

VOUS LES  
FILLES!



Manitoba 

# Table des matières :



INTRODUCTION	5
LES FILLES DU MANITOBA	8
TU TE SENS BIEN? - LA SANTÉ,	
ÇA COMPTE!	18
LES RELATIONS	44
LA SÉCURITÉ EN LIGNE	62
L'AVENIR, ON Y TRAVAILLE	66
CONTRIBUER ET S'ENGAGER	78
RESSOURCES	94

# CE GUIDE A ÉTÉ CRÉÉ SPÉCIALEMENT POUR UNE PERSONNE : TOI.

CEPENDANT, BIEN D'AUTRES PERSONNES ONT PARTICIPÉ  
À SA CRÉATION.

## PARTICIPATION

Nous remercions toutes les jeunes filles des collectivités du Manitoba qui nous ont parlé et nous ont aidés avec le contenu de ce guide au fil des années. Des filles de Brandon, Gimli, Lac Brochet, Thompson, Flin Flon, The Pas et Winnipeg ont offert d'excellentes suggestions pour ce guide. Nous avons reçu de très bons commentaires d'enseignants, de parents et d'autres adultes du Manitoba.

## PARTAGE

Nous remercions le *Nova Scotia Advisory Council on the Status of Women* de nous avoir permis de copier la présentation et une partie du contenu de son *Guide ressources pour filles!*

[women.gov.ns.ca/sites/default/files/documents/  
GuideRessourcesPourFilles.pdf](http://women.gov.ns.ca/sites/default/files/documents/GuideRessourcesPourFilles.pdf)

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



# POURSUIS TES RÊVES

Nous devrions tous, quel que soit notre âge, avoir des choses qui nous permettent de nous réjouir à l'avance en pensant à l'avenir, comme des rêves ou des objectifs. Nous t'encourageons à te servir de ce guide pour décider du genre d'objectifs que tu veux poursuivre. Lorsque tu auras pris une décision, tu pourras commencer à faire le nécessaire pour réaliser tes rêves.

## PARLONS DONC

Ce guide nous a aidés à amorcer un dialogue avec les jeunes filles du Manitoba. Nous espérons qu'il te plaira et que tu t'en serviras souvent. Si tu as des idées ou des opinions à ce sujet et que tu veux les communiquer, envoie-nous un message à l'adresse suivante :

**[maw@gov.mb.ca](mailto:maw@gov.mb.ca)**. Nous attendons d'avoir de tes nouvelles.

## UNE REMARQUE AU SUJET DES SITES WEB ET ADRESSES :

Lorsque nous avons rédigé ce guide, nous avons visité tous les sites Web et vérifié les adresses URL. Elles étaient toutes correctes à ce moment-là, mais elles peuvent avoir changé par la suite. Si tu visites un site et qu'il a changé, et surtout s'il n'existe plus ou a été remplacé par un site au contenu inconvenant, envoie-nous un message à l'adresse ci-dessus pour nous prévenir.

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

**[www.manitoba.ca/maw/index.fr.html](http://www.manitoba.ca/maw/index.fr.html)**.





# Comment utiliser ce guide

1. Ouvre-le! Ce guide est fait pour toi!  
Il t'appartient entièrement!
2. Lis-le, section par section, et trouve l'information dont tu as besoin.
3. Écris tes pensées, ou dessine-les. Pose des questions.  
Cherche des réponses.
4. Gribouille et écris n'importe où et partout. C'est ton guide – tu peux en faire ce que tu veux!
5. Affiche des photos... déchire des pages... Ça te rappellera combien c'est amusant et génial d'être une fille.
6. Découvre-toi et exprime-toi. Explore ta culture et ton histoire, et détermine ce que tu veux faire à l'avenir.
7. Sois géniale.
8. Sois une fille.
9. Sois toi!

Ce guide est disponible dans de multiples formats sur demande.





*Le pouvoir au féminin!*

**IL S'AGIT DE DÉCOUVRIR**  
ET D'EXPRIMER QUI TU ES, ET D'ALLER À LA POURSUITE

**DE TOI-MÊME!**

Tandis que tu vis ta vie, sache  
**QUE TU ES PRÉCIEUSE, QUE TU ES UNIQUE,**

**QUE TU AS DES CHOSES À DIRE.**

**Célèbre NOTRE diversité!**

Si nous étions tous pareils, tu peux imaginer  
combien le monde serait ennuyeux!





Je suis spéciale parce que...

---

---

---

---

---

---

---

Je peux faire toutes sortes de choses. Les choses que j'aime le mieux faire sont...

---

---

---

---

---

---

---



# LES FILLES DU MANITOBA



AU MANITOBA, IL Y AVAIT 117 058 FILLES DE 14 ANS ET MOINS EN 2012 (TIRÉ DE : MANITOBA HEALTH POPULATION REPORT, JUIN 2012), CE QUI SIGNIFIE QUE **VOUS REPRÉSENTEZ 9,2 % DE LA POPULATION TOTALE DE NOTRE PROVINCE.**

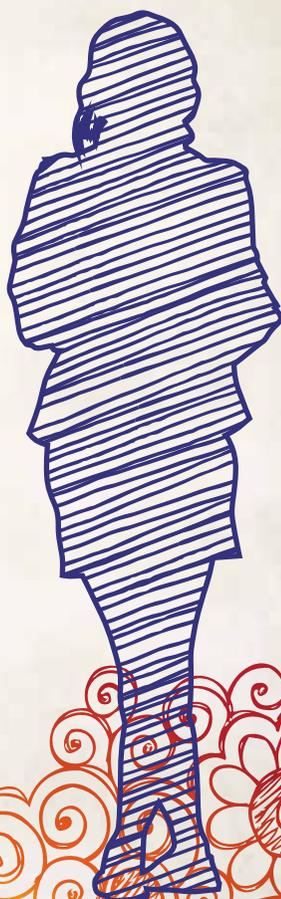
## *Chacune d'entre vous est spéciale*

Que tu vives dans le Nord, dans une ville ou dans une des régions rurales de la province, il faut que tu saches qu'en tant que fille, tu as une valeur.

La vie, ça consiste à se découvrir et à s'accepter soi-même, et à faire pareil pour les autres.

*Tu es fantastique de bien des façons, à l'intérieur et à l'extérieur.*

*Célèbre le fait d'être une fille!*



# À propos du Manitoba

- ✦ Nous sommes situés au centre du Canada. Notre province a la chance d'avoir un air pur, un ciel d'un bleu éclatant, des paysages remarquables et des grands espaces libres.
- ✦ Nous sommes très fiers de notre patrimoine multiculturel et nous célébrons aussi bien notre diversité que nos ressemblances.
- ✦ Les Manitobaines et les Manitobains sont connus dans tout le Canada pour leur caractère amical et leur esprit communautaire.



*Au Manitoba, nous célébrons la diversité*, que ce soit la diversité de couleurs, d'âges, de cultures ou d'idées. Depuis plus de 100 ans, des gens du monde entier sont venus s'installer au Manitoba pour partager leurs cultures, leurs histoires et leurs façons de voir le monde.

# LA DIVERSITÉ

## REND CHACUNE DE NOUS EXTRAORDINAIRE ET SPÉCIALE!

- ✦ La diversité, ce sont les nombreuses différences qui existent entre les personnes – même s'il y a aussi beaucoup de ressemblances. C'est ce qui rend chacune de nous spéciale et unique.
- ✦ Quand on parle de diversité, on pense à la race, à l'ethnicité, à la couleur, à la langue et au sexe des personnes. Mais ce mot peut aussi désigner d'autres caractéristiques qui sont moins évidentes, comme l'identité sexuelle, l'orientation sexuelle, l'âge, le fait d'être handicapée ou non, la religion, les convictions politiques, le patrimoine culturel, le milieu familial, la classe sociale, l'éducation et l'origine géographique.
- ✦ Pour se connaître soi-même et connaître les autres, il faut du temps et de la curiosité. Et pour respecter et apprécier nos différences et nos ressemblances, il faut aussi du temps et des efforts.



# Je suis unique parce que...

---

---

---

# Quels sont les aspects de ta culture qui te rendent vraiment fière?

---

---

---

L'un des premiers symboles de diversité culturelle au Manitoba, qui est toujours utilisé de nos jours, est la ceinture fléchée métisse. La ceinture fléchée est faite de fils d'une multitude de couleurs, chacune représentant un élément différent du peuple métis - sa culture, ses traditions et ses croyances. C'est la diversité dans la diversité, sans division. Seul, chaque fil est assez fort, mais lorsque ces fils sont tissés, ils forment un tissu solide et puissant. Chaque fil contribue à agrandir et à renforcer la ceinture.



**SAVAIS-TU QUE LES PEUPLES AUTOCHTONES ÉTAIENT LES PREMIERS HABITANTS DE CE PAYS?** L'HISTOIRE DES AUTOCHTONES DU MANITOBA REMONTE À DES MILLIERS D'ANNÉES.

**SAVAIS-TU QUE SEPT TRAITÉS AVAIENT ÉTÉ SIGNÉS AVEC LES PREMIÈRES NATIONS DU MANITOBA?** POUR EN SAVOIR PLUS AU SUJET DES TRAITÉS, CONSULTE LE SITE SUIVANT :

[www.trcm.ca/treaties](http://www.trcm.ca/treaties) (en anglais)

Le nom Manitoba vient des langues des peuples autochtones qui vivaient dans les prairies et se déplaçaient sur le lac Manitoba. En fait, la plus grande ville du Manitoba, Winnipeg, a un nom qui a aussi une origine autochtone : il vient des mots cris « win », qui signifie boueux et « nippee », qui signifie eau.

Il fut un temps, avant l'arrivée des Européens, où Winnipeg était un centre de commerce autochtone très fréquenté. Pendant bien des années, la traite de fourrure était centrée autour de Winnipeg, ce qui a permis l'expansion du Canada vers l'ouest.

**De nos jours, le Manitoba abrite sept groupes autochtones distincts : les Ojibwas, les Cris, les Oji-cris, les Dakotas, les Dénés, les Métis et les Inuits.**

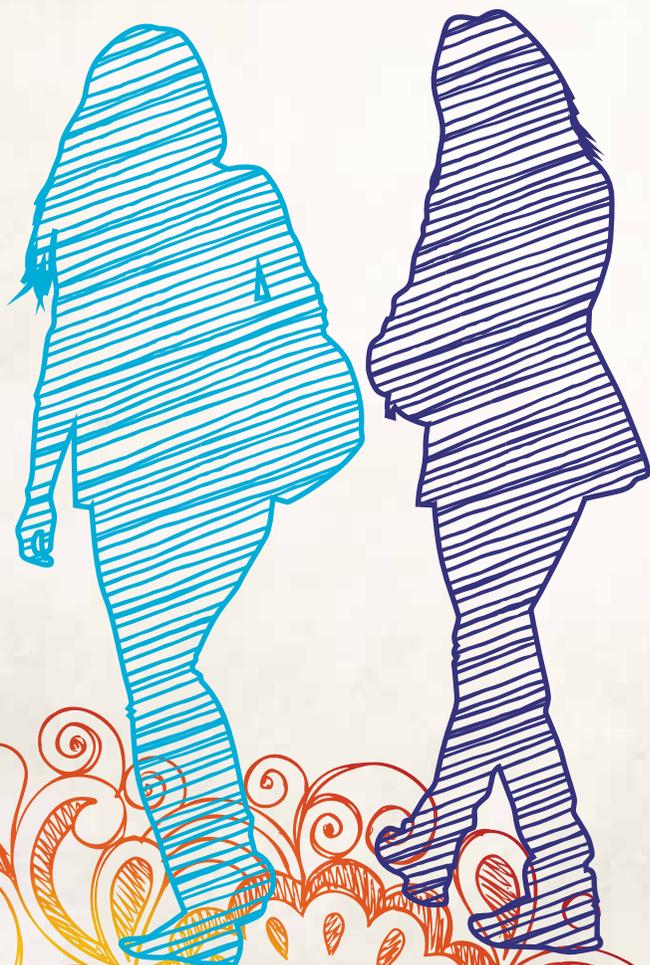


## SAVAIS-TU QUE LES FEMMES SONT LES PERSONNAGES CENTRAUX DE PRESQUE TOUTES LES HISTOIRES AUTOCHTONES QUI RACONTENT LA CRÉATION?

Dans les légendes ojibwas et criés, c'est une femme qui est venue sur la Terre, par un trou du ciel, pour s'occuper de la planète. C'est une femme, Nokomis (grand-mère), qui a appris aux gens (les Anishinabes, un mot ojibwa qui signifie « être humain ») à connaître les remèdes que nous fournit la Terre.

Aux yeux des Ojibwas, la Terre est une femme, mère des peuples, et ses cheveux de foin d'odeur sont tressés et utilisés pendant les cérémonies.

Les peuples dakotas et lakotas (Sioux) du Manitoba racontent qu'une femme (Petit bison blanc) leur a amené la pipe. C'est grâce à la fumée de la pipe que l'on envoie des prières au Créateur pendant les cérémonies les plus sacrées.



# LES IMMIGRANTS DU CANADA VIENNENT DU MONDE ENTIER ET NOUS CONTRIBUONS TOUS ENSEMBLE À LA DIVERSITÉ ET À LA RICHESSE DE NOS COMMUNAUTÉS.

Le Manitoba est un lieu d'immigration très apprécié par les gens des Philippines, d'Inde et de Chine (Tiré de : *Données statistiques sur l'immigration au Manitoba* : Rapport statistique de 2012). Quand tu regardes autour de toi dans ta communauté, il est facile de voir des gens qui viennent d'autres pays du monde. Que tu habites à Brandon, Winkler, Neepawa, Steinbach ou Thompson, tu peux voir tout près de chez toi de nombreuses personnes de cultures et d'aspects différents.

## D'où vient ta famille?

---

---

Les gens qui habitent dans notre province parlent plus de 100 langues. Les langues les plus courantes chez les nouveaux arrivants sont le tagalog, le pendjabi, le mandarin, le chinois, le russe et l'espagnol.

## Quelles langues parles-tu?

---

---

Des services vous sont offerts à toi et aux membres de ta famille pour vous aider à vous établir si vous êtes nouvellement arrivés au Canada.

**Consulte les liens suivants pour en savoir plus :**

✦ [www.manitobastart.com](http://www.manitobastart.com) (en anglais)

✦ [www.gov.mb.ca/labour/immigration/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/labour/immigration/index.fr.html)

# Les filles ont des droits!

## QUE SONT LES DROITS DE LA PERSONNE?

Certains dictionnaires définissent le mot « droit » comme désignant un privilège, mais lorsqu'on parle de « droits de la personne », il s'agit d'une notion plus fondamentale.

En tant que personnes, en tant qu'êtres humains, nous avons certains droits fondamentaux. On les appelle des « droits » parce que ce sont des choses que nous avons le droit d'être, de faire ou d'avoir. Ces droits nous protègent contre les gens qui pourraient vouloir nous faire du mal. Ils ont aussi pour but de nous aider à nous entendre et à vivre en paix.

**Les lois sur les droits de la personne existent pour que tout le monde soit traité avec dignité, égalité et respect. Elles nous protègent contre la violence et les mauvais traitements, et contribuent à la lutte contre l'ignorance et la haine.**

QUEL QUE SOIT LE PAYS DANS LEQUEL NOUS VIVONS, QUELS QUE SOIENT NOS PARENTS OU LA RELIGION QUE NOUS PRATIQUONS,  
LES DROITS DE LA PERSONNE SONT ESSENTIELS.

Le YWCA Canada a de nombreuses ressources pour les filles, et notamment *Le guide pratique des filles pour connaître leurs droits* – une publication qui porte sur les droits des filles à la maison, à l'école et au travail.

Tu peux la consulter à

[www.ywcacanada.ca/data/documents/00000084.pdf](http://www.ywcacanada.ca/data/documents/00000084.pdf),

ou te rendre sur le site Web pour trouver d'autres renseignements intéressants : [www.ywcacanada.ca/fr](http://www.ywcacanada.ca/fr).

**Au Manitoba, nous avons un ensemble de lois appelées Code des droits de la personne, qui nous protègent contre la discrimination.**

Ce code dit que si l'on traite une personne ou un groupe différemment, en la ou le désavantageant sans raison valable à cause de certaines caractéristiques protégées, comme la race, l'âge ou le handicap, il s'agit de discrimination.

✧ Pour en savoir plus sur les droits de la personne au Manitoba, tu peux consulter le site :

<http://www.manitobahumanrights.ca/youthcentre.fr.html>

✧ Pour en savoir plus sur les droits de la personne à travers le monde, tu peux consulter le site :

[www.kidsforglobalpeace.com](http://www.kidsforglobalpeace.com) (en anglais)





TU TE SENS  
BIEN?

# La santé, ça compte!



**La santé est une chose importante pour tout le monde.**

Être en santé ne signifie pas seulement ne pas être malade.  
*C'est bien plus que ça.*

Pour être en santé, il faut que tu t'occupes de ton corps, de tes émotions et de tes pensées. La santé concerne les situations dans lesquelles tu te trouves, tes relations avec les autres, la personne que tu es et la façon dont tu vis.

**POSE-TOI LA QUESTION :**

Quelles sont les choses qui te rendent heureuse et te permettent de te sentir en santé?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Nos corps

**Nos corps prennent diverses formes et tailles et changent au fur et à mesure que nous prenons de l'âge.**

**Pour être en santé, il est important de prendre soin de son corps.**

Quand on est en santé, on se sent bien et ça se voit. Apprends comment prendre soin de ton corps et comment éviter les problèmes de santé qui touchent les femmes le plus souvent. Prends le temps d'apprendre à manger sainement et de faire de l'exercice. Va voir une ou un médecin ou une infirmière ou un infirmier pour faire des bilans réguliers de santé, surtout si tu ne te sens pas bien.

