

MANDALAS ET BIEN-ÊTRE

C'EST **MOI** QUI DÉCIDE!

Un outil du Y des femmes de Montréal
pour les filles et les jeunes femmes





À toi qui manques de temps, as-tu l'impression de courir sans cesse : l'école, les ami-e-s, le sport, les soupers de famille et les différents éléments dans ta vie?

À travers tout ça, on a tendance à s'oublier et à négliger ses besoins. On peut se sentir plus fatiguée et plus stressée, donc moins à l'écoute de nous-mêmes et des autres.

Le mandala est connu depuis longtemps comme un moyen pour diminuer le stress, stimuler la créativité et prendre une pause. On t'offre cet outil pour t'amener à t'arrêter un moment.

Vas-y, c'est toi qui décides!

CONCEPTION

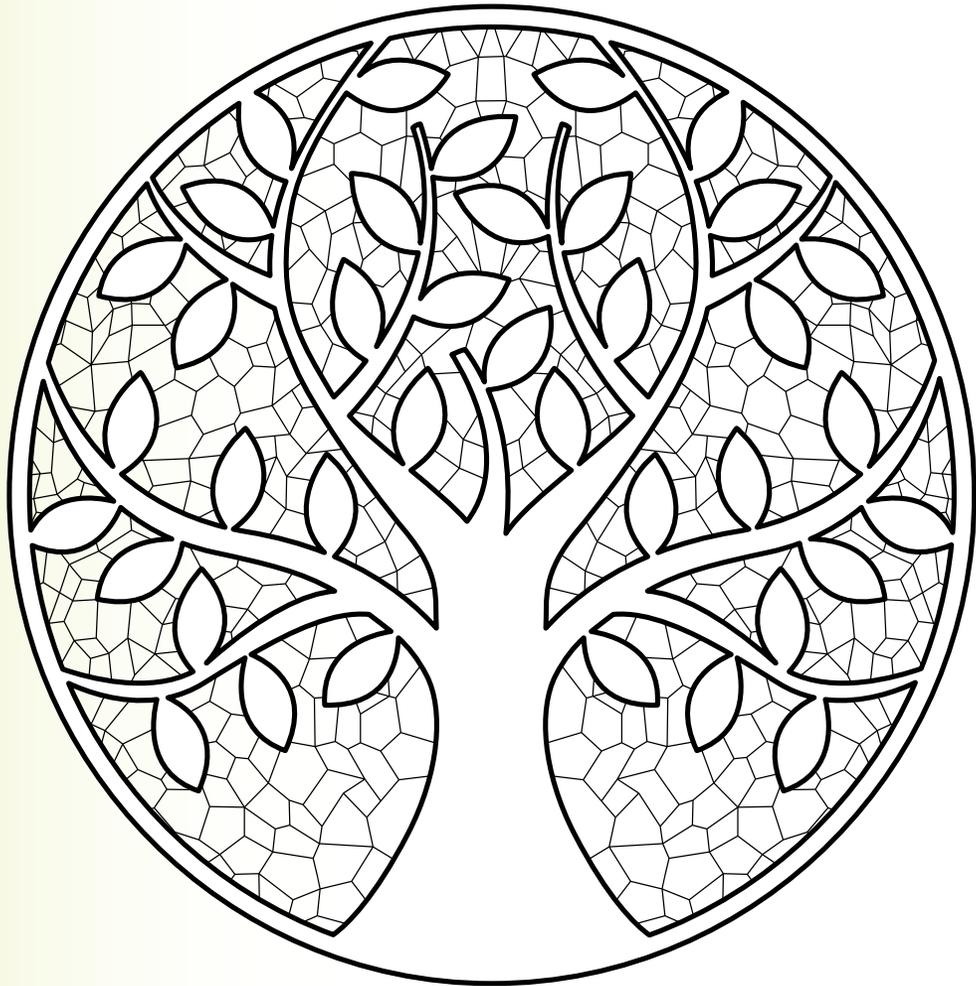
Mélanie Ederer
Jade Le Maire
Isabelle Lepage
Aula Sabra

