

MA RÉALITÉ

UN APERÇU DANS LA VIE
DES ADOLESCENTES À
TRAVERS LEURS YEUX

FILLES FRANCOPHONES DE
LA 9^E À LA 12^E ANNÉE
DE PRESCOTT-RUSSELL

EN 2022

TABLER DES MATIÈRES



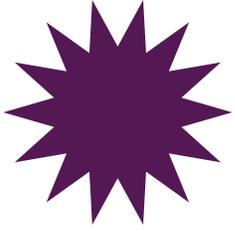
04 MOT DE BIENVENUE

05 CRÉATIONS DES ADOLESCENTES

08 L'AGRESSION SEXUELLE, C'EST NON!

09 CRÉATIONS DES ADOLESCENTES

12 LE CONSENTEMENT SEXUEL



13 CRÉATIONS DES ADOLESCENTES

16 JE PRENDS SOINS DE MOI

17 CRÉATIONS DES ADOLESCENTES

20 EST-CE QUE MA RELATION EST
SAINE OU MALSAINE?

21 CRÉATIONS DES ADOLESCENTES

24 LA PERSONNE GINGENRE

25 REMERCIEMENTS

26 RESSOURCES

TABLER DES MATIÈRES



MOT DE BIENVENUE

CENTRE novas

CALACS FRANCOPHONE DE PRESCOTT-RUSSELL

Téléphone : (613) 764-5700 | 1-866-772-9922
administration@centrenovas.ca | www.centrenovas.ca

Bonjour à vous chères lectrices,

J'ai l'honneur de vous présenter cette toute première édition de notre revue pour adolescentes de la région de Prescott-Russell !

WOW quelle fierté je ressens à écrire cette première phrase !

Laissez-moi d'abord vous expliquer l'origine de ce projet. À l'hiver 2022, j'ai fait mon entrée dans un comité pour jeunes filles appeler Ma voix mon futur, qui prônent le leadership, la solidarité et la créativité des filles et des femmes de notre région. Ceci m'a inspiré l'idée d'offrir à l'étendue des adolescentes, l'opportunité de participer à un projet qui couvrirait la totalité de Prescott-Russell. Un projet où nous allons faire la promotion de la créativité et nous faire découvrir la réalité des adolescentes francophones de Prescott-Russell en 2022 !

Grâce à vous, adolescentes d'aujourd'hui, vos articles, photos, peintures, dessins, poèmes et montages, nous allons pouvoir découvrir ensemble, votre réalité selon vos lunettes. J'ai découvert en recevant ces œuvres, les moments difficiles, les questionnements, les souffrances, les dépendances que vous vivez. Avec les événements des derniers mois, dans le monde et au Canada, qui mettent encore à ce jour en péril certain de nos droits, en tant que filles et femmes, on ne peut que reconnaître l'importance de continuer notre lutte vers l'égalité et l'équité. Mais j'ai aussi découvert votre résilience, votre courage, vos forces, votre créativité et surtout votre solidarité ! Pour ça, je vous dis bravo et on continue !

À vous maintenant de les découvrir ! Bonne lecture, bonne observation et surtout, bonne réflexion !

Je tiens ici à faire un « shout out » à une personne importante, une collègue de travail, qui m'a accompagné tout au long de ce projet, Emily Hann. Emily merci pour ta patience, tes idées, ton temps et tes compétences technologiques. Sans toi ce projet n'aurait jamais eu lieu ! Merci ma cocréatrice!

PSSSTTTT ! Je t'annonce en primeur qu'une deuxième édition de la revue arrive en 2023 ! Le thème sera : **Ma Voix** (En tant que fille) ! Donc, commence à pondre des idées ! On attend ta création avec impatience ! Reste à l'affût des informations qui sortiront à l'hiver prochain.

Julie Delorme

Intervenante et cocréatrice de la revue
Centre Novas-CALACS francophone de Prescott-Russell

Merci pour votre appui financier et votre confiance

La Coalition de
Prescott-Russell pour
**ÉLIMINER
LA VIOLENCE
faite aux FEMMES**



Prescott-Russell
Coalition to
**END VIOLENCE
TOWARDS
WOMEN**



United Way
East Ontario

OCÉANE SÉGUIN, 15 ANS



Mon œuvre est une peinture qui représente la tête d'une jeune adolescente. Celle-ci est remplie de plusieurs choses qui représentent les défis que nous vivons. Dans la peinture, on peut y trouver plusieurs messages cachés comme des symboles représentant des maladies mentales, des symboles avec une signification et autres. Plusieurs passe-temps sont présents et plusieurs couleurs. Chaque couleur représente son émotion; soit la tristesse, l'anxiété, la joie, la peur, etc. Bref, ma peinture est remplie de petits indices qui semblent innocents, mais qui nous laisse découvrir l'histoire de la peinture.

La réalité des jeunes adolescentes en 2022 est bien différente de celle du passé. Aujourd'hui, la société est bien plus axée sur la technologie, rendant ainsi les médias sociaux un lieu courant dans la vie quotidienne des jeunes. Internet est d'autant source d'appartenance et de joie, mais est aussi source de stress puis de dépression. Les attentes de la société, mettant les gens constamment sous pression, forment une couche de doute chez les adolescentes. Les photos sur les médias sociaux sont la base de la dysmorphie, d'une image corporelle négative et de troubles alimentaires. Les jeunes se comparent aux influenceurs surtout sur le plan physique. Cela crée donc des standards impossibles à atteindre, forçant même ces personnes à ressentir le besoin de modifier leurs photos avant de les publier.

Plus de 91% des femmes sont mécontentes de leur apparence. Cela affecte leur relation avec leur corps, ce qui amène la dysmorphie corporelle, soit de ne jamais être satisfaite de sa réflexion dans le miroir, rêvant au physique parfait. Certaines se forment des troubles alimentaires, cessent de manger, s'affament et vont jusqu'à se faire vomir après les repas. Cela tisse des liens malsains avec la nourriture, qui rongent chaque pensée, se transformant en obsession. L'adolescente calcule chaque calorie consommée et fait un surplus d'exercice pour perdre davantage de poids. Un sentiment de réconfort remplit l'esprit lorsque le nombre de la balance diminue. Peu importe que le poids perdu soit du muscle ou de la graisse, la satisfaction est présente. La pression que la société met sur les épaules des jeunes filles au sujet de leur apparence forme ces troubles.

Le code vestimentaire persiste dans la majorité des écoles interdisant le port de certains vêtements puisqu'ils sont trop révélateurs. La confiance diminue avec chaque remarque et commentaire des autres, en faisant progresser la haine envers le corps. Même sans y penser, fière de son corps et de ce qu'elle porte, la jeune adolescente se fait abattre par la honte de son confort. Parfois, le monde semble dirigé vers l'aspect physique et s'accorde le droit d'abaisser l'estime de soi des autres.