**TU PEUX COMMENCER À T'OCCUPER DE TA SANTÉ DÈS MAINTENANT!**

Nous pouvons prendre soin de nous-mêmes et de nos corps de bien des façons :

en buvant  
beaucoup  
d'eau

en  
mangeant  
bien

en dormant  
beaucoup

en étant  
actives

en ayant  
de bonnes  
habitudes  
d'hygiène

# Est-ce qu'on t'a déjà demandé si tu « mangeais sainement » ? Qu'est-ce que ça veut dire, au juste ?

Manger sainement, c'est consommer les calories, les vitamines et les nutriments dont ton corps a besoin pour être en pleine forme.

Ce que nous mangeons est absorbé par notre corps et a une influence sur notre santé. Quand nous mangeons sainement :

- ✦ nous avons plus d'énergie
- ✦ nous avons des muscles et des os plus forts
- ✦ nous gardons un poids-santé
- ✦ nous sommes moins souvent malades
- ✦ nous sommes en meilleure santé, de manière générale
- ✦ nous nous sentons bien et ça se voit

## Quelle est ta nourriture préférée ?

---

---

---

---

# Voici des exemples de choses à faire pour savoir bien manger :

-  **Apprends à lire les étiquettes qui sont sur les aliments.** Si tu sais ce qui est dans ta nourriture et en quelle quantité, tu peux consommer moins de certains nutriments que tu veux limiter et augmenter ta consommation de ceux qui te conviennent. Tu pourrais, par exemple, vouloir manger des aliments qui contiennent moins de sel et plus de fibres.
-  **Ne saute pas de repas,** et surtout pas le déjeuner, qui est particulièrement important!
-  **Surveille tes portions** (voir par exemple le *Guide alimentaire canadien* - [http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/food-guide-aliment/index-fra.php?\\_ga=1.116531203.468717958.1410220434](http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/food-guide-aliment/index-fra.php?_ga=1.116531203.468717958.1410220434)). N'arrête pas de manger les choses que tu aimes. Tu peux prendre un goûter de temps en temps, pourvu que ce soit avec modération.
-  **Évite de manger par réaction** — parce que tu t'ennuies, tu es stressée ou tu es triste. Essaie plutôt d'écrire un journal, de parler à quelqu'un à qui tu fais confiance, de faire de l'exercice ou de l'artisanat, ou encore du bénévolat dans ta communauté.
-  N'oublie pas de prendre du **plaisir à manger et à partager des repas** avec tes amis et ta famille.
-  Et n'oublie surtout pas **de boire beaucoup d'eau.**

Tu veux d'autres renseignements sur ce qu'il faut faire pour manger sainement? Consulte une professionnelle ou un professionnel de la santé, comme un médecin ou une ou un diététiste.

Au Manitoba, on peut appeler une ou un diététiste gratuitement. Compose le 204-788-2048 à partir de Winnipeg, ou le 1-800-830-2982 pour les appels sans frais, ou consulte le site :

[www.manitobaparentzone.ca/dial-a-dietitian](http://www.manitobaparentzone.ca/dial-a-dietitian) (en anglais) pour trouver plus de renseignements.

# L'activité

## NOS CORPS SONT FAITS POUR BOUGER!

**Tous les adolescents ont besoin d'au moins 60 minutes d'activité physique par jour.**

IL S'AGIT DE BOUGER BEAUCOUP TOUS LES JOURS, ET PAS NÉCESSAIREMENT DE S'ENTRAÎNER COMME UNE ATHLÈTE.

Se maintenir en forme peut mettre au défi le corps et l'esprit; c'est la clé de la bonne santé. L'exercice peut :

- ✿ contribuer à prévenir les maladies graves (par ex. les maladies cardiaques, certains cancers, le diabète de type 2, l'anémie, l'ostéoporose)
- ✿ redonner de l'énergie et améliorer l'humeur
- ✿ permettre de garder un poids-santé
- ✿ aider les personnes à se sentir bien dans leur peau
- ✿ être amusant!

## Sois active et bouge!



## VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RESTER ACTIVE :

- Passe moins de temps en ligne à ton ordinateur ou au téléphone. Sors, bouge et profite du grand air.
- Cherche une amie ou un ami de ton quartier ou de ton école qui aimerait faire une activité avec toi. C'est toujours plus amusant de faire les choses avec des amis.
- Trouve une activité qui te convient bien. Essaie différentes activités physiques jusqu'à ce que tu en choisisses une que tu aimes vraiment.
- Tu commences tout juste? Donne-toi des objectifs faciles à atteindre, et petit à petit, poursuis des objectifs plus difficiles. Si tu veux courir, par exemple, commence par alterner la course et la marche. Va de plus en plus loin et de plus en plus vite au fur et à mesure.

Quelles sont les activités physiques que tu aimes faire?

---

---

---

---

## Aimerais-tu en savoir plus sur les loisirs dans ta région?

Consulte les liens ci-dessous :

**Les programmes Lighthouses** sont des programmes pour les jeunes mis en œuvre par Enfants et Perspectives pour la jeunesse Manitoba dans toute la province. Ils ont été conçus pour aider les communautés à pouvoir offrir des programmes aux jeunes après l'école et pendant les fins de semaine. Pour trouver une liste des endroits où ces programmes sont offerts, tu peux consulter le site : <http://www.gov.mb.ca/justice/safe/lighthouses/index.fr.html>.

Le **Guide loisirs de la ville de Winnipeg** ([www.winnipeg.ca/cms/recreation/leisureguide.stm](http://www.winnipeg.ca/cms/recreation/leisureguide.stm)) contient des renseignements sur toutes sortes de programmes pour différents âges et différentes capacités. On peut aussi y trouver des renseignements sur les programmes gratuits offerts par la ville de Winnipeg, comme les pataugeoires de la ville, les activités pour enfants sans inscription préalable, les centres pour jeunes, les centres communautaires, les heures de natation gratuite et les fourgonnettes de jeux.

Il y a aussi beaucoup de **centres communautaires** qui offrent différents programmes de sport et de loisirs pour les gens de tout âge. Pour plus de renseignements, consulte le site : [www.gcwcc.mb.ca](http://www.gcwcc.mb.ca) (en anglais).



Parfois on se sent mal à l'aise à l'idée de participer à des activités avec des gens qu'on ne connaît pas. Tu te sentiras peut-être mal dans ta peau ou pas sûre de porter les vêtements qu'il faut. Tu penseras peut-être que les autres vont te juger à cause de l'activité que tu as choisie.

Le fait que tu sois une fille **ne doit pas** limiter les activités que tu décides de faire, ou la façon dont tu y participes. Tu n'as pas besoin d'être comme ceci ou comme cela pour prendre part aux activités.

**Plus tu bougeras, plus tu prendras confiance en toi, en ton corps et en tes mouvements. Quand tu trouves une activité qui te plaît, c'est juste ça - une activité.**

*Ça ne définit pas la personne que tu es.*



**Sport Manitoba** est le principal organisme chargé de la planification, de la programmation et du financement du sport amateur au Manitoba. Cet organisme crée et gère des programmes et des services sportifs, et collabore avec plus de 100 organisations qui offrent des activités sportives dans notre province. Tu peux te faire une idée des sports que tu aimerais essayer et des autres façons de participer à la vie de ta communauté en consultant le site de Sport Manitoba : [www.sportmanitoba.ca](http://www.sportmanitoba.ca) (en anglais).

Visite le site Web de **l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique** (<http://www.caaws.ca/?lang=fr>) pour en savoir plus sur la participation des femmes au sport au Canada. Son programme En mouvement encourage les filles et les jeunes femmes (de 9 à 18 ans) qui sont inactives à participer à des sports et à avoir une activité physique.



# Ton corps et les changements auxquels tu peux t'attendre

Au fur et à mesure que tu grandis, ton corps change. La puberté est la période où les hormones modifient ton corps, à l'intérieur et à l'extérieur. Les membres de ta famille et les amies à qui tu fais confiance, de même que les professionnels de la santé, peuvent t'aider à faire des choses « réservées aux filles », comme acheter un soutien-gorge de la bonne taille, apprendre à utiliser les produits hygiéniques féminins et demander des conseils à des professionnels à propos de ta santé.

## SAVAIS-TU QUE LA PLUPART DES CULTURES DU MONDE MARQUENT CE RITE DE PASSAGE DE LA VIE D'UNE FILLE EN ORGANISANT DES CÉRÉMONIES OU DES ACTIVITÉS SPÉCIALES?

Les coutumes varient. Dans certaines parties de l'Afrique, par exemple, on sépare les filles du reste du village pendant plusieurs semaines lorsqu'elles ont leurs premières règles. Pendant ce temps, les filles reçoivent une instruction sur les coutumes sociales en ce qui concerne les fréquentations et les relations. Ensuite, tout le village organise une cérémonie et une fête de présentation des jeunes filles, qui sont réintégrées dans la communauté.

Dans la plupart des cas, si ce n'est tous les cas, les Autochtones d'Amérique du Nord considèrent la menstruation comme une période sacrée de purification pendant laquelle les femmes ne participent pas aux cérémonies et n'utilisent pas d'objets sacrés comme les pipes et les plumes. Les peuples traditionnels considèrent que la femme qui a ses règles est sacrée et devrait être honorée.





# TON CORPS EST ÉTONNANT!

MÊME SI TU CONNAIS DÉJÀ CERTAINS DES CHANGEMENTS QUI SE PRODUISENT À CETTE PÉRIODE, IL EST BON D'EN APPRENDRE ENCORE PLUS.

As-tu déjà eu une question à poser, mais sans pouvoir la poser parce que tu te sentais trop intimidée? Par exemple :

- Qu'est-ce qu'on ressent pendant les règles?
- Qu'est-ce que je devrais faire si j'ai mes règles alors que je ne m'y attendais pas?
- Comment est-ce que je peux savoir quelle est mon orientation sexuelle?

Ne t'inquiètes pas – tu n'es pas la seule! Toutes les jeunes filles ont des questions comme ça et tout le monde a besoin de conseils.

Tu peux lire *Grandir en douceur!* ([http://www.gov.mb.ca/healthychild/mcad/growingupok\\_fr.pdf](http://www.gov.mb.ca/healthychild/mcad/growingupok_fr.pdf)). Ce guide contient des renseignements généraux sur la puberté. Il est fait pour les filles comme toi!

TU TE SENS PEUT-ÊTRE UN PEU MAL À L'AISE,  
MAIS NE T'INQUIÈTE PAS,  
TU N'ES PAS LA SEULE!  
TOUTES LES FILLES PASSENT PAR LÀ.

TU PEUX AUSSI ALLER VOIR LES SITES CI-DESSOUS :

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org) (en anglais)

<http://www.jeunesensante.ca/acsa/>

[www.teentalk.ca](http://www.teentalk.ca) (en anglais)



# TU AS ENCORE DES QUESTIONS À POSER?

Que tu aies des questions sur la menstruation, la nutrition, ta peau ou les façons saines de rester en forme, il y a un certain nombre de cliniques au Manitoba qui sont faites pour les adolescents et uniquement pour eux.

Tu peux y aller, sans rendez-vous, pendant les heures d'ouverture de la clinique pour ados. Les personnes qui travaillent là aiment avoir à faire aux jeunes. Ils sont là pour t'aider, avec respect et sans jugement, quels que soient tes besoins. Tu peux y aller seule, avec une amie ou un ami, ou avec la personne avec qui tu sors. Les services médicaux sont gratuits ou ne coûtent pas bien cher.

Voici ce qu'une clinique pour adolescents peut offrir :

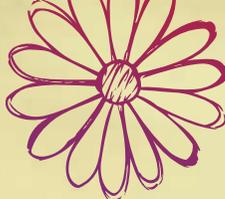
- des services de counselling
- l'accès à un médecin si tu as d'autres problèmes de santé dont tu veux discuter
- des tests de grossesse
- des tests de dépistage des maladies transmises sexuellement et du VIH
- des renseignements sur toutes les formes de contraception
- des conseils au sujet des trois choix légaux en cas de grossesse (faire adopter l'enfant, avorter, garder et élever l'enfant)
- du respect!

Trouve la clinique pour adolescents la plus proche de chez toi en consultant la page suivante : [www.teenclinic.ca](http://www.teenclinic.ca) (en anglais).

LE FAIT QUE TU AIES DES QUESTIONS À POSER, MONTRE QUE TU GRANDIS, ET QUE TU VEUX PRENDRE SOIN DE TOI-MÊME. N'HÉSITE PAS À ALLER VOIR L'UN DE TES PARENTS, TA TUTRICE OU TON TUTEUR, UNE SŒUR OU UN FRÈRE, L'INFIRMIÈRE OU L'INFIRMIER DE L'ÉCOLE, OU UN AUTRE ADULTE DE CONFIANCE POUR DEMANDER DES RÉPONSES HONNÊTES ET DIRECTES. EUX AUSSI, ILS ONT ÉTÉ JEUNES!

Au Manitoba, tu peux aussi appeler **Health Links-Info Santé** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) en composant le **204-788-8200** à partir de Winnipeg ou le numéro des appels sans frais - **1-888-315-9257** - pour demander des renseignements et des recommandations en matière de santé. Ces renseignements sont fournis par des infirmières et des infirmiers.

# Tu es fantastique!



Quand tu te mets devant le miroir, qu'est-ce que tu vois?

**Est-ce que tu te rends compte que tu es unique et fantastique?**

Rappelle-toi que tout le monde est unique. Les filles et les femmes ont toutes des formes, des tailles et des apparences différentes.

**LA DIVERSITÉ, C'EST BEAU, ET C'EST CE QUI NOUS REND TOUTES FABULEUSES ET SPÉCIALES, JUSTE COMME NOUS SOMMES.**

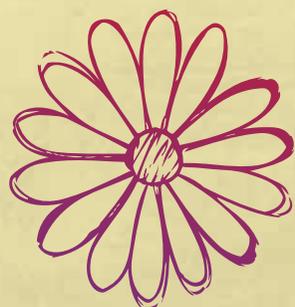
L'image corporelle fait intervenir les attitudes et les sentiments, c'est-à-dire la façon dont nous pensons à notre corps et ce que nous ressentons à son sujet. Certaines personnes sont satisfaites de leur apparence, mais d'autres pensent qu'elles sont « trop ceci » ou « trop cela » : trop minces, trop grosses, trop grandes, trop petites. Mais n'oublie pas que, comme tout le monde, tu as des bonnes et des mauvaises journées...et ton humeur peut avoir une influence sur la façon dont tu te perçois.

L'une des meilleures façons de ne pas être satisfaite de soi-même, c'est de faire des comparaisons. Dès que tu es tentée de te comparer à quelqu'un d'autre, **ARRÊTE** et réfléchis. *Il n'y a pas deux personnes identiques. Nous sommes toutes uniques!*

**RÉFLÉCHIS À TES POINTS FORTS, TON CARACTÈRE UNIQUE, TON TALENT, TA BEAUTÉ – DEDANS COMME DEHORS!**

Célèbre la personne que tu es, et les personnes qui t'entourent. Pense à des choses positives.

**On peut être en santé quelle que soit la taille qu'on a!**



# Quels sont les aspects de ton corps que tu aimes?

---

---

---

---

---

---

## TU VOIS CE QUE JE VOIS?

Quand on regarde la télévision, des films, des vidéos musicales, qu'on lit des revues ou qu'on aperçoit des femmes sur des affiches, les images qu'on voit correspondent à l'idée que se font les médias de la femme ou de la fille « parfaite ». Il est important de faire la différence entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas dans ces images.

## DES GENS PARFAITS?

La plupart de ces personnes « parfaites » ne sont pas comme ça en vérité. Elles paraissent parfaites à cause de leur coiffure, de leur maquillage, de leurs vêtements de luxe et des programmes informatiques qui effacent les défauts. Les médias savent que ces images contribueront à faire vendre des revues et des émissions de télévision, *mais ces images ne montrent pas la réalité.*

**Il ne faut pas oublier que ce que nous voyons à la télé ou sur Internet, y compris les mannequins qui figurent dans les revues et la publicité, tout ceci peut entraîner du stress parce que nous avons l'impression que nous devons ressembler à ces mannequins et nous habiller comme elles. C'est pour cela qu'il est très important de ne pas oublier la réalité et de savoir que ces images de personnes qui sont censées être belles ou sexy ne sont pas vraies.**

# TON CORPS CONTINUE À CHANGER, ET C'EST TOI QUI PEUX DÉCIDER COMMENT TU VEUX EXPRIMER TA PERSONNALITÉ PAR L'INTERMÉDIAIRE DE TON APPARENCE.

On peut résister, garder les pieds sur terre et rester soi-même. N'oublions pas la valeur de notre diversité. Fréquente des personnes qui t'aiment et qui t'acceptent comme tu es, et accepte et aime les autres comme ils sont.

**[www.sparksummit.com](http://www.sparksummit.com)** (en anglais).

SPARK est un mouvement féminin qui milite contre la sexualisation des femmes et des filles par les médias. Les membres du groupe collaborent avec des centaines de jeunes filles de 13 à 22 ans et plus de 60 organisations nationales afin de rejeter les images sexualisées des filles dans les médias et d'aider les filles à acquérir une sexualité et une estime personnelle saines.

**<http://habilomedias.ca/>**

Pour en savoir plus sur les images propagées par les médias et les messages communiqués par la culture populaire. Plus tu en sauras, plus tu auras de pouvoir!

**<http://ywcacanada.ca/fr/pages/young/girlspace>**

La communauté en ligne du YWCA pour les filles. Tu y trouveras des renseignements sur l'image corporelle et sur d'autres sujets variés, en français, en anglais et en inuktitut.



# Savais-tu

que ça fait presque quatre ans que la *Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée*, ou la *Chic*, un document particulièrement innovateur, a été inaugurée? La charte est née d'un effort concerté de l'industrie de la mode, du secteur de la publicité, des médias, du gouvernement et d'autres organismes.

