

AUTOSOINS

FORTE

RÊVE

AMIS +
FAMILLE



GUIDE POUR LES FILLES

4^e édition

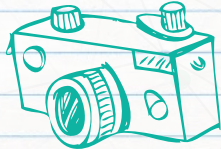
SALUT!



amour

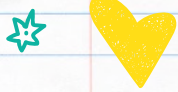


BELLE



Oui!
LE POUVOIR
DES FILLES

BONHEUR



superhéroïne



LEGAL INFO
NOVA SCOTIA



**Nova Scotia
Advisory Council on
the Status of Women**

La quatrième édition du *Guide pour les filles* a été élaborée par la Legal Information Society of Nova Scotia et publiée par le Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse. Le présent guide célèbre le cheminement que toutes les filles et tous les jeunes de la Nouvelle-Écosse entreprennent en avançant dans la vie. Il s'agit d'un guide de croissance et d'une ressource qui contribuera à ce que tu te sentes soutenue à chacune des étapes de ton parcours.

Si tu as des idées, des opinions, des histoires, des expériences ou des œuvres d'art à partager, envoie nous un courriel à women@novascotia.ca ou à lisns@legalinfo.org. Nous avons hâte de te lire!

Tu peux également trouver une copie numérique du présent guide, ainsi que des vidéos et des ressources à women.novascotia.ca ou à legalinfo.org.

Nous tenons à remercier les jeunes de la Nouvelle-Écosse qui ont participé aux conversations, aux sondages et aux groupes de discussion. Ces échanges, ainsi que vos réponses, nous ont aidés à mettre au point et à organiser le matériel présenté dans ce guide de croissance, ainsi que le contenu des sites women.novascotia.ca et legalinfo.org/g4g.

BIENVENUE AU GUIDE POUR LES FILLES

Tu exploreras différentes idées et différents aspects de la vie et tu pourras inscrire tes pensées et tes expériences au fur et à mesure! Nous avons rassemblé des renseignements et des conseils sur l'état d'esprit, le corps, la santé, les relations et la communauté.

Ce guide est pour toi!

Tu peux l'utiliser comme un journal, un guide de référence et une ressource sur les services qui existent pour t'aider!

Ce guide est à toi! N'hésite donc pas à y écrire ce que tu veux et à le transformer à ta guise.

1	Bienvenue	page 3
2	Santé mentale et autosoins	page 11
3	Relations, sexualité et consentement	page 19
4	Intimidation	page 35
5	Le monde numérique	page 39
6	Rester en bonne santé et active	page 43
7	Ton cheminement	page 49
8	Ta communauté	page 65

Tu pourras aussi trouver plus d'information à women.novascotia.ca/g4g et à legalinfor.org/g4g.

Tu es libre de découvrir qui tu es, de réfléchir aux façons d'aider et d'être aidée et d'explorer les nombreuses choses que tu aimes faire!

Mon nom :

Mon âge :

Ma couleur préférée :

Ma grandeur :

Mon signe :

Mon aliment préféré :

Mon humeur actuelle :

Mon spectacle ou site Web préféré :

TU ES UNE PERSONNE DE VALEUR

- ♥ Nous sommes toutes des personnes de valeur. Célébrons qui nous sommes, qui que nous soyons.
- ♥ La vie est une question de découverte et d'acceptation de soi et des personnes qui nous entourent.
- ♥ Tu es incroyable de mille et une façons, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

CÉLÈBRE LA PERSONNE QUE TU ES!

La diversité est ce qui rend chaque personne spéciale et unique. La diversité comprend des caractéristiques visibles, comme la race et la langue, et des caractéristiques invisibles, comme le genre, l'orientation sexuelle ou la religion. Il faut du temps et de la curiosité pour apprendre à se connaître et à connaître les autres, ainsi que pour respecter et apprécier nos ressemblances et nos différences.

Je suis unique parce que...

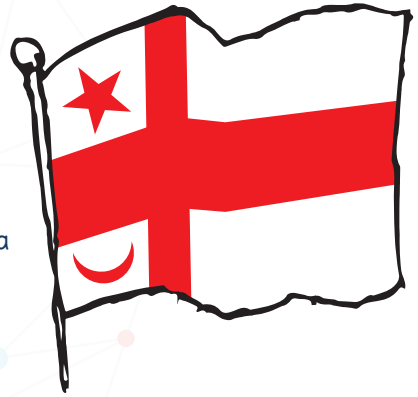
Il y a de la diversité dans ma famille et parmi mes amis parce que...



**IL Y A DE LA DIVERSITÉ EN
NOUVELLE-ÉCOSSE!**

BIENVENUE AUX PERSONNES DU MI'KMA'KI

Les Mi'kmaq sont le premier peuple de la Nouvelle-Écosse et vivent en Mi'kma'ki depuis plus de 13 000 ans. Mi'kma'ki est le territoire traditionnel des Mi'kmaq. Il comprend sept districts qui se trouvent dans ce qui est maintenant connu comme la Nouvelle-Écosse, l'Île-du-Prince-Édouard, le Nouveau-Brunswick et la région de Gaspé, au Québec. Certains Mi'kmaq considèrent que le Mi'kma'ki s'étend à Terre-Neuve et à certaines parties du Maine. Dans les années 1700, les Mi'kmaq ont conclu des traités de paix et d'amitié avec la Couronne britannique. Ces traités continuent de définir nos relations et nos responsabilités les uns envers les autres. Nous sommes tous des peuples visés par des traités.



- ♥ Mi'kmaw Native Friendship Centre - mymnfc.com
- ♥ Nova Scotia Native Women's Association - nsnwa.ca
- ♥ Mi'kmaw Kina'matnewey - kinu.ca
- ♥ Office des affaires L'nu de la Nouvelle-Écosse - novascotia.ca/abor
- ♥ Services aux Autochtones Canada - www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html

JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION

La Journée nationale de la vérité et de la réconciliation (30 septembre) rend hommage aux enfants perdus et aux survivants du système des pensionnats.

Il y a eu plus de 140 pensionnats au Canada entre 1831 et 1996. Les mauvais traitements, la malnutrition, la négligence et les maladies étaient chose courante dans les pensionnats.

Pour plus d'information, rends-toi à www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/campagnes/journee-nationale-verite-reconciliation.html.

AFRO-NÉO-ÉCOSSAIS

Les Afro-Néo-Écossais constituent une partie essentielle de l'histoire et de la culture de la Nouvelle-Écosse.

Il y avait 52 communautés historiques afro-néo-écossaises réparties entre Shelburne, Africville, Preston, Annapolis Royal et Birchtown, pour n'en citer que quelques-unes. Des descendants de plusieurs des familles fondatrices de ces communautés vivent encore aujourd'hui en Nouvelle-Écosse.

- ♥ Black Cultural Centre for Nova Scotia - African Nova Scotian Museum – bccns.com
- ♥ Africville Heritage Trust - africvillemuseum.org
- ♥ The Legacy of Land in North Preston - northprestonland.ca
- ♥ Affaires afro-néo-écossaises - ansa.novascotia.ca/fr/

QU'EST-CE QUE LE JOUR DE L'ÉMANCIPATION?

Le 1er août est le Jour de l'émancipation dans le monde entier. Il marque l'abolition de l'esclavage dans l'Empire britannique. Tout au long du mois d'août, les communautés organisent des cérémonies, des activités et des célébrations pour souligner cette journée.

Pour plus d'information, rends-toi à ansa.novascotia.ca/fr.



L'ACADIE

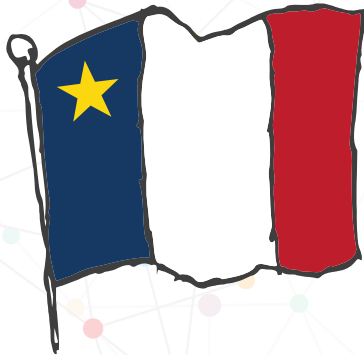
L'Acadie était une colonie française qui s'étendait dans la plupart des provinces maritimes et jusqu'au Maine, aux États-Unis.

Des dizaines de milliers d'Acadiens ont été expulsés de la Nouvelle-Écosse par les Britanniques au milieu des années 1700, vers le nord du Nouveau-Brunswick, le Québec, le Massachusetts ou la Louisiane. Aujourd'hui, on trouve encore plusieurs communautés acadiennes dynamiques dans les Maritimes.

- ♥ Grand-Pré : inscrit sur la Liste des sites du patrimoine mondial de l'UNESCO - paysagedegrand-pre.ca/
- ♥ Musée des Acadiens des Pubnicos - museeacadien.ca
- ♥ FFANE (Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse) - ffane.ca
- ♥ Conseil jeunesse provincial - conseiljeunesse.ca
- ♥ Fédération culturelle acadienne de la Nouvelle-Écosse - fecane.ca

FÊTE NATIONALE DE L'ACADIE

La Journée de la fête nationale des Acadiens et des Acadiennes est célébrée le 15 août de chaque année, pour souligner le travail des pionniers qui ont aidé à bâtir les fondations de notre pays. La Fête de l'Acadie est célébrée partout au Canada et des événements sont organisés dans chaque province! Pour plus d'information, rends-toi à www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/campagnes/canada-en-fete/fete-acadie.html.



EN NOUVELLE-ÉCOSSE, IL Y A DES GENS QUI VIENNENT DU MONDE ENTIER.



LE SAVAIS-TU?

En Amérique du Nord, vingt-cinq millions de personnes peuvent retrouver, dans les 400 dernières années, la trace de leur famille en Nouvelle-Écosse. De nombreuses personnes peuvent avoir un lien avec le Quai 21 à Halifax. Pour plus d'information, rends-toi à quai21.ca.

Le Canada est une nation de nations, où de nombreux immigrants viennent s'établir. Cela fait partie de notre diversité culturelle, ethnique et linguistique.

- ♥ IMWAH – L'Immigrant Migrant Women's Association of Halifax (IMWAH) s'efforce de sensibiliser le public aux problèmes d'égalité des sexes auxquels sont confrontées les femmes et les filles immigrantes ou migrantes et de promouvoir leurs contributions à diverses professions en Nouvelle-Écosse. Pour plus d'information, rends-toi à imwah.org.
- ♥ ISANS – L'Immigration Services Association of Nova Scotia (ISANS) travaille avec les immigrants et leurs familles pour les aider à se construire un avenir en Nouvelle-Écosse et au Canada. Pour plus d'information, rends-toi à isans.ca.
- ♥ YMCA - Le Centre de service aux immigrants du YMCA offre des programmes visant à aider les nouveaux arrivants à se sentir chez eux et à s'engager dans leur communauté. Pour plus d'information, rends-toi à yishfx.ca/?lang=fr.
- ♥ Nova Scotia Immigration - novascotiainmigration.com



LE SAVAIS-TU?