Des remarques comme on devrait mettre du maquillage, on paraît malade ou bien, on avait l'air plus belle sans maquillage, détruit l'âme et cause de l'anxiété permanente dans l'esprit, une peine qui puise l'énergie. Ce nuage sombre vide la personne jusqu'au point de rupture. En outre, lors de l'explosion d'émotions, elles sont accusées d'être dramatiques, de vouloir de l'attention et de seulement passer à autre chose. La société d'aujourd'hui félicite continuellement la perte de poids, mais jamais le gain. Quand est-ce que cela s'arrête et quelle est la limite de poids à perdre? Les gens disent, on a pris du poids, ne mange pas ça, on mange encore? Ou on ne mange pas assez, on est trop maigre. La haine de la société envers le gain, la perte de poids surpasse leurs exploits.

Malgré les idéologies des autres, il faut se rappeler que nous devons nous aimer nous-mêmes, peu importe la situation.

<https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-body-image#--text=Approximately%2091%25%20of%20women%20are,%20to%20be%20a%20certain%20weight.>

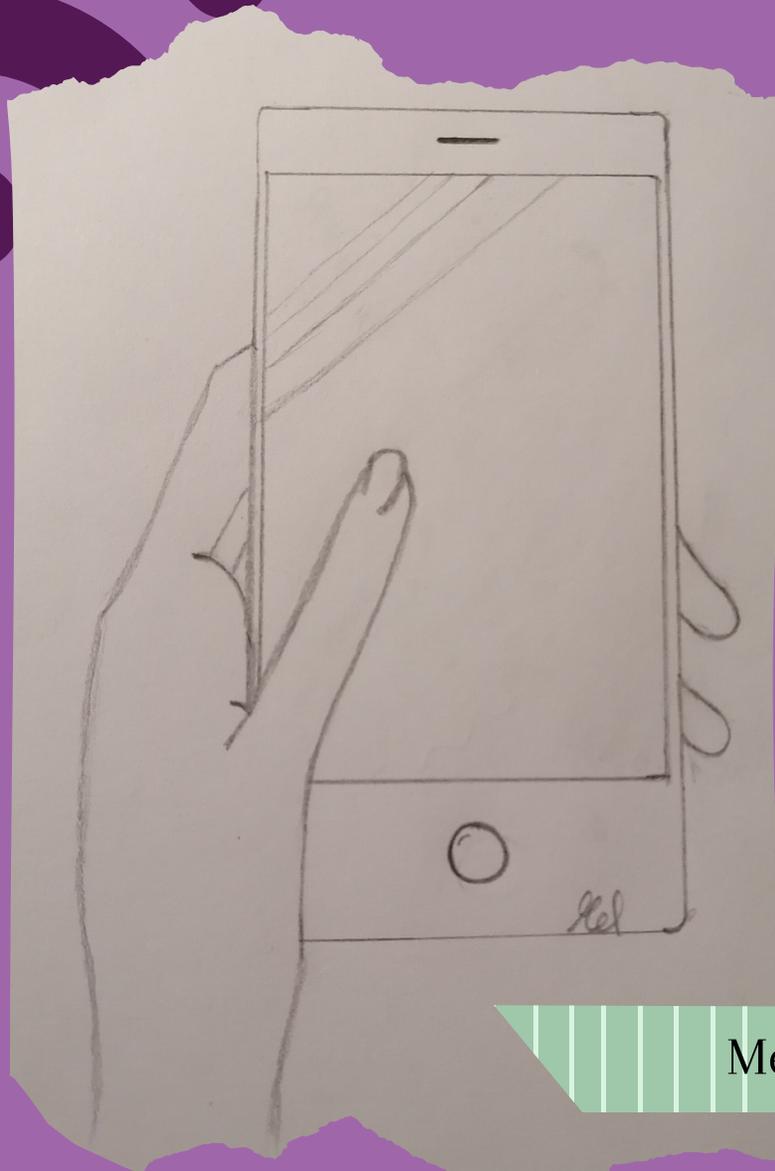
ASHA THALESHVAR, 15 ANS



Je suis

TOUJOURS

sur mon



cellulaire

Mel, 14 ans

C'EST COMME
SI J'ÉTAIS
ACCRO.

L'AGRESSION SEXUELLE, C'EST NON! NON!

LA CULTURE DU VIOL

"La culture du viol c'est tout ce qui contribue dans notre société, dans l'imaginaire collectif à minimiser, à excuser voir parfois à promouvoir ou à érotiser des rapports sexuels sans consentement."

#MOI AUSSI

Atouchements ou baisers non désirés, cyber agression sexuelle, etc.

C'EST QUOI UNE AGRESSION SEXUELLE?

L'agression à caractère sexuel est un acte de domination, d'humiliation, d'abus de pouvoir et de violence et un acte criminel. Il est principalement commis envers les femmes et les enfants contre leur volonté. Il s'agit d'un contrôle social qui maintient les femmes dans la peur et dans des rapports de force inégaux entre les sexes.

L'agression sexuelle peut prendre plusieurs formes. Ce n'est pas seulement le viol.

DOUBLE STANDARD

Comportements sexuels
(Ex: Avoir plusieurs partenaires)



Filles

Gars



Jugements et/ou perceptions des autres

Insultes

Salope
Fille facile

Éloges

Player
Il pogne

#Doublestandard
#cultureduviol
#Sexisme

CE QUE JE PORTE VA PROVOQUER L'AGRESSEUR.
FAUX

PEU IMPORTE LA FAÇON COMMENT TU ES HABILÉ (MINI-JUPE, PYJAMAS, COL ROULÉ) OU CE QUE LES DIVERS CODES VESTIMENTAIRES DE LA SOCIÉTÉ T'IMPOSENT, UNE AGRESSION SEXUELLE N'EST JAMAIS JUSTIFIÉE.

CE N'EST PAS UNE AGRESSION SEXUELLE, ON EST EN COUPLE
FAUX

MÊME SI TU ES EN COUPLE, UN CONSENTEMENT EST TOUJOURS NÉCESSAIRE
DANS 13% DES CAS D'AGRESSION SEXUELLE, L'AGRESSEUR EST UN PARTENAIRE INTIME.

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00009-fra.htm>

OUI UNE FOIS = OUI TOUT LE TEMPS

FAUX

À CHAQUE CONTACT OU ACTIVITÉ SEXUELLE, LE CONSENTEMENT EST NÉCESSAIRE DU DÉBUT À LA FIN.