Son objectif est d'exiger que les médias et la publicité montrent des images réalistes de personnes de différentes tailles, différents poids et différents âges. Pour en savoir plus sur la charte, consulte le site :

[www.jesigneenligne.com](http://www.jesigneenligne.com).

Tu peux aussi aller voir ces sites Web super pour y trouver des renseignements sur l'image corporelle des filles comme toi.

🌸 [www.adiosbarbie.com](http://www.adiosbarbie.com) (en anglais)

🌸 [www.about-face.org](http://www.about-face.org) (en anglais)

🌸 [www.size-acceptance.org](http://www.size-acceptance.org) (en anglais)



## LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION SONT DES MALADIES COMPLIQUÉES QUI NE SONT PAS JUSTE LIÉES À LA NOURRITURE.

Ces troubles peuvent représenter une façon pour les filles de faire face à des sentiments trop difficiles à affronter. Ils peuvent aussi commencer à cause de la pression, réelle ou imaginée, que ressentent les filles en ce qui concerne leur apparence. *Les troubles de l'alimentation représentent un grave danger pour ton bien-être mental et physique.*

### L'anorexie et la boulimie : quelle est la différence?

En général, quand on est **anorexique**, on ne mange presque pas. Il arrive aussi qu'une personne anorexique mange énormément en une fois, puis se force à vomir. Les personnes anorexiques ont une peur intense de grossir et se font une image tout à fait fautive de la taille et de la forme de leur corps. Même si elles sont très minces, elles se pensent grosses.

Les effets de l'anorexie sont notamment les suivants :

- perte de poids anormale
- pas de règles pendant une période d'au moins trois mois de suite
- peau sèche
- cheveux cassants
- système immunitaire affaibli, ce qui facilite les maladies
- affaiblissement du muscle cardiaque qui met la vie en danger

En général, quand on est **boulimique**, on se gave de nourriture et on vomit, et le cycle recommence pour éviter de grossir. Les personnes boulimiques font en général cela en secret. Certaines personnes boulimiques ne vomissent pas, mais font d'autres choses excessives pour éviter de grossir (activité physique d'une intensité anormale ou arrêt de toute nourriture, par exemple).

Les effets de la boulimie sont notamment les suivants :

- problèmes dentaires graves (les vomissements constants abîment l'émail des dents)
- problèmes digestifs
- déshydratation
- problèmes cardiaques graves



### **www.nedic.ca (en anglais)**

Le National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) est un organisme canadien sans but lucratif qui offre des ressources sur les troubles de l'alimentation et les préoccupations concernant le poids. Tu peux trouver des renseignements utiles sur son site Web.

Tu peux aussi appeler le service d'aide du Centre, en composant le 1-866-633-4220 (ligne ouverte de 9 h à 21 h, heure normale de l'Est, du lundi au vendredi). Il offre du counselling, des renseignements et de l'aide aux personnes atteintes de troubles de l'alimentation et de compulsions alimentaires ou aux personnes touchées par ces problèmes.

### **www.anebquebec.com**

L'Association anorexie et boulimie du Québec est une autre source de conseils et de renseignements en français. Compose le 1-800-630-0907 (service ouvert de 8 h à minuit, heure normale de l'Est, pendant la semaine et de midi à minuit, heure normale de l'Est, les fins de semaine) pour parler à quelqu'un de ce problème.

Est-ce que tu es atteinte d'anorexie ou de boulimie, ou est-ce que tu as une amie qui l'est? Si tu as besoin d'aide et que tu veux une liste des organismes du Manitoba qui peuvent t'apporter cette aide, consulte le site <http://www.gov.mb.ca/healthyliving/mh/eatingdisorders/index.fr.htmls>.

# Faire face au stress

**Y a-t-il des jours où tu as l'impression que rien ne va?** Ou des jours où tu te sens épuisée, de mauvaise humeur, sous pression, énervée et paniquée? Ou encore tu es irritée, tu ne peux pas rester tranquille, tu es nerveuse et tes humeurs changent rapidement. Il y a tant de choses qui se passent dans ta vie : les responsabilités que tu as à l'école et à la maison, tes relations avec tes amis et tes questions sur ton avenir.

Être une fille n'est plus ce que c'était. On doit faire face à toutes sortes de pressions. Mais ce qui est bien, c'est qu'il existe aussi plus de moyens permettant de conquérir son anxiété et son stress.

**C'EST NORMAL D'ÊTRE STRESSÉE; IL Y A DES FAÇONS DE GÉRER CE STRESS.**

**Écris ce qui te stresse le plus.**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Voici quelques suggestions sur les façons de gérer le stress :

## PARLE À TES PARENTS OU À UN ADULTE DE CONFIANCE

Si tu sens que le stress devient trop lourd à porter, n'hésite pas à en parler à un adulte. Explique ton problème, donne des exemples clairs de ce qui te stresse dans ta vie et demande des conseils sur ce que tu peux faire pour y faire face.

## COMMUNIQUE AVEC TES AMIES

Si tu arrives à vraiment exprimer tes problèmes à tes amies, cela peut te soulager au moins partiellement. Demande-leur si elles ont déjà eu ces mêmes sentiments et discutez des façons dont vous pouvez vous en sortir ensemble. Si tes amies font partie du problème, c'est-à-dire si ce sont elles qui te stressent, réfléchis bien pour décider si tu veux poursuivre cette amitié. Ce n'est pas facile, mais il est important que tu t'entoures de personnes positives qui t'aident à progresser et à t'améliorer.

## BOUGE, POUR SOULAGER LA TENSION

Si tu n'as pas l'habitude d'exprimer tous tes sentiments - et il n'y a rien de mal à ça - fais une activité qui te dégage l'esprit. L'activité physique, qui t'oblige à te concentrer sur le moment et non sur tes problèmes, peut vraiment t'aider. Essaie la marche, la course, la natation, la bicyclette ou la danse de powwow.



# APPRENDS À TE DÉTENDRE

Tu peux apprendre à te détendre en faisant des exercices de respiration simples, que tu peux utiliser quand tu te trouves dans des situations stressantes.

N'oublie pas de prévoir du temps dans ton calendrier pour faire des activités qui te calment et que tu aimes, comme lire, avoir un passe-temps, t'occuper de ton animal familier, prendre un bon bain, faire du bénévolat ou de l'artisanat, ou d'autres choses qui te plaisent.

Écoute tes chansons préférées ou écris une chanson toi-même pour décrire tes sentiments. Tu constateras peut-être que tu arrives mieux à voir clair dans la cause de ton stress et à décider ce que tu veux faire à ce propos.

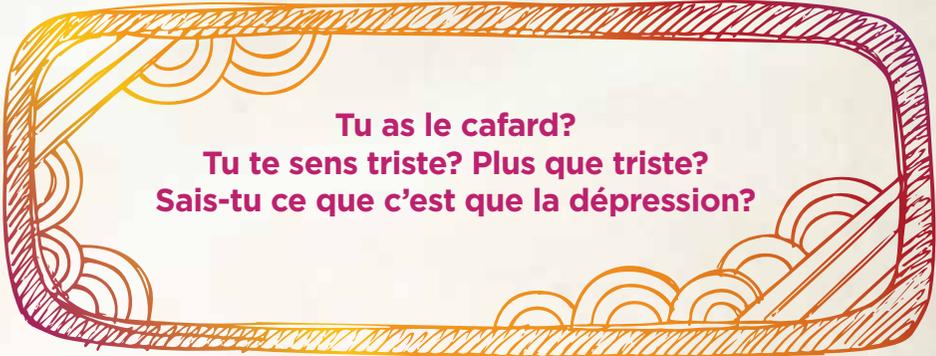
## Observe tes pensées

Ta perspective, ton attitude et tes pensées ont une influence sur la façon dont tu perçois les choses. Est-ce que tu vois le verre à moitié vide ou à moitié plein?

Une bonne dose de pensée positive peut te permettre de surmonter des circonstances stressantes.

Même si tu ne sais pas trop comment t'y prendre ou si tu as tendance à voir les choses de façon négative, tu peux apprendre à penser de manière plus positive.





**Tu as le cafard?  
Tu te sens triste? Plus que triste?  
Sais-tu ce que c'est que la dépression?**

Va voir [www.mindyourmind.ca](http://www.mindyourmind.ca) (en anglais), un programme de santé mentale à but non lucratif et un espace en ligne qui a gagné des prix. Il s'agit d'un programme pour les jeunes et les jeunes adultes qui ont besoin d'appui lorsqu'ils passent par des moments difficiles.

Parfois, il est difficile de prendre des décisions saines, surtout dans des circonstances stressantes où on est fâché ou sous pression. Certaines personnes ne savent pas comment faire face sagement à leurs émotions. Ces personnes peuvent se couper, se brûler ou se faire du mal autrement exprès. De telles actions malsaines face au stress permettent à ces gens de repousser et d'oublier leur problème, ou de se sentir maîtres de la situation.

Si tu penses au suicide, ou si tu es inquiète au sujet d'une autre personne qui a des pensées suicidaires, tu dois en parler à quelqu'un. En parler peut être terriblement difficile, mais parler à quelqu'un en qui tu as confiance peut t'amener à obtenir l'aide qu'il te faut.

*N'oublie pas que nous avons tous besoin d'attention, surtout si nous avons des difficultés.*

Si tu as besoin de parler à quelqu'un, tu peux appeler **Jeunesse J'écoute**, en composant le **1-800-668-6868** ou aller en ligne à l'adresse suivante : <http://jeunessejecoute.ca/Kids/PhoneUs.aspx>. Cet organisme offre des services de counselling gratuit disponibles 24 heures sur 24.



## En parlant de ton problème, tu peux plus facilement organiser tes pensées.

Tu peux aussi appeler :

### La Klinik Crisis line (ligne d'urgence de Klinik)

1-888-322-3019 ou 204-786-8686 (24 heures sur 24)

- services de counselling, soutien et information pour les personnes en crise ou en détresse

### La Manitoba Suicide Line (ligne de prévention du suicide du Manitoba) 1-877-435-7170 (24 heures sur 24)

- services de counseling et information pour les personnes qui pensent au suicide, ou celles qui sont touchées par une autre personne qui pense à se suicider ou a tenté de le faire

IL EST IMPORTANT QUE *tu fasses des choix sains pour toi-même.*

**N'oublie pas que l'alcool, la drogue ou le tabac ne sont pas la meilleure façon de faire face au stress et que leur consommation peut faire du mal à ton corps!**

### Réfléchissons un peu :

-  Est-ce que tu consommes de la drogue ou de l'alcool, ou est-ce que tu fumes pour réduire le stress dans ta vie, ou avant d'affronter des situations stressantes? Est-ce que tu connais quelqu'un qui le fait?
-  Est-ce que ta consommation d'alcool, de drogue ou de tabac t'empêche de bien réussir à l'école, dans un sport ou dans tes activités parascolaires?
-  Est-ce que tu consommes de la drogue ou de l'alcool, ou est-ce que tu fumes pour ne plus avoir mal, ou pour faire mal à d'autres personnes? Est-ce que tu connais quelqu'un qui le fait?
-  Est-ce que ta mère, ton père, ton frère, ta sœur, un de tes grands-parents ou un autre membre de ta famille proche a un problème lié à la consommation de drogue, d'alcool ou de tabac?

Si tu as répondu OUI à l'une ou plusieurs de ces questions, il serait peut-être bon que tu parles à un adulte de confiance, comme ta mère ou ton père, ton tuteur ou ta tutrice, la conseillère ou le conseiller pédagogique, une personne du centre de santé pour jeunes, un ou une spécialiste de la santé ou un aîné ou une aînée.

Si tu penses qu'une amie, un ami, un membre de ta famille ou une autre personne importante dans ta vie a fait une surdose d'alcool ou d'une autre drogue, appelle le 911 immédiatement. Tu peux peut-être sauver la vie de cette personne.

Tu peux aussi consulter les liens suivants pour en savoir plus sur les manières d'arrêter de fumer, de consommer de l'alcool ou de cesser toute autre dépendance.

**[www.gov.mb.ca/healthyliving/addictions/youth](http://www.gov.mb.ca/healthyliving/addictions/youth)** (en anglais)

Clique sur ce lien pour connaître les services qui sont offerts aux jeunes au Manitoba.

**[www.mantrainc.ca](http://www.mantrainc.ca)** (en anglais)

Si tu veux arrêter de fumer, consulte le site de la Manitoba Tobacco Reduction Alliance Inc.

**<http://mbswat.com/?la=fr>**

Manitoba SWAT (Students Working Against Tobacco)

**<http://afm.mb.ca/francais/>**

La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances on y trouve de nombreuses ressources pour les jeunes et les familles.

**[www.taddmanitoba.com](http://www.taddmanitoba.com)** (en anglais)

Teens Against Drinking and Driving (T.A.D.D) est parrainé par l'Association des commissions scolaires du Manitoba. Cet organisme s'occupe d'informer le public sur les dangers de l'alcool au volant.





# LES RELATIONS

# Une relation saine avec toi-même

LES HUMAINS SONT DES ÊTRES SOCIAUX.

**Nous avons toutes sortes de relations :  
des connaissances, des meilleures amies,  
des membres de la famille, etc.**

**Dans cette section,** nous allons parler des liens que nous avons avec nous-mêmes et avec les autres, que ce soit la famille, les amis ou les personnes que nous fréquentons. Nous allons examiner ce qu'est une relation saine et comment reconnaître celles qui ne le sont pas, ce que nous pouvons faire quand nous nous heurtons à des situations difficiles et où aller pour trouver de l'aide.



# TOUTES TES RELATIONS ONT UN POINT COMMUN : TOI!

**Alors, il faut que tu te connaisses. Et il faut que tu t'aimes.**

Prends soin de toi-même. Sers-toi de l'espace ci-dessous pour dessiner ou faire un collage afin de montrer les choses qui te représentent. Par exemple, si tu aimes le basketball, mets une image de toi en train de jouer au basketball ou de ta joueuse de basketball préférée. Si tu aimes voyager, tu peux coller une image de l'endroit que tu as le mieux aimé visiter. Tu peux aussi utiliser l'espace pour écrire des choses sur toi-même, comme si tu te présentais à une personne nouvelle avec qui tu aimerais être amie. Que tu fasses un collage, que tu dessines, ou que tu écrives, réfléchis à la personne que tu es et à ce qui te plaît en toi-même, et exprime cela.



Parfois, on aime être avec beaucoup de monde, mais parfois on a envie d'être seul. Nous avons tous des humeurs différentes à des moments différents.

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

**Réfléchis à ces deux situations différentes :**

*J'aime être seule parce que...*

---

---

---

*J'aime être avec d'autres personnes parce que...*

---

---

---



# Des relations saines... avec ta famille et les autres adultes

Une famille peut être faite de nombreux liens différents. Il peut y avoir deux parents ou un seul, des beaux-parents, des parents d'accueil ou des parents adoptifs. Les membres de la famille élargie, comme les grands-parents, les tantes, les oncles et les cousins, peuvent vivre ensemble ou tout près. Dans certaines familles, l'un des parents ou une autre personne reste à la maison pour s'occuper des enfants, mais dans d'autres familles, les parents et les autres fournisseurs de soins travaillent à plein temps en dehors de la maison.

**Il n'y a pas de modèle idéal de famille.** L'important c'est que tout le monde s'entende bien. En général, c'est grâce à tes relations avec ta famille que tu apprends à avoir des relations avec les autres, que tu te fais une idée de toi-même et que tu comprends comment te comporter de façon appropriée.

Qui sont les adultes de ta famille?

Qui sont les adultes qui partagent ta vie?

---

---

---

Quand tu passes du temps en famille,  
que faites-vous ensemble?

---

---

---

# IL EST VRAIMENT IMPORTANT DE TROUVER UNE MANIÈRE DE COMMUNIQUER AVEC LES ADULTES QUI PARTAGENT TA VIE.

Toutes les familles ont des difficultés; c'est normal. Pour les surmonter, il faut savoir communiquer avec respect et prendre soin les uns des autres. Cependant, certaines familles ont des problèmes graves, comme ne pas avoir d'endroit où habiter, avoir un père ou une mère qui doit se présenter au tribunal ou qui a une maladie de longue durée, ou encore qui travaille loin ou fait des longues heures de travail.

Les parents, les frères et sœurs et les autres membres d'une famille se disputent de temps en temps. Les conflits font partie de la vie, et les réconciliations aussi. Il est important, pour pouvoir se réconcilier, de parler de ce qui s'est passé, de s'excuser et d'arrêter de se comporter d'une façon qui blesse les autres.

Certaines filles préfèrent parler aux femmes qui partagent leur vie, et d'autres préfèrent parler aux hommes. Quelle que soit la personne avec laquelle tu communique le mieux, le plus important est de trouver une façon de parler de ce que tu penses et de ce que tu ressens avec les adultes de confiance qui font partie de ta vie. L'un des meilleurs moyens de débrouiller un conflit, c'est en discutant du problème, en exprimant ton point de vue et en écoutant celui de l'autre personne.

Malheureusement, certaines familles peuvent connaître des épisodes de violence pendant ces périodes. Si tu penses ou si tu sais que quelqu'un de ta famille se fait maltraiter, il est important d'avertir une personne de confiance, comme un de tes parents, ton tuteur ou ta tutrice, un membre du personnel enseignant, un aîné ou une aînée, ou le conseiller ou la conseillère pédagogique.

**N'OUBLIE PAS QUE TA SÉCURITÉ ET LA SÉCURITÉ DE CEUX QUE TU AIMES EST TRÈS IMPORTANTE. TU PEUX TROUVER DE L'AIDE.**

**Demande de l'aide!** Tu peux appeler la ligne de **Jeunesse J'écoute**, en composant le **1-800-668-6868**.

Pour plus de renseignements sur ce qu'il faut faire quand quelqu'un se fait maltraiter chez toi, tu peux aller voir le site <http://www.gov.mb.ca/fs/fvpp/children.fr.html> afin d'en apprendre plus sur les ressources disponibles au Manitoba.