La Nouvelle-Écosse est unique, puisque nous célébrons, enseignons et parlons encore le gaélique? Le gaélique a été introduit en Amérique du Nord par des immigrants écossais. La Nouvelle-Écosse abrite la première école primaire de langue gaélique en dehors de l'Écosse - Taigh Sgoile na Drochaide à Mabou! Pour plus d'information, rends-toi à gaelic.novascotia.ca.

En Nouvelle-Écosse, notre diversité est protégée par les droits de la personne, à la fois par la Charte canadienne des droits et libertés [canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/comment-droits-proteges.html / canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/comment-droits-proteges/guide-charte-canadienne-droits-libertes.html] et la loi sur les droits de la personne de la Nouvelle-Écosse (*Nova Scotia Human Right Act*) [humanrights.novascotia.ca / humanrights.novascotia.ca/know-your-rights].



LE SAVAIS-TU?

EN NOUVELLE-ÉCOSSE, LA LOI PROTÈGE LES DROITS DE LA PERSONNE SUIVANTS?

- ♥ Âge
- ♥ Race
- ♥ Couleur
- ♥ Religion
- ♥ Croyances
- ♥ Incapacité physique
- ♥ Incapacité mentale
- ♥ Situation de famille
- ♥ État matrimonial
- ♥ Source de revenus
- ♥ Crainte irrationnelle de contracter une maladie
- ♥ Association avec des personnes ou des groupes protégés
- ♥ Convictions, affiliations ou activités politiques
- ♥ Ethnicité, origine nationale ou origine autochtone
- ♥ Orientation sexuelle
- ♥ Identité de genre et expression de genre
- ♥ Sexe, dont la grossesse et l'équité salariale



Pour plus d'information, consultez la Commission des droits de la personne de la Nouvelle-Écosse à humanrights.novascotia.ca.

FAIRE FACE AU STRESS

Le stress est causé par de nombreux facteurs : le changement, la charge de travail ou la vie, tout simplement! Il peut s'agir d'un bon signal d'alarme indiquant que la situation n'est peut-être pas saine. D'autres fois, cela s'explique tout simplement par le fait qu'on a trop de choses à gérer.

AUTOSOINS

Se sentir dépassé et stressé peut être très difficile à gérer. Il est essentiel d'apprendre à gérer le stress et à y faire face!

Prendre soin de soi est un excellent moyen de diminuer le stress!

Pour plus d'information, consulte women.novascotia.ca/g4g ou legalinfo.org/g4g.

« Autosoins » signifie faire ce qu'il faut pour prendre soin de soi. Cela est essentiel dans les situations de stress. La façon de prendre soin de soi diffère d'une personne à l'autre. Le temps passé en solitaire, l'activité physique, la musique et la méditation sont tous de bons moyens de prendre soin de soi.

Voici d'autres façons de prendre soin de soi :

- ♥ Danser
- ♥ Créer des œuvres d'art
- ♥ Passer du temps avec des animaux de compagnie
- ♥ Tenir un journal intime
- ♥ Parler avec une personne de confiance
- ♥ Crier dans un oreiller
- ♥ Se promener dans la nature



Parfois, la solitude fait du bien. Les sentiments négatifs peuvent nous déprimer et il est possible que nous ayons à l'occasion besoin de temps et d'espace pour y faire face. Nous avons tous des changements d'humeur à différents moments et diverses façons de les gérer. C'est normal!



CONSEIL

LA GESTION DU TEMPS EST ESSENTIELLE POUR MIEUX GÉRER LE STRESS. IL S'AGIT D'UN BON OUTIL POUR ÉVITER DE DEVENIR COMPLÈTEMENT DÉPASSÉ. UTILISE UN JOURNAL POUR GÉRER TON TEMPS OU ESSAIE DES APPLICATIONS SUR TON TÉLÉPHONE! N'OUBLIE PAS DE PRÉVOIR DES PAUSES ENTRE LES TÂCHES POUR REMETTRE TES IDÉES EN PLACE ET TE PRÉPARER À LA TÂCHE SUIVANTE!

Sois  GENTILLE
avec
toi-même!

Pour prendre soin de soi, il est important d'être fidèle à soi-même. Faire semblant d'être quelqu'un que tu n'es pas est stressant et nuisible. Cela peut provoquer des sentiments contradictoires, qui peuvent te nuire et nuire aux autres à long terme.

QU'EST-CE QUE LE GENRE?

Le genre est la façon dont tu te sens à l'intérieur. C'est un spectre! Certaines personnes confondent le genre et le sexe biologique. Le sexe biologique est celui de la naissance - des organes reproducteurs masculins, féminins ou intersexués (ni masculins ni féminins).

- ♥ **Expression de genre** - Façon dont tu présentes et représentes ton genre au monde.
- ♥ **Identité de genre** - Façon dont tu te sens à l'intérieur par rapport à ton genre.
- ♥ **Transgenre** - Identité de genre ou expression de genre différente du sexe biologique attribué à la naissance.
- ♥ **Genre fluide** - Identité de genre qui n'est pas fixe.
- ♥ **Non conforme au genre** - Lorsqu'une personne exprime son genre différemment de la façon dont la société le perçoit habituellement.
- ♥ **Non binaire (NB ou enby)** - Genre qui n'est ni garçon/homme ni fille/femme.
- ♥ **Personne gingembre** - genderbread.org/



PRONOMS

Les pronoms sont des mots qui font référence à une personne. Les pronoms peuvent être profondément personnels. Utiliser les pronoms propres à une personne montre que l'on s'intéresse à elle et qu'on la respecte. Voici des pronoms courants :

- ♥ il/lui
- ♥ elle/elle
- ♥ iel

Il y en a d'autres! N'hésite pas à te présenter avec tes pronoms - ou à demander à quelqu'un quels sont ses pronoms.

Le Projet Jeunesse (Youth Project) est une organisation dirigée par des jeunes qui se consacre au soutien des jeunes et de leurs familles en matière d'orientation sexuelle et d'identité de genre dans toute la Nouvelle-Écosse. Elle offre une variété de programmes et de services conçus pour que tu te sentes soutenue dans ton identité. Pour plus d'information, rends-toi à

www.youthproject.ns.ca.



N'AIE PAS PEUR DE DEMANDER DE L'AIDE!

Demander de l'aide devrait être la chose la plus naturelle que nous puissions faire. Tout le monde a déjà eu besoin de demander de l'aide, même si cela peut parfois sembler insurmontable. Trouve dans ta vie une personne digne de confiance à qui tu peux demander de l'aide quand tu en as besoin. Prends des notes et exerce-toi si tu te sens un peu dépassée par la situation.



CONSEIL

TU TE SENS DÉPASSÉE ET EN PANIQUE? COMPTE ET NOMME TOUT CE QUI SE TROUVE LÀ OÙ TU ES. « UNE HORLOGE. UN MIRROR. UN LIT. DEUX OREILLERS... ». CELA PERMET DE DÉTOURNER TON PROCESSUS DE RÉFLEXION POUR TE RECENTRER SUR LE MOMENT PRÉSENT!

- ♥ Santé mentale et mieux-être - novascotia.ca/mental-health-and-wellbeing/fr
- ♥ Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale - 1-888-429-8167
- ♥ Mindwell-U - app.mindwellu.com/novascotia/landing
- ♥ Espace Mieux-Être Canada - wellnesstogether.ca/fr-CA
- ♥ Réseau Santé – Nouvelle-Écosse (RSNÉ) - reseauantene.ca

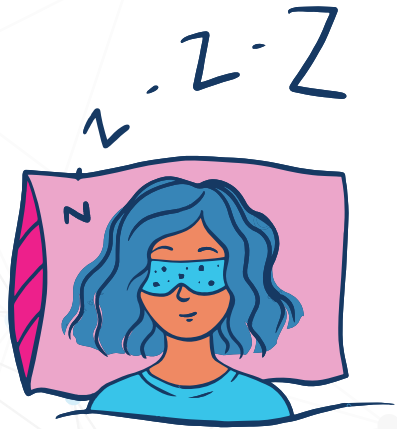


SOMMEIL

Nous avons besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit. On dit qu'à l'adolescence, certains jeunes ont besoin de plus de 10 heures de sommeil par nuit!

CONSEILS POUR AVOIR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL :

- ♥ Ferme tous tes appareils de 30 minutes à une heure avant de te coucher.
- ♥ Essaie de la musique d'ambiance ou un bruit ambiant - pourquoi pas la RASM?
- ♥ Fais de la méditation.
- ♥ Tiens un journal intime.
- ♥ Évite certains aliments, comme les bonbons sucrés et la caféine, à l'approche de l'heure du coucher.



LE SAVAIS-TU?

IL EXISTE UNE TONNE D'APPLICATIONS QUI PEUVENT T'AIDER À SURVEILLER TON SOMMEIL. CERTAINS TÉLÉPHONES SONT ÉQUIPÉS DE CES APPLICATIONS!

L'UTILISATION D'UNE APPLICATION POUR SURVEILLER TON SOMMEIL PEUT ÊTRE UN EXCELLENT OUTIL POUR REPÉRER LES PROBLÈMES LIÉS À TES HABITUDES DE SOMMEIL!

AS-TU LA SITUATION BIEN EN MAIN?

Il est parfois difficile de prendre des décisions saines, surtout lorsque nous sommes soumis à une forte pression et que nous nous sentons dépassés.

Souvent, certaines activités nuisibles pour faire face au stress permettent d'oublier momentanément des choses ou de se sentir maître de la situation, mais elles ne contribuent pas à résoudre les problèmes. Les comportements nocifs - comme la consommation d'alcool ou de drogues ou le tabagisme - ne sont pas le meilleur moyen de faire face au stress.

Jeunesse, J'écoute 😊 Si tu as besoin de parler à quelqu'un, tu peux appeler Jeunesse, J'écoute au **1-800-668-6868** ou envoyer le mot **PARLER** par texto au **686868**.

Il est essentiel de faire des choix santé pour toi, aujourd'hui et pour ton avenir.