COMMUNICATION ET GRAPHISME

Raffaella Paolone
Julie Rainville

RÉVISION

Janic Galibois
Jade Goldfarb
Lilia Goldfarb



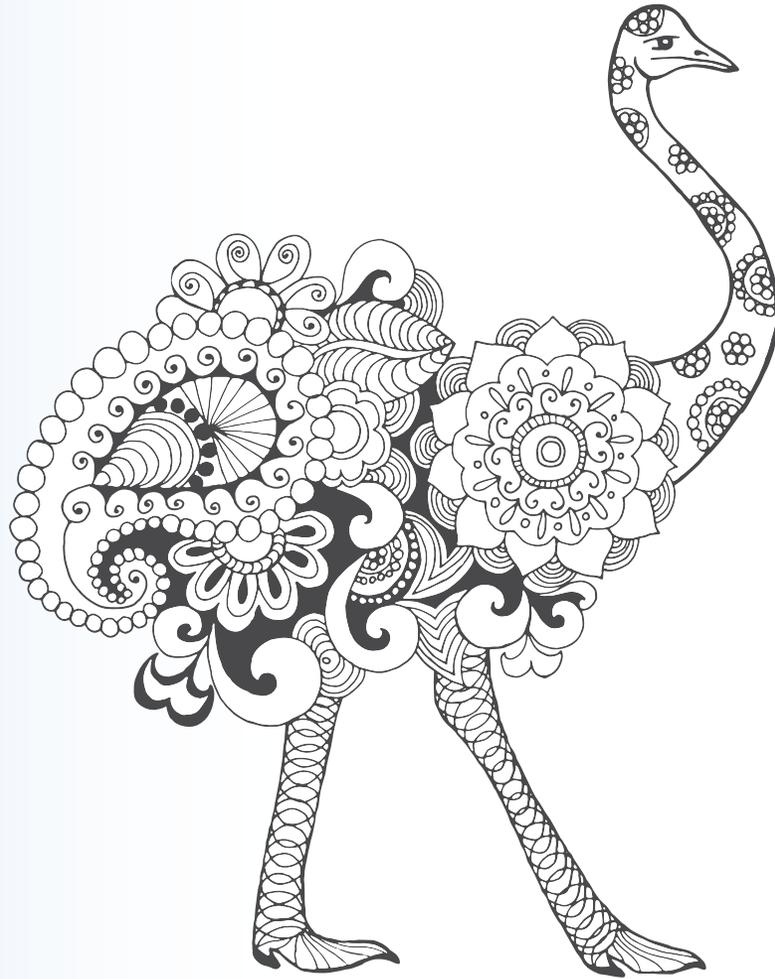
L'IMPORTANT DANS UNE RELATION AMOUREUSE C'EST...

Plusieurs éléments favorisent le développement d'une relation harmonieuse. Certains peuvent être plus importants pour toi et d'autres moins.

Voici une liste d'éléments à considérer. Peux-tu les classer en ordre d'importance pour toi? Pour ce faire, utilise les chiffres de 1 à 4, où 1 signifie que c'est le plus important et 4 le moins important :

-  **Liberté** (ex. : je peux voir mes ami-e-s quand je le souhaite);
-  **Collaboration** (ex. : lorsque mon-ma partenaire et moi prenons des décisions, nous le faisons ensemble);
-  **Respect** (ex. : mon-ma partenaire respecte mes limites);
-  **Communication** (ex. : s'il y a un conflit, mon-ma partenaire et moi pouvons en discuter calmement).

Quels sont les autres éléments qui sont importants pour toi dans une relation?



QUELQUES STATISTIQUES...