# Des relations saines... avec tes amis

On a tous besoin d'amis...

Tes amis sont peut-être tes voisins, tes cousins ou tes frères et sœurs, des personnes de l'école ou de ton équipe, ou des gens avec lesquels tu as grandi. Tu peux être le genre de personne qui a beaucoup d'amis ou tu peux préférer la compagnie de quelques bons amis. Quelle que soit ta préférence, nous voulons tous vivre et partager nos hauts et nos bas avec d'autres personnes avec qui nous nous entendons bien.

Être entourée d'amis qui te permettent de te sentir bien dans ta peau peut être très bon pour la confiance personnelle. Mais n'oublie pas que ce n'est pas simple pour tout le monde. Certaines personnes ont beaucoup de mal à trouver des amis.

POURQUOI NE PAS ALLER PARLER À QUELQU'UN DE TA CLASSE QUI A PEUT-ÊTRE BESOIN D'UNE AMIE? QUI SAIT? CETTE PERSONNE POURRAIT T'AIDER À DEVENIR UNE MEILLEURE VERSION DE TOI-MÊME!

## Qui sont tes amis les plus proches?

---

---

## Comment les as-tu rencontrés?

---

---

---

## Qu'est-ce que tu aimes chez ces personnes?

---

---

---

## LES RELATIONS AVEC LES AMIS CHANGENT AU FIL DES ANNÉES.

Si tu as des problèmes avec tes amis, il y a toutes sortes de façons de les régler.

L'une des choses les plus évidentes – et c'est la chose à laquelle les gens ne pensent pas souvent – c'est simplement...d'en parler avec ces personnes! Bien sûr, quand on y pense, les personnes qui te stressent ne sont pas vraiment des amis. Tes vrais amis sont ceux et celles qui te soutiennent quelles que soient les circonstances.

À différents moments de ta vie, tu auras des groupes d'amis différents. Tu pourrais, par exemple, avoir un groupe d'amis pour les sports et un autre pour les activités d'artisanat. Il se peut aussi que certains de tes amis soient particulièrement bons pour t'aider à démêler des problèmes particuliers. C'est normal d'avoir différents groupes d'amis – **la variété est une chose saine!**

### Réponds à ce questionnaire :

- Est-ce que le groupe dont j'essaie de faire partie est bien le groupe qui me convient?
- Est-ce que je sacrifie un bout de moi-même pour faire partie du groupe « à la mode »?
- Est-ce que c'est vraiment important?
- Qu'est-ce que ça me coûte, d'essayer de m'adapter au groupe?
- Est-ce que j'aime vraiment ces personnes et est-ce que je veux vraiment passer du temps avec elles?
- Est-ce que j'aime faire les mêmes choses qu'elles?
- Est-ce que j'aime la façon dont elles traitent les autres?

SI TU SACRIFIES TES CROYANCES OU TES VALEURS UNIQUEMENT POUR FAIRE PARTIE D'UN GROUPE, RÉFLÉCHIS ET DEMANDE-TOI SI CES « AMITIÉS » SONT VRAIMENT VALABLES.

Se faire des amis ou garder des amis à tout prix peut coûter trop cher. Réfléchis aux avantages et aux inconvénients de ton amitié avec différentes personnes.

# Qu'est-ce que je dois faire si un ou une de mes amis dit des choses négatives à mon sujet en ligne?

## EXPRIME-TOI

Si quelqu'un t'a envoyé un texto, un micromessage ou un courriel qui te met mal à l'aise, dis-le à une personne de confiance (un membre de ta famille, un aîné ou une aînée, un membre du personnel enseignant, la police, une amie ou un ami).

## VÉRIFIE CE QUE LES AUTRES PEUVENT SAVOIR SUR TOI EN LIGNE

Intensifie tes paramètres de sécurité en ligne, masque ton profil et bloque les utilisateurs avec lesquels tu ne veux pas avoir de contacts.

## GARDE DES PREUVES

Avec l'aide d'un adulte de confiance, sauvegarde les messages, les images et les conversations en ligne ou les textos négatifs.

## SOIS CONSCIENTE DES SERVICES AUXQUELS TU PEUX T'ADRESSER

Il existe des moyens de soutien et des services pour t'aider à faire face à ce genre de chose. Tu peux demander de l'aide à l'adresse suivante :

<http://www.pensezcybersecurite.gc.ca/index-fra.aspx>.

## SIGNALE TOUJOURS LES INCIDENTS DE CYBERINTIMIDATION

Informe les autorités appropriées (les enseignants, la direction de l'école, la police).

Le programme de prévention de la violence ÉduRespect, géré par la Croix-Rouge canadienne, offre des renseignements utiles sur les choses à faire pour affronter ce problème. Va sur le site

<http://www.croixrouge.ca/> et clique sur *Que faisons-nous* pour trouver plus de renseignements sur ce programme.

# Des relations saines... quand on fréquente quelqu'un

SI TU ES ATTIRÉE PAR QUELQU'UN ET QUE TU TOMBES AMOUREUSE,  
L'EXPÉRIENCE PEUT ÊTRE MERVEILLEUSE, MAIS N'OUBLIONS  
PAS DE RESTER EN SÉCURITÉ!

*C'est toi qui décides du genre de relation que tu veux avoir.*

Sois consciente de ce qui t'intéresse et de tes limites personnelles en matière de relations, et partage cela avec une personne qui t'acceptera et te respectera comme tu es.

**Sois gentille envers toi-même. Demande ce qu'il te faut.  
Voici mes...**

## POINTS FORTS

---

---

## BESOINS

---

---

IL Y A DES PERSONNES QUI T'AIMENT ET QUI VEULENT DE SOUTENIR.  
QUI SONT LES PERSONNES QUI TE SOUTIENNENT LE MIEUX?

---

---

AVOIR UN OU UNE PARTENAIRE EST UNE GRANDE DÉCISION  
ET IL FAUT QU'IL Y AIT DU RESPECT DES DEUX CÔTÉS.



**Tout le monde mérite d'avoir une relation saine, sans violence et sans mauvais traitements.**

## RESTE TOUJOURS TOI-MÊME.

Tu n'es pas certaine que ta relation soit saine? Clique sur la trousse d'outils du programme Brisez le silence, sur le site

<http://www.gov.mb.ca/stoptheviolence/index.fr.html>,

et renseigne-toi sur les caractéristiques d'une relation saine, d'une relation malsaine et d'une relation violente.

### RELATION SAINE

- Vous et votre partenaire vous sentez en sécurité et discutez de vos sentiments.
- Vous et votre partenaire vous écoutez et vous respectez
- Vous pouvez passer du temps sans l'autre, cultivant des intérêts distincts et visitant des amis
- Vous pouvez ne pas être d'accord et en parler ensemble de manière respectueuse

### RELATION MALSAIN

- Vos désaccords se transforment souvent en querelles
- Votre partenaire est jaloux si vous parlez à d'autres garçons ou filles.
- Vous êtes gêné de parler de vos sentiments parce que votre partenaire ne s'en soucie pas.

### ABUSIVE RELATIONSHIP

- Votre partenaire vous traite de manière irrespectueuse, vous ignore ou vous ridiculise.
- Votre partenaire vous ordonne de ne pas parler à d'autres garçons ou filles.
- Votre partenaire ne vous permet pas de passer du temps à faire des choses par vous-même.

Tu peux aussi regarder les vidéos (<http://www.manitoba.ca/stoptheviolence/index.fr.html>) dans lesquelles des jeunes femmes et des jeunes hommes expliquent comment ils contribuent à une relation saine et ce qu'ils attendent en contrepartie. Ces vidéos ont été créées par le programme Just TV du Broadway Neighbourhood Centre et le gouvernement du Manitoba.

**La plupart des jeunes filles ne pensent pas qu'elles risquent d'être victimes de violence dans leur relation. Mais si la personne que tu fréquentes te fait du mal, avec ses mots ou ses mains, c'est malsain. Préviens un adulte de confiance, comme une aînée ou un aîné, un des membres du personnel enseignant ou tes parents. Personne ne peut t'aider si personne ne sait que tu as besoin d'aide.**

Si tu constates que ta relation est malsaine, tu as le droit et la capacité de faire un choix sain, même si cela signifie que tu dois mettre fin à la relation.

**SI C'EST LA MÊME PERSONNE QUI FAIT TOUJOURS DES SACRIFICES, LA RELATION EST INÉGALE.**

N'oublie pas que ce n'est pas toujours « l'autre » qui est violent dans une relation. Les filles peuvent aussi être violentes et maltraiter leur partenaire. Est-ce que tu maltraites mentalement ou physiquement la personne que tu fréquentes? Il est important de te protéger contre les mauvais traitements, mais il est aussi important de ne pas manipuler ou maltraiter la personne que tu fréquentes.

**RAPPELLE-TOI QU'ON NE RÉAGIT PAS AUX MAUVAIS TRAITEMENTS EN MALTRAITANT L'AUTRE!**

Pour plus de renseignements sur la violence dans les fréquentations, consulte le site : <http://www.gov.mb.ca/fs/fvpp/dating.fr.html>.





LA DÉCISION D'AVOIR DES RELATIONS  
SEXUELLES POUR LA PREMIÈRE FOIS  
EST UNE GROSSE DÉCISION.

Il vaut mieux bien y penser et attendre

**D'ÊTRE VRAIMENT PRÊTE,**

mais comment sait-on  
si on est prête?

**TU PEUX ATTENDRE**

autant que tu veux avant  
d'avoir des relations sexuelles.

ET NE TE PRÉOCCUPE PAS DE CE QUE LES AUTRES FONT –

L'INDÉPENDANCE EST UN SIGNE DE MATURITÉ.

## TU PEUX AUSSI ALLER VOIR LES SITES WEB CI-DESSOUS POUR TROUVER D'AUTRES RENSEIGNEMENTS :

**[www.yesmeansyes.com](http://www.yesmeansyes.com)** (en anglais)

Consentement et violence sexuelle –  
information pour les jeunes

**[www.teentalk.ca](http://www.teentalk.ca)** (en anglais)

Teen Talk est un programme éducatif pour les jeunes qui fait partie du Klinik Community Health Centre. L'objectif du programme est de promouvoir la santé et le bien-être des jeunes en partageant sans jugement des renseignements exacts de façon interactive et adaptée aux jeunes. Tu peux trouver sur le site des feuilles de renseignements sur divers sujets (par exemple, la contraception), une foire aux questions et des tonnes d'autres renseignements intéressants.

**[www.nativeyouthsexualhealth.com](http://www.nativeyouthsexualhealth.com)** (en anglais)

Le Native Youth Sexual Health Network est une organisation qui a été créée par des jeunes autochtones et pour des jeunes autochtones. Elle s'occupe des questions de santé sexuelle et de reproduction, de droits et de justice, aux États-Unis et au Canada.



# Le consentement, qu'est-ce que c'est?

Si quelque chose arrive « contre ta volonté », cela veut dire que tu n'étais pas d'accord et que tu n'as pas donné ton consentement. Le consentement est la permission qu'on donne pour montrer qu'on est d'accord avec quelque chose.

C'est particulièrement important quand il s'agit des relations sexuelles.

## N'OUBLIE JAMAIS QUE TU AS LE DROIT DE FIXER TES PROPRES LIMITES DANS LES RELATIONS SEXUELLES.

Tu ne peux pas donner ton consentement pour avoir des relations sexuelles si :

- 🚫 tu es saoule ou droguée
- 🚫 tu te sens menacée ou forcée
- 🚫 l'autre personne est quelqu'un à qui tu devrais pouvoir faire confiance (un enseignant, un entraîneur ou un gardien)
- 🚫 l'autre personne est un membre de ta famille (un proche, un membre de ta famille élargie ou de ta famille d'accueil)

Que la personne qui t'a agressée sexuellement soit la personne que tu fréquentes, une personne avec qui tu veux avoir des relations sexuelles, une personne avec qui tu as consenti à avoir des relations sexuelles auparavant, ou une personne qui t'a déjà agressée avant, cela n'a pas d'importance. **Si tu ne veux pas ou que tu ne peux pas donner ton consentement, cela veut dire que la personne a commis une agression sexuelle.**

## L'AGRESSION SEXUELLE EST UN CRIME.

Appelle la ligne de **secours en cas d'agression sexuelle de Klinic**, qui est ouverte 24 heures sur 24, en composant le **204-786-8631** à Winnipeg, ou le **1-888-292-7565** pour les appels sans frais au Manitoba, pour obtenir des services de counselling et de défense de tes droits, de l'information et du soutien en cas d'agression sexuelle. Tu peux aussi consulter son site Web pour trouver d'autres renseignements : [www.klinic.mb.ca/counsel-sexual.htm](http://www.klinic.mb.ca/counsel-sexual.htm) (en anglais).



Quelle est la différence entre  
« sexe » et « identité sexuelle »?

## LE SEXE BIOLOGIQUE ET L'IDENTITÉ SEXUELLE SONT DEUX CHOSES DIFFÉRENTES.

Parfois les gens ne comprennent pas très bien la différence entre sexe et identité sexuelle. L'identité sexuelle est le sexe auquel s'identifie une personne, tandis que le sexe est ce qui lui a été donné sur le plan physique.

*Ton sexe t'est assigné à la naissance.*

Le sexe est déterminé par diverses choses, comme les chromosomes, les organes reproductifs et les caractéristiques sexuelles secondaires.

*L'identité sexuelle, c'est ce que tu ressens à l'intérieur.*

Une personne peut se considérer comme étant **un homme, une femme, entre les deux, les deux ou ni l'un ni l'autre.**

L'identité sexuelle peut être influencée par la culture, les sentiments, les pensées, les vêtements, les personnes qui nous entourent et bien d'autres choses encore.

# Qu'est-ce que l'orientation sexuelle?

Quand on parle d'orientation sexuelle, cela indique par quel genre de personne on est attirée, sentimentalement, émotionnellement ou physiquement.

Qui tu apprécies, qui fait battre ton cœur, avec qui tu formes des relations, qui tu aimes, c'est ça ton orientation sexuelle.

Il existe toutes sortes de personnes! Et toutes sortes de façons d'être attiré par d'autres personnes. Tu peux t'intéresser aux garçons, aux filles ou aux deux. Parfois les adultes, les amis ou les médias peuvent nous donner l'impression que la seule chose acceptable, c'est d'aimer quelqu'un du sexe opposé.

Tout le monde a une orientation sexuelle. Il y a bien des gens qui ne sont pas certains de ce qu'ils ressentent en ce qui concerne leur orientation sexuelle, et ça aussi, c'est acceptable.

Il y a des personnes qui se déclarent lesbiennes (femmes qui aiment les femmes), gays (hommes qui aiment les hommes), bisexuelles (attirées par les deux sexes), transgenres (elles se sentent ou sont de sexe opposé au sexe qu'elles avaient à la naissance), bi-spirituelles (mot utilisé par les Premières nations ou les Autochtones pour désigner les personnes lesbiennes, gays, bisexuelles ou transgenres) ou en questionnement.

Même de nos jours, certaines personnes n'acceptent pas les lesbiennes, les gays, ou les personnes bisexuelles, transgenres, transsexuelles ou en questionnement. On appelle ceci de l'homophobie. Cela peut être dur de ne pas être acceptée, mais il y a beaucoup de gens qui acceptent les LGBTIQ.

**SI TU N'ES PAS CERTAINE DE TON ORIENTATION OU DE TON IDENTITÉ SEXUELLE, TU N'ES PAS LA SEULE!**

# Exprime-toi!

Il y a toutes sortes de façons d'exprimer son identité sexuelle. Parfois les adultes, les amis ou les médias veulent nous forcer à nous comporter comme les garçons ou les filles sont censés se comporter. Les filles peuvent être féminines, masculines ou les deux.

**Le plus important,  
c'est comment  
tu te sens à l'intérieur.**

Ces sites Web peuvent être utiles :

★ [www.rainbowresourcecentre.org](http://www.rainbowresourcecentre.org) (en anglais)

★ [www.serc.mb.ca](http://www.serc.mb.ca) (en anglais)

★ [www.pflag.ca](http://www.pflag.ca) (en anglais)





# LA SÉCURITÉ EN LIGNE

# Pour rester en sécurité, SOIS CONSCIENTE DES DANGERS QUI EXISTENT EN LIGNE.

L'Internet a changé notre monde. La plupart des filles de ton âge savent très bien se servir d'un ordinateur. Les sites de clavardage, les sites de réseautage social, les blogues...ce sont des endroits excitants à visiter dans le cyberspace. Qui ne serait pas tenté de passer du temps sur un nouveau site populaire où on peut partager des opinions et des fichiers de musique, et communiquer avec des nouveaux amis intéressants?

Le problème c'est que l'Internet a beau être fantastique, ce n'est qu'un reflet de notre société, avec ses bons et ses mauvais côtés. Tu as peut-être déjà entendu ceci, mais cela vaut la peine de le répéter.

**L'Internet n'est pas aussi sûr ou anonyme qu'on le pense.  
En fait, il peut être dangereux.**

Nous aimons tous les photos et nous les partageons avec des amis de confiance et des membres de la famille, en ligne ou par texto. Mais avec tous ces outils, ces médias sociaux et ces gadgets comme les téléphones intelligents, il faut garder la tête froide et les idées claires.

**RAPPELLE-TOI QUE TOUT CE QUE TU DIS ET QUE TU AFFICHES  
EN LIGNE PEUT DEVENIR PERMANENT ET PUBLIC!**



Il faut que tu connaisses le milieu et que tu fasses preuve de jugeote quand il s'agit d'images et de vidéos à afficher en ligne. Tout ce qu'on partage par voie électronique peut être vu et partagé par beaucoup de gens, y compris des personnes que tu ne connais pas.

