



# Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS



Écrire dans la version PDF ? Page 21

## SPÉCIAL AMOUR ET SEXUALITÉ

\*CE CONTENU S'ADRESSE AUX PLUS VIEUX, SI VOUS LE JUGEZ NÉCESSAIRE, N'HÉSITEZ PAS À ACCOMPAGNER VOTRE JEUNE DANS SA LECTURE.

POUR UN PARCOURS POSITIF!

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

# SOMMAIRE

4

**SANTÉ**

S'ESTIMER, UN PREMIER PAS  
VERS LA SANTÉ!

[SMQ-BSL.ORG](http://SMQ-BSL.ORG)

6

**NUTRITION**

QUELQUES CLÉS POUR UNE SAINTE  
SEXUALITÉ

[ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE](http://ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE)

7

**CONSOMMATION**

LES DIFFÉRENTES FAÇONS D'AIMER

[ACEFMONTEREGIE-EST.COM](http://ACEFMONTEREGIE-EST.COM)

9

**INTIMIDATION**

RELATION INTERPERSONNELLE  
AMOUREUSE

PSYCHOLOGUE

11

**INTERVENTIONS**

LA SEXUALITÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

TRAVAIL SOCIAL

12

**RELATIONS**

QUAND ÇA NOUS TRANSPORTE  
ET QUAND ÇA DÉRAPE

[HYPERSEXUALISATION.UQAM.CA](http://HYPERSEXUALISATION.UQAM.CA)

13

**RELATIONS**

AHH... L'AMOUR!

[SEXPLIQUE.ORG](http://SEXPLIQUE.ORG)

15

**DIS-MOI**

ET LES RELATIONS AMOUREUSES

[DIS-MOI.ORG](http://DIS-MOI.ORG)

19

**ORIENTATION**

LA COMMUNICATION AU SEIN  
DE TOUTE RELATION EST IMPORTANTE

[CLOECABANA.COM](http://CLOECABANA.COM)

20

**ORIENTATION**

APPRENDRE À SE CONNAITRE

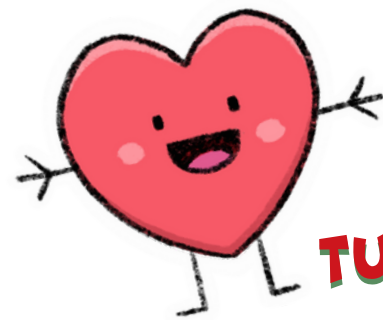
[SOPHIEDUQUETTE.CA](http://SOPHIEDUQUETTE.CA)

21

**ORIENTATION**

ENTREVUE - COMMENT ES-TU DEVENU  
INFIRMIER EN SANTÉ MENTALE?

[ACADEMOS.QC.CA](http://ACADEMOS.QC.CA)



**TU ES BEAU, TU ES BELLE,  
PRENDS SOIN DE TOI.**

Ok. Les Cahiers Ma Réussite sont là pour toi depuis plus de 11 ans.

**On veut t'aider à t'outiller pour que tu te sentes bien dans ta vie physiquement et psychologiquement.**

**On veut que tu te sentes fort(e), que tu te sentes solide dans ce que tu es.**

Aujourd'hui, nous avons décidé d'aller un peu plus loin.

Récemment, j'ai entendu une histoire d'horreur concernant la drogue du viol. Encore une autre! Ça m'a donné envie de créer un numéro spécial sur la sexualité et les relations amoureuses.

**Sais-tu que tu es beau et que tu es belle et que rien ne peut venir altérer ça?**

**Donne-toi les outils pour t'épanouir et vivre de belles relations, que ce soit physiquement ou psychologiquement.**

**CONTACTEZ-NOUS**  
[REUSSITESCOLAIRE@GLOBETROTTER.NET](mailto:REUSSITESCOLAIRE@GLOBETROTTER.NET)

### ÉDITORIAL

CHRISTIANE BOUFFARD

### CORRECTION

JULIE BELZIL

DAVID RANCOURT

ACADEMOS POUR LE TEXTE D'ACADEMOS

**ABONNEZ-VOUS!**  
[MAREUSSITE.NET](http://MAREUSSITE.NET)

### COLLABORATIONS

CLOÉ CABANA

JULIE CODERRE

LORIE CÔTÉ

RÉMI CÔTÉ

ALEXANNE COUVRETTE

SOPHIE DUQUETTE

MARIANE GRÉGOIRE

### REMARQUES

LES OPINIONS QUI SONT ÉMISES ET LA SOURCE DES ÉCRITS N'ENGAGENT QUE LA RESPONSABILITÉ DE LEUR AUTEUR.

LE CAHIER MA RÉUSSITE CONTIENT DES HYPERLIENS VERS DES SITES TIERS. RÉUSSITE SCOLAIRE FOURNIT CES HYPERLIENS POUR VOTRE COMMODITÉ. LES SITES TIERS NE SONT PAS SOUS LE CONTRÔLE DE MA RÉUSSITE SCOLAIRE ET LES HYPERLIENS NE PEUVENT ÊTRE INTERPRÉTÉS COMME UNE APPROBATION OU UN ENDOSSEMENT DE LEUR CONTENU PAR RÉUSSITE SCOLAIRE. RÉUSSITE SCOLAIRE N'EST PAS RESPONSABLE DU CONTENU DES SITES TIERS, DES LIENS QU'ILS CONTIENNENT NI DES CHANGEMENTS OU MISES À JOUR QUI LEUR SONT APPORTÉS ET RÉUSSITE SCOLAIRE N'OFFRE AUCUNE GARANTIE À LEUR SUJET.



CHRISTIANE BOUFFARD,  
DIRECTRICE EN CHEF  
MA RÉUSSITE  
[MAREUSSITE.NET](http://MAREUSSITE.NET)

**QU'EST-CE QU'UNE CARESSE ?**

**C'EST SENTIR L'AMOUR QUI PASSE ENTRE LES DOIGTS. - I. DE CRESCENZO**





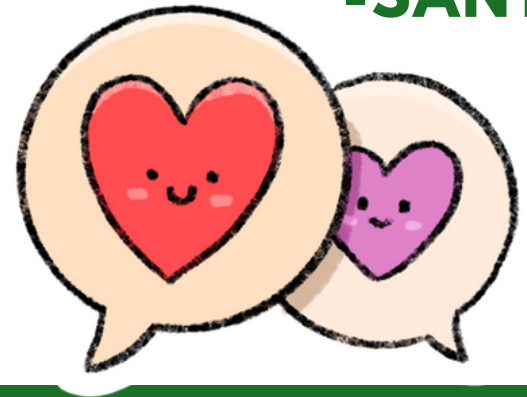
# S'ESTIMER, UN PREMIER PAS VERS LA SANTÉ!

*Lorie Côté*

INTERVENANTE EN PROMOTION  
ET PRÉVENTION CHEZ SMQ-BSL



# -SANTÉ



Aujourd'hui encore, il y a certains sujets qu'on aimerait éviter ou dont on n'aime pas parler. Une variété de thèmes sont tabous, dont la santé mentale et la santé sexuelle. En évitant de s'ouvrir à ces propos, on se prive d'apprendre comment ça peut être beau, enrichissant et utile pour notre propre bien-être!