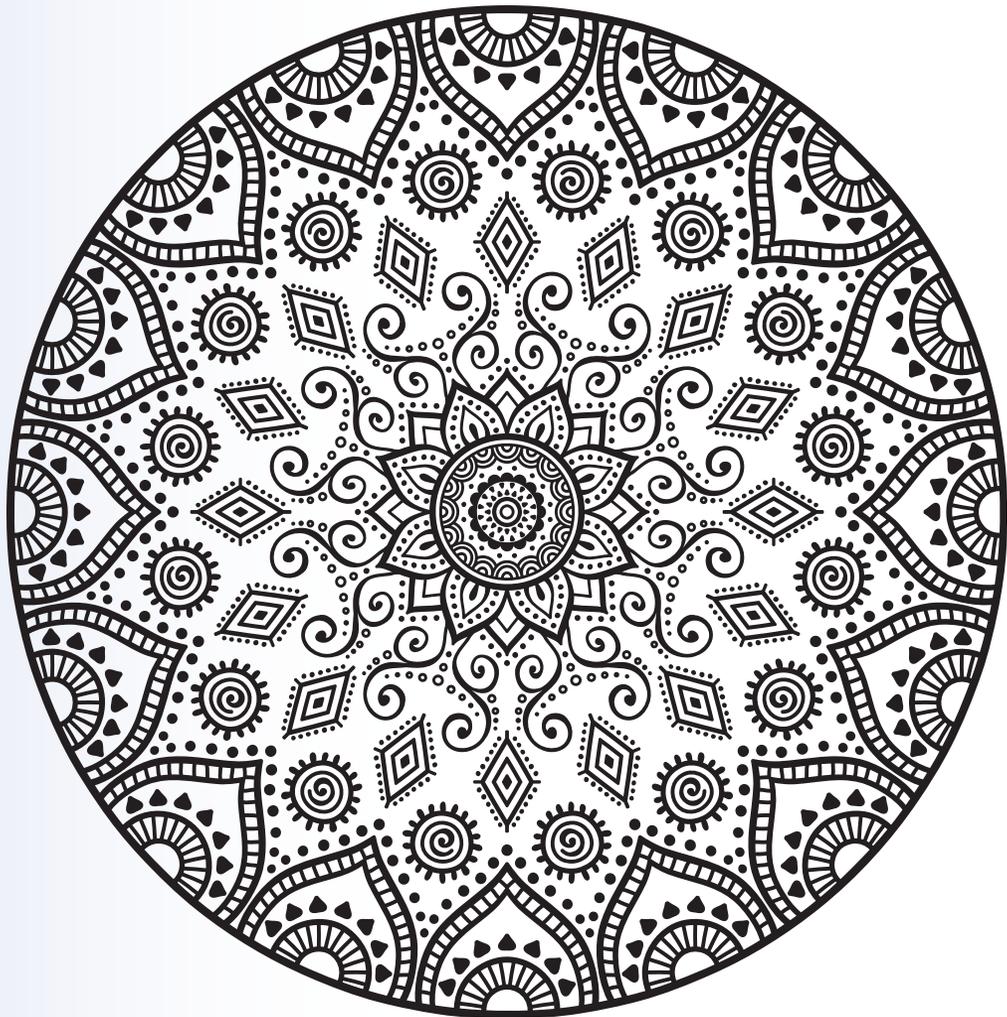
10 % des jeunes du secondaire ont rapporté avoir été la cible de cyberagression au moins une fois dans l'année.⁽³⁾

14,7 ans : c'est l'âge moyen des filles qui sont recrutées à des fins d'exploitation sexuelle. Le recrutement se fait dans différents lieux fréquentés par les jeunes filles.⁽¹⁾

Au Québec, les filles âgées de **12 à 17 ans** sont **10 fois plus** souvent victimes de violence amoureuse que les garçons du même âge.⁽²⁾

Seulement **15 %** des filles du secondaire ont un niveau élevé d'estime de soi.⁽⁴⁾

(les références se trouvent à la fin du carnet)



LE CONSENTEMENT C'EST...

Le consentement, dans le cas des relations sexuelles, consiste à donner – ou non – son accord.

Ce consentement doit être donné de façon **libre et éclairée**. Si ce n'est pas le cas, le consentement de la personne n'est pas valide.

À garder en tête lorsqu'on parle du consentement :

- ▷ Tu peux retirer ton accord à tout moment;
- ▷ Une personne qui a consommé des drogues ou de l'alcool n'est pas en mesure de donner son consentement puisqu'il n'est pas éclairé;
- ▷ On peut donner son consentement par ses paroles, son comportement ou les deux.