Consulte le site [www.cybersafegirl.ca](http://www.cybersafegirl.ca) pour trouver plus de renseignements sur la sécurité en ligne pour les filles comme toi.

Va aussi voir le site <https://texted.ca/app/fr/home>, un site Web interactif conçu pour apprendre aux ados canadiens à utiliser les textos de façon sûre, responsable et respectueuse.

Certaines personnes ont parfois affiché sur Internet des photos nuisibles, ou des filles ont été exploitées en ligne. S'il y a des photos négatives sur Internet et que tu veux les faire enlever, <http://www.needhelpnow.ca/app/fr/index> peut t'aider à savoir quoi faire et t'apprendre par quelles étapes passer pour effacer quelque chose.





- ⊗ Ne donne JAMAIS des renseignements personnels à quelqu'un que tu n'as pas rencontré en personne.
- ⊗ N'accepte JAMAIS de rencontrer quelqu'un que tu as uniquement rencontré en ligne.
- ⊗ Choisis ton « pseudo » avec prudence.  
« Bébé sexy » n'est pas une bonne idée...Il vaut mieux quelque chose de plus simple. Et n'oublie pas que tu ne parlerais jamais à un étranger dans la rue, alors tu dois faire autant attention à ne pas laisser n'importe qui venir sur ton écran dans ta chambre!

Voici des sites où tu pourras t'amuser tout en apprenant comment être en sécurité sur Internet :

**Les cyberaventures d'Alex et Alex**

<http://habilomedias.ca/jeux/les-cyberaventures-dalex-alex/pour-les-jeunes>

**NSTeens - Games**

(National Centre for Missing and Exploited Children)

[www.nsteens.org](http://www.nsteens.org) (en anglais)

**That's Not Cool**

[www.thatsnotcool.com](http://www.thatsnotcool.com) (en anglais)



L'AVENIR,  
ON Y  
TRAVAILLE!

*Nous espérons que cette section t'encouragera à explorer des possibilités éducatives et des carrières, et à poursuivre tes rêves!*

Pose-toi la question suivante :

**QU'EST-CE QUE JE VEUX ÊTRE QUAND JE SERAI GRANDE?**

Quand tu étais plus jeune, tu aurais peut-être répondu que tu voulais être pompier, danseuse étoile ou même athlète professionnelle. Très peu de jeunes ont envie de devenir experts en assurance, responsables d'études de marché, analyste des politiques ou administrateur de base de données. Mais pourquoi?

Bien qu'il y ait littéralement des milliards de personnes dans le monde qui ont toutes sortes d'emplois, tu n'es peut-être consciente que des emplois des gens que tu connais. Par exemple tu connais les emplois de tes parents, de tes amis ou des membres de ta famille, ou ceux que tu as vus à la télévision. En plus, dans ta communauté, tu vois des médecins, des dentistes, des avocats et des enseignants.

**RENSEIGNE-TOI SUR DE NOMBREUSES CARRIÈRES.**

**L'EMPLOI QUI SERA PARFAIT POUR TOI SERA PEUT-ÊTRE UN EMPLOI DONT TU N'AS PAS ENCORE ENTENDU PARLER!**

Ce qui est important c'est que tu saches que tu peux faire ce que tu veux! Tu peux faire des rêves merveilleux et ensuite prendre les dispositions nécessaires pour les réaliser. Tu peux essayer certaines choses, te lancer dans des expériences, et décider toute seule ce que tu veux faire et qui tu veux être.



# Qu'est-ce que je peux faire?

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE? **RÊVER!** ET RÉALISER TES RÊVES.

TROUVE TA **PASSION** – ET TA VOIE.

C'est toujours le bon moment pour réfléchir à tes talents et à tes intérêts, et te demander de quelle façon tu vas les appliquer dans ta future carrière. Tu peux penser aux choses suivantes :

- ✦ Que veux-tu faire et qui veux-tu être plus tard?
- ✦ Quelles sont les matières qui te plaisent et dans lesquelles tu as des bonnes notes à l'école?
- ✦ Qu'est-ce que tu aimes faire? Est-ce que tu aimes travailler avec des personnes, des animaux ou à l'extérieur?
- ✦ Est-ce que tu veux avoir un horaire et un emploi du temps réguliers ou est-ce que tu veux plus de souplesse?
- ✦ Est-ce que tu préfères travailler avec d'autres personnes ou seule?
- ✦ Est-ce que tu veux voyager à travers le monde ou rester près de chez toi?

ES-TU VRAIMENT BONNE EN MATHÉ? TU POURRAIS PEUT-ÊTRE DEVENIR  
**INGÉNIEUR** OU **SCIENTIFIQUE** UN JOUR.

SI TU ES BONNE DANS LES MATIÈRES LITTÉRAIRES,  
TU POURRAIS DEVENIR **ÉCRIVAIN**.

EST-CE QUE L'IDÉE DES CLASSES D'ART TE RÉJOUIT PLUS QUE TOUT?  
TU FERAS PEUT-ÊTRE CARRIÈRE DANS LE **DESIGN**.



# Pour planifier ton avenir avec succès, commence dès aujourd'hui.

Quand tu réfléchis à la carrière que tu voudrais avoir, examine les compétences qu'il te faudra et les études que tu devras avoir suivies pour réussir dans cet emploi. Tu aimes peut-être beaucoup l'école, mais il se peut aussi que ce ne soit pas ton activité préférée.

**L'éducation est importante pour tout le monde, mais elle l'est encore plus pour les filles et les femmes. D'abord parce que l'éducation ouvre des portes vers d'autres possibilités, mais aussi parce que les réussites scolaires des femmes peuvent avoir des conséquences dans les familles et à travers les générations.**

Dans les pays en voie de développement, investir dans l'éducation des filles est l'un des moyens les plus efficaces pour réduire la pauvreté. Pour en savoir plus sur les défis que doivent relever les filles autour du monde, visite le site : [www.girlrising.com](http://www.girlrising.com) (en anglais).

*Quand elle était plus jeune, Malala Yousafzai a défié le Taliban au Pakistan en exigeant que l'on permette aux filles d'aller à l'école. Un taliban lui a tiré dans la tête en 2012, mais elle a survécu et est maintenant parmi les porte-parole les plus connus au monde en ce qui concerne le droit des filles à l'éducation. Pour en apprendre plus à son sujet, tu peux visiter le site : [www.malala.org](http://www.malala.org) (en anglais).*

Au Canada, nous avons la chance de vivre dans une société où toutes les filles ont le droit d'aller à l'école. Toi et tes amies, vous avez non seulement acquis des connaissances essentielles, comme lire, écrire et compter, mais vous avez aussi appris des choses liées à vos droits, vos besoins et vos espoirs. Tu étudies dans un milieu scolaire sûr, où les méthodes et les programmes d'enseignement ne laissent pas la place au sexisme et encouragent au contraire l'égalité des sexes.

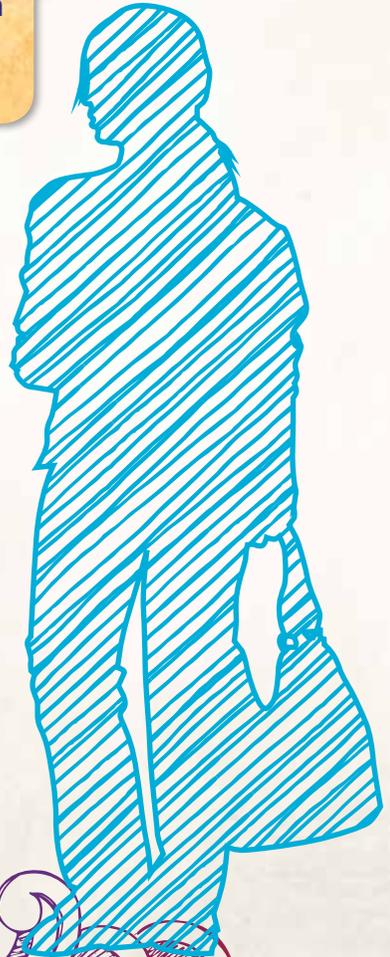
Ce qu'il faut savoir, c'est que l'éducation **ouvre beaucoup de portes** aux filles comme toi.

L'une des choses les plus importantes que tu puisses faire, c'est de terminer l'école secondaire. Ne lâche pas; demande de l'aide. Accroche-toi!

LE FAIT D'AVOIR TERMINÉ L'ÉCOLE SECONDAIRE T'AIDERA À TROUVER DU TRAVAIL OU À POURSUIVRE D'AUTRES ÉTUDES.

Sais-tu que les femmes représentent maintenant la majorité de la population étudiante des universités et de bien des collèges?

Si tu sais quelles études ou quelle formation il faut suivre pour diverses carrières, cela t'aidera à planifier dès maintenant afin de pouvoir faire ce que tu veux plus tard. Bien des filles de ton âge commencent à penser aux possibilités qui s'ouvriront à elles après le secondaire. Elles sont nombreuses à se demander quelle est la différence entre un collège et une université.



## Au Canada, les collèges et les universités sont des établissements différents et ont en général des programmes différents.

Les programmes des collèges sont généralement plus directement axés sur l'emploi que ceux des universités, ce qui veut dire qu'ils offrent surtout des formations pratiques. En général, un programme qui donne droit à un certificat dure un an ou moins et un programme qui donne droit à un diplôme d'études collégiales dure deux ou trois ans. Les collèges offrent aussi des formations préparatoires aux métiers et des formations en apprentissage, des programmes de langues et des programmes d'amélioration des compétences.

Dans une université, à la fin d'un programme, on reçoit un diplôme universitaire. Toutes les universités ont des programmes de premier cycle (baccalauréat) et beaucoup d'entre elles ont des programmes de deuxième et de troisième cycle (maîtrise et doctorat). Les diplômes universitaires de premier cycle prennent en général trois ou quatre ans, en étudiant à plein temps. Si on veut continuer et faire une maîtrise, il faut généralement avoir fait un baccalauréat avec spécialisation (la quatrième année). Beaucoup d'université permettent aux étudiants de combiner des matières pour avoir une double majeure (par exemple, un baccalauréat ès sciences en chimie et en biologie).

Bien de universités offrent aussi des programmes professionnels, comme la médecine, la dentisterie et le droit. Dans certains cas, on peut commencer ces programmes au bout de deux ou trois ans d'études de premier cycle.

Les nouveaux étudiants et leurs parents ou tuteurs peuvent visiter les universités et les collèges afin d'obtenir plus de renseignements sur les études postsecondaires. Il est important de vérifier quels programmes offre chaque établissement d'enseignement, quelles sont les conditions d'admission, les dates limites pour faire la demande, la longueur des programmes, les frais de scolarité et l'aide financière qui existe (bourse d'entretien ou bourse d'études) dans chaque université ou collège.

Pour plus de renseignements sur toutes les possibilités d'études postsecondaires au Manitoba, veuillez consulter le site :

[www.edu.gov.mb.ca/ael/unicoll/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/ael/unicoll/index.html).



Pourquoi ne pas penser à une carrière qui fait appel aux mathématiques ou à la science? As-tu jamais pensé à devenir une grande scientifique?

**Il n'est pas vrai que les filles ne sont pas bonnes en mathé ou en sciences.**

En fait, jusqu'à ce qu'elles arrivent au secondaire, les filles ont en général de meilleurs résultats en mathé que les garçons. Les filles qui participent à des activités fondées sur les mathé et les sciences sont jusqu'à cinq fois plus susceptibles que les autres d'envisager de faire carrière dans un domaine lié à ces matières. Tu pourrais devenir astronome, chimiste, biologiste de la vie aquatique, vétérinaire...*il n'y a pas de limite.*

Essaie d'entretenir ton esprit mathématique tout en t'amusant, en visitant les sites Web ci-dessous, où tu trouveras des jeux sur le thème des mathématiques et des sciences :

[www.ctkmathgamesforkids.com](http://www.ctkmathgamesforkids.com) (en anglais)

<http://www.explorecuriocite.org/>

[www.cagis.ca](http://www.cagis.ca) (en anglais) -  
Canadian Association for Girls in Science

[www.sharpbrains.com/teasers](http://www.sharpbrains.com/teasers) (en anglais)

Pourquoi ne pas devenir membre du Girls Club, un programme offert par l'intermédiaire de WISE Kid-netic Energy ([www.wisekidneticenergy.ca](http://www.wisekidneticenergy.ca) - en anglais) qui invite les filles à explorer chaque semaine un nouveau domaine scientifique, à participer à des activités, à rencontrer des scientifiques locaux ou à aller visiter un établissement où des vrais ingénieurs et scientifiques mettent leurs connaissances en pratique.

Quelle occasion  
passionnante!



As-tu jamais eu envie de devenir  
soudeuse ou électricienne?

De travailler sur une plateforme  
de forage pétrolier?

Ou d'être technicienne de lignes  
de transport d'électricité?

L'une des possibilités qui existent après l'école secondaire, c'est de travailler dans un métier manuel spécialisé ou dans le domaine de la technologie. Au Manitoba, on manque de gens de métiers formés. On peut facilement trouver un emploi bien payé dans ce secteur.

### **Pourquoi choisir un métier manuel spécialisé?**

Parce que travailler dans un tel métier te donnera des compétences qui dureront toute ta vie. Une carrière dans un métier manuel spécialisé te donnera des avantages comme :

- ✿ un bon salaire
- ✿ une garantie d'emploi
- ✿ des possibilités de développement de carrière
- ✿ si tu fais un apprentissage dans un métier manuel spécialisé, tu gagneras de l'argent tout en apprenant!

# Alors, tu peux envisager une carrière dans un métier manuel spécialisé.

## Est-ce que tu aimes :

- 🌸 les activités pratiques, où on se sert de ses mains?
- 🌸 résoudre des problèmes?
- 🌸 les activités physiques?
- 🌸 le travail en équipe?
- 🌸 la variété?
- 🌸 créer et fabriquer des choses?

Alors, tu peux envisager une carrière dans un métier manuel spécialisé.

[www.skillsmanitoba.ca](http://www.skillsmanitoba.ca) (en anglais).

Cette organisation fait connaître aux filles de ton âge les possibilités de carrière dans le domaine des métiers manuels spécialisés (ou non-traditionnels) ou dans celui de la technologie. Elle organise même un congrès de jeunes filles pour permettre aux filles de 8<sup>e</sup> année d'explorer ce genre de carrière.

[www.engineergirl.org](http://www.engineergirl.org) (en anglais)

Un site Web rempli d'informations sur les ingénieures.

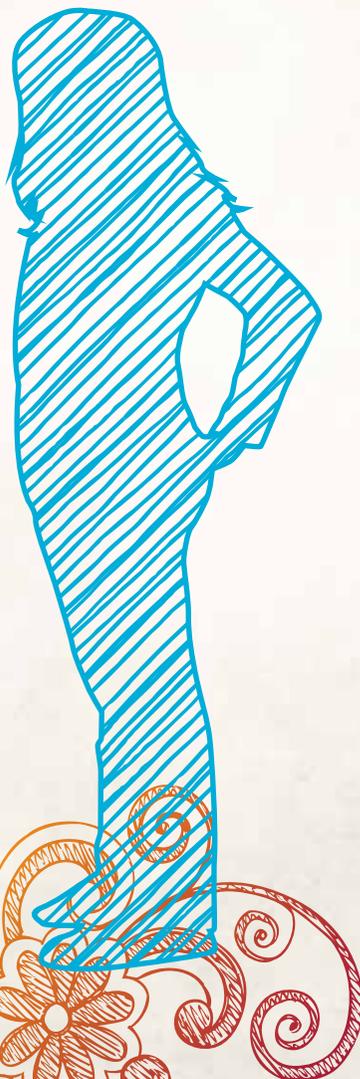


# Souviens-toi:

de ne pas limiter tes explorations aux carrières qui existent de nos jours. Bien des personnes qui travaillent dans le secteur de l'informatique et des technologies d'Internet ont des emplois qui n'existaient pas quand elles étaient jeunes. Toi aussi tu pourrais un jour avoir un emploi qui n'a même pas encore été inventé.

TROUVE QUELQUE CHOSE QUI TE MOTIVE VRAIMENT, QUELQUE CHOSE QUI TE PASSIONNE. CELA RENDRA TON TRAVAIL ENCORE PLUS AGRÉABLE!

Prendre une décision sur ce que tu veux faire te semble sans doute une tâche accablante. Ne te fais pas de souci, il y a beaucoup de personnes et de ressources pour t'aider à réaliser tes rêves. Discute avec tes parents, un ou une adulte de confiance, un membre du personnel enseignant, ou une conseillère ou un conseiller pédagogique.



Si tu veux acquérir une expérience de travail pour l'avenir et apprendre à devenir responsable, suis un cours de garde d'enfants offert par la Croix-Rouge canadienne. Que tu t'occupes de tes frères et sœurs, de tes cousins ou d'autres enfants du quartier, si tu as 11 ans ou plus et que tu as décidé que tu veux garder des enfants, ce cours t'aidera à te préparer en vue de cette responsabilité importante.

La garde d'enfants représente le premier emploi de bien des jeunes et la Croix-Rouge peut aider ces personnes à devenir vraiment professionnelles! Ce cours t'apprendra à t'occuper de jeunes enfants de différents groupes d'âge, à prévenir les problèmes et à réagir en cas d'urgence. Le cours comprend aussi une formation sur la meilleure façon de te présenter à des employeurs éventuels. Pour plus de renseignements, consulte le site ci-dessous pour trouver un cours dans ta région :

<http://www.croixrouge.ca/que-faisons-nous/secourisme-et-rcr/secourisme-a-la-maison/cours-de-secourisme/gardiens-avertis>.





# CONTRIBUER ET S'ENGAGER

AS-TU FAIT QUELQUE CHOSE POUR LES AUTRES QUI T'A DONNÉ UN SENTIMENT DE SATISFACTION PERSONNELLE AUJOURD'HUI? EN FAISANT DU BÉNÉVOLAT, TU PEUX AIDER À CHANGER LE MONDE DE FAÇON POSITIVE.