Savais-tu que la sexualité et la santé mentale sont indirectement liées?

Eh bien oui! L'image qu'on a de soi, la perception de notre corps dans le miroir, l'influence des autres face à notre apparence peuvent avoir un impact sur notre sexualité.

Si je suis bien dans mon corps, si je me sens en confiance avec mon apparence et si mes valeurs/limites sont respectées, j'ai plus de chance de m'ouvrir à ma sexualité. Contrairement, si j'ai de la difficulté à m'estimer et à voir le beau sur mon corps, il se peut que mon ouverture sur la sexualité soit plus compliquée.

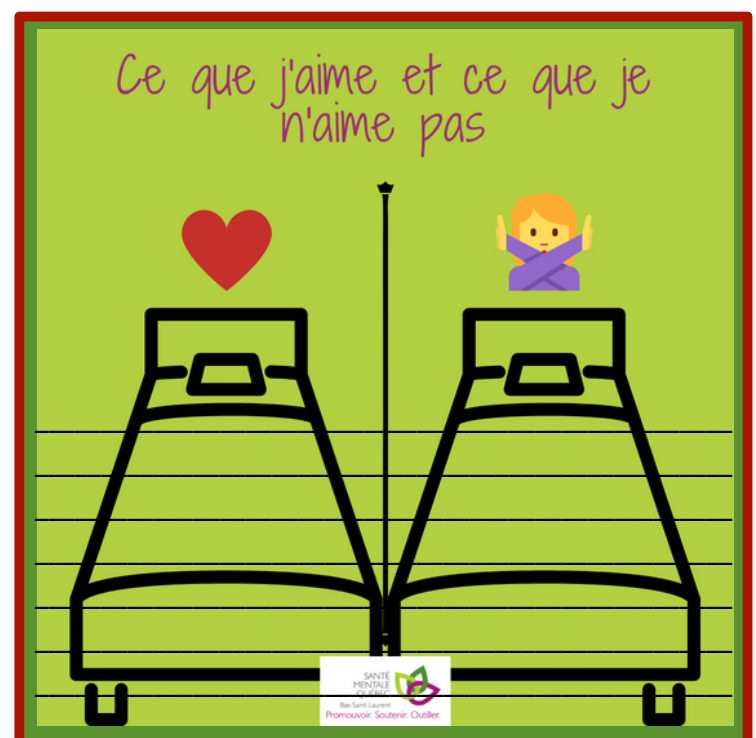
**Ne t'inquiète pas, prends le temps qu'il te faut pour faire fleurir ton jardin d'estime de soi!**

Il est important de prendre notre temps et d'analyser nos limites quand on entre en relation avec une nouvelle personne.

Notre esprit, notre santé, nos expériences relationnelles et sexuelles sont tous différents. Dans ces moments-là, il est primordial de discuter de nos limites sexuelles lors de nos nouvelles relations afin d'éviter les mauvaises surprises!

Prends soin de ta santé, autant mentale que sexuelle! Tu prendras soin de toi au complet en réalisant leur existence. Reste à l'affût de tes désirs et découvre ton corps à ton rythme 😊

Voici aussi un petit outil que je t'offre et qui peut t'aider à t'éclairer dans tes limites, ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas, que ce soit en relation personnelle ou pour te préparer à une nouvelle relation sexuelle!



# SORTIR DU CADRE

## POUR ÊTRE SOI-MÊME

Projet photo 12-25 ans

As-tu parfois l'impression de vivre dans un cadre? De devoir être «comme les autres»? De ne pas pouvoir être vraiment toi-même? De prendre des décisions qui ne te ressemblent pas tout le temps?

Par le biais de la photo, le projet SORTIR DU CADRE t'invite à réfléchir à une, à deux ou aux trois questions suivantes:

Qu'est-ce qui t'empêche d'être toi-même?  
Qu'est-ce qui t'aide à être toi-même?  
Que signifie pour toi être toi-même?



### Pour participer...

- Choisis la ou les questions auxquelles tu veux répondre.
- Prends une photo ou trouves-en une pour illustrer chacune de tes réponses.
- Envoie-nous tes photos, textes et formulaires d'autorisation [si requis] à l'aide du formulaire que tu trouveras sur notre site Internet.

### Que ferons-nous avec les photos et les textes?

Pour partager la réflexion, une page **Instagram** sera dédiée au projet. On y présentera une exposition collective des photos et des textes remis.

Une **grande exposition itinérante** sera organisée à travers le Québec en collaboration avec nos organismes membres et nos partenaires jeunesse.

### Dates limites pour participer

**15 janvier 2023**

Pour avoir une chance de faire partie de l'exposition itinérante

**1er mai 2023**

Pour une publication sur la page Instagram du projet

Visite le [mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre](https://mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre) pour plus d'info!

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



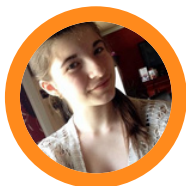
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



## QUELQUES CLÉS POUR UNE SAINÉ SEXUALITÉ

*Alexanne Couvrette*

INTERVENANTE  
CHEZ ANEB QUÉBEC (ANEB)



### Je suis prête, je suis prêt... ou presque?

Pour te préparer à avoir tes premières relations sexuelles, il est important de te questionner à savoir si tu te sens prêt(e). Pour ce faire, tu peux te questionner pour savoir si tu en as envie et si tu as suffisamment confiance en ton ou ta partenaire. Sache qu'il n'y a pas de honte à préférer reporter l'évènement à un meilleur moment pour toi. Bien au contraire, te sentir prêt(e) permettra à ton corps de se détendre, ce qui te permettra du même coup de mieux profiter de l'expérience et d'en tirer davantage de plaisir le moment venu.

### Le consentement : un élément crucial

Qui dit sexualité, dit certainement consentement. Le consentement, c'est quand deux personnes acceptent de prendre part à une relation sexuelle de façon libre (sans pression), éclairée (en étant au courant de tout ce que la situation implique) et enthousiaste (en ayant visiblement envie). Pour qu'il y ait consentement, il faut donc que la personne accepte de s'adonner à une activité sexuelle et qu'elle semble réellement intéressée par cette dernière.

De plus, ce n'est pas parce qu'une personne a consenti à une activité sexuelle qu'elle ne peut pas changer d'idée en cours de route ou encore qu'elle accepte de s'adonner à d'autres activités sexuelles qui n'avaient pas été discutées au moment de donner son consentement. Le consentement représente ainsi un élément crucial pour assurer une sexualité épanouissante pour toutes les personnes impliquées.

**Pour vérifier le consentement de ton ou ta partenaire, je te propose d'abord de lui poser la question à toutes les étapes de la relation sexuelle.**

**Puis, de rester à l'affût de son langage non verbal pour vérifier s'il ou elle souhaite réellement s'adonner à l'activité! Et si ton ou ta partenaire ne semble pas à l'aise avec la situation, ne poursuis jamais avec les relations sexuelles, même s'il y a eu consentement!**

Une des plus belles parties de l'adolescence est la découverte de soi et des autres à travers les relations amoureuses et la sexualité. En effet, l'arrivée des premiers sentiments amoureux et des premiers désirs érotiques peut se montrer à la fois excitante et déstabilisante. C'est pourquoi je t'offre quelques clés pour une saine sexualité.