UNE AGRESSION SEXUELLE EST TOUJOURS ACCOMPAGNÉE DE FRACTURE, ECHHYMOSE ET/OU BLESSURES CORPORELLES

FAUX

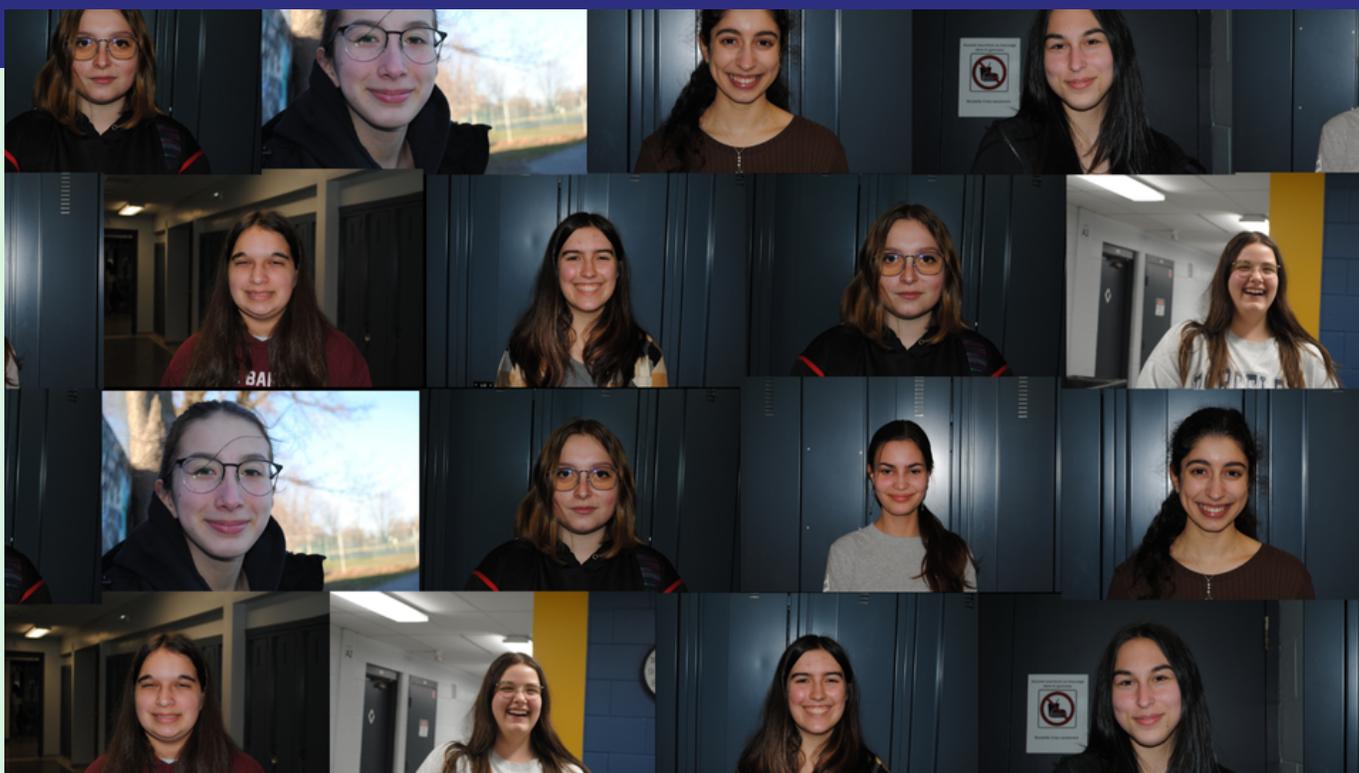
L'AGRESSION SEXUELLE PEUT ÊTRE ACCOMPAGNÉE DE BLESSURES CORPORELLES, MAIS AUSSI DE MENACES ET DE COMPORTEMENTS QUI NE LAISSENT PAS DE TRACES PHYSIQUES ET VISIBLES.

N'OUBLIE PAS!
UNE FOIS QUE TU PÈSES ENVOYER
TU NE SAIS PLUS
QUI AVRA
POSSESSION DE
TA PHOTO

#NONAUSEXTING
#CYBERAGRESION

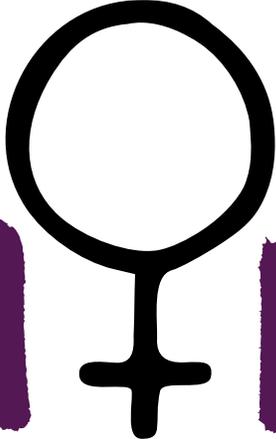
J'ai décidé de faire un collage de photos pour ce projet parce que je voulais mettre en valeur des femmes fortes de mon école. La réalité des adolescentes filles est terrible. À un si jeune âge, nous sommes présentés au monde du sexisme et des agressions sexuelles. En grandissant, nos écoles nous ont appris l'expression "les garçons seront des garçons" et nous ont appris que la peau, quelle qu'elle soit, est une distraction pour les garçons. Nous n'avons jamais été choisis pour apporter des objets lourds parce qu'on n'était pas vus comme assez forts.

Pire que tout, la réalité des adolescentes est que nous devons constamment être vigilantes pour les personnes qui ne nous respectent pas - qui nous agressent sexuellement. J'ai été agressée sexuellement pour la première fois à l'âge de 13 ans par un gars de ma classe et je suis désolée de dire que l'agression sexuelle n'a pas arrêté dans ma vie. C'est ma réalité. C'est la réalité de tant d'autres adolescents aujourd'hui et je voudrais montrer quelques ados fortes que je connais, qui ont grandi eux aussi avec le sexisme dans leur vie et qui continuent de m'impressionner avec leur immense courage.



ANONYME, 16 ANS

AU

FÉM  MIN!

Je suis entourée de dangers, dont je n'ai pas demandé
Seulement créer par le sexe de mon identité
Quitter mes parents veut dire perdre ma protection
Ainsi que bouleverser tout mon sens de direction

Je ne peux pas être parfaite dans tout ce que je fais
Même si c'est cela que j'observe sur les médias
Il faut que je comprenne que tout le monde est imparfait
Fixer les médias ne peut que me faire de dégâts

Il y a des fois dont je voulais simplement explosé
Pour m'évader de cette insupportable communauté
Le stress que je vis peut être tellement excessif
Que cela m'influence à faire des gestes agressifs

GABRIELLE ARSENEAU, 15 ANS

Mon dessin signifie que
chaque femme porte une
lueur d'espoir afin d'apporter
du changement.



MAYA LABELLE, 16 ANS

LE CONSENTEMENT SEXUEL

LIBRE Avoir la liberté d'accepter, de refuser ou de mettre fin à l'activité sexuelle sans subir de pression, de manipulation ou de conséquence de la part de l'autre.

Ça me tente!

CLAIR

Consentir clairement à un acte sexuel signifie que la personne sait exactement dans quoi elle s'implique et à quoi elle consent. Elle manifeste son désir par des mots ou des gestes. La personne qui initie l'activité sexuelle doit toujours s'assurer que l'autre personne veuille clairement y participer.