### CHANGE LES CHOSSES

Tu veux changer le monde et t'amuser en même temps?  
Tu veux faire quelque chose de positif pour ta communauté?

### ENGAGE-TOI

En t'engageant dans ta communauté, tu peux faire une différence dans la vie d'autres personnes. Cela peut aussi t'aider à combattre le stress, te permettre de te faire des tonnes de nouveaux amis et t'ouvrir beaucoup de portes.

**Si tu veux changer les choses, c'est à toi de prendre l'initiative. Prends la situation en main. Engage-toi. Tu as ce qu'il faut pour aider les autres.**

### AIDE UNE AUTRE PERSONNE

C'est un bon conseil si tu te sens un peu triste : aide quelqu'un et tu te sentiras beaucoup mieux dans ta peau et dans ta vie. Trouve un organisme charitable qui te semble important et consacre-lui du temps. Cela peut être une banque alimentaire ou un centre pour personnes âgées. Ces organismes acceptent toujours les bénévoles et seront heureux du temps que tu pourras leur donner.

Le bénévolat est un excellent moyen de rencontrer des gens qui ont les mêmes préoccupations, les mêmes valeurs et les mêmes convictions que toi. C'est aussi une très bonne façon d'en apprendre davantage sur les questions qui t'intéressent.

Quand tu fais du bénévolat,  
tu offres ton temps et ton énergie  
à une cause qui te tient à cœur.  
C'est très précieux!

## Chaque fille a le pouvoir d'apporter des changements dans sa propre vie et dans celle des autres.

Les gens font du bénévolat pour toutes sortes de raisons. Tu peux avoir tes propres raisons, mais en voici certaines qui nous semblent importantes :

- **On peut inclure cette expérience dans son curriculum vitae** – Quand on cherche du travail, il est utile d'avoir fait du bénévolat. Cela montre que tu es responsable et cela te permet d'avoir des références, pour montrer que tu fais du bon travail.
- **On se sent bien en aidant les autres** – Essaie d'aider quelqu'un et de voir comment tu te sens. Quand on donne son temps et son énergie, on éprouve un sentiment de satisfaction personnelle.
- **On peut améliorer les choses dans le monde** – Pour aider à construire un monde meilleur, plus sûr, plus heureux, plus sain ou plus propre, il faut commencer par des petits projets, alors vas-y, plonge!
- **On peut apprendre à mieux se connaître** – Tu peux avoir une âme de chef de file ou être plus sociable que tu ne le pensais. La seule façon de le savoir, c'est d'essayer des nouvelles choses!
- **Cela aide à savoir quelle carrière on veut choisir** – Tu envisages de faire des études de médecine? Fais du bénévolat dans un hôpital!
- **L'activisme, c'est super!** – Si tu te passionnes pour des causes, comme l'environnement ou les droits de la personne, il existe de nombreux organismes charitables ou groupes auxquels tu peux t'inscrire.
- **On rencontre des personnes nouvelles** – Tes meilleurs amis sont sans doute fantastiques, mais en faisant du bénévolat, tu pourras te faire tout un nouveau cercle d'amis.
- **C'est amusant** – Si tu fais du bénévolat dans un domaine que tu aimes, tu n'auras pas l'impression de travailler.



ALORS, QU'EST-CE QUE TU PEUX FAIRE?

# Des tonnes de choses!

**Réfléchis à toutes les choses qui te sont importantes.** Tu peux t'intéresser à la défense de l'environnement, à la lutte contre le racisme, tu peux aimer lire ou jouer d'un instrument. Quelles que soient tes passions et tes compétences, tu trouveras bien des façons de t'engager dans ta communauté. Il y a beaucoup d'organisations et d'événements locaux qui cherchent des bénévoles comme toi.

Va voir le site de Jeunesse Manitoba :

<http://www.gov.mb.ca/cyo/youth/index.fr.html.youth/>

Jeunesse Manitoba collabore étroitement avec des jeunes, des entreprises, des organisations sans but lucratif, des groupes communautaires, des écoles, des ministères du gouvernement provincial et d'autres paliers de gouvernement pour accomplir deux objectifs principaux :

- Encourager les employeurs à embaucher des élèves et des jeunes, jusqu'à l'âge de 29 ans, en offrant des stages, des subventions, des services de présentation, des programmes de mentorat et de bourses d'entretien, et des indemnités salariales. Jeunesse Manitoba gère plus de 20 programmes d'emploi.
- Être la source unique d'information sur tous les programmes et services pour les jeunes offerts par le gouvernement du Manitoba. Jeunesse Manitoba veut faciliter l'accès des jeunes à plus de 200 programmes et services provinciaux par l'intermédiaire du portail Web de Possibilités manitobaines : <http://www.gov.mb.ca/opportunities/index.fr.html>.

Tu peux aussi aller voir la section pour jeunes du site de Volunteer Manitoba : [http://www.volunteermanitoba.ca/youth\\_resources.php](http://www.volunteermanitoba.ca/youth_resources.php). Tu y trouveras une liste des possibilités de bénévolat et beaucoup d'autres renseignements sur les emplois, les bourses d'études et la façon de créer tes propres projets de service. C'est une merveilleuse manière de s'engager!

# Intéresse-toi au monde!

Tu veux faire une différence dans le monde et être inspirée? Renseigne-toi sur la Fondation filles d'action - c'est un organisme qui permet aux adolescentes du Canada de se rencontrer, d'apprendre, de s'amuser et de trouver l'inspiration.

Pour plus de renseignements, consulte le site :  
<http://www.girlsactionfoundation.ca/fr>.

## N'AIT PAS PEUR! IL FAUT DU COURAGE POUR DIRE CE QU'ON PENSE!

Pour trouver d'autres occasions de faire une différence au Canada et dans le monde entier, voici des sites utiles :

**Bénévoles Canada**  
<http://benevoles.ca/>

**Action bénévole**  
[https://www.getinvolved.ca/action\\_benevole/](https://www.getinvolved.ca/action_benevole/)

**Jeunesse Canada Monde**  
<http://jeunessecanadamonde.org/>

**Zone Jeunesse de l'Agence canadienne de développement international**  
<http://www.international.gc.ca/developpement-developpement/youth-jeunes/index.aspx?lang=fra>



**Dans notre monde branché de téléphones intelligents et d'Internet, il y a bien plus de moyens de communiquer avec les autres.** Par l'intermédiaire des médias sociaux, nous pouvons partager nos pensées sur des questions particulières et nos passions, aider les autres et améliorer nos communautés. Il existe beaucoup de plateformes de médias sociaux qui peuvent te permettre d'atteindre de nombreuses personnes autour du monde.

## PARTAGE TON POINT DE VUE ET TA VISION DU MONDE.

Il y a aussi au cours de l'année toutes sortes d'activités communautaires visant à célébrer les réussites des femmes ou à permettre d'étudier des questions qui intéressent différents groupes de femmes de notre province. Pourquoi ne pas offrir d'aider à organiser une marche dans ta communauté, ou faire de la publicité auprès de tous tes amis par l'intermédiaire des médias sociaux? Garde l'œil pour trouver des renseignements sur ces activités:

14 février	Marche commémorative annuelle des femmes
8 mars	Journée internationale de la femme
22 avril	Journée de la Terre
1 <sup>er</sup> mai	May Day
septembre	Marche sacrée des grands-mères pour la protection des enfants
septembre	Marche annuelle Take Back the Night
octobre	Mois de l'histoire des femmes
4 octobre	Journée nationale de commémoration des femmes autochtones tuées et disparues au Canada
4 octobre	Veillée Sisters in Spirit
11 octobre	Journée internationale de la fille
18 octobre	Journée nationale d'action pour mettre fin à la violence contre les femmes et les filles autochtones
novembre	Une journée au travail avec vos enfants
20 novembre	Journée de commémoration des personnes transgenres
25 nov - 10 déc	16 jours d'activisme contre la violence sexiste
25 novembre	Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes
29 novembre	Journée internationale des défenseurs des droits de la personne
1 décembre	Journée mondiale du SIDA
3 décembre	Journée mondiale des personnes handicapées
6 décembre	Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes - Canada
10 décembre	Journée internationale des droits de la personne

**Si nous unissons nos efforts et que nous nous faisons entendre, nous pouvons faire une différence!**



# Les filles ne se sont pas libérées d'un coup!

## LE SUFFRAGE DES FEMMES – ON DIRAIT QUE ÇA FAIT MAL, MAIS C'ÉTAIT UNE ÉNORME VICTOIRE POUR LES FEMMES!

Les suffragettes étaient des personnes qui se sont engagées pour aplanir certains obstacles auxquels se heurtaient les femmes à la fin des années 1800, bien avant que cela devienne à la mode. Ces femmes ont travaillé sans relâche pour obtenir le suffrage, c'est-à-dire le même droit de vote que les hommes.

Les membres de la Political Equality League, qui prônaient l'activisme pacifique, décidèrent de sensibiliser le public à leur cause et d'obtenir ainsi son soutien. Le 28 janvier 1914, le groupe organisa une séance de parlement fictif, où les rôles étaient renversés et où les femmes présentèrent ironiquement le chaos qui naîtrait au sein de la société si l'on donnait le droit de vote aux hommes.

Nellie McClung, qui jouait le rôle du premier ministre, fit preuve d'esprit et d'humour en imitant le style et le ton adoptés par le premier ministre de l'époque lorsque celui-ci avait parlé de cette question. Le parlement fictif remporta un grand succès et on en parla aux informations, au Manitoba et dans tout le pays.





**WOMEN SCORE IN  
DRAMA AND DEBATE**  
Clever Satire on Provincial Events  
in Mock Parliament—Bright  
Sketch Presented

**HOW THE VOTE WAS  
NOT WON--BURLESQUED  
IN WOMEN'S PARLIAMENT**

**Premier Roblin Says Home Will  
Be Ruined by Votes for Women**  
Children Will Be Left to the Servant Girls—Retrogate Step, and  
Can See Nothing to Commend It—Tells Big Delegation He Has  
Been in Politics 30 Years and Has Never Seen Anything Corrupt.

**SIR RODMOND'S WEAK  
POSITION ASSAILED  
BY WINNIPEG WOMEN**  
Premier Was Hopeless in Discussion With the Able Woman Advoca-  
tates of Suffrage Extension—His Old-Fashioned Theories Ex-  
ploded—One Woman Declares the Premier Has Not Advanced  
With the Times

Il est important de faire remarquer que lorsque les femmes ont obtenu le droit de vote comme les hommes, beaucoup de personnes ont continué à ne pas pouvoir voter pendant des dizaines d'années.

Pour avoir le droit de voter, il fallait répondre à un certain nombre de critères relatifs à :

- la propriété
- la situation matrimoniale
- l'appartenance à une certaine culture ou à un certain groupe ethnique

## Voici quelques renseignements rapides :

- ❁ Le Manitoba a été la première province du Canada à donner à certaines femmes le droit de voter aux élections provinciales, le 28 janvier 1916.
- ❁ Les Sino-Canadiens et les Indo-Canadiens n'ont obtenu le droit de voter aux élections fédérales qu'en 1947.
- ❁ Les Canadiens-Japonais l'ont obtenu en 1948.
- ❁ Les Inuits l'ont obtenu en 1950.
- ❁ Jusqu'à 1960, les personnes des Premières nations n'ont pas eu le droit de voter sans renoncer à leurs droits issus des traités et à leur statut d'Indien inscrit jusqu'à 1960.
- ❁ Le Manitoba a été la deuxième province à donner le droit de vote sans restriction aux personnes des Premières nations en 1952.

Pour plus de renseignements sur certaines femmes admirables du Manitoba qui sont devenues des chefs de file dans leur communauté, dans le monde des affaires ou le mouvement syndical, tu peux consulter le site : <http://www.gov.mb.ca/msw/publications/index.fr.html>.

Pour vivre l'histoire, va sur le site <https://www.historicacanada.ca/fr> pour visionner les Minutes du patrimoine, des courtes vidéos sur des personnages importants de l'histoire du Canada.



# En quoi consiste le système politique du Canada?

Au Canada, il y a trois paliers de gouvernement. Chaque palier a des responsabilités différentes.

- **Le gouvernement fédéral** (le gouvernement du Canada) est responsable des choses qui touchent le pays entier, comme la citoyenneté et l'immigration, la défense nationale et le commerce avec les autres pays.

Pour plus de renseignements, visitez le site : [www.canada.ca](http://www.canada.ca)

- **Les gouvernements provinciaux et territoriaux** (par exemple le gouvernement du Manitoba) sont responsables de choses comme l'éducation, la santé et le réseau routier.

Pour plus de renseignements, visitez le site : [www.gov.mb.ca](http://www.gov.mb.ca)

- **Les administrations municipales (locales)** – villes et villages au Manitoba – sont responsables de la lutte contre les incendies, des rues et d'autres questions locales. S'il n'y a pas d'administration locale, c'est le gouvernement provincial qui fournit les services.

Pour plus de renseignements, visitez le site : [www.amm.mb.ca](http://www.amm.mb.ca) (en anglais)



## SAVAIS-TU QUE NOTRE GOUVERNEMENT PROVINCIAL A UN BUREAU QUI EST UNIQUEMENT CHARGÉ DES DROITS DES FEMMES? CE BUREAU S'APPELLE CONDITION FÉMININE MANITOBA.

Tu as peut-être lu le message de la ministre au début de ce guide et tu t'es peut-être demandé qui elle est et qu'est-ce qu'elle fait.

Ici, au Manitoba, la ministre responsable de la Condition féminine est une représentante élue qui dirige Condition féminine Manitoba, un bureau du gouvernement provincial (<http://www.gov.mb.ca/msw/index.fr.html>). L'un des aspects de son travail consiste à s'occuper des questions qui préoccupent les femmes, tant au sein du gouvernement que dans la communauté. Les droits des filles et les questions qui les touchent constituent une partie importante de ces responsabilités, et c'est pourquoi Condition féminine Manitoba a créé ce guide qui est rempli de renseignements sur des sujets qui concernent les filles et les jeunes femmes comme toi.

Visite le site de L'apathie c'est plate - <http://apathyisboring.com/fr/> -, une organisation charitable dirigée par des jeunes et qui aide les jeunes à comprendre le Parlement et le processus démocratique au Canada.

Pour en savoir plus sur le vote au Manitoba et le processus électoral, consulte <http://citizennext.ca/accueil/>. *Essaie les jeux qui figurent sur le site!*



Même si tu n'es pas en âge de voter, tu peux quand même t'engager politiquement, surtout si tu t'intéresses à ce qui se passe dans le monde. Nous savons que chacune de vous est poussée par son engagement envers des causes précises qui lui tiennent à cœur.

Nous espérons qu'en ayant des occasions adaptées et du soutien, les filles comme toi pourront s'exprimer devant leurs pairs, les adultes qui partagent leur vie et d'autres personnes, et peut-être même changer les perspectives et les habitudes de leur communauté.

QU'EST-CE QUI TE PASSIONNE? QUELLE QUE SOIT TA PASSION, IL EST IMPORTANT DE COMMENCER PAR COMPRENDRE LES PROBLÈMES. SOIT PRÊTE À PRENDRE LE TEMPS D'APPRENDRE..

Les femmes qui sont déjà actives et engagées sont généralement heureuses de partager leurs connaissances.

# Ne soit pas timide!

IL FAUT DU COURAGE POUR  
DIRE CE QU'ON PENSE!



# Tu peux faire une différence.

Chaque fille à des choses à dire!

**Certaines s'expriment doucement, d'autres fort; il y en a qui parlent, il y en a qui se servent de l'art, ou de la musique; d'autres encore s'expriment en dansant...**

Mais nous avons toutes une façon de nous exprimer et de partager ce que nous avons dans le cœur et dans la tête.

De nos jours, les filles prennent leur vie en main, racontent leurs histoires, et s'engagent pour changer les choses, pour elles-mêmes et pour les autres.

Les activistes sont des personnes qui constatent la nécessité de changer les choses, de les améliorer et de motiver les gens à grande échelle. Ce sont des personnes poussées par la passion, prêtes à communiquer des renseignements afin que les choses deviennent plus claires, et qui poursuivent la vision d'un avenir meilleur.

**Peu importe la raison qui te pousse à vouloir devenir une activiste, tu peux le faire, quels que soient ton âge, tes moyens ou ton origine. Pour changer et améliorer les choses, il faut commencer par croire qu'on peut faire une différence et qu'on a le pouvoir d'accomplir des changements.**

**Tu as des choses à dire.**

**Exprime-toi.**

**Découvre ton pouvoir.**

**Sois positive.**





Shannen Koostachin, défenseuse de l'éducation des jeunes qui venait de la Première nation d'Attawapiskat en Ontario, avait un rêve : elle rêvait d'écoles sûres et confortables, et d'une éducation fondée sur la culture pour les enfants et les jeunes des Premières nations. Cette jeune activiste a non seulement organisé des manifestations et des campagnes épistolaires adressées au gouvernement du Canada, mais elle a rencontré le ministre des Affaires indiennes et s'est ensuite adressée à une foule de plus de 5000 personnes sur les marches du Parlement à Ottawa. En 2009, elle a été sélectionnée pour le Prix international de la paix des enfants pour son engagement.

Bien qu'elle soit décédée en 2010, son rêve est toujours vivant (<http://www.fncaresociety.ca/fr/le-r%C3%A0ve-de-shannen>) et elle sera la nouvelle héroïne de la série Justice League Canada de DC Comic.

N'oublie jamais que

**TU peux faire une différence!**

## Voici comment commencer :

### DÉFINIS TA PASSION

Y a-t-il une cause qui te tient à cœur? Tu voudrais peut-être qu'il y ait plus de femmes dans des sports ou des carrières non-traditionnels. Ou bien tu souhaiterais rendre les gens plus conscients de l'image des femmes que projettent les médias. Ou encore, tu t'inquiètes de l'environnement ou des droits des animaux. Engage-toi dans une cause qui t'intéresse et commence à faire bouger le monde qui t'entoure!