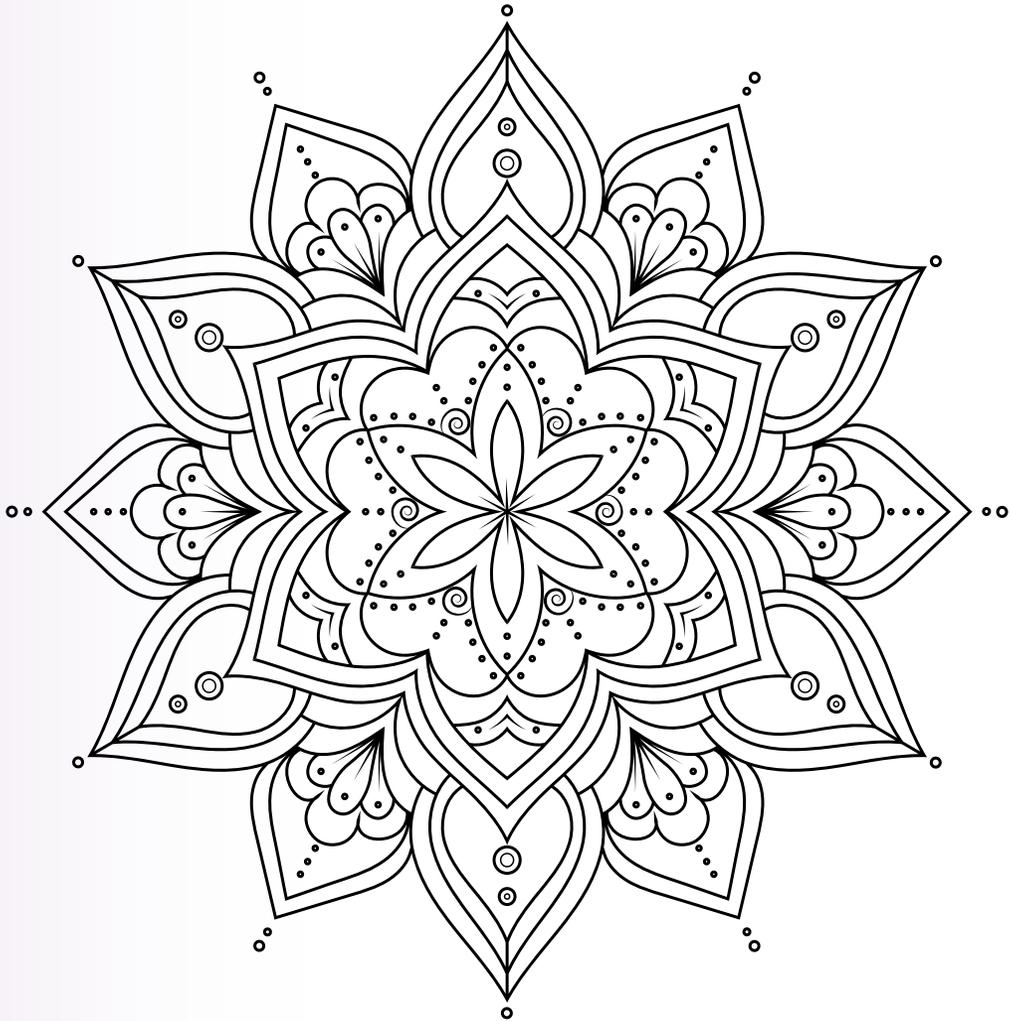
Malgré ce que la loi prévoit, c'est toujours à toi de savoir si tu es prête à avoir une relation sexuelle.

Si tu hésites, fais-toi confiance!

La loi détermine quelle est la différence d'âge légale entre les personnes pour avoir une relation sexuelle :

LE PARTENAIRE MOINS ÂGÉ	LE PARTENAIRE PLUS ÂGÉ
12 ans	Maximum 14 ans
13 ans	Maximum 15 ans
14 ans	Maximum 19 ans
15 ans	Maximum 20 ans
16 ans	Pas de maximum

À tout âge : il ne peut pas y avoir de position d'autorité entre les partenaires (enseignant-e/étudiant-e, médecin/patient-e, entraîneur-euse/sportif-ve,etc.).



CE QU'IL Y A SUR INTERNET... RESTE SUR INTERNET?

