tél. : 204 586-2588

Site Web : www.ndinawe.ca
(en anglais seulement).

Resource Assistance for Youth (RAY)

Tél. : 204 783-5617

Sans frais : 1 800 668-4663

Courriel : info@rayinc.ca

Site Web : www.RAYINC.ca
(en anglais seulement).

Youth Resource Centre
Tél. : 204 477-1804
Site Web : www.mys.ca
(en anglais seulement).

Problèmes des jeunes et lignes d'écoute

**Ligne d'aide pour les régions agricoles
et rurales**

Sans frais : 1 866 FOR-FARM
(1 866 367-3276)

Courriel : youth@ruralstress.ca
Site Web : www.ruralstress.ca/youth/
(en anglais seulement).

Jeunesse, J'écoute (24 heures sur 24)

Sans frais : 1 800 668-6868

Site Web : www.jeunessejeecoute.ca

Klinic Crisis Line (24 heures sur 24)

Sans frais : 1 888 322-3019

Tél. : 204 786-8686 à Winnipeg

**Ligne d'aide en cas d'agression
sexuelle de Klinic (24 heures sur 24)**

Sans frais : 1 888 292-7565

Tél. : 786-8631 à Winnipeg

**Ligne d'aide et d'information sur la
violence familiale au Manitoba
(24 heures sur 24)**

Sans frais : 1 877 977-0007

Site Web : [www.gov.mb.ca/fs/fvpp/
index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/fs/fvpp/index.fr.html)

**Ligne d'aide aux personnes suicidaires
du Manitoba (24 heures sur 24)**

Sans frais : 1 877 HELP-170

(1 877 435-7170)

Site Web : www.reasonstolive.ca
(en anglais seulement).

**Ligne de soutien en cas d'urgence
d'Opération rentrer au foyer
(24 heures sur 24)**

Sans frais : 1 800 668-4663

Courriel : info@operationcomehome.ca
Site Web : www.operationcomehome.ca
(en anglais seulement).

Ligne du Projet AntiGang

Sans frais : 1 800 691-4264

Tél. : 945-4264 à Winnipeg

Ligne d'aide de la maison Seneca

Tél. : 204 942-9276

Site Web : www.senecahouse.org
(en anglais seulement).

**Mobile Crisis Unit de l'Armée du Salut -
ORSW**

Tél. : 204 940-1781

**Youth Emergency Crisis Stabilization
Services**

Sans frais : 1 888 383-2776

Tél. : 949-4777 à Winnipeg

Région Assiniboine/Brandon

Westman Crisis Services (24 hours)

Sans frais : 1 888 379-7699

Région Burntwood/Churchill

Hope House Support Line

(24 heures sur 24)

Sans frais : 1 866 677-6057

Tél. : 204 677-6054

Région du centre du Manitoba

**Santé mentale communautaire :
Central Manitoba Crisis and Intake Services
(24 heures sur 24)**

Sans frais : 1 888 310-4593

Tél. : 204 239-3000

Entre-les-lacs

Unité d'intervention d'urgence

Sans frais : 1 866 427-8628

Tél. : 204 482-5361

Région nord du Manitoba

**Service de garde pour les urgences –
Flin Flon (24 heures sur 24)**

Tél. : 204 687-7591 (Flin Flon General
Hospital)

**Service de garde pour les urgences –
The Pas (24 heures sur 24)**

Tél. : 204 623-6431 (St. Anthony's
General Hospital)

Région nord-est du Manitoba

Équipe d'intervention mobile

Sans frais : 1 866 427-8628

Tél. : 204 482-5376

**Ligne d'aide pour le rétablissement et la
guérison en cas d'agression sexuelle (24
heures sur 24)**

Tél. : 204 753-3150

Région des parcs

Ligne d'aide en santé mentale
(24 heures sur 24)
 Sans frais : 1 866 332-3030

Région sud-est du Manitoba

Services d'intervention en cas d'urgence
en santé mentale
 Sans frais : 1 888 617-7715
 Tél. : 204 326-9276

Centres d'accueil pour jeunes

Lighthouses
 Sans frais : 1 800 282-8069
 poste 1549 (sans frais au Manitoba)
 Tél. : 945-1549 à Winnipeg
 Site Web : www.gov.mb.ca/justice/safe/lighthouses/index.fr.html

Région Assiniboine/Brandon

Brandon Aboriginal Youth Activity
Centre, Brandon Friendship Centre
 Tél. : 204 729-8112
 Courriel : bfcyouth@wgcgwave.ca

Région Burntwood/Churchill

Boys and Girls Club of Thompson
 Tél. : 204 778-7575
 Courriel : bgclub@mts.net

Leaf Rapids Youth Centre
Town Centre Complex
 Tél. : 204 473-8861

Lynn Lake Friendship Centre
 Tél. : 204 356-2407
 Courriel : lynnlfc@cancom.net
 Site Web : www.mac.mb.ca/LynnL
 (en anglais seulement).