### Les limites personnelles

Pour que la situation soit confortable pour tous(-tes), il est important d'écouter les désirs et les limites de chacune des personnes impliquées. En effet, une personne pourrait se sentir à l'aise avec certaines activités sexuelles, mais mal à l'aise avec d'autres. **Encore une fois, la meilleure façon de connaître les limites de ton ou ta partenaire est de lui demander! Sache aussi que ta petite voix intérieure est un très bon indicateur de tes propres besoins et limites, et qu'il est important de l'écouter!**

**Les réseaux sociaux :** pas toujours à l'image de la vraie vie. Malheureusement, les réseaux sociaux ont la fâcheuse habitude de modifier la réalité afin de la rendre plus intéressante pour la caméra. **Ainsi, sache que la sexualité que tu vois sur Internet et dans les films n'est pas le reflet de la vraie vie. N'hésite pas à consulter un(e) sexologue ou un(e) infirmier(-ère) pour avoir les bonnes réponses à tes questionnements!**

### Pour t'aider à mieux comprendre tes besoins et tes limites:

Spontanément, nomme les aspects que tu apprécies le plus dans tes relations amicales et amoureuses.

À partir de ce que tu viens de nommer, quels semblent être les besoins qui doivent être comblés afin de t'épanouir dans tes relations?

Spontanément, nomme les aspects que tu apprécies le moins dans tes relations amicales et amoureuses.

À partir des éléments que tu viens de nommer, quelles semblent être tes limites dans tes relations amicales et amoureuses?





## LES DIFFÉRENTES FAÇONS D'AIMER

**Julie Coderre**  
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,  
ACEF MONTÉRÉGIE-EST



## -CONSOMMATION



**Il y a différentes façons d'exprimer son amour envers une autre personne : donner des cadeaux, dire des compliments et des paroles d'encouragement, rendre service, passer du temps de qualité ensemble et prodiguer des gestes d'affection.**

Chaque personne est différente et aime recevoir de l'amour d'une certaine façon.

As-tu déjà ressenti un manque d'amour de la part de tes parents? Si c'est le cas, peut-être qu'ils essaient de te démontrer de l'amour d'une façon qui a moins d'importance pour toi.

Peut-être qu'ils t'inscrivent à des activités sportives, mais que tu aimerais qu'ils passent plus de temps avec toi. Peut-être qu'ils te rendent des services comme aller te reconduire chez des amis, mais que tu aimerais plutôt avoir des discussions profondes avec eux.

Peut-être qu'ils te font des accolades, mais que tu n'aimes pas ça. Peut-être qu'ils te rendent divers services, mais que tu aimerais avoir davantage de biens matériels.

Il est facile de se comparer avec les autres et penser qu'ils sont plus aimés que nous. Si tu te reconnais dans cette situation, je t'invite à te poser la question « qu'est-ce que j'envie vraiment chez l'autre? ». Cela te permettra de connaître la façon dont tu aimes te sentir aimé.

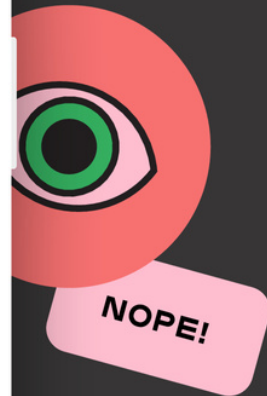
**Les conflits dans un couple et les conflits familiaux proviennent parfois du fait que l'on croit que l'autre aime recevoir de l'amour de la même façon que nous.**

**Je mets des chiffres de 1 à 5 sur les façons qui font que je me sens aimé**

Recevoir des cadeaux	<input type="text"/>
Recevoir de l'aide (services)	<input type="text"/>
Recevoir des compliments et encouragements	<input type="text"/>
Passer du temps de qualité	<input type="text"/>
Recevoir des gestes d'affection	<input type="text"/>

Je réfléchis à ce que mes parents répondraient à cette question

# C'EST ~~PAS~~ VIOLENT



Tu aurais répondu autre chose? Viens t'essayer!

[CESTPASVIOLENT.COM](http://CESTPASVIOLENT.COM)



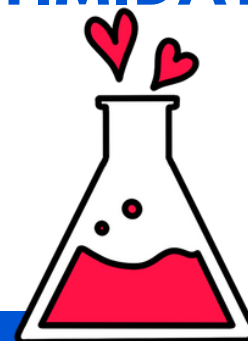
# RELATION INTERPERSONNELLE AMOUREUSE

Rémi Côté

PSYCHOLOGUE



# -INTIMIDATION



Toutes les relations interpersonnelles ne sont pas amoureuses. C'est le respect mutuel dans la qualité de la communication et de l'écoute qui permet de gravir les échelons de la confiance en l'autre. et de l'écoute qui permet de gravir les échelons de la confiance en l'autre. La première étape de la vie amoureuse se base sur ce respect.

Dans un couple en développement, il est impossible de réguler son monde affectif sans **la stabilité qu'offre le respect mutuel.**

Pour pouvoir s'épanouir, la vie sexuelle doit être encadrée par ce respect de l'autre.

La rencontre de l'autre doit donc impérativement se faire dans le contexte du consentement.

Cela implique un espace et un temps où les personnes peuvent se rencontrer et se donner cette liberté, cette marge, pour se rencontrer sans contrainte, sans pression.

Ce lieu de rencontre peut être virtuel ou en présence physique et ses modalités comme le rythme des rencontres, les activités de rencontre, les contextes, les circonstances doivent être consenties par les parties prenantes.

À chaque étape de la vie de couple ou de partenaires, on doit apprendre à s'approprier à se donner du temps.

On doit apprendre à respecter l'autre et à se respecter soi-même. Ce n'est pas évident. Par exemple, à l'étape de séduction, on peut s'oublier ou se construire une fausse image de soi parce qu'on a peur d'être rejeté.

En partant à la rencontre de l'autre, c'est souvent face à soi-même qu'on se retrouve d'abord.

**La rencontre de l'autre nous apprend à mieux nous connaître.**

Le « **Connais-toi toi-même** », cette devise du temple de Delphes, devrait-elle être inscrite en première page de ton journal intime?

C'est à l'étape de séduction, que s'applique le dicton « l'amour rend aveugle ». Dans certains cas plus passionnels, pas seulement aveugle au sens visuel, mais également au sens affectif ou rationnel. Dans une phase fusionnelle, par exemple, on peut complètement s'oublier, oublier nos valeurs, nos désirs, pour se donner entièrement sans rien demander en retour. Il y a dans certains cas un risque de se faire exploiter par un être dominant et manipulateur!

**Pour fonctionner sainement, le couple qui chemine vers la maturité doit intégrer les valeurs de justice, et d'équité à celui de compatibilité.** Lorsque le couple fonctionne bien, on en arrive à un « contrat » entre les partenaires. Même s'il est informel, ce contrat implique l'engagement et l'interdépendance des parties prenantes d'une entreprise qui peut mener pour certains heureux, à une famille. C'est la grâce que je vous souhaite!