CAPACITÉ DE CONSENTIR

Une personne peut être incapable de consentir à une activité sexuelle en raison de son âge, de sa capacité physique et mentale. Une personne ne peut pas consentir si elle dort, est inconsciente ou intoxiquée.

Tu en as envie?

Oui!



SPÉCIFIQUE ET RÉVOCABLE

Le consentement doit être présent tout au long de l'activité sexuelle et doit être exprimé à chaque fois qu'une activité sexuelle est proposée.

Centre Novas
CALACS francophone de Prescott-Russell

www.centrenovas.ca

L'ÂGE DE CONSENTEMENT

C'EST QUOI?

L'âge de consentement est l'âge auquel une personne peut légalement donner son consentement à des activités sexuelles. Un âge légal de consentement a été voté et mis en place pour la protection des jeunes et éviter que ceux-ci soient manipulés par des personnes plus âgées pour avoir des contacts de nature sexuelle.

T'AS QUEL ÂGE?

J'ai moins de 12 ans

Vous ne pouvez pas légalement consentir à un contact sexuel

_____ ♥ ♥ ♥ _____

Votre partenaire sexuel doit avoir au maximum deux ans de plus que vous
(Ex: J'ai 12 ans, mon partenaire peut être âgé de 14 ans maximum)

J'ai 12 ans ou 13 ans

J'ai 14 ans ou 15 ans

Votre partenaire sexuel doit avoir au maximum cinq ans de plus que vous
(Ex: J'ai 14 ans, mon partenaire peut être âgé de 19 ans maximum)

_____ ♥ ♥ ♥ _____

Depuis 2008 l'âge de consentement est fixé à 16 ans
(SAUF SI l'autre personne est en position d'autorité, de confiance ou avec qui il y a un lien de dépendance)

J'ai 16 ans

J'ai 18 ans

Oui!
(Dans les exceptions mentionnées à l'âge de 16 ans, vous devez avoir 18 ans pour y consentir)

_____ ♥ ♥ ♥ _____

MON PETIT MONDE

B, 14 ANS



Je commence à comprendre, comment on se sent. C'est difficile. C'est difficile de vivre dans un monde où je ne peux pas faire un partage de mes pensées. Il faut que je les garde en secret. Quand je m'exprime et fais un partage, je me fais juger. Je suis incomprise. Il faut que je garde tout en moi. Je suis incapable de me trouver quelqu'un à qui partager ce que je passe à travers. J'ai fait la chasse mais... Je n'ai jamais trouvé personne. Il faut que je garde toutes les personnes/amis autour de moi parce que je suis reconnue. Je ne peux pas laisser ce côté plus sombre/atristé de moi parce que tout le monde finirait par savoir. Tous les jours, je fais mal à mon mental, ma conscience. Je suis trop gentille avec les gens. J'ai toujours eu un gros cœur envers n'importe qui. J'aurais pû me fendre en quatre pour quelqu'un qui se fout de moi. J'ai tellement de peine et de rage prisent en moi... Malheureusement, je n'ai aucune idée comment bien gérer avec. Pendant un certain temps, j'avais une bonne amie avec qui cette tristesse partait mais maintenant... Je n'ai plus personne. J'avais ma mère mais, elle est en dépression. C'est dur d'arriver à l'école essayant d'avoir l'air super heureuse quand tu l'es jamais. Chaque chose que je fais ou dis peut la blesser et finir par me blesser. Depuis plusieurs temps, j'ai une crainte que mes parents se séparent. Tous les jours, les cris et les pleurs à la maison sont insupportables à ce point. Je me fais souvent sexualiser. Les gens qui m'apportent un petit peu de bonheur sont très souvent méchants envers moi. Il faut que je m'habitue si je veux que ça fonctionne et continue. Ils font des blagues que je couche avec des enseignants, que je m'offre à n'importe qui... Ça fait mal d'entendre ces choses quand ils savent que j'ai eu une mauvaise expérience avec mon ex petit copain. Les gens pensent que je suis facilement accessible sexuellement à cause de l'expérience qui voyage dans les corridors d'école. Ça fait très mal lorsqu'ils ne connaissent même pas la vrai histoire.

**MERCI
D'ÉCOUTER MES
PENSÉES...**



JULIA HANN, 16 ANS

Personnellement, cette année était tout comme 2021, la pandémie affecte toujours notre vie quotidienne. Par contre, ce qui différencie est que je commence à apprécier la solidarité qui mène à la pandémie. Évidemment, les restrictions ne sont pas aussi strictes qu'auparavant et nous pouvons maintenant nous rassembler en groupe. Mais, ce sentiment de solitude est toujours présent puisque les périodes d'isolement ont été très longues et certaines relations ont été affaiblies. Bien que cela serait décourageant en 2021, en 2022 c'est réconfortant et paisible. Alors, le message que j'essaie de passer avec ma photo, est qu'il est possible de trouver la paix dans les moments les plus solidaires. Après tout, la solitude est souvent considérée comme une émotion ennuyante et négative.

Chaque personnage est maître en sa morale, son camp, et son histoire, mais chaque personnage ou j'ai conversé l'aventure, tous me semblent proclamée la même bible et trompe la mienne. Une grande partie de mes semaines se déroule au milieu d'une tempête émotionnelle de décisions qui perpétuent le futur, ironiquement toujours à la recherche de son personnage, du héros de nos passions. Nous devons choisir entre nos intérêts, nos forces, et valeurs. Nous sommes toujours jugés par un nombre. Ceux qui ont un nombre bas ce voit la risée et les autres personnages écrivent son histoire à sa place et envoûte l'estime, idée, et le futur des cibles. Parfois, je l'espère profondément. Il s'avère que certaines des cibles portent des armures épaisses qu'ils ont dénichées après multiple combat. Les armures les protègent des coups violents que font les commentaires et opinions d'autrui, ceux qui n'ont point su leur donner une chance de se prouver à leurs justes valeurs. Tel est l'ordre dans le désordre social et sentimental de ceux dits ma décadence de temps. Les scientifiques expriment et proclament que l'humanité évolue en fonction de notre intelligence, autrement dit, nos inventions. L'humain a créé le téléphone cellulaire une machine imaginée dans les abysses des plus ingénieux et audacieux esprits dès notre. Qui aujourd'hui devient la plus grande béquille que l'humain n'aura jamais confrontée. Elle a ses avantages, mais me laisse perplexe. Les personnages se transforment en véritables morts-vivants ou le soupçon de joie de vivre devient douteux. Je décrirais l'invention comme un sorcier qui grâce à ses potions magiques, que les humains nomment réseaux sociaux sont empoisonnées. Le sorcier n'a qu'à y verser ses maléfiques assaisonnements... un soupçon de jalousie, une parcelle d'envie, une pointe de tristesse, un nuage de rabaissement, un brin d'obsession, puis notre pauvre personnage se trouve noyé dans ce cercle vicieux avec les fantômes des précédents ou le temps n'existe point. La vie serait tellement plus romantique sans cette malédiction qui s'acharne de nous hanter jusqu'à qu'on y passe à moins que l'on trouve les sortilèges d'annulation, et c'est à cet instant que nous vivons de nouveau réellement. Quand je monte dans le navire de l'enfer et me battant avec la force de la nature et les vagues grosses comme des montagnes tentant de suivre ma carte trempée comme les matelots qui saute par-dessus bord, Bâbord! Tribord! Je suit les constellations malgré les sirènes qui chantent et envoûtent les matelots, je dois agir en capitaine et prendre la bonne décision, mais derrière mon grand sabre et le plum de mon chapeau se cache une fillette tremblante, confuse, au comble du désespoir. J'étais aveuglé, le bonheur était juste sous mes yeux. Je m'inflige de porter cette boule de forçat alors que j'avais la clé en main. Je me noyais dans un sombre monde où rien n'était comme moi. Le changement, l'amour, la simplicité mon été soudainement servit comme sur un plateau d'argent. Les filles, c'est possible d'être heureuse.