Savais-tu que ce que tu choisis de publier en ligne y reste à tout jamais? Même si tu effaces une photo, un propos ou une vidéo des réseaux sociaux, la communauté Internet a déjà pu l'enregistrer ou la partager sans même que tu en sois consciente.

Sois vigilante avec ce que tu choisis de partager!

Avant de publier en ligne, tu peux te poser ces questions afin de prendre la bonne décision :

1. Suis-je à l'aise avec le fait que mes publications soient accessibles à tout le monde?
 - ▶ Même si tu contrôles les paramètres de confidentialité pour limiter le public, tu n'as aucun contrôle sur qui va réellement le voir ou le partager par la suite.

2. Suis-je respectueuse dans mes publications?
 - ▶ Ton-ta futur-e employeur-e ou tes parents peuvent tomber sur tes publications. Que vont-ils en penser? Prends note que des propos haineux peuvent mener à des accusations criminelles ou blesser la personne qui les reçoit, même si elle n'est pas en face de toi.
3. Est-ce pertinent de le partager?
 - ▶ Est-ce que tout le monde doit tout savoir?
 - ▶ Ce que je publie, est-ce que ça intéresse les autres?
 - ▶ Pourquoi je veux le partager?

**Choisis de partager
ce qui est bon pour toi!**



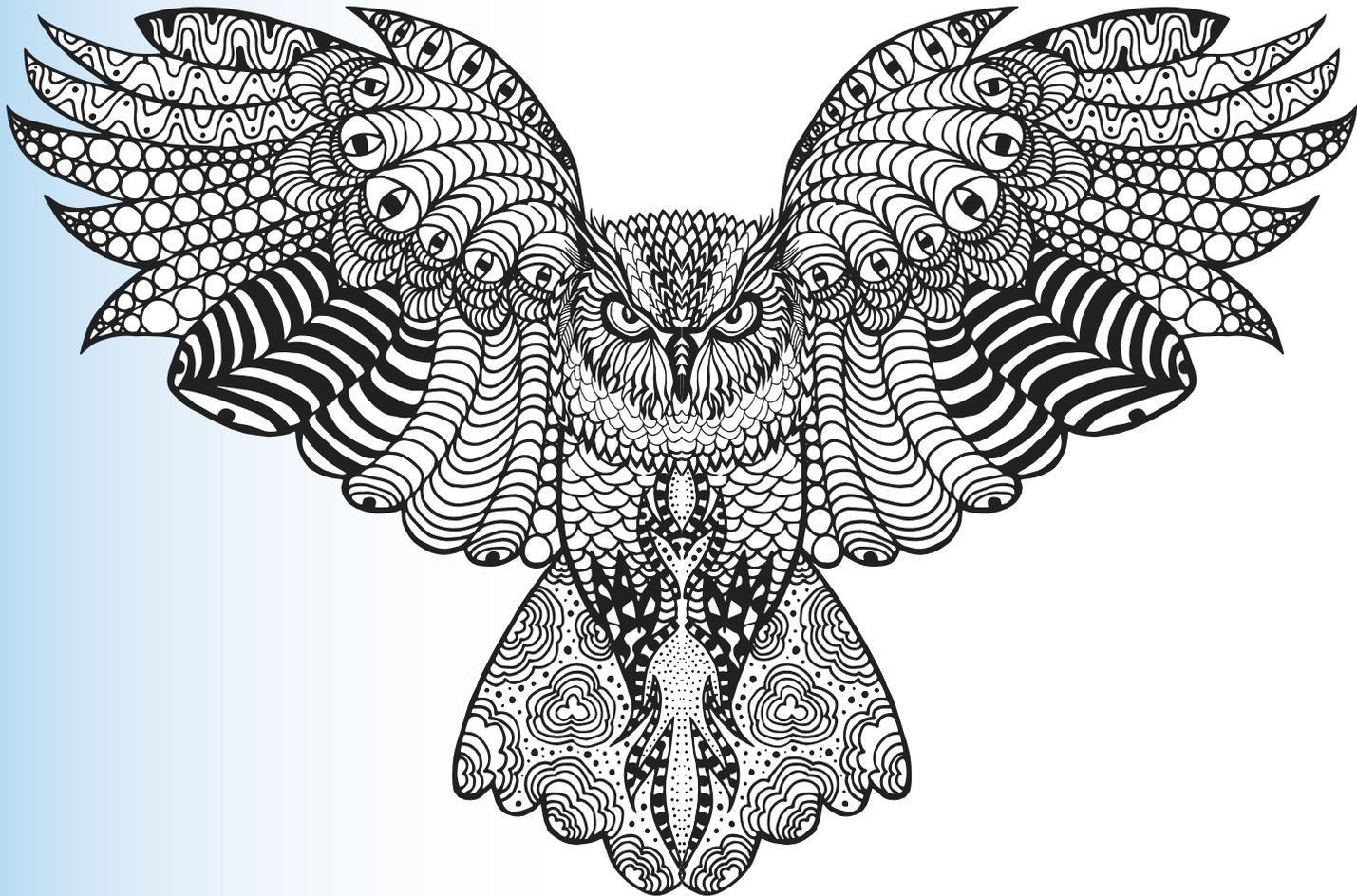
LA CYBERINTIMIDATION, ÇA FAIT MAL!