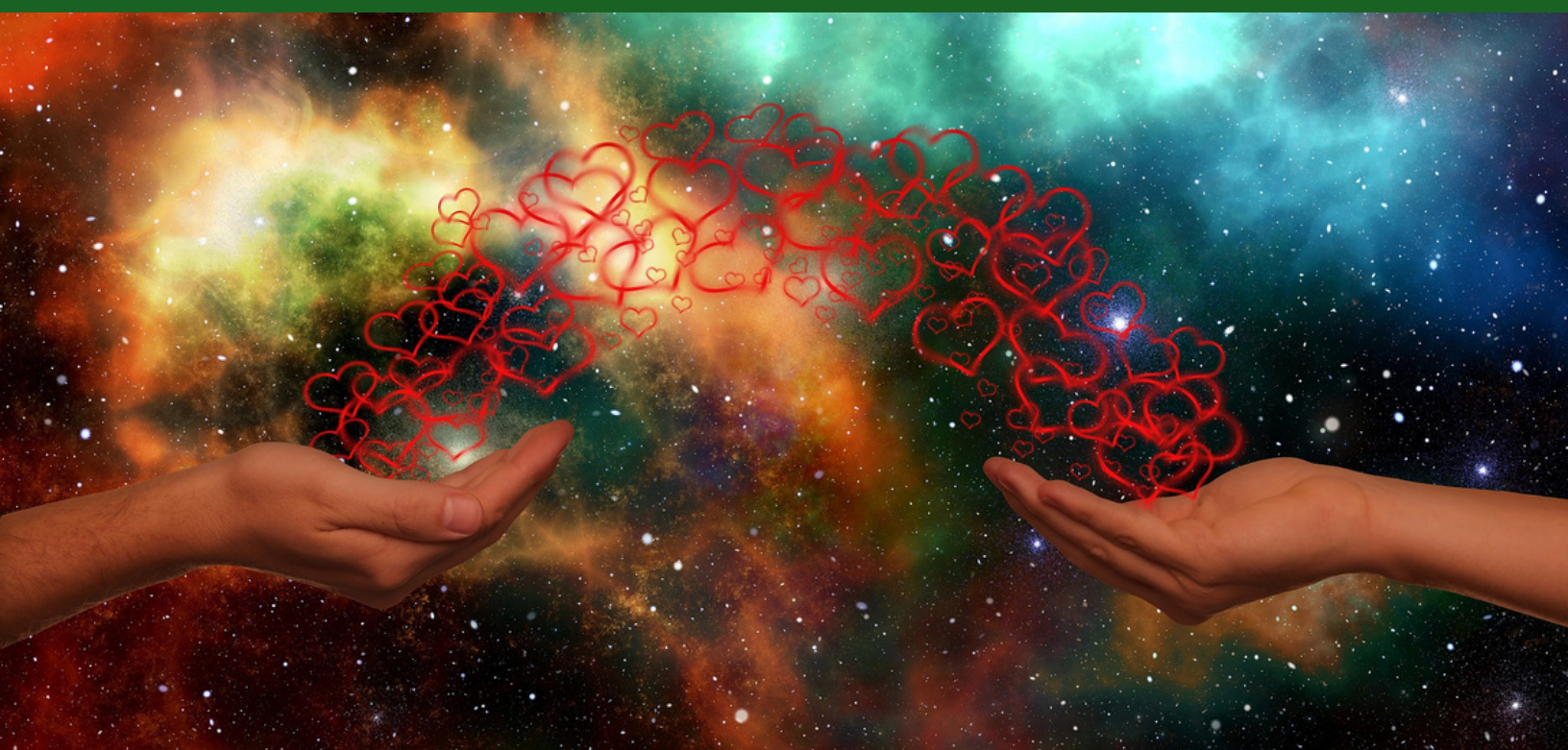
Quel serait la phrase ou le dicton que tu écrirais en première page de ton journal intime?

Quel enjeu t'interpelle le plus dans un couple?

Parmi les choix suivants :

Fusion, pouvoir, engagement, respect.

**DONNE DE L-AMOUR**  
**PAS DES ITSS.**



**FAIS TES CHOIX.**  
**SOIS RESPONSABLE.**



## LA SEXUALITÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

*Mariane Grégoire*

TECHNICIENNE EN TRAVAIL SOCIAL



## - INTERVENTIONS



L'adolescence est une période où tu développes ta personnalité. L'adolescence est une période de transition physique, psychologique, émotionnelle et sociale. Une période où tu veux essayer de nouvelles choses et une période de découverte.

Tu es à la recherche de ton identité, et ce, même au travers de la sexualité. C'est à l'adolescence que tu te poses des questions sur ton orientation sexuelle et la sexualité. Voici quelques informations à savoir afin de vivre ta sexualité en toute sécurité.

**Il est tout à fait normal que la sexualité puisse susciter du plaisir et de l'épanouissement**, mais il y a des choses à savoir afin de vivre ta sexualité de manière sécuritaire.

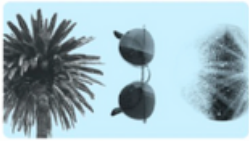
Un des comportements à risque face à la sexualité est de ne pas se protéger lors de rapports sexuels à l'aide de moyens de contraception.

**Il existe plusieurs moyens de contraception autant pour les garçons ou les filles.** Il est possible de se perdre dans tous ces choix : la pilule, le condom, le stérilet, le timbre, etc.

La contraception est importante afin d'éviter les ITSS et les grossesses non désirées. La personne la mieux placée pour t'aider à faire un choix est ton médecin ou l'infirmière de l'école en te transmettant la bonne information. Tu restes la seule personne qui choisit ton moyen de contraception.

Il est normal de vouloir avoir des rapports sexuels à l'adolescence, mais il est important que toutes les parties soient consentantes. **Le consentement s'exprime par des paroles, des gestes ou une attitude** comme un sourire. Si la personne garde le silence, ça ne veut pas dire qu'elle donne son consentement. La personne a le droit de consentir à certaines activités sexuelles et d'en refuser d'autres. Aussi, la personne peut arrêter de consentir à tout moment, même pendant une activité sexuelle. Le consentement n'est pas valide si la personne est endormie, inconsciente ou grandement intoxiquée par la consommation de drogues et d'alcool.

**À tout âge, si tu ne donnes pas ton accord à des attouchements sexuels comme un bisou ou une relation sexuelle, c'est une agression sexuelle.**



SÉDUCTION



SENTIMENTS AMOUREUX



INTIMITÉ

ÉCHANGES :  
LE GROUPE DE DISCUSSION

## Séduction, Sentiments amoureux et Intimité : quand ça nous transporte et quand ça dérape

### Les sentiments amoureux, quand ça nous transporte :

- On sent qu'on peut rester soi-même, être naturel(le) et spontané(e).
- On peut discuter, rigoler, se taquiner, tout en se sentant en sécurité avec l'autre.
- La relation est sympathique, évolue positivement et nous fait nous sentir bien.
- La relation nous fait grandir et gagner en maturité.

### Les sentiments amoureux, quand ça dérape :

- On n'ose pas être soi-même.
- On ne se sent pas accepté(e).
- On se sent jugé(e) et rabaissé(e) par l'autre (ex. : qu'il ou elle nous ridiculise devant les autres).
- On a souvent peur des réactions de l'autre.
- L'autre nous manque de respect (ex. : manque souvent des rendez-vous sans nous informer ; nous impose des activités pour lesquelles on n'a pas d'intérêt ; nous parle sur un ton sec et dur ; nous rabaisse, etc.).
- L'autre exerce un contrôle sur nous ou sur notre entourage social (ex. : ami(e)s et famille).