Ma-Mow-We-Tak Friendship Centre's
Youth Centre (Northern Circle of Youth)
 Tél. : 204 677-0992
 Site Web : www.mamowwetak.mb.ca
 (en anglais seulement).

Oxford House Youth Centre
 Tél. : 204 538-2226

Région du centre

Teen Warehouse - Youth Drop In
 (Portage-la-Prairie)
 Tél. : 204 239-8324

Région d'Entre-les-Lacs

Stonewall Youth Drop-in Centre
 Tél. : 204 467-4774
 Site Web : www.yfcstonewall.com
 (en anglais seulement).

Young Minds Youth Centre (Selkirk)
 Tél. : 204 482-4032
 Courriel : sfc@mts.net

Région des parcs

Dauphin Friendship Centre Youth Centre
 Tél. : 204 638-5707
 Courriel : dfcexec@mts.net
 Site Web : www.dauphinfriendshipcentre.com/youth.html (en anglais seulement).

Ste. Rose Youth Outreach
 Tél. : 204 447-3292
 Courriel : syro@mts.net

Swan River Friendship Centre Youth
Drop In Centre
 Tél. : 204 734-9970
 Courriel : srfc@mb.sympatico.ca
 Site Web : www.mac.mb.ca/swanriver
 (en anglais seulement).

Région nord du Manitoba

Chemawawin Youth Centre
 (Easterville)
 Tél. : 204 329-2035

Club 53 Youth Centre
 (The Pas)
 Tél. : 204 627-7508
 Site Web : www.thepasfriendshipcentre.com (en anglais seulement).

Community Youth Resource Centre
 (Flin Flon)
 Tél. : 204 687-7287
 Site Web : www.mac.mb.ca/flinflon
 (en anglais seulement).

Opaskwayak Cree Nation Youth Centre
 Tél. : 204 627-7156
 Site Web : www.opaskwayak.ca/youthcentre.php
 (en anglais seulement).



Side Door Youth Centre

(Snow Lake)

Tél. : 204 358-7141

Courriel : frc@gillamnet.com

Site Web : www.snowlakefrc.ca
(en anglais seulement).

Région nord-est du Manitoba

**Lac du Bonnet Youth
Recreation Centre**

Tél. : 204 345-2792

Région sud-est du Manitoba

The Drop Zone

(Grunthal)

Tél. : 204 434-9735

Courriel : dz@mts.net

Région de Winnipeg

Aberdeen Club

Tél. : 204 582-4403

Art City

Tél. : 204 775-9856

Courriel : programs@artcityinc.com

Site Web : www.artcityinc.com
(en anglais seulement).

Burrows Resource Centre

Tél. : 204 802-1456

**Dalhousie Club,
Dalhousie Elementary School**

Tél. : 204 688-7368

Family Life Centre (Union Gospel Mission)

Tél. : 204 586-7790

Freight House Club

Tél. : 204 783-8640

Gilbert Park Club

Tél. : 204 582-3609

Harvest Club, Winnipeg Harvest

Tél. : 204 982-4940

**“In-House” DMC
Douglas Mennonite Church**

Tél. : 204 668-7432

Indian & Métis Friendship Centre Drop-In

Tél. : 204 586-8441

Courriel : general@imfc.net

Site Web : www.imfc.net
(en anglais seulement).

Multicultural Family Centre

Tél. : 204 946-9152

Courriel : samfc@mts.net

Ndinawe Youth Resource Centre Drop-In

Tél. : 204 589-5545

Site Web : www.ndinawe.ca
(en anglais seulement).

**Norquay Club,
Norquay Elementary School**

Tél. : 204 944-1637

Polson Club, Polson School

Tél. : 204 982-4940

Pritchard Place Drop-In Centre

Tél. : 204 589-1721

Courriel : asfc@manitobacapc.org

Rossbrook House

Tél. : 204 949-4090

Courriel : mail@RossbrookHouse.ca

Site Web : www.rossbrookhouse.ca
(en anglais seulement).

Ryerson Club, Ryerson School

Tél. : 204 275-1756

**Sister MacNamara Club,
Sister MacNamara School**

Tél. : 204 942-1919

Teen Stop Jeunesse

Tél. : 204 254-1618

Courriel : patlebla@mts.net

**The North Star Girls Club
(Andrews Street Family Centre)**

Tél. : 204 589-1721

Turtle Island Neighbourhood Centre

Tél. : 204 986-8346

**Victor Mager Club,
Victor Mager Elementary School**

Tél. : 204 255-0042

West Broadway Youth Outreach

Tél. : 204 774-0451

Site Web : www.westbroadwayyouthoutreach.com
(en anglais seulement).



Pour finir, une remarque:

Tu vis une période fantastique de ta vie. Les possibilités d'avenir sont infinies : tu peux devenir ce que tu veux et réaliser tes rêves. Ne laisse JAMAIS quelqu'un te dire que tu n'es pas capable de faire quelque chose.

Garde l'œil sur ton objectif et fais ce qu'il faut pour l'atteindre!



Il n'y a pas de limite!