ANONYME, 15 ANS

Mars 2020 a amené son lot de défis et de changements à tous les niveaux de la société, partout dans le monde. Ces impacts ont aussi eu un effet important chez les adolescentes (et les adolescents). Plus les élèves passaient de temps à apprendre en ligne, plus ils éprouvaient de symptômes de dépression et d'anxiété. (www.sickkids.ca)

Tu peux te reconnaître dans ça ?

JE PRENDS SOINS DE MOI

DES OUTILS POUR UN BON ÉQUILIBRE DE MON BIEN-ÊTRE

UTILISE TA CRÉATIVITÉ ET
LAISSE TOI ALLER!



SI TU AS BESOIN D'AIDE, IL Y
A DES RESSOURCES À TA
DISPOSITION.



ADONNE-TOI À LA MÉDITATION!
VISITE YOUTUBE POUR
L'INSPIRATION



PROFITE D'UNE DETOX DES
MÉDIAS SOCIAUX.
POURQUOI PAS?



OSE TE METTRE EN
PREMIER, SANS TE
CULPABILISER



ENTOURE-TOI DE
PERSONNES QUI T'INSPIRENT

NE TE LIMITE PAS!
SUIT TON INSTINCT



SOLIDARITÉ
ENTRE ADOS, AMIES,
FEMMES ET SOI-MÊME



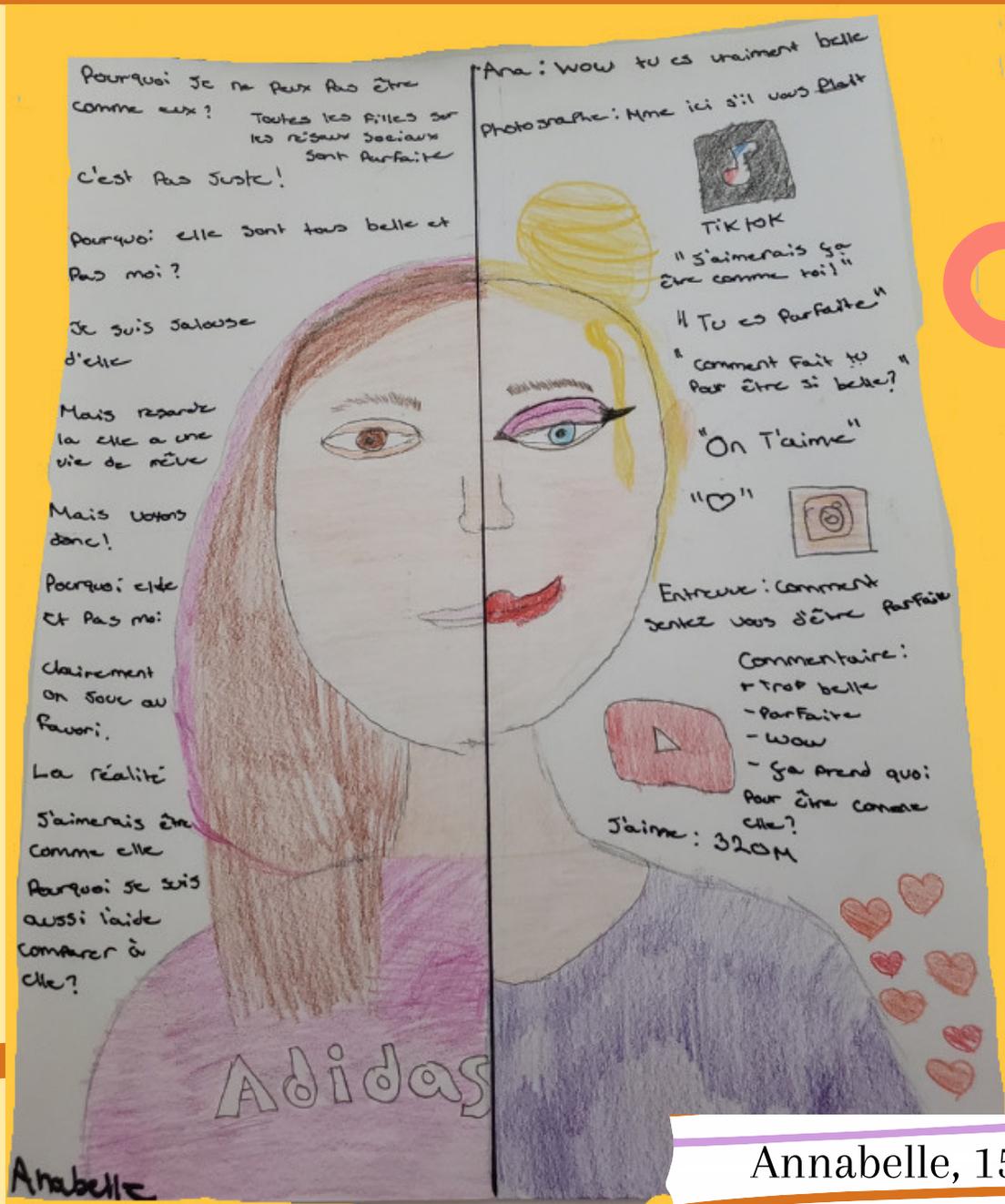
Une fille peut être vue et regardée de différentes perspectives et angles



ZOEY MUIR, 18 ANS

mais elle est toujours extraordinaire et jolie!