« Après avoir lu ces énoncés, pense à ce que tu vis dans ta relation présentement (ou ce que vit un ou une de tes ami(e)s) et dirais-tu qu'il s'agit d'une relation qui « transporte » ou plutôt d'une relation qui « dérape » ?

Si c'est la dernière alternative, qu'est-il possible de faire pour que ça change ?

Dire à son amoureux ou son amoureuse que certains de ses gestes ou paroles sont blessants ?

L'amour, ça doit nous donner des ailes; et ça n'empêche pas les désaccords et les petits conflits. Mais si on a le sentiment que l'autre nous empêche constamment de nous exprimer, nous amuser, nous réaliser; si cette personne s'adresse à nous sur un ton agressif, nous humilie et a des gestes violents, ce n'est pas de l'amour.

Si c'est ce que tu vis, parles-en à des personnes de ton entourage en qui tu as confiance et auprès de qui tu pourrais avoir de l'aide.

Toute personne mérite d'être traitée avec gentillesse.

Et lorsqu'on est amoureux(-se), cette gentillesse est souvent multipliée par dix, car on prend plaisir à avoir plein de petites attentions pour la personne qu'on aime ».

Duquet, F. et coll. (2020). *Séduction, sentiments amoureux et intimité : quand ça nous transporte ou quand ça dérape...* Projet Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation - UQAM et le Regroupement des maisons des jeunes du Québec (RMJQ) en collaboration avec le Service aux collectivités de l'UQAM. Montréal.

## Ahh... l'amour ! Samaya Belleau, Sexologue chez Sexplique

On entend souvent parler de relations amoureuses saines et malsaines, mais comment les différencier concrètement? En effet, la limite est parfois difficile à voir, surtout lors des premières relations amoureuses. Voici donc quelques exemples concrets pour t'aider à te démêler!



Généralement, dans une **relation amoureuse SAINE**, les partenaires...

- sont sur le même pied d'égalités.  
Elles et ils peuvent exprimer leurs besoins, leurs limites et leurs opinions dans le respect.

« De quoi as-tu besoin? Comment est-ce que je peux t'aider? Merci de me faire confiance. »

- ont des moments ensemble et séparés.  
Elles et ils gardent leur indépendance.



Généralement, dans une relation **MALSAIN**E...

- une des deux personnes décide plus et l'autre cède à ses désirs.
  - Paul : On pourrait aller voir un film d'action.
  - Patrick : Si tu veux.
  - Patrick veut aller voir un film d'animation, mais n'ose pas le dire. Chaque fois qu'il exprime son opinion, Paul ne prend pas son avis en considération et décide toujours.
- il y a des insultes, des commentaires blessants.  
« Tu es capable de ne rien faire, une vraie empotée. Quelle idiote! Es-tu conne? »
- il peut même y avoir de la peur de ce que l'autre va dire ou faire.
  - Paul : Faque, comme ça, tu as passé la soirée avec Steeve?
  - Patrick n'ose pas répondre par peur que Paul lui fasse une crise de jalousie.

En fait, la différence entre une relation malsaine et une relation saine est simple. **Dans une relation saine, les deux personnes s'aident mutuellement à être de meilleures personnes, s'encouragent dans leurs projets, s'amusent ensemble et grandissent ensemble.** Dans une relation malsaine, au lieu de grandir, tu t'écrases ou tu écrases l'autre.

*Si tu te poses des questions sur ta relation amoureuse ou celle d'une amie ou d'un ami, contacte-nous via Facebook, Instagram ou par téléphone au 418-624-6808, poste 23 ou encore par courriel au [soutien@sexplique.org](mailto:soutien@sexplique.org). Nous répondons également à toutes tes questions entourant la sexualité, l'estime de soi, les relations amoureuses et sexuelles et plus encore.*



# Le consentement

Le consentement à toute activité sexuelle doit être accordé librement. Une personne ne peut donner son consentement si elle est intoxiquée, inconsciente ou dans un état qui l'empêche de le faire. Le consentement ne peut pas être accordé librement à la suite de menaces envers sa sécurité personnelle ou de menaces pour blesser les autres.

**Vous avez des questions? Nous avons des réponses.  
[lesexeetmoi.ca](http://lesexeetmoi.ca)**

# DIS-MOI

## et les relations amoureuses

### AHHHHH L'AMOUR!

Il est partout: dans les films, dans les chansons, et parfois même devant nous! As-tu déjà assisté à une demande en mariage? C'est un beau moment, non? Eh bien, savais-tu qu'une femme sur cinq qui a eu une demande en mariage avec une bague cachée dans sa coupe de champagne l'aurait avalée? Un peu moins mignon, hein? 😊

**Aujourd'hui, parce qu'on n'en parle jamais trop, on veut te parler de consentement, un aspect important des relations amoureuses.**

Le consentement sexuel est l'accord volontaire qu'une personne donne à son ou sa partenaire au moment de participer à une activité sexuelle. Ce consentement doit être donné de façon volontaire, c'est-à-dire qu'il doit s'agir d'un choix libre et éclairé (par exemple, si on se sent dans l'obligation d'accepter, il n'y a pas de consentement libre, ou si on accepte sans être au courant de certains risques importants, le consentement n'est pas éclairé).

L'âge pour consentir à des activités sexuelles est 16 ans. Avant 16 ans, un.e adolescent.e peut généralement consentir à des gestes sexuels si son partenaire a environ le même âge. Pour t'aider, voici un tableau des âges légaux pour consentir. Attention, certaines conditions s'appliquent aussi en dehors du consentement (pas de rapport de force ou d'autorité, etc.).

Âge du plus jeune partenaire	Écart d'âge permis
Moins de 12 ans	Le consentement n'est jamais valide.
12-13 ans	Moins de 2 ans de différence (donc 12-13 et 13-14)
14-15 ans	Moins de 5 ans de différence (ex 15-19)

\*<https://educaloi.qc.ca/capsules/consentement-sexuel-adolescents/>

**La personne la plus âgée risque d'être accusée d'un crime quand la différence d'âge n'est pas permise, même si le ou la partenaire plus jeune dit oui et même si ses parents sont d'accord avec la relation. Le plus important à retenir: ce n'est pas parce que c'est légal que tu es prêt.e! Chacun son rythme!**

Et souviens-toi, peu importe ton genre, ton identité et ton orientation sexuelle, tu as le droit d'être dans une relation saine!

Tu trouves ça intéressant? Parle à ton école du programme Dis-Moi, un programme bien-être et santé mentale juste pour les ados!

**roliief**  
roliief.ca

le chemin de  
la santé mentale



# POURQUOI C'EST SI PLAISANT DE LIRE UN BON LIVRE ?

Parce que lire ...

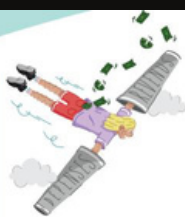
Ça nous **détend**.

Ça nous **fait penser à autre chose**.

Aide à la **résolution de problèmes**.

Ça nous **fait utiliser notre imagination**.

Ça nous rend **libre** !