Savais-tu que tes propos en ligne peuvent affecter les gens plus que tu ne le penses? Que ce soit par des menaces, des insultes ou des rumeurs qui circulent en ligne, la cyberintimidation peut laisser des marques. N'y prends pas part! Pour ce faire...

- ▶ Évite de partager des photos sans le consentement de la personne;
- ▶ Ne participe pas aux rumeurs qui se trouvent en ligne;
- ▶ Respecte la vie privée des gens;
- ▶ N'écris pas de propos blessants, même si c'est pour faire une blague.

**Si tu es témoin de cyberintimidation,
il est important de dénoncer cette situation auprès d'un
adulte ou même de la police le plus rapidement possible.**

Ne reste pas témoin, agis!



IDENTIFIE TES QUALITÉS!

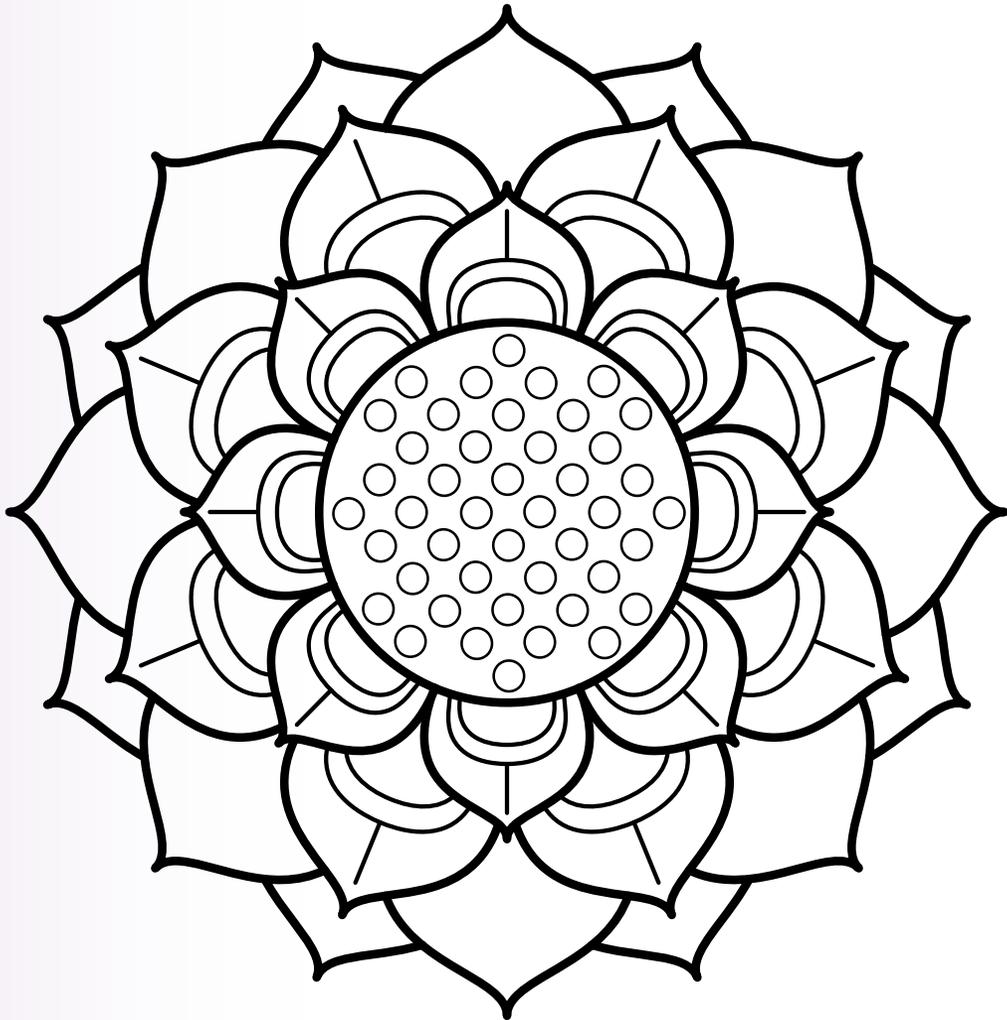
On prend souvent beaucoup de temps pour réfléchir à nos défauts, soit parce que notre entourage nous en parle, soit parce qu'on veut s'améliorer. C'est normal de le faire parfois. Par contre, il faut aussi en prendre pour réfléchir à nos forces!

Prends un moment pour toi et encercle au moins 8 qualités que tu reconnais avoir.

Studieuse • Compatissante • Consciente des autres • Créative
Active • Courageuse • Curieuse • Flexible • Déterminée
Disciplinée • Drôle • Discrète • Enthousiaste • Facile à vivre
Efficace • Empathique • Calme • Aventurière • Énergique
Juste • Amicale • Sage • Intelligente • Forte • Ambitieuse
Reconnaissante • Artistique • Affirmée • Charmante
Compétente • Prudente • Authentique • Généreuse
Travaillante • Aidante • Honnête • Volontaire • Imaginative
Inclusive • Directe • Indépendante • Joyeuse • Gentille
Logique • Ricaneuse • Aimante • Loyale • Mature • Sportive
Motivée • Ouverte d'esprit • Organisée • Originale • Patiente
Persévérante • Enjouée • Positive • Réfléchie • Respectueuse
Responsable • Sociable • Spirituelle • Spontanée
Sympathique • Tolérante • Compréhensive • Accueillante

Connaître nos qualités, c'est accepter qu'on a de la valeur!

En as-tu d'autres?



COMMENT PRENDS-TU SOIN DE TOI?

Plusieurs éléments sont importants pour te sentir bien au quotidien. En plus de prendre du temps pour toi, une bonne santé peut améliorer la qualité de vie. Pour ce faire, voici une liste des saines habitudes de vie!

Lesquels de ces éléments fais-tu?

▷ **BOUGER, FAIRE DU SPORT**

À continuer À faire

▷ **AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE CORPORELLE**

(ex. : se laver régulièrement, porter des vêtements propres, se laver les mains, etc.)

À continuer À faire

▷ **AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DENTAIRE**

(ex. : se brosser les dents au moins une fois par jour, aller chez le dentiste, etc.)

À continuer À faire

▷ **BIEN DORMIR** (ex. : se sentir reposée le matin, avoir assez dormi, etc.)

À continuer À faire

▷ **PRENDRE SOIN DE SOI, RELAXER, BIEN GÉRER SON STRESS**

À continuer À faire

▷ **SE TENIR ÉLOIGNÉ DU TABAC, DE L'ALCOOL ET DES DROGUES**

À continuer À faire

▷ **MANGER DE FAÇON SAIN ET ÉQUILBRÉE**

À continuer À faire

▷ **BOIRE DE L'EAU FRÉQUEMMENT**

À continuer À faire



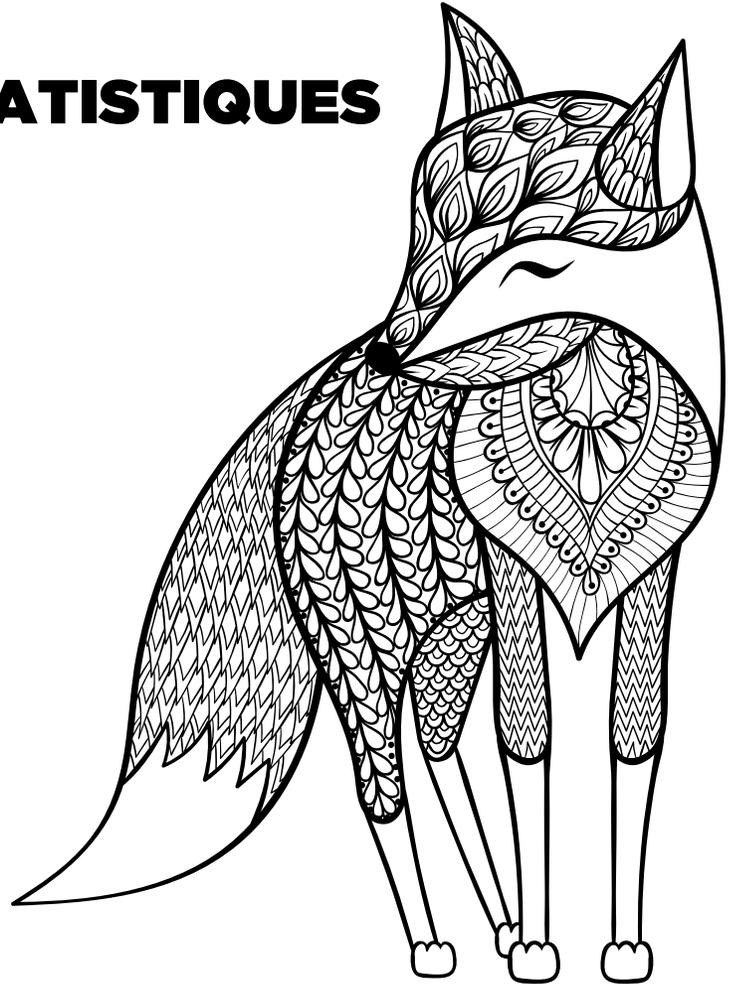
RÉFÉRENCES DES STATISTIQUES

(1) Concertation des luttes contre l'exploitation sexuelle (2014). *Rapport de recherche : Connaître les besoins des femmes dans l'industrie du sexe pour mieux baliser les services*, pp. 38 et 57.

(2) Le Conseil du statut de la femme (2015). *Portrait statistique Égalité femmes hommes*, pp. 69.

(3) Ministère de la Famille et Ministère de la Sécurité publique Ensemble contre l'intimidation (2015). *Rapport du Comité d'experts sur la cyberintimidation*, pp.10.

(4) L'Institut de la statistique du Québec (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 - Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé mentale et leur adaptation sociale*.



RESSOURCES DANS LE GRAND MONTRÉAL

- ▷ **Tel-jeunes** ▷▷▷ 1800 263-2266 ▷▷▷ Messages texte 514 600-1002 ▷▷▷ teljeunes.com
- ▷ **Ligne-ressource pour les victimes d'agression sexuelle** ▷▷▷ 1 888 933-9007
- ▷ **Aidez-moi, SVP** (pour retirer du contenu sur Internet) ▷▷▷ aidezmoisvp.ca
- ▷ **Anorexie et boulimie Québec (ANEB)** ▷▷▷ 514 630-0907 ▷▷▷ anebquebec.com
- ▷ **Regroupement Québécois des Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (RQCALACS)** ▷▷▷ 514 529-5252 ▷▷▷ rqcalacs.qc.ca
- ▷ **SOS violence conjugale** ▷▷▷ 1 800 363-9010 ▷▷▷ sosviolenceconjugale.ca
- ▷ **Interligne (LGBTQ+)** ▷▷▷ 1 888 505-1010 ▷▷▷ interligne.co
- ▷ **Info-Santé** ▷▷▷ 811

Un outil des services jeunesse



www.ydesfemmesmtl.org/services-jeunesse

Grâce à la participation financière de

**Secrétariat
à la condition
féminine**

Québec 

ISBN 978-2-923046-59-4 (2e édition, 2019)

ISBN 978-2-923046-37-2 (1re édition, 2017)

Dépôt legal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2017

© Y des femmes de Montréal (YWCA), 2017