Tu dois être informée et libre de décider pour toi-même. La vie te mettra face à des situations où les choix te sembleront inévitables ou impossibles, mais tu peux le faire. Toi seule peux faire des choix sains pour toi-même - personne ne peut le faire à ta place!

- Est-ce que tu consommes des drogues, de l'alcool ou du tabac pour réduire le stress ou est-ce que quelqu'un de ton entourage le fait?*
- Connais-tu quelqu'un qui pourrait se faire du mal?*
- Connais-tu quelqu'un qui a de mauvaises habitudes alimentaires pour gérer le stress?*
- Est-ce que tu consommes des drogues, de l'alcool ou du tabac pour ne plus avoir mal ou pour faire du mal à d'autres personnes; ou, une personne de ton entourage agit-elle ainsi?*
- Un ou plusieurs membres de ta famille ont-ils des problèmes liés à la drogue, à l'alcool ou au tabac?*
- Est-ce que le fait de boire de l'alcool, de consommer des drogues ou de fumer t'empêche de te concentrer à l'école, au travail ou dans tes loisirs?*
- As-tu déjà eu une perte totale de mémoire après avoir bu ou pris des drogues ou cela est-il arrivé à un ou une de tes amis?*

Si tu as répondu **OUI** à l'une de ces questions, il serait utile que tu parles à un ou une adulte de confiance pour obtenir de l'aide.

- ♥ Al-Anon – Aide aux familles et aux proches d'alcooliques – al-anonmaritimes.ca
- ♥ Jeunesse, J'écoute – jeunessejecoute.ca
- ♥ Services de santé mentale et de traitement des dépendances du IWK – iwk.nshealth.ca/COVID-19/mental-health-addictions
- ♥ Native Alcohol and Drug Abuse Counselling Association of Nova Scotia – nadaca.ca
- ♥ Santé mentale et mieux-être Nouvelle-Écosse – novascotia.ca/mental-health-and-wellbeing/fr
- ♥ Espace Mieux-Être Canada – wellnesstogether.ca/fr-CA
- ♥ Réseau Santé – Nouvelle-Écosse (RSNÉ) – reseausantene.ca/



APPELE IMMÉDIATEMENT LE 911 SI TU PENSES QU'UN OU UNE DE TÉS AMIS OU UN MEMBRE DE TA FAMILLE A FAÏT UNE SURDOSE D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES. TU POURRAIS LUI SAUVER LA VIE!



RELATIONS, SEXUALITÉ ET CONSENTEMENT

RELATIONS SAINES AVEC TA FAMILLE ET D'AUTRES ADULTES

Les adultes de ta vie, en particulier les membres de ta famille, seront probablement à tes côtés pendant longtemps.

Qui sont les adultes de confiance dans ta vie?

On a parfois l'impression que les adultes de notre vie sont constamment en train de nous surveiller. À l'occasion, tu peux avoir l'impression qu'ils t'excluent et qu'ils ne se soucient pas de toi. D'autres fois, tu peux aimer la relation que tu as avec eux.

Qu'est-ce que tu aimes chez les adultes de ta vie?

Qu'est-ce que tu n'aimes pas chez les adultes de ta vie?

Quelle que soit la personne avec laquelle tu communique le mieux, il est important de trouver un moyen de partager ce que tu penses et ce que tu ressens. Le fait de partager tes sentiments et tes pensées avec un adulte de confiance peut t'aider à leur face et à les gérer.

Personne ne peut lire dans les pensées. L'un des meilleurs moyens de régler les conflits et les émotions est d'en parler : exprime ton point de vue et écoute celui des autres!

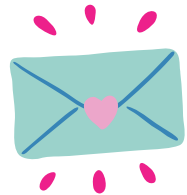


Écrire une lettre peut t'aider à exprimer tes sentiments. Écris une lettre à ta meilleure amie, à toi-même ou à un adulte dans ta vie. Parfois, il peut être utile de mettre ses pensées et son point de vue sur papier.

MAIS ATTENDS! NE LEUR DONNE PAS LA LETTRE TOUT DE SUITE!

Garde la lettre pour toi pendant quelques jours et relis-la. Décide ensuite si tu veux la partager avec eux. Si tu penses qu'il est préférable de ne pas la partager, détruis-la!

Si tu continues de penser qu'ils doivent savoir ce que tu ressens, alors tu peux partager la lettre ou attendre quelques jours de plus!



FAMILLE

Les familles traversent des périodes difficiles. Il est normal de te sentir perdue, confuse, en colère ou effrayée. Il est aussi normal de te sentir distante et de penser que tu es au milieu de tout ça.

Parle avec un ou une adulte de confiance, comme tes parents, tes tuteurs, un conseiller ou une conseillère en orientation. Pose des questions pour t'aider à mieux comprendre la situation et te permettre d'exprimer ce que tu ressens.



Certaines familles peuvent connaître des moments de violence. Si tu sais ou si tu as l'impression que quelqu'un est victime de violence, il est important d'en parler à une personne de confiance.

RAPPEL – Ta sécurité et celle de ta famille sont importantes! Demande de l'aide!

Jeunesse, J'écoute  Tu peux toujours appeler Jeunesse, J'écoute au **1-800-668-6868** ou envoyer le mot **PARLER** par texto au **686868**.

AMITIÉ

Il est bon de s'entourer d'amis. Tu es peut-être le genre de personne qui a beaucoup d'amis ou, au contraire, il est possible que la compagnie de quelques proches te suffise. Quelle que soit ta préférence, nous voulons tous vivre et partager notre vie avec des personnes avec qui nous nous entendons bien.

Les passe-temps peuvent t'aider à rencontrer des gens. Savoir ce qui te passionne et participer à ces activités – que ce soit la musique, la lecture ou le sport – t'aidera à élargir ton réseau social.



AMOUR

Craquer pour quelqu'un est spécial - tomber en amour peut être une merveilleuse expérience! Un lien particulier et une confiance s'établissent entre les personnes amoureuses. Tant que la situation est saine et que les limites sont respectées, les relations amoureuses peuvent être formidables!

PRÊTE POUR L'AMOUR?

Réponds à certaines de ces questions :

Est-ce que je me sens à l'aise de prendre des décisions importantes?

Suis-je capable de poser les questions qui doivent être posées et auxquelles il faut répondre?

Ai-je une bonne capacité d'écoute? Qu'est-ce qui fait de moi une personne qui sait écouter?

Puis-je communiquer librement avec les personnes en qui j'ai confiance? À quand remonte la dernière fois où j'ai partagé mes sentiments et que s'est-il passé?

Suis-je capable de dire « non » quand il le faut?

Puis-je demander ce que je veux vraiment? Quelles stratégies puis-je utiliser si je ressens de l'anxiété au moment de demander?

Non

Les limites sont importantes pour développer une relation saine et attentionnée. Avant de commencer à sortir avec quelqu'un, assure-toi d'être capable de dire « non » ou de demander ce dont tu as besoin. Ces limites et ces forces sont nécessaires pour développer une relation saine et aimante.

DANS UNE RELATION SAINÉ :

- ♥ Les personnes s'aiment et se respectent mutuellement. Elles s'acceptent telles qu'elles sont.
- ♥ Les personnes se font confiance. Elles ne ressentent pas de jalousie lorsqu'elles passent du temps séparément. Elles n'exercent pas de contrôle l'une sur l'autre.
- ♥ Les personnes sont là l'une pour l'autre. Elles se soutiennent dans les bons et les mauvais moments.
- ♥ Les personnes se sentent bien ensemble. Elles sont détendues et à l'aise. Elles peuvent rire et s'amuser. Elles n'ont pas peur de dire ou de faire quelque chose de mal.
- ♥ Les personnes peuvent parler de tout : de leurs problèmes, de leurs préoccupations et de leurs secrets. Elles se sentent à l'aise et s'écoutent mutuellement. Elles sont honnêtes et disent ce qu'elles pensent sans craindre que l'autre ne se fâche.
- ♥ Les personnes peuvent se disputer, mais elles peuvent aussi se réconcilier. Elles ne se font pas de mal et ne s'insultent pas. Elles font preuve de respect et se réconcilient de manière respectueuse.



DANS UNE RELATION MALSAINE :

- ♥ Tu as peur, tu te sens confuse et inquiète.
- ♥ L'autre personne te critique et te rabaisse constamment. Elle te fait sentir que tu n'es pas assez bonne; elle te rabaisse ou se moque de toi.
- ♥ L'autre personne est jalouse et contrôlante. Elle ne veut pas que tu passes du temps avec tes amis ou ta famille. Il n'y a aucune confiance et tu sens que tu ne peux pas prendre tes propres décisions.
- ♥ Tu ne sais jamais sur quel pied danser. L'autre personne peut être parfaite une minute, puis t'ignorer tout de suite après. Elle peut mentir ou te dire une chose et faire l'inverse. Elle joue avec tes sentiments.
- ♥ L'autre personne te pousse à faire des choses que tu ne veux pas faire. Tu as peur qu'elle se mette en colère et te quitte si tu ne fais pas ce qu'elle te dit.
- ♥ Il y a beaucoup de chicane dans votre relation. L'autre personne s'énerve lorsque tu n'es pas d'accord avec elle. Tu as peur de ce qu'elle pourrait faire.

N'OUBLIE PAS QU'UNE RELATION COMMENCE AVEC TOI!

Si tu es dans une relation malsaine, tu as toujours le droit et la capacité de faire ce qui est mieux pour toi, même si cela signifie mettre fin à ta relation. Reste toujours fidèle à toi-même.

PRÊTE OU PAS PRÊTE... POUR LES RELATIONS SEXUELLES?

La sexualité est une partie normale et saine de la vie.

La sexualité concerne tes sentiments et tes désirs. Il s'agit de trouver sa propre façon de vivre des sentiments à la fois déroutants et excitants. La sexualité comprend les sentiments sexuels et les décisions que tu prends sur la façon d'agir en fonction de ces sentiments.

- ♥ Respecte-toi
- ♥ Respecte les autres

Protège-toi des blessures émotionnelles et physiques comme :

- ☀ *les pressions exercées pour avoir des rapports sexuels*
- ☀ *les infections transmissibles sexuellement (ITS)*
- ☀ *les grossesses non désirées*

SI TU PENSES AU SEXE, RAPPELLE-TOI QUE TES CHOIX T'APPARTIENNENT!