J'ai choisi de représenter la réalité des adolescentes avec ce dessin. Quand je pense à ce sujet, plusieurs idées me viennent en tête. Mais l'idée qui me vient plus en tête est les réseaux sociaux. Dans ce dessin le côté droit représente une fille célèbre et du côté gauche cette fille représente les adolescentes. Dans notre réalité en tant qu'adolescentes on se compare souvent aux autres surtout aux personnes sur les réseaux sociaux. La fille de droite démontre la célébrité qui a une belle vie et reçoit beaucoup de beaux commentaires. Tandis que la fille de gauche représente toutes les adolescentes qui se comparent aux autres. Qui regarde toujours les autres et aime ce qu'elle voit, mais quand ça vient à elle, elle se compare toujours.



Annabelle, 15 ans

La plus grande peur d'une adolescente en 2022



Un objet où se trouve mon image reflétée par la lumière

Un objet que tu dois éviter à tout prix

Un objet qui fait remarquer chaque défaut

Un objet qui trouve l'insécurité la plus cachée

Un objet qui se retrouve dans chaque direction

Un objet qui peut être confondu comme inoffensif

Un objet qui capture ton attention pendant des heures

Un objet qui est la plus grande arme contre soi-même

Un objet qui fait sentir plus inutile que tous les mots du monde

Un objet qui dévore la joie, la confiance, la fierté, la beauté, l'amour, la vie

Un miroir étant notre entourage, qui montre une jeune femme et ses milliers de défauts

En fixant cet objet, tout devient clair

Tout devient sombre.

ANONYME, 15 ANS

Message lié au poème de l'élève anonyme:

-le poème est fait en forme de cloche pour la petite sonnette qui est le temps de se réveiller et d'agir et de changer la réalité des adolescentes en 2022-

L'environnement que nous appelons la vie devient un endroit malsain pour les jeunes femmes.

Dans chaque cerveau de chaque humain se trouve l'importance de la vie. soi-même.

Toute pensée, décision ou action tourne autour du fait que nous sommes au centre de nos pensées.

Nous sommes la raison de notre existence.

Cette pensée m'a changée lors de mon entrée au secondaire. Toute pensée, décision, ou action tournait maintenant autour de ce que les gens pensaient de moi, de la 3e perspective. Un miroir est devenu l'arme première dès mon incertitude de mon corps. Le stress, les pensées et l'espoir d'avoir l'air différemment. Notre forme, notre grandeur, notre grosseur, notre poil, notre groupe d'amis, notre attitude, notre rire, nos habitudes... Ce sont des pensées incomparables que je ne peux pas simplement ignorer.

Ma solution? Ne pas me regarder dans le miroir. De cette manière, je ne peux pas me soumettre et me croire inférieure si je n'ai rien sur quoi me baser. Une majorité de mes insécurités m'accompagnent encore, puisque je ne peux pas me priver du miroir à jamais, mais j'espère faire une différence et que les autres filles combattent ces pensées et reprennent leur confiance dans leur beau corps qui leur a été confisqué à leur naissance.



RELATION SAINNE

Moi-même

Consentante

Dans une relation saine, les deux partenaires sont égaux. Chacun a droit à ses propres opinions, ses émotions et ses activités. En gros, chacun est libre d'être soi-même. Le respect, l'écoute, l'honnêteté, le soutien et la confiance font tous partie d'une relation saine.

Respectée

En confiance

Égale

En sécurité

Est-ce que ma relation est saine ou malsaine?

RELATION MALSAINE

Mélangée

En danger

C'est quand un des partenaires contrôle et manipule l'autre. La violence peut être présente dans tous les types de relation intime mais, encore aujourd'hui, la majorité des victimes sont des filles ou des femmes, et la majorité des agresseurs sont des garçons ou des hommes.

Invisible

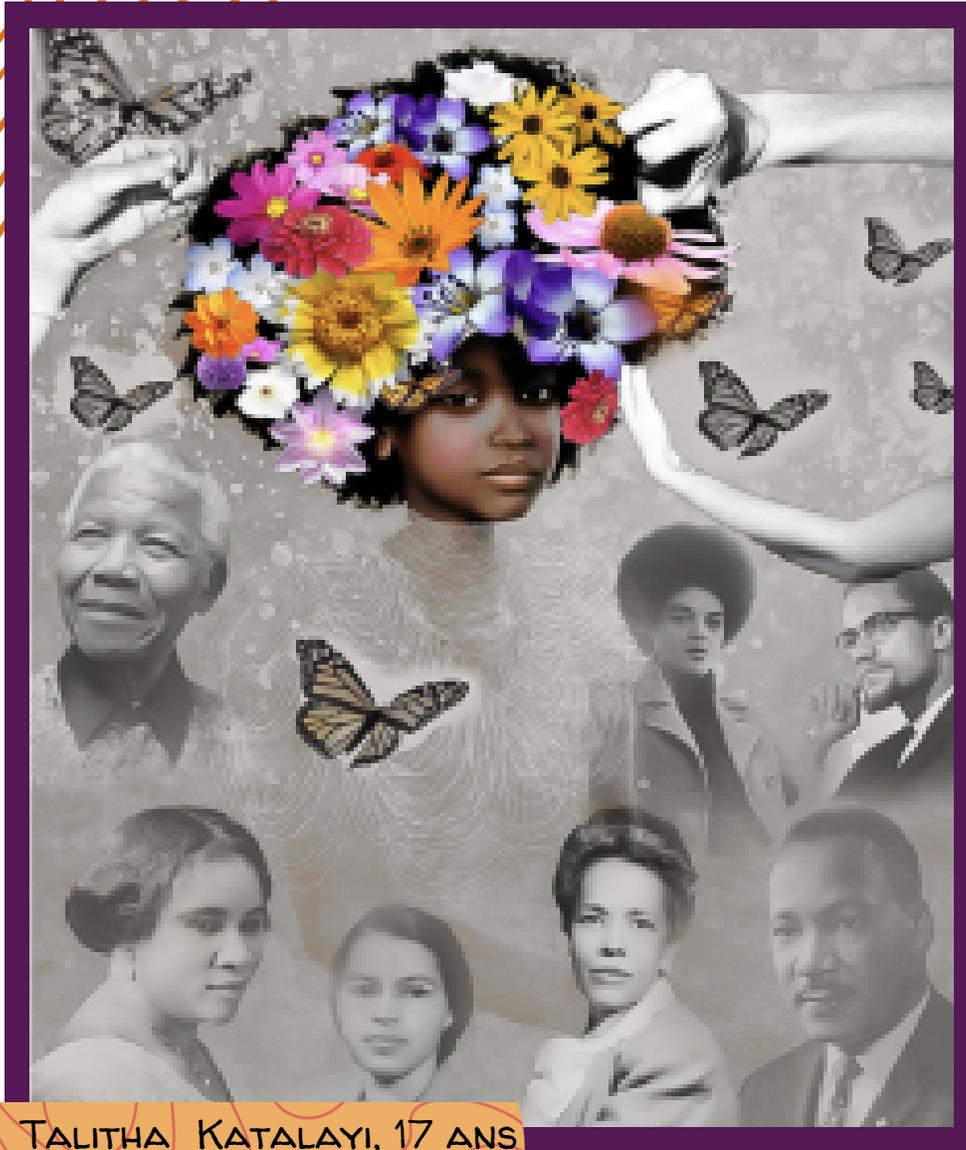
Jugée

Obligée

Anxieuse



Source: Ouvrelesyeux.ca/TraconsLesLimites, campagne d'Action Ontarienne contre la violence faites aux femmes