Ton argent de poche n'étant pas illimité, tu as besoin d'argent pour payer ce que tu désires.

Alors, tu trouves un travail, pour lequel tu as rédigé un CV.

Tes parents te disent de ne pas dépenser ta paie n'importe comment, mais c'est super facile d'acheter sans compter. Quand ta carte de débit indique « fonds insuffisants », tu comprends ce qu'ils voulaient te dire.

L'argent occupe une place importante dans nos vies.

Il faut en parler, acquérir des connaissances et éviter d'aller trop vite.



editionsdelisatis.com

56 pages | 12 ans et plus

Papier : 9782925088820 | PDF : 9782925088837 | EPUB : 9782898430251



Fais ta demande dès maintenant.  
**FrancaisAnglais.ca**



**Les salles de classe n'ont  
pas toutes quatre murs avec**

# EXPLORE



**90%** de tes dépenses seront couvertes  
par le Gouvernement du Canada!

**EXPLORE** est un programme intensif  
d'**immersion anglaise** offert en été.

Il rassemble des personnes de partout  
au Canada pour **découvrir la culture  
anglophone**, apprendre ou améliorer  
leur anglais et s'amuser tout en  
participant.

# QUIZ

## Quel genre de voyageur ou voyageuse EXPLORE es-tu?

### 1. Tu viens de tomber en bas de ta chaise après avoir découvert qu'Explore existe.

- A Quand est-ce que je peux partir ?
- B Je vais prendre en note les infos pour convaincre mes parents !
- C Est-ce que c'est possible d'y aller avec des ami-e-s ?
- D Je vais écrire à explore@mes.gouv.qc.ca pour plus d'infos !

### 2. Tu réalises que tu devras parler en anglais pour toute la durée de la session Explore.

- A Est-ce qu'il y a une récompense à la fin ?
- B Parfait, Google Translate sera mon meilleur ami !
- C On se fait un concours dans mon groupe d'ami-e-s. À chaque fois que quelqu'un dit un mot en français, c'est 5 push-ups !
- D Super, j'ai une application pour apprendre les langues dans mon téléphone justement !

### 3. C'est le moment de choisir tes 3 préférences de sessions Explore lors de ton inscription au programme.

- A Pourquoi le Yukon n'est pas dans les choix ?
- B J'espère avoir ma confirmation rapidement pour acheter le guide touristique approprié !
- C J'ai une idée. À l'ouverture du portail d'inscriptions à minuit ce soir, je *facetime* mes ami-e-s pour faire nos choix en même temps !
- D Je vais comparer le top 10 des meilleures attractions de chaque province sur *Trip Advisor* !

### 4. Tu viens de voir une vidéo d'Explore sur notre chaîne YouTube, OLP/PLO, et tu t'imagines à ton tour en sortie en kayak sur le lac Ontario l'été prochain, le rêve!

- A Malade, j'espère qu'il va y avoir des grosses vagues !
- B On annonce très chaud, alors je vais apporter ma crème solaire.
- C Si on accoste, ça serait super de faire un gros feu de camp !
- D On pagaie sur quel cours d'eau ? C'est bien profond ? Quels poissons peut-on observer ici ?

### 5. Ton ami-e a fait Explore l'an dernier et t'a raconté comment la pièce de théâtre a été un des moments forts de son cours d'anglais. Tu réalises à quel point les cours du matin sont dynamiques et que tu pourrais toi aussi participer à une pièce de théâtre...

- A Où est l'armoire à costumes ?
- B J'ai déjà hâte d'avoir le script en main pour me pratiquer.
- C Ça va tellement être drôle, c'est certain que je décroche !
- D Le contexte historique des pièces de théâtre m'intéresse beaucoup.

### 6. L'été prochain, au deuxième mardi du programme, c'est le souper potluck aux résidences universitaires. Chacun-e doit apporter un met de sa province d'origine.

- A J'apporte ma sauce piquante !
- B Une chance que j'ai quelques recettes d'enregistrées dans mon téléphone !
- C L'occasion idéale d'ajouter tout le monde sur Facebook !
- D Ah bon ? Je vais en profiter pour élargir mes horizons culinaires.

## Tu as obtenu une majorité de...

**A**

Tu es une voyageuse ou un voyageur  
**EXPLORE intrépide**

Spontané-e, avide de nouvelles expériences et toujours prêt-e pour l'aventure, tu n'as pas peur de relever de nouveaux défis !

**B**

Tu es une voyageuse ou un voyageur  
**EXPLORE organisé-e**

Pas question de passer à côté d'une attraction. L'itinéraire est minutieusement planifié, tout comme tes bagages ! Si on a besoin d'une adresse, c'est toi qu'on consulte !

**C**

Tu es une voyageuse ou un voyageur  
**EXPLORE rassembleuse ou rassembleur**

Que ce soit pour un feu de camp avec tes ami-e-s ou une jasette dans un café, tu aimes rassembler ton entourage. Un appareil photo autour du cou, tu es toujours prêt à capturer LE moment qui restera gravé dans la mémoire de chacun !

**D**

Tu es une voyageuse ou un voyageur  
**EXPLORE curieuse ou curieux**

Assoiffé-e d'en apprendre toujours plus sur ce qui t'entoure, tu es le roi / la reine des fun facts ! Avec toi, chaque sortie devient un prétexte à découvrir quelque chose de nouveau, que ce soit lors d'une sortie au musée ou en visitant un site historique. Tes ami-e-s ont confiance en toi plus qu'en Wikipédia !



## LA COMMUNICATION AU SEIN DE TOUTE RELATION EST IMPORTANTE.

*Cloé Cabana,*  
CONSEILLÈRE D'ORIENTATION



Il y a autant de relations qu'il y a de types de **communication**. Nous sommes d'accord que tu ne parles pas de la même façon à ton copain ou ta copine qu'à ton professeur de français. Et c'est bien normal. Toutefois, la communication au sein du couple est souvent variable. Si tu as eu la chance (ou la malchance ;)) d'avoir eu plusieurs relations de couple jusqu'à présent, tu seras d'accord avec moi que nous ne communiquons pas de la même façon avec chaque blonde ou chum. **Cela va dépendre de notre dynamique de couple, plus spécifiquement de la rencontre de nos tempéraments respectifs, de nos limites mutuelles (ce qu'on tolère/ne tolère pas au sein de la relation), de la façon dont chacun(e) a été éduqué(e), de notre représentation de la conjointe ou du conjoint idéal!**

Je crois qu'il y a, dans chaque relation intime, un espace de discussion où **le code de conduite amoureux de chacun(e) se doit d'être exprimé franchement, entendu et considéré**. Dans ce code, nous retrouvons ce que nous voulons et ce que nous ne voulons pas au sein de la relation dans différents « dossiers » propres au couple.

Une fois ce code amoureux formulé de part et d'autre, il est important que les deux individus puissent y **réagir en toute honnêteté**. Témoigner de notre compréhension des attentes et des besoins de l'autre, consentir à ceux-ci ou les refuser. Un refus ne doit pas forcément être catégorique, quoiqu'il puisse et DOIVE l'être si les codes sont inconciliables.

Toutefois, nous pouvons y apporter une nuance grâce à un compromis tolérable pour les deux.