Lorsque tu es prête à avoir des relations sexuelles, il est important de comprendre ce que sont les pratiques sexuelles sans risque. Pour en savoir plus sur la contraception, les ITS et le consentement, consulte breakthesilencens.ca/le-consentement-sexuel/?lang=fr. Pour obtenir plus d'information, consulte teentalk.ca.

- ♥ The Red Door: Youth Health and Support Centre - www.thereddoor.ca
- ♥ Trouve ton centre local de santé sexuelle : Sexual Health Nova Scotia - www.shns.ca
- ♥ Scarlet Teen - www.scarleteen.com

La sexualité est différente pour chaque personne, puisque les désirs et sentiments varient pour chacun et chacune. Il est important de se sentir à l'aise pour parler de ses sentiments et désirs et de discuter des limites de chaque personne avec respect.

South Shore Sexual Health a élaboré un incroyable guide qui répondra à toutes tes questions au moyen de faits et de réponses franches. Le guide se nomme *Uncensored: The Gender Diverse Sexuality Handbook for Every Body* et tu le trouveras à southshoresexualhealth.com/resources/uncensored

Si quelque chose se produit « contre ton gré », cela signifie que tu n'étais pas d'accord - ou que tu n'as pas donné ton consentement. Le consentement signifie que tu autorises quelque chose à se produire.

RAPPEL – LORSQUE TU DIS « NON » OU QUE QUELQU'UN TE DIT « NON », CELA SIGNIFIE « NON », PEU IMPORTE LE MOMENT OÙ LE « NON » EST DIT.

Consentir à une chose ne signifie pas que tu consens à tout. Il est important de respecter les limites.

Tu ne peux pas consentir à des relations sexuelles si tu es :

- ☀ *Saoule ou droguée*
- ☀ *Menacée ou intimidée*
- ☀ *L'autre personne est en situation de confiance (si elle t'enseigne, est responsable de tes entraînements ou garde des enfants, par exemple).*
- ☀ *L'autre personne est un membre de la famille (parent, famille élargie, famille d'accueil, etc.).*

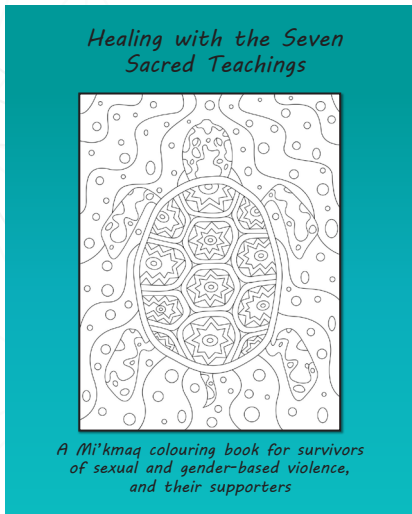
Si tu ne donnes pas ou ne peux pas donner ton consentement, il peut s'agir d'une agression sexuelle. Cela s'applique même si la personne qui t'a agressée est ton ou ta partenaire, quelqu'un avec qui tu voulais avoir des rapports sexuels, quelqu'un avec qui tu as déjà eu des rapports sexuels ou quelqu'un qui t'a déjà agressée auparavant.

L'AGRESSION SEXUELLE EST UN CRIME.

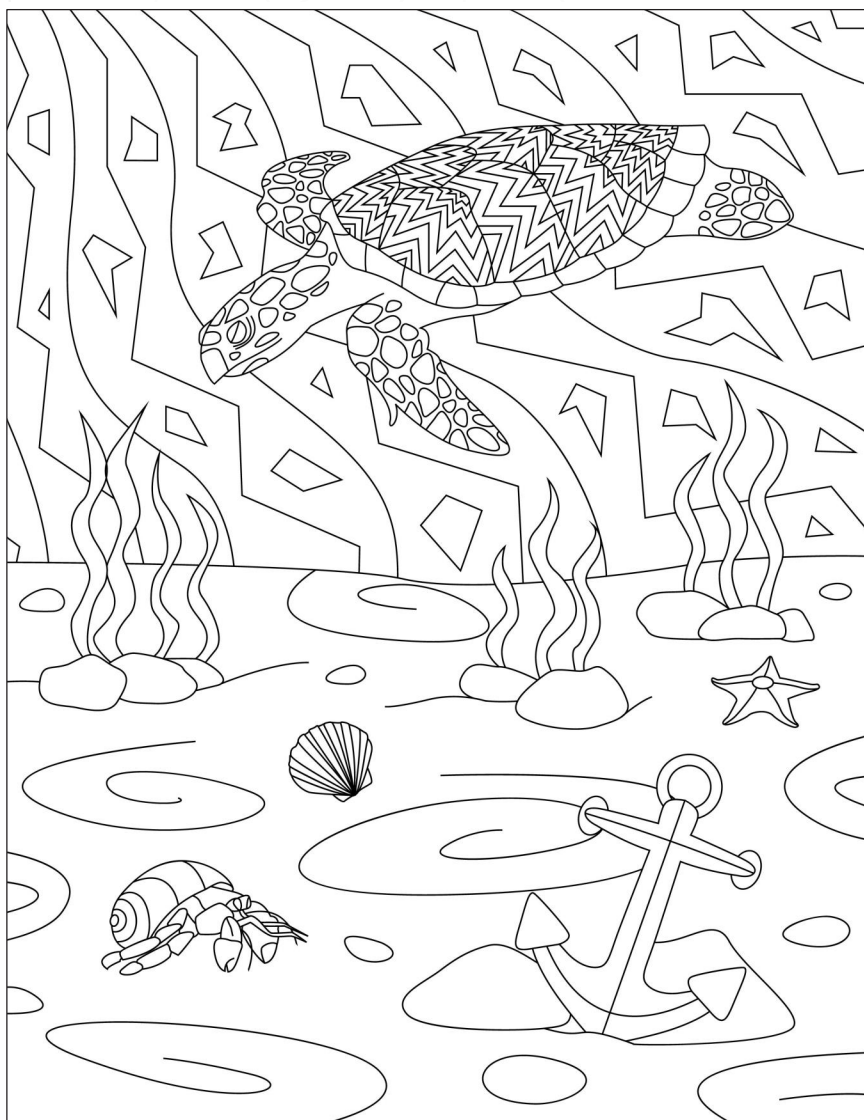
Si tu as été victime d'agression, tu peux recevoir de l'aide :

- ♥ Avalon Sexual Assault Centre - avaloncentre.ca
- ♥ Colchester Sexual Assault Centre - colchestersac.ca
- ♥ Antigonish Women's Resource Centre and Sexual Assault Services Association - awrcsasa.ca
- ♥ Jeunesse, J'écoute - kidshelpphone.ca
- ♥ Legal Information Society of Nova Scotia - legalinfo.org

Healing with the Seven Sacred Teachings est un livre à colorier mi'kmaw destiné aux survivants et survivantes de la violence sexuelle et sexiste et aux personnes qui les soutiennent. Il a été élaboré par l'équipe de recherche de **Break the Silence : Be the Change**. Les sept enseignements sacrés sont au cœur du livre, car ils nous apprennent le respect et l'honneur, envers soi et les autres.



Pour plus d'information – changethesilence.org



TELIAQWE'L - VÉRITÉ

Kepme'kl Kina'maqn: Kaqis
wesku'tes teliaqwe'l. Muk
na'qatpeiasu ki'l aq ktikik.

Enseignement sacré : Dis toujours la
vérité. Ne te mens pas et ne mens pas
aux autres.

Voici la vérité que je veux que les autres entendent...



QUE SONT L'IDENTITÉ SEXUELLE ET L'ORIENTATION SEXUELLE?

L'orientation sexuelle désigne les personnes qui nous attirent sur le plan romantique, émotionnel ou physique.

L'IDENTITÉ SEXUELLE EST UN SPECTRE.

Les définitions suivantes ne sont que des descriptions générales de ce que ces identités peuvent représenter - mais il se peut qu'elles ne décrivent pas complètement votre identité ou celle de vos amis.

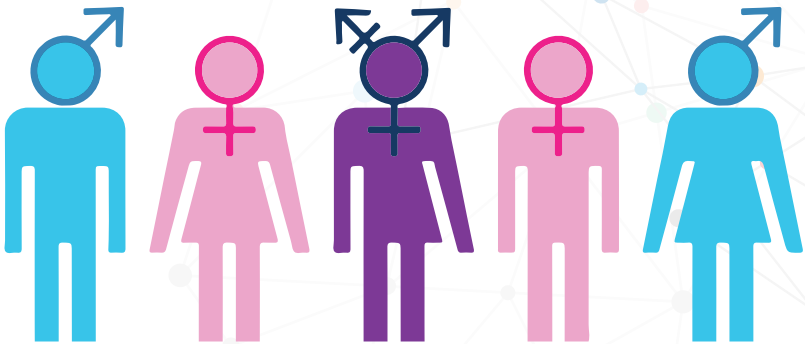
- ♥ **Personne asexuée** – Personne qui ne ressent aucune attirance sexuelle. Elle peut avoir des attirances émotionnelles.
- ♥ **Personne aromantique** – Personne qui ne désire pas les gestes romantiques stéréotypés.
- ♥ **Personne bisexuelle** – Personne qui peut être attirée émotionnellement et physiquement par les deux genres binaires - homme et femme. Il ne s'agit pas toujours d'une répartition égale, 50/50. L'attirance peut également être ressentie sur un spectre.
- ♥ **Gai et gaie** – Les termes « gai et gaie » sont désormais considérés comme des termes interchangeables pour désigner à la fois les lesbiennes et les hommes homosexuels. Toutefois, de manière générale, le terme gai peut signifier qu'une personne qui s'identifie comme un homme est attirée par d'autres hommes qui s'identifient comme tels.
- ♥ **Lesbienne** – Personne qui s'identifie comme une femme et est attirée par d'autres femmes qui s'identifient comme telles.

- ♥ **Personne pansexuelle** – Attirance pour toutes les personnes, quel que soit leur genre.
- ♥ **Personne polyamoureuse** – Personne attirée par plus d'une personne et pouvant s'engager dans une relation amoureuse avec plus d'une personne.
- ♥ **Queer** – Personne qui n'est pas hétérosexuelle, mais pour qui les mots comme « lesbienne », « gay » ou « bisexuelle » ne conviennent pas non plus.
- ♥ **Straight/Hétérosexuel** – Personne attirée par le genre opposé.

... Et il y en a d'autres! La sexualité et les identités romantiques ne s'arrêtent pas là.