Cette œuvre créative s'agit d'un photomontage réalisé par Talitha Katalayi, originellement photographié par Tawny Chatmon. Tout d'abord, je me suis accroché à ces mots de la citation de la célébrité américaine et première dame des États-Unis Claudia Alta Lady Bird Jognson (1912-2007) - "là où les fleurs fleurissent, l'espoir aussi" - En regardant cette oeuvre, on ne peut s'empêcher de se sentir mieux lorsque nous voyons la beauté colorée des fleurs et l'énergie qu'elles dégagent sur les cheveux afrotexurés d'une fille noire. L'ajout des fleurs colorées au photomontage signifie notre espoir et que nous continuerons de porter nos cheveux tels qu'ils sont. De plus, ces fleurs nous encouragent à continuer à travers les épreuves de la vie; les innombrables épreuves et souffrances de l'oppression systémique des cheveux des filles noires.

TALITHA KATALAYI, 17 ANS

Ensuite, les activistes noirs du mouvement des droits civils des noirs (à l'avant plan - dominance secondaire) démontrent l'aspect historique. Nos cheveux, ils ont une histoire. Les cheveux afrotexurés sont littéralement le reflet des luttes de nos parents, grands-parents, arrière-grands-parents et de tous nos ancêtres. Ensuite, l'arrière-plan gris fade démontre cette profondeur et ajoute un contraste pour faire ressortir les couleurs vives des fleurs dans les cheveux. Les bras démontrent les bras des préjugés, démontrant un mépris et cette oppression systémique envers les cheveux des femmes noires.

Enfin, les papillons non colorés symbolisent notre liberté enfermée par ces stéréotypes et préjugés envers les cheveux afrotexurés. Une fois que les jeunes femmes noires obtiendront leur liberté et le droit de vivre complètement libres, elles, les papillons seront complètement libres de montrer leurs couleurs et leur vraie identité sans mépris. À travers cette œuvre, j'encourage les jeunes adolescentes et femmes noires à toujours garder espoir et de continuer à se battre pour notre liberté. C'est notre devoir de continuer le travail de nos ancêtres. Avoir cru que nous serons complètement libres à ce jour d'être qui nous sommes.... J'ai l'espoir dans un avenir où les filles noires seront libres de porter leurs cheveux naturels afrotexurés sans préjugés et mépris.



Photographie originale de Tawny Chatmon



OLIVIA RIDDELL, 15 ANS

L'adolescence est un temps de créativité et de découverte dans une vie. C'est de prendre des moments niaisés avec tes amis et de les utiliser comme inspiration pour le reste de ta vie. C'est parler avec vos amis pendant l'heure du dîner et trouver des façons de changer une vie ou le monde. La réalité des adolescents en 2022 est de finalement être capable de vivre notre jeunesse après presque deux ans d'être incapable de faire cela et d'utiliser nos expériences d'aujourd'hui pour créer un meilleur demain.

À toi chère lectrice,

Je ne sais pas qui tu es et tu ne sais pas qui je suis, mais rien n'empêche que je t'adresse ce petit mot qui servira à te porter réconfort. Par les temps durs, dis-toi que je suis là pour toi, pas en chair, mais bien par écrit.

Être une fille n'a rien de facile et crois-moi quand je te dis qu'il y aura de moins belles journées, mais qu'au final, ce sont les beaux moments qui vont l'emporter. Dis-toi que tu réussiras à surmonter des défis et que tu grandiras ainsi en une magnifique femme forte.

C'est quoi au juste être une femme forte?

Être une femme forte,

C'est se lever le matin,

C'est de manger santé,

C'est de prendre une douche,

C'est d'aller à l'école.

Mais,

C'est aussi de rester au lit toute la journée,

C'est aussi de manger plein de gâteau,

C'est aussi de ne pas se laver les cheveux,

C'est aussi d'oublier d'étudier pour un test.

Être une femme forte,

C'est de prendre soin de soi physiquement et mentalement,

C'est de pousser pour bâtir son estime de soi,

C'est de respecter ses limites,

C'est de prendre une pause quand il le faut.

Souviens-toi que tu as le droit de t'exprimer et personne ne peut t'en dire autrement.

Et oui,

Les femmes fortes peuvent pleurer,

Les femmes fortes peuvent se fâcher,

Les femmes fortes ont des opinions,

Les femmes fortes ont une voix.

Exprime tes émotions, perds le contrôle de tes sentiments, ça nous arrive toutes. Que tu sois bruyante ou tranquille, dis ce que tu as à dire, dis le à une ou à cent personnes, peu importe.

Apprends à connaître qui tu es et partage le avec le monde.