### RENSEIGNE-TOI SUR LA QUESTION

Tu as trouvé ta passion. Maintenant, tu as besoin de trouver les faits. Interroge Google. Suis des activistes sur Twitter. Appelle des chefs de ta communauté. Savoir, c'est pouvoir. Il faudra aussi que tu saches quelle organisation ou quel palier de gouvernement est responsable de cette question.

## FORME UNE ÉQUIPE

Parle à tes amis. Tu trouveras du soutien et des bonnes idées, et tu formeras une équipe de personnes prêtes à s'engager. Tu peux même lancer un club à l'école.

## FAIS UN PLAN

Il est temps d'agir. Commence par quelque chose de limité, que tu peux faire à l'école ou dans ta communauté, ou même juste à l'ordinateur. Rédige une pétition. Crée un bulletin et affiche-le à l'école. Écris un article pour le journal de l'école. Affiche des renseignements sur ton blog ou par l'intermédiaire des médias sociaux sur Internet.

## DEMANDE DE L'AIDE

Parle à tes parents, tes enseignants, tes entraîneurs. Mets-toi en rapport avec des organisations communautaires ou avec ton église.

## FAIS PASSER LE MOT

Diffuse chacune de tes actions ou de celles de ton club. Sers-toi du journal de l'école, communique avec le journal local ou la station de télévision de la région, fais appel aux médias sociaux autant que tu le peux. Facebook, Twitter et Tumblr sont tes meilleurs amis.

## RESTE INFORMÉE

Tiens-toi au courant des nouvelles locales et nationales. Renseigne-toi sur ce que font les organisations semblables à la tienne. Communique avec elles. Collabore avec elles. Vous êtes tous dans la même équipe.

## CÉLÈBRE LES PETITES VICTOIRES

Établis des étapes réalistes et des objectifs atteignables. Félicite-toi, ainsi que les membres de ton équipe, à chaque fois que vous atteignez un de ces objectifs.

## NE TE DÉCOURAGE PAS

Quelque chose ira de travers. Quelqu'un te dira « non ». Parfois, tu auras l'impression de ne pas progresser, mais ce ne sera pas vrai. Sois patiente – et persévérante. Poursuis ton chemin. Tu feras une différence – tu fais déjà une différence.

*Ne t'exprime pas seulement  
contre l'oppression,  
exprime-toi pour l'égalité!*



# RESSOURCES MANITOBAINES

## SERVICES DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES

### **Service central Al-Anon / Alateen**

Ligne téléphonique d'urgence à Winnipeg :  
204 943-6051

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

### **Services aux jeunes de la Fondation**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 944-6235  
Courriel : youth@afm.mb.ca  
Site Web : [http://afm.mb.ca/  
programs-and-services/for-youth/](http://afm.mb.ca/programs-and-services/for-youth/)

### **Behavioural Health Foundation**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 261-6111  
Sans frais : 1 888 425-2152  
Courriel : info@bhf.ca  
Site Web : www.bhf.ca

### **Manitoba Adolescent Treatment Centre Inc.**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 477-6391  
Courriel : info@matc.ca  
Site Web : www.matc.ca

### **Nelson House Medicine Lodge**

Réserve de Nelson House  
Téléphone : 204 484-2256  
Site Web : www.medicinelodge.ca

### **Sagkeeng Mino Pimatiziwin Family Treatment Centre**

Réserve de Sagkeeng  
Téléphone : 204 367-2172  
Sans frais : 1 866 329-0736  
Courriel :  
director@sagkeengfamilytreatment.ca  
Site Web :  
www.sagkeengfamilytreatment.ca

### **Whiskeyjack Treatment Centre**

Réserve de Norway House  
Téléphone : 204 359-8995

## IMAGE CORPORELLE

### **Service de traitement à l'intention des enfants et adolescents souffrant de troubles de l'alimentation**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 958-9660

### **Women's Health Clinic Provincial Eating Disorders Prevention & Recovery Program**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 947-2422, poste 137  
Sans frais : 1 866 947-1517 (poste 137)  
Site Web : www.womenshealthclinic.org

### **Westwind Eating Disorder Recovery Centre**

Brandon (Manitoba)  
Téléphone : 204 728-2499 ou  
Sans frais : 1 888 353-3372  
Courriel : info@westwind.mb.ca  
Site Web : www.westwind.mb.ca

## SERVICES DE SOUTIEN AUX PERSONNES HANDICAPÉES

### **Canadian Multicultural Disability Centre**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 453-0391  
Courriel : cmdci@cmdci.ca  
Site Web : www.cmdci.ca

### **Bureau des personnes handicapées**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 945-7613  
ATS : 204 948-2901  
Courriel : dio@gov.mb.ca  
Site Web : www.gov.mb.ca/dio/  
index.fr.html

### **Society for Manitobans with Disabilities (SMD)**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 975-3010  
Sans frais : 1 866 282-8041  
ATS : 204 975-3012 ou 1 800 225-9108  
Site Web : www.smd.mb.ca  
Courriel : info@snd.mb.ca



## SENSIBILISATION AUX CULTURES

### **Immigrant and Refugee Community**

Organization of Manitoba  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 943-8765  
Courriel : info@ircom.ca  
Site Web : www.ircom.ca

### **Immigrant Centre Manitoba**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 943-9158  
Courriel : info@icmanitoba.ca  
Site Web : www.icmanitoba.com

### **Ka Ni Kanichihk**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 953-5820  
Courriel : admin@kanikanichihk.ca  
Site Web : www.kanikanichihk.ca

### **Ma Mawi Wi Chi Itata Centre**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 925-0300  
Sans frais : 1 888 962-6294  
Courriel : info@mamawi.com  
Site Web : www.mamawi.com

### **N.E.E.D.S. Inc.**

Téléphone : 204 940-1260  
Courriel : needsinc@mts.net  
Site Web : www.needsinc.ca

## ÉDUCATION ET EMPLOI

### **Adolescent Parent Centre**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 775-5440  
Site Web :

### **Jeunesse Manitoba**

Téléphone : 204 945-3556  
Sans frais : 1 800 282-8069  
Site Web : www.gov.mb.ca/cyo/youth

### **Centres d'emploi jeunesse du Manitoba et Équipes à tout faire**

Site Web : www.gov.mb.ca/cyo/youth/services

### **Compétences Manitoba – Conférence pour jeunes femmes**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 927-0250  
Site Web : www.skillsmanitoba.ca

## SANTÉ ET SEXUALITÉ

### **Health Links-Info Santé** (permanence)

Sans frais : 1 888 315-9257  
Téléphone : 204 788-8200 (de Winnipeg)

### **Grandir en douceur!**

www.gov.mb.ca/healthychild/mcad/youth.fr.html

### **Play it Safer Network**

Flin Flon (Manitoba)  
Téléphone : 204 687-8856  
Site Web : www.playitsafer.ca/

### **Sexuality Education Resource Centre**

Brandon (Manitoba)  
Téléphone : 204 727-0417  
Courriel : brandon@serc.mb.ca  
Site Web : www.serc.mb.ca

### **Sexuality Education Resource Centre**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 982-7800  
Courriel : info@serc.mb.ca  
Site Web : www.serc.mb.ca

### **Teen Talk**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 784-4010  
Courriel : teentalk@teentalk.ca  
Site Web : www.teentalk.ca

*Cliniques pour adolescents au Manitoba :*

### **Région de l'Est d'Entre-les-Lacs**

#### **Selkirk Teen Clinic**

École Selkirk Junior High  
516, rue Stanley  
Selkirk (Manitoba)  
Téléphone : 204 482-8336 (TEEN)  
(Appelez pour connaître les heures d'ouverture)

#### **Selkirk Teen Clinic**

Adam Hardisty Health Centre  
Réserve de Hollow Water

### **Région du Nord**

#### **Cranberry Portage Teen Clinic**

Institut collégial Frontier  
Cranberry Portage (Manitoba)  
Téléphone : 204 427-3431  
(Fermé en juillet et en août)

### **Flin Flon Teen Clinic**

Centre de soins de santé primaires  
1, avenue North  
Flin Flon (Manitoba)  
Téléphone : 204 687-1340  
(Appelez pour connaître les heures  
d'ouverture)

### **The Pas Teen Clinic**

Centre de soins de santé primaires  
111, avenue Cook  
The Pas (Manitoba)  
Téléphone : 204 623-9650

### **Thompson Teen Clinic**

Institut collégial R.D. Parker  
272, promenade Thompson Nord  
Thompson (Manitoba)  
Téléphone : 204 677-6213  
(Fermé en juillet et en août)

### **Région de Prairie Mountain**

#### **Brandon Teen Clinic**

Town Centre, 800, avenue Rosser,  
bureau A5  
Brandon (Manitoba)  
Téléphone : 204 578-2513  
(Appelez pour connaître les heures  
d'ouverture)

#### **Dauphin Teen Clinic**

École secondaire régionale Dauphin  
Regional  
330, chemin Elizabeth  
Dauphin (Manitoba)  
Téléphone : 204 937-6261  
(Fermé en juillet et en août)

#### **Roblin Teen Clinic**

École secondaire Goose Lake  
225, rue Hospital  
Roblin (Manitoba)  
Téléphone : 204 937-6261  
(Fermé en juillet et en août)

#### **Swan River Teen Clinic**

École secondaire régionale de Swan  
Valley Regional Secondary School  
1483, 3e Rue Nord  
Swan River (Manitoba)  
Téléphone : 204 281-2815  
(Appelez pour connaître les heures  
d'ouverture)

### **Région du Sud**

#### **Portage Teen Clinic**

Institut collégial Portage  
65, 3e Rue S.-O.  
Portage-la-Prairie (Manitoba)  
Téléphone : 204 857-6843  
(Appelez pour connaître les heures  
d'ouverture)

#### **Oakbank Teen Clinic**

576, croissant Balsam  
Oakbank (Manitoba)  
Téléphone : 204 266-3999  
(Appelez pour connaître les heures  
d'ouverture)

### **Région de Winnipeg (appelez pour connaître les heures d'ouverture)**

#### **Aboriginal Health and Wellness Centre**

181, avenue Higgins, bureau 215 (pour  
jeunes d'ascendance autochtone ou  
familles recomposées d'ascendance  
autochtone)  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 925-3700

#### **Centre d'accès communautaire de Transcona**

845, avenue Regent Ouest  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 938-5700

#### **Adolescent Parent Centre**

136, rue Cecil  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 775-5440  
(Fermé en juillet et en août)

#### **Aikins Street Teen Clinic**

601, rue Aikins  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 940-2025

#### **Hôpital pour enfants (Centre des sciences de la santé)**

840, avenue Sherbrook  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 787-2664

#### **Corydon Teen Clinic**

1001, avenue Corydon, bureau 102  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 940-2000



**Elmwood Teen Clinic**

505, avenue Chalmers  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 938-5050

**Klinic Community Health Centre**

870, avenue Portage  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 784-4090

**Mount Carmel Clinic**

886, rue Main  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 582-2311  
Phone: 204-582-2311

**NorWest at Bluebird Teen Clinic**

97, rue Keewatin, bureau 100  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 938-5830

**NorWest Co-op Community Health**

785, rue Keewatin  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 938-5900

**École secondaire R.B. Russell High School**

364, avenue Dufferin  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 589-5301  
(Fermé en juillet et en août)

**Resource Assistance for Youth (RAY)**

125, rue Sherbrook  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 783-5617

**Seven Oaks Teen Clinic**

1050, avenue Leila, bureau 3  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 938-5900

**École secondaire Sisler High School**

(élèves seulement)  
1360, avenue Redwood  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone :  
(Fermé en juillet et en août)

**Clinique de soins prénatals et  
postnatals pour adolescents  
(Hôpital général de Saint-Boniface)**

409, avenue Taché  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 237-2285 (poste 1)

**École secondaire St. John's High School**

(élèves seulement)  
401, avenue Church  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone :  
(Fermé en juillet et en août)

**Tec Voc Teen Klinic (élèves seulement)**

1555, rue Wall  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone :  
(Fermé en juillet et en août)

**Collège Vincent Massey Collegiate**

(élèves seulement)  
975, avenue Dowker  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone :  
(Fermé en juillet et en août)

**Women's Health Clinic**

419, avenue Bannatyne, 3e étage  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 947-1517

**Women's Outpatient Department**

735, avenue Notre Dame  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 787-1781

**Centre Youville**

845, rue Dakota, bureau 6  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 255-4840

Pour trouver une clinique dont le nom de  
figure pas dans la liste ci-dessous, veuillez  
visiter le site [www.teenclinic.ca](http://www.teenclinic.ca).

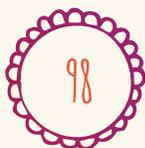
## POSSIBILITÉS DE LEADERSHIP ET DE BÉNÉVOLAT

**Guides du Canada**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 774-4475 (GIRL)  
Sans frais : 1 800 565-8111  
Site Web : [www.girlguides.ca/mb](http://www.girlguides.ca/mb)

**Programme 4-H du Manitoba**

Brandon (Manitoba)  
Téléphone : 204 726-6136  
Courriel : [4hassist@mymts.net](mailto:4hassist@mymts.net)  
Site Web : [www.4h.mb.ca](http://www.4h.mb.ca)



**Manitoba Youth  
Volunteer Opportunities**

Volunteer Manitoba  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 477-5180  
Courriel : [info@volunteermanitoba.ca](mailto:info@volunteermanitoba.ca)  
Site Web : [www.volunteermanitoba.ca/  
youth\\_resources](http://www.volunteermanitoba.ca/youth_resources)

**Horizons manitobains**

Site Web : [www.gov.mb.ca/opportunities](http://www.gov.mb.ca/opportunities)

**RENSEIGNEMENTS ET  
SOUTIEN POUR LES LGBTQ\***

**Rainbow Resource Centre**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 474-0212 (poste 201)  
Courriel :  
[info@rainbowresourcecentre.org](mailto:info@rainbowresourcecentre.org)  
Site Web :  
[www.rainbowresourcecentre.org](http://www.rainbowresourcecentre.org)

**AGRESSION SEXUELLE,  
EXPLOITATION SEXUELLE ET  
REFUGES ET MAISONS DE  
TRANSITION**

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

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 945-5735  
Sans frais : 1 800 532-9135  
Site Web : [www.kidsintheknow.ca](http://www.kidsintheknow.ca) OU  
[www.protectchildren.ca/app/fr/index](http://www.protectchildren.ca/app/fr/index)

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

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 925-1778  
Sans frais : 1 888 962-6294  
Site Web : [www.mamawi.com](http://www.mamawi.com)

**Transition, Education and Resources  
for Females (TERF) – programme de  
mentors et programmes à l'intention  
des jeunes**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 786-7051 (poste 5311)  
Courriel : [terf@newdirections.ca](mailto:terf@newdirections.ca)  
Site Web : [www.newdirections.mb.ca](http://www.newdirections.mb.ca)

**Marymound Treatment Program for  
Sexually Exploited Youth et Sexual  
Abuse Treatment Program**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 885-3310  
Site Web : [www.marymound.com](http://www.marymound.com)

**Ndinawe Youth Resource Centre**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 589-5545  
Site Web : [www.ndinawe.ca](http://www.ndinawe.ca)

**SEY Coalition – soutien aux  
jeunes de Winnipeg victimes  
d'exploitation sexuelle**

Winnipeg (Manitoba)  
Site Web : [www.seycoalition.com](http://www.seycoalition.com)

**Macdonald Youth Services - Youth  
Resource Centre/Shelter (YRC)**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 477-1804  
Sans frais : 1 888 477-1804

**Dream Catchers, Winnipeg**

Klinic Community Health Centre  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 784-4090  
Site Web : [www.klinic.mb.ca/  
dreamcatchers.htm](http://www.klinic.mb.ca/dreamcatchers.htm)

**Resource Assistance for Youth - R.A.Y.**

(Ancien nom : Operation Go Home,  
Winnipeg)  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 783-5617  
Télécopieur : 204 775-4988  
Courriel : [webserver@RaYinc.ca](mailto:webserver@RaYinc.ca)  
Site Web : [www.RAYINC.ca](http://www.RAYINC.ca)

**Sage House**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 943-6379  
Télécopieur : 204 956-0384  
Courriel : [sagehouse@mts.net](mailto:sagehouse@mts.net)

**CENTRES D'ACCUEIL  
(FRIENDSHIP CENTRES)**

**Brandon Friendship Centre**

836, avenue Lorne  
Brandon (Manitoba)  
Téléphone : 204 727-1407  
Site Web :  
[www.brandonfriendshipcentre.net](http://www.brandonfriendshipcentre.net)



**Dauphin Friendship Centre**

210, 1re Avenue N.-E.  
Dauphin (Manitoba)  
Téléphone : 204 638-5707  
Site Web :  
[www.dauphinfriendshipcentre.com/](http://www.dauphinfriendshipcentre.com/)

**Flin Flon Indian and Metis  
Friendship Centre**

57, rue Church  
C. P. 188  
Flin Flon (Manitoba)  
Téléphone : 204 687-3900

**Indian and Métis Friendship  
Centre of Winnipeg**

45, rue Robison  
Winnipeg (Manitoba)  
Téléphone : 204 582-1296

**Lynn Lake Friendship Centre**

C. P. 460  
625, rue Gordon  
Lynn Lake (Manitoba)  
Téléphone : 204 356-2407

**Ma-Mow-We-Tak Friendship Centre**

122, croissant Hemlock  
Thompson (Manitoba)  
Téléphone : 204 677-0960  
Site Web : [www.mamowwetak.mb.ca](http://www.mamowwetak.mb.ca)