Le Projet Jeunesse (Youth Project) est une organisation dirigée par des jeunes qui se consacre au soutien des jeunes et de leurs familles en matière d'orientation sexuelle et d'identité de genre dans toute la Nouvelle-Écosse. Il offre une variété de programmes et de services conçus pour que tu te sentes soutenue dans ton identité. Pour plus d'information, rends-toi à www.youthproject.ns.ca.

N'oublie pas que ton identité et tes émotions peuvent être fluides et changer au fur et à mesure que tu vieillis!



INTIMIDATION

On parle d'intimidation lorsque quelqu'un fait ou essaie de faire du mal à une autre personne, que ce soit au niveau de son corps, de ses sentiments, de l'estime de soi, de sa réputation ou de ses biens. Aider ou encourager l'intimidation est également une forme d'intimidation.

L'intimidation fait mal. Les victimes peuvent se sentir vulnérables et seules. Tu ne dois jamais tolérer l'intimidation, les mauvais traitements ou la violence. Jamais.

FAUT-IL RÉGLER LES CHOSES EN PARLANT OU DEMANDER DE L'AIDE?

Tu n'es pas seule. Fais confiance à ce que tu ressens et tu sauras quoi faire. Va voir une personne digne de confiance (parmi tes amis ou les adultes de ton entourage) et raconte ce qui se passe.

Jeunesse, J'écoute 🗨️ **au 1-800-668-6868 ou envoie le mot PARLER par texto au 686868.**

Si tu es victime ou témoin d'intimidation, signale-le à un membre de ta famille ou du personnel enseignant, à un conseiller ou à une conseillère en orientation, à la direction de ton école ou à tout autre adulte de confiance.

Tu peux également utiliser ce formulaire de signalement en ligne edapps.ednet.ns.ca/IncidentTrackingSS/Intro.aspx pour dénoncer des actes d'intimidation ou de cyberintimidation!

Tu peux aussi contacter l'Unité CyberSCAN pour signaler un cas d'intimidation - novascotia.ca/cyberscan.

Si toi ou tes amis êtes un jour en situation d'urgence, n'hésite pas à appeler le 9-1-1.



CYBERINTIMIDATION

On parle de cyberintimidation quand une personne utilise la technologie pour intimider quelqu'un. Cela inclut les médias sociaux, les courriels et les textos. Qu'il s'agisse de l'exploration de données, de l'utilisation de faux comptes pour te harceler ou du partage de photos ou de vidéos embarrassantes sans ton consentement, on parle de cyberintimidation.

La cyberintimidation représente un défi, car elle peut se produire rapidement et de manière anonyme.

Il y a de nombreuses façons d'assurer ta sécurité en ligne.

Le site [AidezMoiSVP.ca](https://aidezmoisvp.ca) te donne, ainsi qu'à tes amis ou aux membres de ta famille, l'information et les outils nécessaires pour faire face à la cyberintimidation.



QUE FAIRE SI JE SUIS VICTIME DE CYBERINTIMIDATION?

PARLES-EN : si quelqu'un t'envoie un texte, un gazouillis ou un courriel qui te met mal à l'aise, fais une capture d'écran et dis-le à une personne digne de confiance.

Contrôle ta présence en ligne :

- ☀ *Augmente tes paramètres de confidentialité en ligne.*
- ☀ *Cache ton profil.*
- ☀ *Bloque les utilisateurs avec lesquels tu ne veux pas te connecter.*



ENREGISTRE LES PREUVES : Avec l'aide d'un adulte en qui tu as confiance, enregistre les photos et les messages offensants et conserve des copies des conversations en ligne ou par texte. Garde un dossier indiquant les dates, les heures, les noms d'utilisateur, etc.

Signale les cas de cyberintimidation : Informe les autorités compétentes (p. ex. les enseignants, la direction de l'école, la police). Tu peux également utiliser ce formulaire de signalement en ligne (edapps.ednet.ns.ca/IncidentTrackingSS/Intro.aspx) pour dénoncer des actes d'intimidation ou de cyberintimidation!



LE SAVAIS-TU?

LA NOUVELLE-ÉCOSSE A MIS SUR PIED UNE ÉQUIPE QUI A POUR TÂCHE DE TRAITER LES PLAINTES DE CYBERINTIMIDATION. CE SERVICE S'APPELLE CYBERSCAN. LES ENQUÊTEURS DE CYBERSCAN TRAVAILLERONT AVEC TOUT LE MONDE, DONT LES ÉCOLES ET LES FAMILLES, POUR RÉSOUDRE LE PROBLÈME DE CYBERINTIMIDATION.

novascotia.ca/cyberscan/fr



Pour plus d'information et des vidéos, consulte women.novascotia.ca/g4g ou legalinfo.org/g4g.

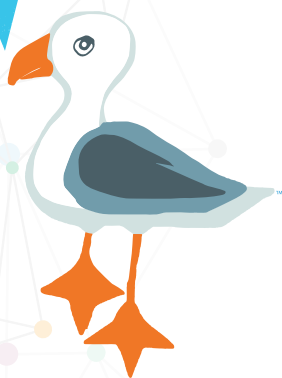
IL PEUT PARFOIS ÊTRE INTIMIDANT D'ABORDER LES QUESTIONS LIÉES À L'APPLICATION DE LA LOI.

Les conseillers juridiques de la Legal Information Society peuvent t'aider en t'expliquant à quoi t'attendre et quels sont tes droits en vertu de la loi.

Tu peux discuter avec les conseillers juridiques, leur téléphoner ou leur envoyer un courriel pour obtenir l'information dont tu as besoin pour prendre les meilleures décisions. [LegalInfo.org](https://www.legalinfo.org).

BONJOUR?

COMMENT POUVONS-NOUS
T'AIDER?



LE MONDE NUMÉRIQUE

Les médias sociaux sont divertissants et utiles. Ils sont un outil formidable pour rester en contact avec tes amis et ta famille! Sois une cybercitoyenne responsable.

PROTÈGE TON PROFIL

Le meilleur paramètre de confidentialité, c'est toi-même. Ne transmets pas d'information personnelle, de photos ou de vidéos sur Internet sans penser à qui les verra. Réfléchis avant de publier! Ne partage jamais ton mot de passe sur Internet.



**CE QUE TU PUBLIES
SUR INTERNET RESTE
SUR INTERNET.**



Même lorsque tu supprimes du contenu sur Internet, il est possible que quelqu'un fasse une capture d'écran, ou que la plateforme en ait enregistré une copie sur ses serveurs. Réfléchis avant de publier!

HeartMob est une organisation qui apporte son soutien aux victimes d'abus et de harcèlement en ligne. Elle fournit des messages de soutien, une assistance pour le signalement et de l'information sur la façon de documenter le harcèlement. [iHeartMob.org](https://www.iHeartMob.org)

Tout ce que nous faisons est suivi et surveillé par nos appareils. Les publicités et les messages que tu vois sont choisis par un algorithme qui suit ce que tu aimes, commentes, partages et achètes sur Internet.

PARAMÈTRES DE CONFIDENTIALITÉ

Pour utiliser les médias sociaux en toute sécurité, les paramètres de confidentialité sont essentiels. Il est tout aussi important de t'assurer que tes renseignements, tes photos et tes vidéos sont protégés que de t'assurer que tu as verrouillé la porte en partant (d'ailleurs, l'as-tu verrouillée?).



- ✿ *N'ajoute que des personnes que tu connais à ta liste d'amis et bloque celles que tu ne connais pas!*
- ✿ *Limite la possibilité d'étiqueter des vidéos ou des messages sans que tu les aies examinés et approuvés.*
- ✿ *Désactive le suivi de la localisation pour les applications de médias sociaux.*
- ✿ *Rends ton profil invisible pour les moteurs de recherche.*
- ✿ *Examine chaque image et chaque vidéo pour t'assurer qu'aucun indice d'identité ou de localisation ne se trouve en arrière-plan.*

Le site [Pensezcybersécurité.ca](https://pensezcybersécurité.ca) propose de nombreuses ressources intéressantes pour t'aider à optimiser la confidentialité et la sécurité de tes médias sociaux!



CONSEIL

CERTAINES PLATEFORMES DE MÉDIAS SOCIAUX RÉAJUSTENT TES PARAMÈTRES DE CONFIDENTIALITÉ AUX MOMENTS DES MISES À JOUR. VÉRIFIE RÉGULIÈREMENT TES PARAMÈTRES POUR T'ASSURER QU'ILS N'ONT PAS CHANGÉ!



CONSEIL

PROGRAMME DES NETTOYAGES RÉGULIERS DE LA MÉMOIRE CACHE DE TON NAVIGATEUR WEB. LORSQUE TU NAVIGUES SUR INTERNET, LES SITES WEB TÉLÉCHARGENT PARFOIS DES FICHIERS APPELÉS « TÉMÔINS » OU « COOKIES » QUI PERMETTENT DE SUIVRE CE QUE TU FAIS SUR INTERNET. LE NETTOYAGE DE L'HISTORIQUE ET DE LA MÉMOIRE CACHE DE TON NAVIGATEUR OFFRE UNE PROTECTION SUPPLÉMENTAIRE.

IMAGE CORPORELLE NUMÉRIQUE

Les médias sociaux sont un excellent moyen de partager de l'information et des photos avec ta famille et tes amis. C'est un endroit idéal pour trouver de l'inspiration vestimentaire, découvrir l'actualité mondiale et communiquer avec les personnes de ton entourage et du monde entier.

Cependant, ce que tu vois sur les médias sociaux n'est pas toujours réel. Les logiciels de retouche photo, les filtres et parfois simplement les fonctions automatiques peuvent modifier l'apparence des photographies.

Ce n'est pas parce que tu ne ressembles pas aux dernières tendances que tu n'as pas de valeur, que tu n'es pas importante ou que tu n'es pas aimée. Les mentions j'aime, les commentaires et les partages n'augmentent pas la valeur d'une personne par rapport à une autre.

Le site habilomedias.ca est le centre canadien pour l'éducation aux médias et la littératie numérique. Il contient beaucoup d'information et de recherches sur l'impact des médias sociaux et du contenu numérique sur la façon dont nous nous percevons! Consulte-le pour en savoir plus!

Tu trouveras plus d'information et de vidéos à women.novascotia.ca/g4g ou à legalinfo.org/g4g.



RESTER EN BONNE SANTÉ ET ACTIVE

Être en bonne santé, ce n'est pas seulement « ne pas être malade ». C'est prendre soin de notre corps et de notre santé mentale. Tout peut avoir un impact sur notre santé : notre environnement, nos comportements, notre alimentation et notre génétique.