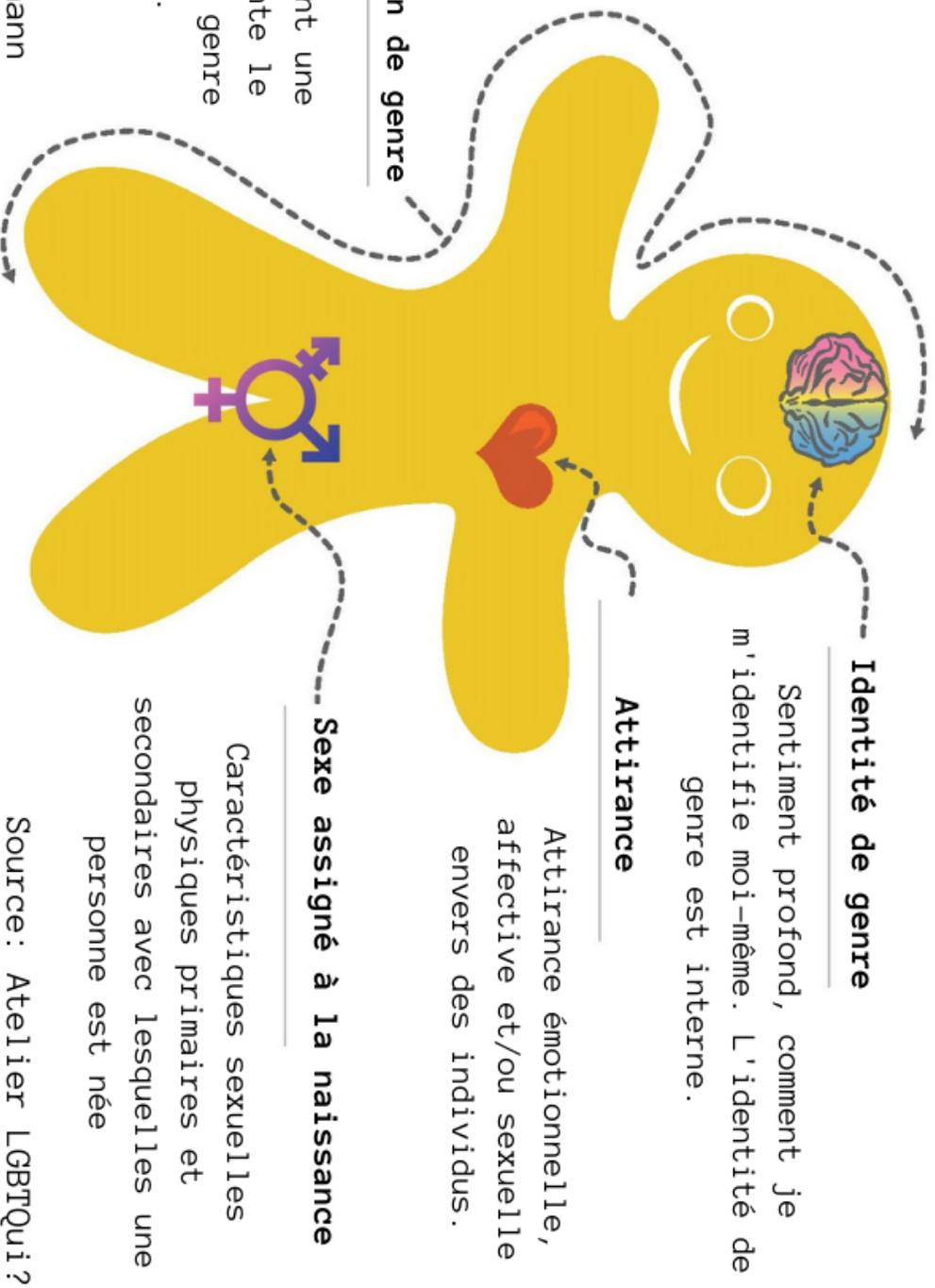
Courage,

De la part d'une autre femme forte qui crois en toi.

ANONYME, 17 ANS

PERSONNE GINGEMBRE

The Genderbread Person ^{v4}



Par : Sam Killermann

Source : Atelier LGBTQui?

Pour féliciter les adolescentes qui ont participé à cette création originale de la revue, nous avons voulu les récompenser en effectuant un tirage d'un panier cadeau. Ainsi pour garnir ce panier, nous avons fait appel à des femmes entrepreneures de la région de Prescott-Russell. Celles qui souhaitent encourager cette initiative nous ont offert un cadeau représentant leur entreprise. Nous tenons à les remercier du fond du cœur, non pas seulement pour leur très généreux don, mais surtout d'être des modèles pour nos filles.

Vous êtes la preuve qu'une fille peut atteindre tous ses rêves. Sur ce, vous trouverez ici-bas les logos de ces entreprises participantes. On vous encourage à soutenir les entreprises locales au féminin !



De plus, nous tenons à faire une mention spéciale à Geneviève Albert, photographe. Geneviève a tellement trouvé l'initiative motivante et inspirante qu'elle a décidé d'offrir à chacune des participantes, une mini séance de photo. Geneviève tenait à leur offrir un moment spécial à chacune d'elle, pour leur offrir un portrait d'elle-même et pour leur faire du bien. Merci Geneviève !

Geneviève Albert
PHOTOGRAPHE

L'équipe responsable tient à remercier toutes les écoles secondaires francophones de Prescott-Russell, pour leur engagement et leur participation pour assurer le succès de cette revue.



RESSOURCES



OUVRE LES YEUX (TLL)

Campagne mise en place par Action ontarienne contre la violence faite aux femmes, pour sensibiliser les jeunes couples à la violence.



LGBTQ PR

Un comité compris de bénévoles et d'organismes qui aident à promouvoir le bien-être, respect et intégration de la communauté LGBTQ de Prescott-Russell.



VALORIS

Une agence multi-services pour enfants, adolescents, adultes et familles.



CHEO

CHEO offre une multitude de services en santé mentale dans les écoles, dans la collectivité, il offre aussi des programmes de traitement de jour et des soins pour personnes hospitalisées.



Fem'aide
TOUJOURS À L'ÉCOUTE
TEL 1 877 336-2433

FEM'AIDE

Une ligne de soutien disponible 24/7 pour les femmes touchées par la violence sexiste, qui ont besoin **du** soutien, renseignements et de l'aiguillage vers les services appropriés.



OPP

La police provinciale d'Ontario.



HUMANTRAFFICKINGHOTLINE

Ligne d'assistance qui met en contact les victimes et les survivantes de traite sexuelle et de travail avec des services adéquats pour donner le soutien et la sécurité nécessaire.



Un programme du Centre canadien de protection de l'enfance pour signalement des cas d'exploitation et d'abus sexuels d'enfants sur l'internet.



Un programme qui aide les adolescents à bloquer la propagation de photos et vidéos à caractères sexuels et donne des pistes de discussion pour les parents.



JEUNESSE J'ÉCOUTE

Un programme de messagerie texte et/ou par appel disponible 24\7 aux jeunes qui ont besoin d'un soutien immédiat.



PFLAG CANADA
Organisation qui offre du support entre pairs au Canadiens avec des difficultés en orientation sexuelle, identité de genre et d'expression de genre.



Une application qui facilite la recherche sur des soins de santé mentale et toxicomanie.



MAISON INTERLUDE

Un organisme à but non lucratif qui offre une multitude de services en anglais et français pour les femmes touchées par la violence.



HUB ROCKLAND

Un programme unique où les jeunes de 12 à 25 ans peuvent trouver tout pour les besoins en matière de santé et de bien-être.



CENTRE NOVAS

CALACS francophone de Prescott-Russell qui offre une gamme de services d'aide et de soutien aux femmes en matière d'agression à caractère sexuel.

CENTRE novas

CALACS FRANCOPHONE DE PRESCOTT-RUSSELL

Téléphone : (613) 764-5700 | 1-866-772-9922
administration@centrenovas.ca | www.centrenovas.ca

@ ADMINISTRATION@CENTRENOVAS.CA

WWW.CENTRENOVAS.CA

613.764.5700

@CENTRENOVAS



CONSULTER LE CODE QR POUR PLUS D'INFORMATIONS
CONCERNANT LE CENTRE NOVAS – CALACS FRANCOPHONE DE
PRESCOTT-RUSSELL ET POUR LA PROCHAINE ÉDITION DE LA
REVUE EN 2023