La communication au sein de toute relation est importante. Je dirais même qu'elle est primordiale, que ce soit avec ton copain, ta copine, tes parents, tes ami(e)s, ta patronne ou ton professeur.

Il est très important que ces différents « dossiers » **soient mis à jour** lorsqu'un des deux partenaires **NE RESPECTE PAS** les limites de l'autre ou le compromis établi.

Ton code de conduite amoureux n'a pas été respecté? Oui, une erreur c'est possible (on en fait tous), mais quand l'erreur se produit plusieurs fois, ce n'est plus une erreur!

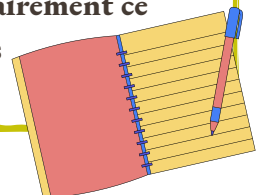
Il ou elle te dit/t'écrit « je t'aime » aux 5 minutes, t'achète des cadeaux, t'ensevelit d'excuses pour se faire pardonner? Ça ne veut rien dire et ça ne garantit rien.

**Se faire respecter, se sentir considéré(e), vu(e), entendu(e) et reconnu(e), ça, ça veut tout dire.**

L'amour c'est bien, mais ce n'est pas toujours suffisant.

Dans les différents « dossiers » présents dans notre code de conduite amoureux, nous retrouvons : **conciliation du temps investi au sein du couple par rapport à celui réservé à la famille et aux amis; les valeurs; les objectifs de vie; les projets communs désirés; la sexualité; le travail; les études; les activités personnelles, etc.**

**Je t'invite à prendre le temps de faire ton propre code de conduite amoureux pour chaque dossier qui te tient à cœur et ainsi écrire clairement ce que tu veux et ce que tu ne veux pas au sein de ton couple.**





## APPRENDRE À SE CONNAITRE

*Sophie Duquette*

CONSEILLÈRE D'ORIENTATION  
EN PRATIQUE PRIVÉE



Lorsqu'on m'a approchée pour écrire un article pour les Cahiers Ma Réussite, j'étais surprise que ce soit dans le cahier ayant la thématique des relations amoureuses. Après tout, je suis une conseillère d'orientation et non une psychothérapeute, telle était ma réflexion initiale.

Après avoir poussé ma réflexion plus loin, j'ai trouvé que la recherche de l'amour avait un certain parallèle avec l'orientation scolaire et professionnelle. En effet, lorsque tu es à la recherche de l'amour, consciemment ou non, tu cherches une personne qui te plaira, non seulement de manière physique, mais aussi au niveau personnalité, valeurs, préférences. C'est le même principe si tu es à la recherche de l'emploi ou du projet idéal, c'est aussi un processus où tu te questionnes sur tes préférences, tes valeurs et ta personnalité.

Tout au long de ton parcours scolaire, tu apprends à te connaître et à faire un portrait professionnel qui te permet d'y voir plus clair afin de trouver un domaine professionnel, un projet, une formation ou un emploi qui te ressemble, avec des gens qui te ressemblent et qui feront en sorte que tu auras hâte d'aller travailler. Cette connaissance de soi est importante également lorsque tu cherches l'amour.

**Ta connaissance de soi influencera tes recherches qui seront basées sur tes intérêts, tes valeurs et ta personnalité. Si tu trouves un emploi ou un(e) amoureux(-se) qui te ressemble et avec lequel tu as des affinités, tu as plus de chance de rester au même emploi à long terme, tout comme tu as plus de chance d'être en couple et que ça aille bien pendant une longue période.**

La connaissance de soi est un élément fondamental, autant lorsque tu cherches l'amour que lorsque tu cherches un emploi ou une formation.

Tout au long de ta vie, tu te poseras des questions et tu apprendras à te connaître, tant au niveau du couple qu'en ce qui concerne ton orientation scolaire et professionnelle.

Pour y voir plus clair à propos de ta future carrière, n'hésite pas à consulter un conseiller d'orientation. Nous sommes les experts de l'orientation scolaire et professionnelle.



**Il y a quelques semaines, l'équipe d'Academos s'est entretenue avec Christopher Khuon-Savath, infirmier en santé mentale, entre autres. Il est aussi moniteur clinique à l'Université, enseignant en soins infirmiers au Cégep, en plus d'être mentor sur Academos et membre du comité ambassadeur. Wow!**

On ne te cachera pas qu'il a un super parcours méga inspirant, alors si tu veux un petit boost de moral avant ton choix de programme (si ce n'est pas déjà fait), cet article est pour toi!

Accéder à son programme de rêves malgré tout  
Au secondaire, Christopher se sentait un peu perdu quant à son choix de carrière et ses cours de maths lui donnaient un peu de fil à retordre (On compatit Christopher!). Quand est venu le temps de choisir un programme au cégep, il hésita entre la comptabilité et le droit pour finalement s'inscrire en sciences humaines, programme dans lequel il ne s'est jamais vraiment senti à sa place.

**C'est grâce à un emploi d'été**, au Camp de jour Papillon, pour les jeunes vivant avec un handicap, que Christopher a découvert son intérêt pour le domaine des soins et son besoin d'aider les autres. Suite à son expérience de moniteur de camp, il a consulté la conseillère pédagogique de son établissement scolaire, qui avait de mauvaises nouvelles pour lui. Son relevé de notes n'était pas à la hauteur des attentes pour le programme de soins infirmiers qui l'intéressait.  
« Déterminé à être admis en soins infirmiers, j'ai tout de même envoyé une demande accompagnée d'une longue lettre de motivation. Quelques semaines plus tard, j'ai reçu une réponse positive. »

Infirmier en santé mentale... et bien plus!  
**Grâce à ses efforts soutenus**, Christopher exerce depuis 2018 le métier qu'il adore, soit infirmier en santé mentale. En plus de ça, Christopher est aussi moniteur clinique à l'Université et enseignant en soins infirmiers au Cégep.

Comme nous l'a expliqué Christopher, être infirmier en santé mentale c'est occuper un rôle essentiel au cœur des équipes multidisciplinaires de l'hôpital. Il s'occupe donc de diverses tâches comme évaluer la condition de santé physique et mentale d'une personne symptomatique et coordonner des suivis complexes pour la clientèle. Mais surtout, il accompagne ses patients(-tes) dans leur expérience de santé. C'est-à-dire en les aidant à développer des habiletés qui leur permettront d'être plus autonomes pour les aider à prendre en charge leur état de santé.

### **Un futur prometteur**

Bien qu'il exerce aujourd'hui le métier de ses rêves, Christopher fait tout de même face à certains défis de manière quotidienne. C'est le cas par exemple de son horaire. En effet, aucune journée n'est pareil à l'hôpital, il doit donc constamment s'adapter et être prêt à réagir rapidement. Il doit aussi s'assurer de mobiliser et développer de nouvelles habiletés afin de pouvoir bien faire son travail tout en s'assurant de rester au courant des protocoles.

Tel que le démontre son parcours, l'une des plus grandes forces de Christopher est **la persévérance**. Malgré les moments plus difficiles et les mauvaises nouvelles, il a su persévérer et continuer à avancer.

Bref, si pour le moment tu n'as pas les notes pour accéder au programme de ton choix, inspire-toi du parcours de Christopher! Il est la preuve qu'en travaillant fort, on peut atteindre ses objectifs et exercer le métier de ses rêves.