QUE SONT LES DÉTERMINANTS SOCIAUX DE LA SANTÉ?

Les déterminants sociaux de la santé sont des facteurs dans ton environnement qui peuvent avoir un impact sur ta santé, comme :

- ♥ le revenu
- ♥ l'accès aux services
- ♥ le statut social
- ♥ la génétique
- ♥ la scolarité
- ♥ le genre
- ♥ les expériences de l'enfance
- ♥ la culture
- ♥ l'environnement
- ♥ la race
- ♥ les capacités d'adaptation



Les conseils communautaires de santé (CCS) sont des groupes de bénévoles engagés qui travaillent ensemble pour améliorer la santé et le bien-être de leurs communautés. Pour plus d'information, consulte le site Web des **CCS de la Nouvelle-Écosse**.

Tu trouveras plus d'information et de vidéos à legalinfo.org/g4g ou à women.novascotia.ca/g4g.

Tu peux être en bonne santé, quelle que soit ta taille! La forme de ton corps n'indique pas si tu es en bonne santé ou non. Ton état de santé est personnel et privé et il ne peut être déterminé que par des professionnels de la santé - pas par tes pairs ou par Internet.

Il existe de nombreuses façons de prendre soin de ton corps :

- ♥ manger sainement
- ♥ boire de l'eau
- ♥ être active
- ♥ dormir suffisamment
- ♥ avoir une bonne hygiène



Manger sainement consiste à adopter des habitudes alimentaires saines. Cela t'aidera à améliorer ton état de santé général. Le Guide alimentaire canadien peut t'inspirer et te guider dans tes choix d'aliments sains.

guide-alimentaire.canada.ca



LE SAVAIS-TU?

VINGT POUR CENT (20 %) DES NUTRIMENTS QUE TU REÇOIS DE TON ALIMENTATION SONT TRANSMIS À TON CERVEAU SOUS FORME D'ÉNERGIE. CETTE ÉNERGIE EST UTILISÉE PAR TON CERVEAU POUR TRAITER TES PENSÉES ET TES ÉMOTIONS!

FAIS DE L'EAU TA BOISSON PRÉFÉRÉE.

L'eau est vitale pour ta santé. Notre corps perd constamment de l'eau - transpirer, respirer ou aller aux toilettes sont autant de façons pour notre corps de perdre de l'eau. Et, pour la remplacer, il faut en boire davantage!

Conseils pour boire de l'eau :

- ♥ bois-la chaude ou froide
- ♥ bois-la pendant tes repas
- ♥ au restaurant, demande de l'eau plutôt qu'une boisson gazeuse
- ♥ utilise des bouteilles d'eau réutilisables
- ♥ essaie d'ajouter des fruits et des herbes dans ton eau
- ♥ essaie l'eau gazeuse
- ♥ garde un pichet d'eau au réfrigérateur ou sur la table pour y avoir accès facilement



Il arrive que l'on développe une relation négative avec la nourriture et que celle-ci devienne difficile à contrôler. De nombreuses personnes luttent contre des troubles de l'alimentation. Eating Disorders Nova Scotia offre du soutien pour t'aider à surmonter tes difficultés à toutes les étapes. Pour en savoir plus, consulte eatingdisordersns.ca

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Notre corps est fait pour bouger! Il est recommandé de faire au moins 30 à 60 minutes d'activité physique par jour.

Être active est l'une des meilleures choses que tu puisses faire pour être en bonne santé. C'est vital pour ta santé physique et mentale.

Tu n'as pas besoin d'abandonner les jeux vidéo, ton téléphone ou ton ordinateur pour être active. Tu peux utiliser tes appareils pour rester en bonne santé! Consulte les applications de ton téléphone ou procure-toi un moniteur d'activité ou une montre intelligente pour surveiller ton activité! Certaines consoles de jeu proposent des jeux qui te font bouger!

SOIS ACTIVE :

- ♥ va à l'école à pied ou à vélo
- ♥ danse au son de ta musique préférée
- ♥ fais du sport ou joue à des jeux pendant ton dîner ou après l'école
- ♥ nage
- ♥ patine
- ♥ fais du yoga



Faire des activités en présence d'autres personnes peut parfois mettre mal à l'aise. Tu peux manquer d'assurance et craindre que les gens te jugent. Ce n'est pas grave - et c'est tout à fait normal!

Plus tu bougeras, plus tu seras confiante et à l'aise. De plus, les autres personnes sont généralement concentrées sur ce qu'elles font et ne te regardent même pas.

QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES AIMES-TU FAIRE?

Notre corps est en constante évolution! Les adultes en qui tu as confiance et les professionnels de la santé peuvent t'aider à faire face à ces changements. Tu peux te sentir embarrassée, mais ne t'inquiète pas! Tu n'es pas seule!

Les centres de santé sexuelle peuvent te fournir de l'information sur les transformations de ton corps. Pour trouver un centre de santé sexuelle près de chez toi, consulte shns.ca.

Nous sommes tous uniques! Chaque fois que tu es tentée de te comparer aux autres :

ARRÊTE ET RÉFLÉCHIS À QUI TU ES ET À TA VALEUR!

Note cinq choses que tu aimes de toi et de ton corps :

1

2

3

4

5



**PLACE-TOI DEVANT LE MIROIR ET RÉPÈTE
CETTE LISTE LORSQUE TU TE SENS DÉPRIMÉE!
CELA PEUT T'AIDER À TE RAPPELER QUE TU ES
UNIQUE ET QUE TU AS UNE GRANDE VALEUR!**

VOICI CERTAINES CHOSES QUI PEUVENT AIDER :

- ♥ **Fais de petits pas** — Planifie une année plutôt que dix. Cela t'aidera à te concentrer davantage sur ce que tu aimes et ce qui te passionne – plutôt que sur un but ultime.
- ♥ **Essaie de nouvelles choses** — Tu pourrais découvrir une nouvelle passion qui te donnerait une direction à suivre..
- ♥ **Parle aux gens** — Échanger avec des personnes qui ont suivi un parcours similaire t'aidera à apprendre de leurs expériences!

N'oublie pas que le plan peut être flexible! La vie est souvent imprévisible. Si tu te découvres une nouvelle passion, tu peux changer de voie et la suivre à tout âge!

Il est tout à fait correct de ne pas avoir de plan – tu ne sauras pas toujours ce que la vie te réserve. C'est normal de le découvrir au fur et à mesure!



TERMINER L'ÉCOLE SECONDAIRE EST LA PREMIÈRE ÉTAPE DU PARCOURS POUR TOUS!

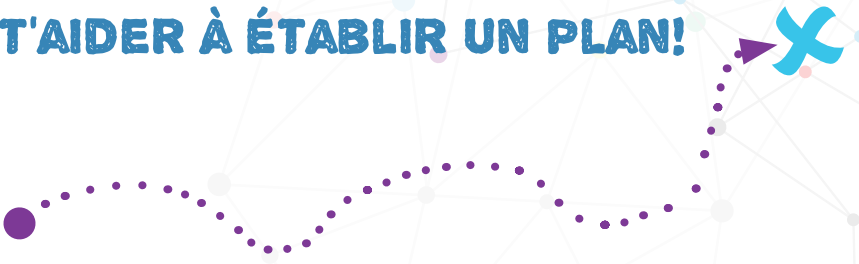
Options et Opportunités (programme O2) est un programme proposé aux élèves du secondaire pour les aider à préparer une transition réussie vers les études postsecondaires. Il fournit une orientation et du soutien et t'encourage à t'engager dans une nouvelle approche d'apprentissage.

- ♥ Pour plus d'information, parle à un conseiller ou une conseillère en orientation ou consulte www.ednet.ns.ca/cbl/options-and-opportunities.

L'enseignement coopératif peut t'aider à acquérir une expérience professionnelle tout en obtenant des crédits d'études secondaires. L'alternance travail-études te permet de découvrir une variété de carrières et d'acquérir des compétences, tout en remplissant les conditions requises pour obtenir ton diplôme d'études secondaires.

- ♥ Pour plus d'information, parle à un conseiller ou une conseillère en orientation ou consulte www.ednet.ns.ca/cbl/co-operative-education.

LORSQU'IL S'AGIT DE TON PARCOURS SCOLAIRE, TON CONSEILLER OU TA CONSEILLÈRE EN ORIENTATION DEVRAIT POUVOIR T'AIDER À ÉTABLIR UN PLAN!



MÉTIERS ET TECHNOLOGIE

Les emplois dans le domaine des métiers et de la technologie sont en pleine croissance et connaissent beaucoup de succès! Il existe de nombreuses possibilités!

Des cours de métiers spécialisés sont proposés dans la plupart des écoles secondaires. Cela te donne l'occasion d'explorer des techniques de travail professionnelles, de comprendre comment les choses fonctionnent et de travailler avec les nouvelles technologies. Pour plus d'information, discute avec ton conseiller ou ta conseillère en orientation ou consulte ednet.ns.ca/cbl/skilled-trades.

Techsploration a pour mission de donner aux jeunes femmes de tout le Canada la possibilité d'explorer des carrières dans les sciences, les métiers et la technologie. Techsploration.ca

L'organisation Women Unlimited a pour mission de donner aux femmes la possibilité d'explorer les carrières dans les métiers et les technologies. Elle te permet de participer à des activités pratiques, de prendre des cours de rattrapage en mathématique et d'observer des gens au travail dans le cadre d'un jumelage!

Womenunlimitedns.ca

L'Agence de l'apprentissage de la N.-É. offre des programmes pour les jeunes qui permettent d'apprendre par la pratique. Elle peut t'aider à trouver des occasions d'accroître tes compétences et d'apprendre en cours d'emploi et te donner ainsi un excellent coup de pouce pour ta carrière! Nsapprenticeship.ca

Certaines personnes prennent une année de congé, généralement entre l'école secondaire et les études postsecondaires. Pendant cette année, elles voyagent, travaillent ou font du bénévolat avant de poursuivre leurs études. Cela leur



donne l'occasion d'essayer différentes choses et d'explorer leurs passe-temps et leurs intérêts à plus grande échelle.

Fais des recherches sur ce que les universités et les collèges ont à t'offrir. Il est important de t'informer sur les exigences des cours, les délais de soumission d'un dossier d'inscription, les frais, la durée du programme, les droits de scolarité et l'aide financière disponible.