**Portage Friendship Centre**

20, 3e Rue Nord-Est  
Portage-la-Prairie (Manitoba)  
Téléphone : 204 239-6333  
Site Web : [www.ptgfc.org](http://www.ptgfc.org)

**Riverton and District Friendship Centre**

53, avenue Laura  
Riverton (Manitoba)  
Téléphone : 204 378-2800  
Site Web : [www.rivertonfc.com](http://www.rivertonfc.com)

**Selkirk Friendship Centre**

425, rue Eveline  
Selkirk (Manitoba)  
Téléphone : 204 482-8656  
Site Web :  
[www.selkirkfriendshipcentre.ca](http://www.selkirkfriendshipcentre.ca)

**Swan River Friendship Centre / Elbert  
Chartrand Friendship Centre**

1413, rue Main  
Swan River (Manitoba)  
Téléphone : 204 734-9301

**The Pas Friendship Centre**

103, rue Edwards  
The Pas (Manitoba)  
Téléphone : 204 627-7500

## LIGNES DE CRISE ET D'AIDE POUR LES JEUNES

**Ligne d'assistance téléphonique à  
l'intention des victimes de stress en  
milieu agricole et rural**

Sans frais :  
1 866 367-3276 (1 866 FOR-FARM)  
Courriel : [info@ruralstress.ca](mailto:info@ruralstress.ca)  
Site Web : [www.ruralsupport.ca](http://www.ruralsupport.ca)

**Jeunesse J'écoute** (24 heures sur 24)

Sans frais : 1 800 668-6868  
Site Web : [org.jeunessejecoute.ca//fr/homepage-new](http://org.jeunessejecoute.ca//fr/homepage-new)

**Klinic Crisis Line** (24 heures sur 24)

Sans frais : 1 888 322-3019  
Téléphone : 786-8686 (de Winnipeg)

**Klinic Sexual Assault Crisis Line**

(24 heures sur 24)  
Sans frais : 1 888 292-7565  
Téléphone : 786-8631 (de Winnipeg)

**Manitoba Suicide Line**

(24 heures sur 24)  
Sans frais : 1 877 435-7170  
(1 877 HELP-170)  
Site Web : [www.reasonstolive.ca](http://www.reasonstolive.ca)

**Ligne de détresse et d'information en  
cas de violence familiale du Manitoba**

(24 heures sur 24)  
Sans frais : 1 877 977-0007  
Site Web :  
[www.gov.mb.ca/domesticviolence](http://www.gov.mb.ca/domesticviolence)

**Ligne du projet Antigang**

Sans frais : 1 800 691-4264  
Téléphone : 945-4264 (de Winnipeg)

**Ligne d'aide Seneca**

Téléphone : 204 942-9276  
Site Web : [www.senecahouse.org](http://www.senecahouse.org)

**Armée du Salut - Unité mobile  
d'urgence de l'Office régional  
de la santé de Winnipeg**

Téléphone : 204 940-1781

### **Youth Emergency Crisis Stabilization Services**

Sans frais : 1 888 383-2776  
Téléphone : 949-4777 (de Winnipeg)

#### Région de l'Est d'Entre-les-Lacs

### **Ligne d'urgence** (24 heures sur 24)

Sans frais : 1 866 427-8628  
Téléphone : 204 482-5419

#### Région du Nord

### **Hope House Support Line**

(24 heures sur 24)  
Sans frais : 1 866 677-6057  
Téléphone : 204 677-6054

### **Urgence sur appels de Flin Flon**

(24 heures sur 24)  
Téléphone : 204 687-7591  
(hôpital général de Flin Flon)

### **Urgence sur appels - The Pas**

(24 heures sur 24)  
Téléphone : 204 623-6431  
(hôpital général St. Anthony's)

#### Région de Prairie Mountain

### **Ligne d'urgence en santé mentale**

(24 heures sur 24)  
Sans frais : 1 866 332-3030

### **Services d'urgence de l'Ouest du Manitoba**

(24 heures sur 24)  
Sans frais : 1 888 379-7699

#### Région du Sud

*Est de la rivière Rouge*

### **Ligne d'urgence** (24 heures sur 24)

Sans frais : 1 888 617-7715

*Ouest de la rivière Rouge*

### **Ligne d'urgence** (24 heures sur 24)

Sans frais : 1 866 588-1697

#### Winnipeg

### **Centre d'intervention en cas de crises** (24 heures sur 24)

871, avenue Bannatyne  
Winnipeg (Manitoba)

### **Équipe mobile d'intervention d'urgence pour les jeunes**

Téléphone : 204 949-4777

## LOISIRS ET SPORTS

### **Leisure Guide de la Ville de Winnipeg**

[www.winnipeg.ca/cms/recreation/  
leisureguide.stm](http://www.winnipeg.ca/cms/recreation/leisureguide.stm)

### **KidSport**

Téléphone : 204 925-5907  
Sans frais : 1 866 774-2220  
Courriel : [kidsport@sportmanitoba.ca](mailto:kidsport@sportmanitoba.ca)  
Site Web : [www.kidsport.ca](http://www.kidsport.ca)

### **Club garçons et filles de Thompson**

365, promenade Thompson Nord  
Téléphone : 204 778-7575  
Site Web : [www.bgcthompson.ca](http://www.bgcthompson.ca)

### **Club garçons et filles de Winnipeg**

Téléphone : 204 982-4940  
Site Web : [www.wbgc.mb.ca](http://www.wbgc.mb.ca)

### **YWCA - Brandon**

148, 11e Rue  
Brandon (Manitoba)  
Téléphone : 204 571-3680  
Courriel : [ywca2@wcgwave.ca](mailto:ywca2@wcgwave.ca)  
Site Web : [www.ywcabrandon.com](http://www.ywcabrandon.com)

### **YWCA - Winnipeg**

Winnipeg (Manitoba)  
Téléphones :  
Centre-ville - 204 947-3044  
Elmwood-Kildonan - 204 668-8140  
Sud - 204 233-3476  
Portage Ouest - 204 889-8052  
Site Web : [www.ywinnipeg.ca/](http://www.ywinnipeg.ca/)

### **YWCA - Thompson**

39, chemin Nickel  
Thompson (Manitoba)  
Téléphone : 204 778-6341  
Site Web : [www.ywathompson.com](http://www.ywathompson.com)

#### Lighthouses à Winnipeg

### **Broadway Neighbourhood Centre Lighthouse**

185, rue Young  
Téléphone : 204 772-9253

### **Burrows Lighthouse Program**

1100, avenue College  
Téléphone : 204 582-2540



**Dalhousie After School Club**

262, promenade Dalhousie  
Téléphone : 204 269-4101

**East St. James Lighthouse -  
Parish of St. James Church**

195, rue Collegiate  
Téléphone : 204 885-1068

**Club garçons et filles Elwick**

1417, rue Fife  
Téléphone : 204 632-5992

**General Byng School Lighthouse**

North Fort Garry Youth Action Team  
1250, rue Beaumont  
Téléphone : 204 452-3040  
(directeur d'école)

**George McDowell School Lighthouse**

366, chemin Paddington  
Téléphone : 204 253-1492  
(directeur d'école)

**Gilbert Park Lighthouse**

Nor'West Co-op Community  
Health Centre  
Téléphone : 204 940-8581

**Our Place Lighthouse -  
École Hampstead**

920, avenue Hampstead  
Téléphone : 204 669-9412 (poste 2263)

**Hedges Middle School**

**"The Hut" Lighthouse**  
369, avenue Fairlane  
Téléphone : 204 837-5843  
(directeur d'école)

**Joseph "Beeper" Spence Lighthouse -  
Indian and Métis Friendship Centre**

45, rue Robinson  
Téléphone : 204 586-8441

**Immigrant and Refugee Community  
Organization of Manitoba (IRCOM)  
Lighthouse**

95, rue Ellen  
Téléphone : 204 943-8765

**J.W. Gunn Middle School Lighthouse**

351, avenue Harold Ouest  
Téléphone : 204 958-6500

**Ka Ni Kanichihk Inc. "Circle of Courage"  
Lighthouse**

587, avenue Pacific  
Téléphone : 204 480-2627

**Keenleyside Lighthouse -  
Elmwood Community Resource Centre**

394, rue Keenleyside, bureau 22  
Téléphone : 204 661-6718

**King Edward School  
"Kids Time" Lighthouse**

825, avenue Selkirk  
Téléphone : 204 586-8381

**Kildonan Youth Activity Centre  
Lighthouse (K.Y.A.C.)**

Seven Oaks Middle School  
800, rue Salter  
Téléphone : 204 223-2639  
(directeur d'école)

**La Barriere Crossings School Lighthouse**

245, rue Le Marie  
Téléphone : 204 275-5048  
(directeur d'école)

**Lord Roberts School  
"Stay in the Light" Lighthouse**

665, avenue Beresford  
Téléphone : 204 453-6639  
(directeur d'école)

**Macdonald Youth Services**

Pour VOUS, les jeunes  
175, avenue Mayfair  
Téléphone : 204 949-4834

**Ma Mawi Wi Lighthouse -  
Ma Mawi Wi Chi Itata Centre**

94, rue McGregor  
Téléphone : 204 925-0359

**Maples Youth Activity Centre  
Lighthouse (M.Y.A.C.)**

70, promenade Doubleday  
1520, avenue Jefferson  
20, promenade Allan Blye

**Écoles communautaires James Nisbet,  
Arthur E. Wright et Leila North**

Téléphone : 204 632-0258

**Ndinawe Lighthouse  
Centre de ressources pour les jeunes**

472, avenue Selkirk  
Téléphone : 204 589-5545

**N.E.E.D.S.**

Newcomers Employment and Education  
Development Services – War Affected  
Children and Youth Lighthouse  
251, avenue Notre Dame, unité A  
Téléphone : 204 940-1261

**Norquay After School Club**

132, avenue Lusted  
Téléphone : 204 943-9541

**Nor' West on Alexander (NOA)  
Lighthouse**

1880, avenue Alexander  
a/s Nor'West Co-op  
Community Health Centre  
Téléphone : 204 940-2662

**Polson "After School" Lighthouse**

491, avenue Munroe  
Téléphone : 204 982-4945

**River Elm School Lighthouse –  
Centre de ressources  
communautaires d'Elmwood**

500, avenue Riverton  
Téléphone : 204 982-1720

**St. John's Youth in Action Lighthouse**

Centre communautaire Ralph Brown  
460, rue Andrew  
Téléphone : 204 586-3149

**Rossbrook House "Weekend  
Alternatives" Lighthouse**

658, avenue Ross  
Téléphone : 204 949-4090

**St. George School  
"Rainbow" Lighthouse**

151, rue St. George  
Téléphone : 204 253-2646  
(directeur d'école)

**Spence Neighbourhood  
Association Lighthouse**

430, rue Langside  
Téléphone : 204 986-5467

**Teen Stop Jeunesse "Art Club"  
Lighthouse**

533 A, chemin St. Anne's  
Téléphone : 204 254-1618

**Valley Gardens Lighthouse -  
Valley Gardens Junior High School**

220, chemin Antrim  
Téléphone : 204 669-9412, poste 2263  
(directeur d'école)

**"Valour Rocks" - Valour Community  
Centre Lighthouse**

715, rue Telfer Nord

Téléphone : 204 775-3869

**Victory School Lighthouse**

395, avenue Jefferson  
Téléphone : 204 586-9716  
(directeur d'école)

**Wellington School Lighthouse**

690, rue Beverley  
Téléphone : 204 772-9315

**Westdale School Lighthouse**

6730, avenue Betsworth  
Téléphone : 204 895-8205

**Lighthouse à l'extérieur de Winnipeg**

*Berens River*

**Berens River "Sport for Youth"  
Lighthouse**

Conseil communautaire de Berens River  
Réserve de Berens River (Manitoba)  
Téléphone : 204 382-2417

*Black River*

**Black River Youth Centre**

Réserve Black River  
Téléphone : 204 367-1831

*Brandon*

**No Limit Lighthouse**

Brandon Youth for Christ  
A/s 410, 9e Rue  
Brandon (Manitoba)  
Téléphone : 204 727-1251

**Youth to Youth Lighthouse de Brandon**

Brandon, Brandon Friendship Centre and  
Youth for Christ  
A/s 410, 9e Street  
Brandon (Manitoba)  
Téléphone : 204 729-2259

*Brochet*

**Booboo Prevention Lighthouse**

Conseil communautaire de Brochet  
Brochet (Manitoba)  
Téléphone : 204 323-2114

*Brokenhead*

**Brokenhead North Star Youth Project**

Réserve des Ojibway Brokenhead  
Scanterbury (Manitoba)  
Téléphone : 204 766-2213



*Camperville*

**Camperville Youth Centre**

C. P. 87  
Camperville (Manitoba)  
Téléphone : 204 524-2882

*Cormorant*

**Cormorant Lake Lighthouse**

École Cormorant Lake  
C. P. 11  
Cormorant (Manitoba)  
Téléphone : 204 357-2225

*Cross Lake*

**Cross Lake Lighthouses Program**

Conseil communautaire de Cross Lake  
Réserve de Cross Lake (Manitoba)  
Téléphone : 204 676-2465

*Dauphin*

**Dauphin Friendship Centre Lighthouse**

Centre pour les jeunes de Dauphin  
115, rue Main  
Dauphin (Manitoba)  
Téléphone : 204 638-5707

*Eriksdale*

**Lakeshore Sport Alliance  
Mentorship Program**

Eriksdale (Manitoba)  
Téléphone : 204 739-2101

*Flin Flon*

**Flin Flon Indian Métis Friendship  
Association Lighthouse**

Centre de ressources communautaires  
pour les jeunes  
20, avenue Second  
Flin Flon (Manitoba)  
Téléphone : 204 687-7287

*Grand Rapids*

**Grand Rapids School Lighthouse**

Grand Rapids (Manitoba)  
Téléphone : 204 639-2591

*Island Lake*

**Garden Hill Lighthouse**

Réserve de Garden Hill  
Garden Hill (Manitoba)  
Téléphone : 204 456-2886

**St. Theresa Point Student Lighthouse**

Réserve de St. Theresa Point  
St. Theresa Point (Manitoba)  
Téléphone : 204 462-2420

**Wasagamack Lighthouse**

Réserve de Wasagamack  
Wasagamack (Manitoba)  
Téléphone : 204 457-2337  
Lac du Bonnet

**Centre de loisirs pour les jeunes  
de Lac-du-Bonnet**

C.P. 1649, 55, avenue Arthur  
Lac du Bonnet (Manitoba)  
Téléphone : 204 345-8768

*Moose Lake*

**Moose Lake Lighthouse**

302, chemin Martin  
Moose Lake (Manitoba)  
Téléphone : 204 678-2161

*Norway House*

**Norway House Lighthouse**

Conseil communautaire de  
Norway House  
Réserve de Norway House  
Téléphone : 204 359-8185

*Lac Oak*

**SOS Lighthouse Program**

Oak Lake (Manitoba)  
Téléphone : 204 855-2242  
Opaskwayak

**Opaskwayak Cree Nation Lighthouse**

C. P. 1000  
Otineka Mall  
The Pas (Manitoba)  
Téléphone : 204 627-7112  
Peguis

**Peguis First Nation Lighthouse**

Réserve de Peguis (Manitoba)  
Téléphone : 204 645-3708

*Portage-la-Prairie*

**Portage Youth for Christ  
“Sports Jam” Lighthouse**

60, rue Tupper Nord  
Portage-la-Prairie (Manitoba)  
Téléphone : 204 239-6763



**Portage Friendship  
Centre Lighthouse**

20, 3e Rue Nord  
Portage-la-Prairie (Manitoba)  
Téléphone : 204 856-2474  
Pukatawagan

**Pukatawagan Lighthouse**

Mathias Columb Cree Nation Youth  
Drop-In Centre  
C. P. 145  
Pukatawagan (Manitoba)  
Téléphone : 204 553-2789

*Riverton*

**Riverton Community Youth Project**

C. P. 359  
Riverton (Manitoba)  
Téléphone : 204 378-2800

*Sandy Bay*

**Sandy Bay Youth Corps**

Réserve de Sandy Bay  
Sandy Bay (Manitoba)  
Téléphone : 204 856-5370

*Selkirk*

**Weekend Talent Development**

École Selkirk J. High  
516, avenue Stanley  
Selkirk (Manitoba)  
Téléphone : 204 785-8514 (vice-  
directeur d'école)

*Sioux Valley*

**Sioux Valley Youth Corps**

Réserve de Sioux Valley  
Sioux Valley (Manitoba)  
Téléphone : 204 856-5370

*Swan River*

**Swan River Youth Drop-In Centre**

Swan River (Manitoba)  
Téléphone : 204 734-9970

*The Pas*

**The Pas Youth Mentor Program**

22, avenue Tremauden  
The Pas (Manitoba)  
Téléphone : 204 632-5320

*Thompson*

**Thompson "Late Night" Lighthouse**

Club garçons et filles de Thompson  
225, chemin Cree  
Thompson (Manitoba)  
Téléphone : 204 778-7575

**Mocikitan Program**

École Wapanohk  
453, chemin Princeton  
Thompson (Manitoba)  
Téléphone : 204 667-6106

**Wabowden Youth 4 Youth Lighthouse**

Wabowden (Manitoba)  
Téléphone : 204 689-2362  
Waywayseecappo

**Waywayseecappo Healing  
and Wellness Committee**

C. P. 100  
Réserve de Waywayseecappo  
(Manitoba)  
Téléphone : 204 803-5318





**Condition féminine Manitoba**  
401, avenue York; bureau 409  
Winnipeg (Manitoba) R3C 0P8

Téléphone 204 945-6281  
Sans-frais 1 800 263-0234  
Télécopieur 204 945 6511  
Courriel [msw@gov.mb.ca](mailto:msw@gov.mb.ca)  
Site web [www.manitoba.ca/msw](http://www.manitoba.ca/msw)