**Si tu as besoin de conseils pour rester motivé ou si tu t'intéresses à son métier, écoute sa vidéo ou écris-lui sur Academos**

[https://app.academos.qc.ca/lobby/sessions/new?mode=sign\\_in&utm\\_source=pdf&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=mareussite&utm\\_content=inscription](https://app.academos.qc.ca/lobby/sessions/new?mode=sign_in&utm_source=pdf&utm_medium=referral&utm_campaign=mareussite&utm_content=inscription)



## 2 CPA pas comme les autres!

Découvrez la conversation entre l'Ordre des CPA du Québec et deux membres inspirants, Alexandra et Alexandre, des comptables professionnels agréés (CPA) qui mènent leur vie de rêve.



### Alexandra Girard, CPA

Directrice, Divulgation financière  
chez Logistec



### Alexandre Ferreira-Silva, CPA

Gestionnaire, planification  
et analyse financière  
chez CF Montréal

Vous êtes tous deux CPA et on peut dire que vous avez un parcours professionnel hors du commun. Alexandra la CPA nomade et Alexandre le CPA sportif, décrivez-moi votre style de vie!

Je travaille pour une entreprise la majeure partie de l'année et ensuite je pars avec Lucie (ma van) et mon chien (Reyne) à la découverte de l'Amérique! Je suis aussi impliquée avec CPA Sans Frontières. J'ai hâte de réaliser mon premier mandat au Sénégal qui arrive sous peu!

Je travaille pour une équipe de soccer professionnelle, le CF Montréal! Je possède aussi une entreprise de cryptomonnaie et je suis impliqué socialement dans un organisme visant l'accessibilité du sport chez les jeunes aux prises avec un handicap.

Wow, intéressant! Vous avez vraiment deux univers différents tout en ayant la même profession. Alexandra, peux-tu me décrire la profession de CPA en un mot?

Liberté, liberté et liberté, car les possibilités sont infinies! C'est facile de se réinventer, de changer de domaine ou de rester dans une même entreprise et d'évoluer! J'aime avoir la liberté d'exercer ma profession tout en vivant mes passions!

Alexandre, selon toi, quelle est la plus-value d'avoir le titre de CPA?

Le fait de bâtir TA propre carrière. Je ne pense pas que j'aurais pu travailler dans le monde du sport ni gravir les échelons rapidement sans avoir obtenu mon titre de CPA.

Avez-vous un message à faire passer aux jeunes qui s'interrogent sur leur avenir professionnel?

Essaie, trompe-toi et recommence! Il n'est jamais trop tard et surtout, aie confiance en toi. Go, fonce, essaie, c'est le temps de faire des erreurs. Il n'est jamais trop tard pour changer!

Pense à toi, ne te mets pas trop de pression et avance à ton rythme. Si tu souhaites découvrir le monde, prends une pause, pars faire un stage à l'étranger. Bref, fais des actions concrètes pour atteindre ton objectif!

# VERT TON AVENIR



**CHOISIS UN MÉTIER EN ENVIRONNEMENT  
ET SAUVE LA PLANÈTE TOUS LES JOURS !**

 **Enviro  
Compétences**  
COMITÉ SECTORIEL DE MAIN-D'ŒUVRE DE L'ENVIRONNEMENT

*le*  
ENVIROEMPLOIS

Avec la participation financière de  
**Québec** 

Cette activité est également disponible sur tablette et cellulaire grâce à la participation financière de

Nos commanditaires OR



Nos commanditaires ARGENT



Nos commanditaires BRONZE



Avec le soutien de



**Comment écrire dans votre version PDF numérique? C'est très facile!**

**Si vous avez un Ipad:**

Vous pouvez utiliser la fonction *Annoter*. Pour cela, ouvrez votre PDF *Ma réussite* puis cliquez sur le bouton représentant une pointe de crayon entourée. Vous verrez alors apparaître tous les outils d'annotation disponibles. Vous pouvez aussi télécharger [PDF Expert](#) d'Apple, si ce n'est déjà fait.

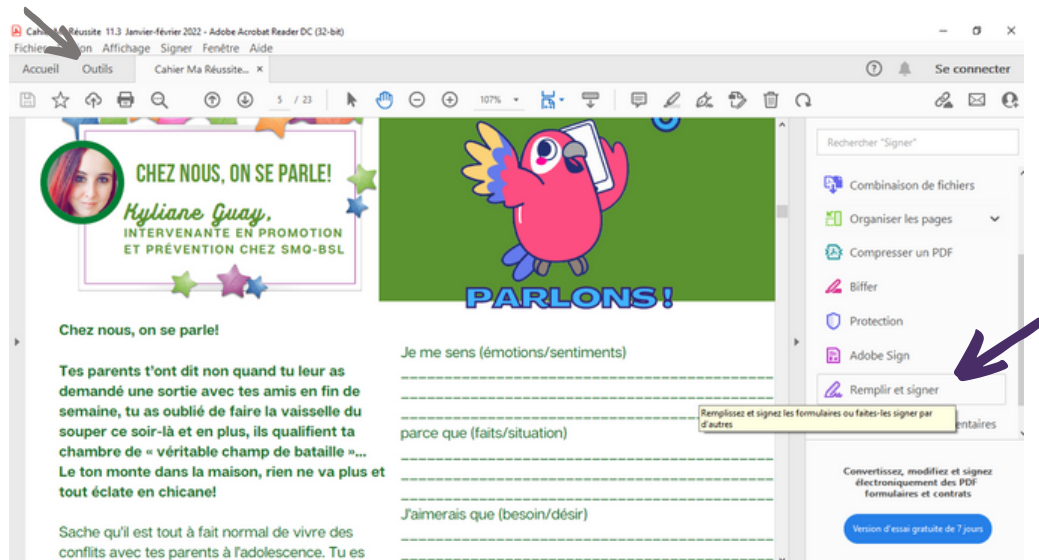
**Si vous avez une tablette Android :** téléchargez [Xodo PDF](#).

**Pour ordinateurs et portables:**

Premièrement vous devez avoir installé [Adobe Acrobat Reader DC](#).

(Il est certainement déjà installé sur votre ordi ou portable!)

À votre droite cliquez sur : *Remplir et signer*.



(Cliquez sur Outils en haut à gauche si vous n'avez pas l'onglet *Remplir et Signer* sur le côté droit.)

Cliquez sur la page où vous voulez taper du texte et... écrivez votre texte!

Vous pouvez aussi utiliser la barre du haut pour un ✘ ou un ✔, etc.

**Enregistrement :**

Si vous êtes sur votre propre ordi ou portable ou tablette et que vous voulez garder vos réponses personnelles, cliquez en haut à gauche sur *Fichier* et *Enregistrer sous...*

**Des questions ? Vous pouvez communiquer avec nous en tout temps. [reussitescolaire@telus.net](mailto:reussitescolaire@telus.net)**

Pour d'autres contenus intéressants  
de **Ma Réussite**



[www.facebook.com/mareussite.net](http://www.facebook.com/mareussite.net)

 **Réussite**

[Pour abonnement : 5 cahiers par année](#)

[mareussite.net](http://mareussite.net)

[reussitescolaire@telus.net](mailto:reussitescolaire@telus.net)

581-681-6407