Communique avec l'établissement d'enseignement postsecondaire qui t'intéresse! Ses représentants pourront répondre à toutes tes questions!



COLLÈGES DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE :

- ♥ Nova Scotia Community College (NSCC) - www.nsc.ca
- ♥ Liste des collèges privés de la Nouvelle-Écosse - <https://pcc.ednet.ns.ca/colleges>

UNIVERSITÉS DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE :

- ♥ Université Acadia - www.acadiu.ca
- ♥ Atlantic School of Theology - www.astheology.ns.ca
- ♥ Université du Cap-Breton - www.cbu.ca/
- ♥ Université Dalhousie - www.dal.ca/
- ♥ Université Mount Saint Vincent - www.msvu.ca/
- ♥ Collège d'agriculture de la Nouvelle-Écosse - www.dal.ca/faculty/agriculture.html
- ♥ Nova Scotia College of Art and Design University - www.nscad.ca
- ♥ Université Saint Mary's - www.smu.ca
- ♥ Université St. Francis Xavier - www.stfx.ca
- ♥ Université King's College - www.ukings.ca
- ♥ Université Sainte-Anne - www.usainteanne.ca

MonAvenirNE.ca peut t'aider à explorer les possibilités d'études postsecondaires en Nouvelle-Écosse.

FINANCEMENT

Il existe de nombreuses possibilités pour financer tes études postsecondaires! Les bourses d'études, les subventions, les bourses d'entretien et les prêts étudiants peuvent tous t'aider à couvrir les coûts. Tes conseillers en orientation peuvent t'aider à explorer les possibilités qui s'offrent à toi!

Ne laisse pas un prêt étudiant faire obstacle à tes études postsecondaires. Renseigne-toi sur les prêts étudiants, sur le fonctionnement du remboursement et sur les attentes qui s'y rattachent.

Pour plus d'information sur les prêts étudiants et les possibilités de financement, consulte les sites suivants :

- ♥ Aide financière aux étudiants de la Nouvelle-Écosse – studentloans.ednet.ns.ca
- ♥ Prêts étudiants Canada - canlearn.ca
- ♥ Études postsecondaires – Services aux personnes handicapées - psds.ednet.ns.ca
- ♥ Scholarships Canada - scholarshipscanada.com

Pour plus d'information et des vidéos, consulte legalinfo.org/g4g ou women.novascotia.ca/g4g.



Que veux-tu devenir?

Qu'est-ce qui te passionne?

Quelle est ta matière préférée à l'école?

Quelles sont tes compétences?

Veux-tu faire partie d'une équipe?

Veux-tu voyager dans le monde entier?

Veux-tu aller à l'université ou au collège?

Tu trouveras aussi plus d'information dans les sites Web suivants :

- ♥ Service jeunesse Canada - www.canada.ca/fr/services/jeunesse.html
- ♥ Guichet-Emplois du Gouvernement du Canada - www.guichetemplois.gc.ca/planification-carriere
- ♥ Explore Careers Nova Scotia - explorecareers.novascotia.ca

BÉNÉVOLAT

Le bénévolat permet d'apprendre et de mettre en pratique de nouvelles compétences qui t'ouvriront de nouvelles portes! Le bénévolat peut stimuler l'estime de soi, la confiance et la conscience de ta propre valeur, puisque tu contribueras à l'amélioration de ta communauté!

Quelles que soient tes passions et tes compétences, il y a toujours quelque chose à quoi tu peux participer. Il existe toujours des possibilités pour des bénévoles comme toi!

Faire du bénévolat pour des organisations qui aident les gens dans le besoin peut faire une différence pour tout le monde. En effet, en ayant un impact positif sur la vie de quelqu'un d'autre, tu peux ressentir un impact positif sur la tienne.

PRIX INTERNATIONAL DU DUC D'ÉDIMBOURG

Le Prix du Duc d'Édimbourg permet aux jeunes de 14 à 25 ans de faire une différence dans leur propre vie et dans celle des autres. En explorant leur potentiel, en relevant de nouveaux défis, en redonnant à leur communauté et en réussissant, le Prix du Duc d'Édimbourg célèbre l'ambition des jeunes. Il leur donne l'occasion de se fixer des objectifs et d'obtenir des résultats de manière amusante et stimulante.

Pour plus d'information, consulte le site www.dukeofed.org/fr.

PRIX POUR LES JEUNES BÉNÉVOLES DE LA N.-É.

La Nouvelle-Écosse reconnaît l'importance du bénévolat pour le succès des citoyens et celui de la province. C'est pourquoi la Nouvelle-Écosse célèbre et reconnaît les jeunes bénévoles au moyen du prix pour les jeunes bénévoles de la N.-É. (Nova Scotia Youth Volunteer Award). Pour plus d'information, consulte le site novascotia.ca/nonprofitsector/provincialvolunteerawards/

La plupart des comtés et des municipalités décernent des prix aux bénévoles. Tu connais quelqu'un qui devrait être mis en candidature?

 **GOOGLE** : « **Nova Scotia Volunteer Awards** » OU «le nom de ta ville/ ton comté» « **Volunteer Awards** ».

ENTREPRENEURIAT

Tu as une idée pour un produit ou un service? Tu veux créer ta propre entreprise?

Démarrer son entreprise peut représenter beaucoup de travail. Il existe toutefois un grand nombre de ressources et d'experts pour t'aider dans ta démarche!

Pour plus d'information sur la création de ton entreprise, consulte les sites suivants :

- ♥ Centre for Entrepreneurship Education and Development - www.ceed.ca
- ♥ Centre for Women in Business - www.centreforwomeninbusiness.ca
- ♥ Black Business Initiative - www.bbi.ca/fr
- ♥ Junior Achievement Nova Scotia - janovascotia.ca/fr

SOIS BIEN PRÉPARÉE!

Il est toujours utile de préparer une lettre de motivation et un curriculum vitae (CV)!

Une lettre de motivation est une lettre officielle d'une page que tu envoies avec ton CV. Elle explique pourquoi tu es à la recherche d'un emploi ou pourquoi tu es intéressée par le poste auquel tu postules.

Le CV présente tes coordonnées, ton expérience et tes références aux futurs employeurs. Il doit être bref, facile à lire et à consulter. Il ne doit pas dépasser une page, si possible.

EXEMPLE D'UNE LETTRE DE MOTIVATION

Le 22 novembre 2022

Emploi formidable
4321, rue Bayers
Halifax, NS
B8K 100

Bonjour,

Mon nom est Lisa MacKenzie et je suis une élève du secondaire. J'ai vu votre annonce pour le poste de service clientèle chez Emploi formidable, et je souhaite présenter ma candidature. Je suis convaincue que je possède les compétences requises et que je pourrais être un bon atout pour votre équipe.

En plus du programme scolaire standard de l'école secondaire, je suis également un cours dans les métiers spécialisés, ainsi qu'un cours de commerce et d'entrepreneuriat. J'ai été chef junior des groupes Sparks de ma région par l'intermédiaire des Guides de la Nouvelle-Écosse, et je garde également les enfants de mes voisins.

Ces expériences m'ont appris à être organisée, patiente et amicale. Je suis également douée pour les finances, l'établissement d'un budget, l'utilisation des ordinateurs et de la technologie et l'exécution des tâches qui me sont confiées.

Vous trouverez ci-joint mon curriculum vitae, qui fournit de plus amples détails sur mon engagement. J'ai hâte de discuter avec vous du poste et de ce que je peux apporter à votre équipe.

Sincères salutations.

Lisa MacKenzie

ÉLÉMENTS ESSENTIELS D'UN CV :

♥ **Objectif** – Pourquoi es-tu à la recherche d'un emploi?

♥ **Expériences de travail** : Les activités extrascolaires, le gardiennage, les petits boulots et le bénévolat peuvent être répertoriés ici.

♥ **Éducation et formation** : En quelle année es-tu? Quand penses-tu obtenir ton diplôme? As-tu des certifications - comme en secourisme, en gardiennage ou à titre de sauveteur?

♥ **Références** : Ce sont des personnes qui seront en mesure de confirmer tes compétences et tes qualifications. Prévois toujours au moins trois références à joindre à ton CV.

Consulte women.novascotia.ca/g4g ou legalinfo.org/g4g pour de l'information sur les CV et bien d'autres sujets!

EXEMPLE D'UN CURRICULUM VITAE

Lisa MacKenzie

Élève du secondaire
1234, rue Main, Halifax
902-999-1234

OBJECTIF

Élève du secondaire fiable, organisée et mature à la recherche d'un poste pour explorer de nouveaux défis et vivre de nouvelles expériences.

EXPÉRIENCE

Gardiennage — Depuis 2020

Je garde les enfants des voisins, âgés de 6 et 8 ans. Je prépare des repas, assure le divertissement et supervise les devoirs.

Guides – Chef junior – Depuis 2018

J'ai aidé à organiser les réunions hebdomadaires, des soirées et des voyages de camping. J'ai participé à la supervision d'un groupe de 10 à 20 jeunes enfants.

Nettoyage du quartier – En août de chaque année, depuis cinq ans

J'aide mon organisation de quartier à coordonner et à organiser le nettoyage annuel. Il s'agit d'organiser un barbecue, des activités pour les enfants, le matériel de nettoyage et la promotion.

ÉDUCATION ET FORMATION

- École secondaire Citadel – Obtention du diplôme en 2022
- Formation de surveillant-sauveteur de la Croix-Rouge - 2020
- Formation en secourisme de la Croix-Rouge - 2019
- Formation de gardiens avertis de la Croix-Rouge – 2019

COMPÉTENCES

- Ordinateurs
- Courriels
- Microsoft Office
- G-Suite
- Recherche Internet
- Attitude amicale
- Mathématique
- Dactylographie
- Sens de l'organisation
- Personne engagée

ENTREVUES D'EMPLOI

Il se peut que tu sois convoquée à une entrevue après avoir posé ta candidature à un emploi. Les entrevues permettent à l'employeur d'apprendre à te connaître et de déterminer si tu pourrais bien t'intégrer à son équipe.



RAPPEL

**AU COURS D'UNE ENTREVUE,
L'EMPLOYEUR NE PEUT PAS T'INTERROGER
SUR TON ORIGINE ETHNIQUE, TES
HANDICAPS, TA RELIGION, TON GENRE ET
TES CROYANCES PERSONNELLES.**

Si tu penses avoir été victime de ce genre de situation, tu peux appeler la Commission des droits de la personne de la Nouvelle-Écosse au **1-877-269-7699** ou parler à un conseiller ou une conseillère juridique à **legalinfo.org**.

CONSEILS POUR TE PRÉPARER À TON ENTREVUE :

- ♥ Fais tes devoirs. Renseigne-toi sur le poste et l'entreprise.
- ♥ Transforme les points négatifs en points positifs. Cela montre ta capacité à résoudre les problèmes et ta résilience face aux défis.
- ♥ Concentre-toi sur tes compétences et tes expériences, et non sur l'argent que tu veux gagner.
- ♥ N'oublie pas tes bonnes manières. Sois propre, habille-toi correctement et sois à l'heure! N'oublie pas d'envoyer une note ou un courriel de remerciement après ton entrevue.

QUESTIONS D'ARGENT

L'argent fait partie de la vie. Voici quelques conseils pour bien le gérer :

- ☀ *Informe-toi et planifie tes objectifs!*
- ☀ *Fais un budget! Utilise-le comme un outil pour apprendre à dépenser et à économiser ton argent.*
- ☀ *Informe-toi sur les prêts, les cartes de crédit et les dettes!*
- ☀ *Apprends à utiliser l'application de ta banque! De nombreuses banques proposent des outils qui te permettront de surveiller tes dépenses et de suivre ton budget!*

Tu veux apprendre à faire un budget? Consulte women.novascotia.ca/g4g ou legalinfo.org/g4g pour plus d'information et de vidéos!

- ♥ Legal Info Society Youth Financial Help App – legalinfo.org/apps/youth-app-under-25-financial-help
- ♥ Votre argent – Étudiants- Association des banquiers canadiens – cba.ca/about-your-money-students?l=fr
- ♥ Gérer votre argent – canada.ca/fr/services/finance/gerer.html
- ♥ Legal Info Society Investor Rights and Protection Guide – legalinfo.org/guides/investor-rights-and-protection-guide



TA COMMUNAUTÉ

Si tu te soucies des décisions prises dans ton école, ta communauté, en Nouvelle-Écosse, au Canada et dans le monde entier, alors tu t'intéresses à la politique. La politique, c'est pour tout le monde ! La politique te fournit des trottoirs, des routes, des parcs de planches à roulettes et des terrains de jeux. Même si tu n'as pas l'âge de voter, tu peux quand même t'impliquer et t'informer!

CONSEIL D'ÉLÈVES

Le conseil d'élèves est un excellent moyen de t'impliquer et de défendre les questions qui te tiennent à cœur. Les conseils d'élèves ou les équipes de leaders permettent à la population d'élèves de s'exprimer devant l'administration. Certains établissements scolaires intermédiaires et secondaires, universités et collèges ont des conseils d'élèves ou d'étudiants!

CONSEILS DES JEUNES À L'ÉCHELLE MUNICIPALE

Certaines municipalités ont des conseils de jeunes. Ces conseils permettent aux jeunes de la communauté de s'exprimer lors des réunions du conseil. Ils ont généralement des rôles similaires à ceux des conseils municipaux, comme des maires des jeunes, des maires adjoints des jeunes ou des conseillers municipaux des jeunes. Communique avec ton conseil local pour savoir si ta municipalité a un conseil des jeunes!



PARTIS POLITIQUES

Les gouvernements provinciaux et fédéral canadiens sont formés par des représentants élus affiliés à des partis politiques. Les partis politiques sont un collectif de personnes partageant les mêmes idées et se présentant sur la même « plateforme » (engagements envers la communauté).

La plupart des partis politiques ont un « volet jeunesse », ou une association spécifiquement destinée aux jeunes membres. Les volets jeunesse défendent les questions importantes pour les jeunes de la province et du pays.

- ♥ Parti vert de la Nouvelle-Écosse - greenparty.ns.ca
- ♥ Parti vert du Canada - greenparty.ca/fr
- ♥ Parti libéral de la Nouvelle-Écosse - liberal.ns.ca
- ♥ Parti libéral du Canada - liberal.ca/fr/
- ♥ Nouveau Parti démocratique de la Nouvelle-Écosse (NSNDP) - nsndp.ca
- ♥ Nouveau Parti démocratique du Canada (NPD) - npd.ca
- ♥ Parti progressiste-conservateur de la Nouvelle-Écosse - pcparty.ns.ca
- ♥ Parti conservateur du Canada - conservateur.ca/
- ♥ Parti populaire du Canada - partipopulaireducanada.ca
- ♥ Vous pouvez trouver tous les partis politiques enregistrés sur le site Web d'Élections Canada (elections.ca) ou d'Élections Nouvelle-Écosse (electionsnovascotia.ca).

Vous pouvez trouver tous les partis politiques enregistrés sur le site Web d'Élections Canada (elections.ca) ou d'Élections Nouvelle-Écosse website (electionsnovascotia.ca).

À VOIX ÉGALES

À voix égales est une organisation à but non lucratif qui vise à promouvoir l'élection d'un plus grand nombre de femmes à tous les paliers de gouvernement au Canada. Elle inspire les femmes et s'engage auprès d'elles pour encourager la politique comme futur choix de carrière. À voix égales encourage les femmes à se présenter aux élections, sensibilise la population aux impacts de la participation des femmes à la politique et célèbre leurs réalisations. avoixegales.ca/

HÉRITIÈRES DU SUFFRAGE

Héritières du suffrage est un programme qui encourage les jeunes femmes et les leaders de diverses identités de genre à faire l'expérience de la politique canadienne en les invitant à participer à des conversations à la Chambre des communes du Canada. Pour plus d'information, visitez le site Web de l'organisation À voix égales! avoixegales.ca/



Oui, tu le peux...

QUE SONT LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES?

Les changements climatiques sont la modification des schémas climatiques. Ces changements s'accroissent en raison des concentrations de dioxyde de carbone dans l'atmosphère.

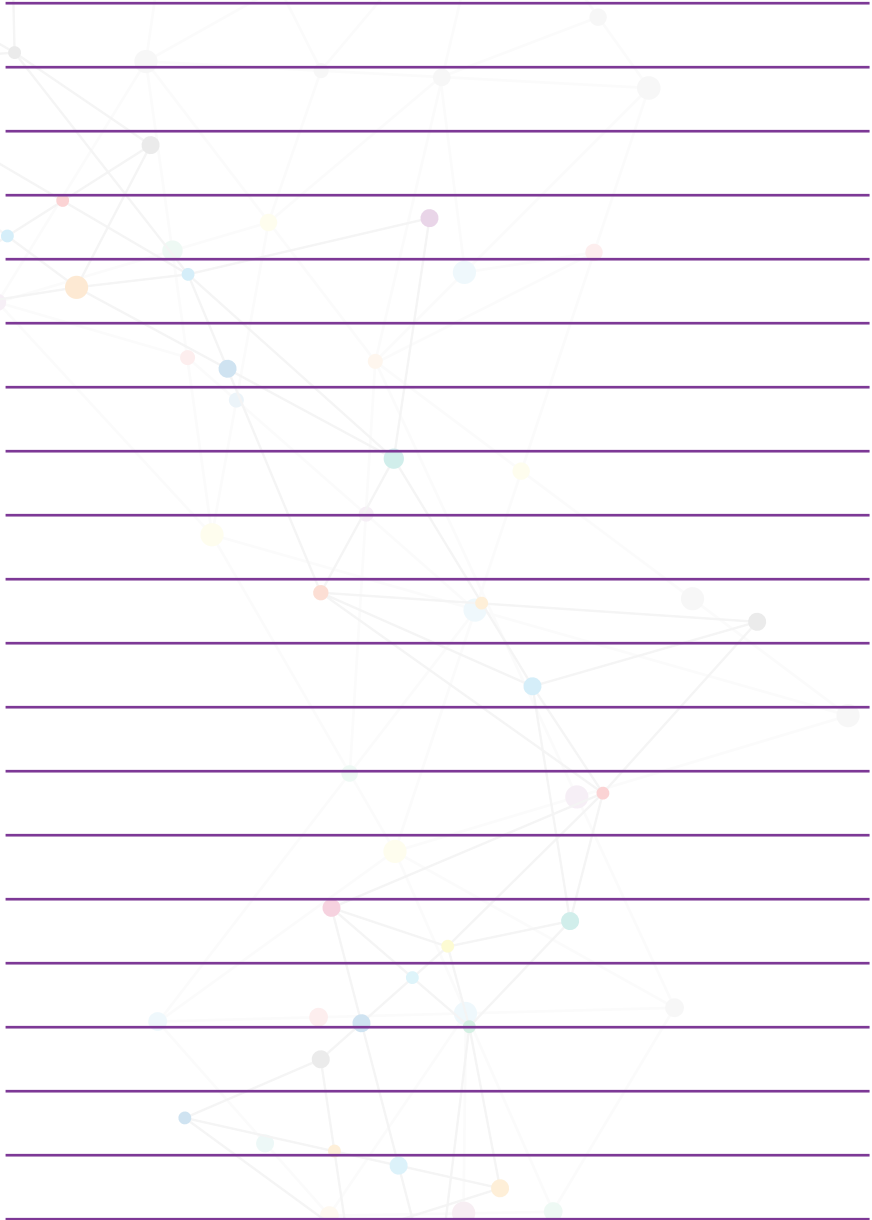
Ces changements, et le rythme auquel ils se produisent, peuvent créer un effet domino et entraîner des modifications du climat ou de l'écosystème dans d'autres régions.

Les mesures suivantes contribueront à ralentir l'impact des changements climatiques :

- passer aux ressources renouvelables*
- conduire une voiture électrique*
- prendre le bus, marcher ou faire du vélo*
- utiliser des lumières DEL*
- utiliser une corde à linge pour faire sécher vos vêtements*
- recycler*
- éteindre les lumières si tu n'en as pas besoin*
- composter*
- éteindre ton ordinateur ou ta console si tu ne les utilises pas*
- et bien d'autres choses encore! Note tes idées sur la page suivante, ou partage-les sur les médias sociaux!*



NOTES



A series of horizontal purple lines for writing notes, overlaid on a background network diagram. The network consists of numerous grey nodes connected by thin grey lines, with several nodes highlighted in different colors: blue, orange, yellow, green, purple, and red.

GUIDE POUR LES FILLES

Ta

VOIX

compte

4e édition

Document élaboré par la Legal Information Society of Nova Scotia.
Publié par le Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse.