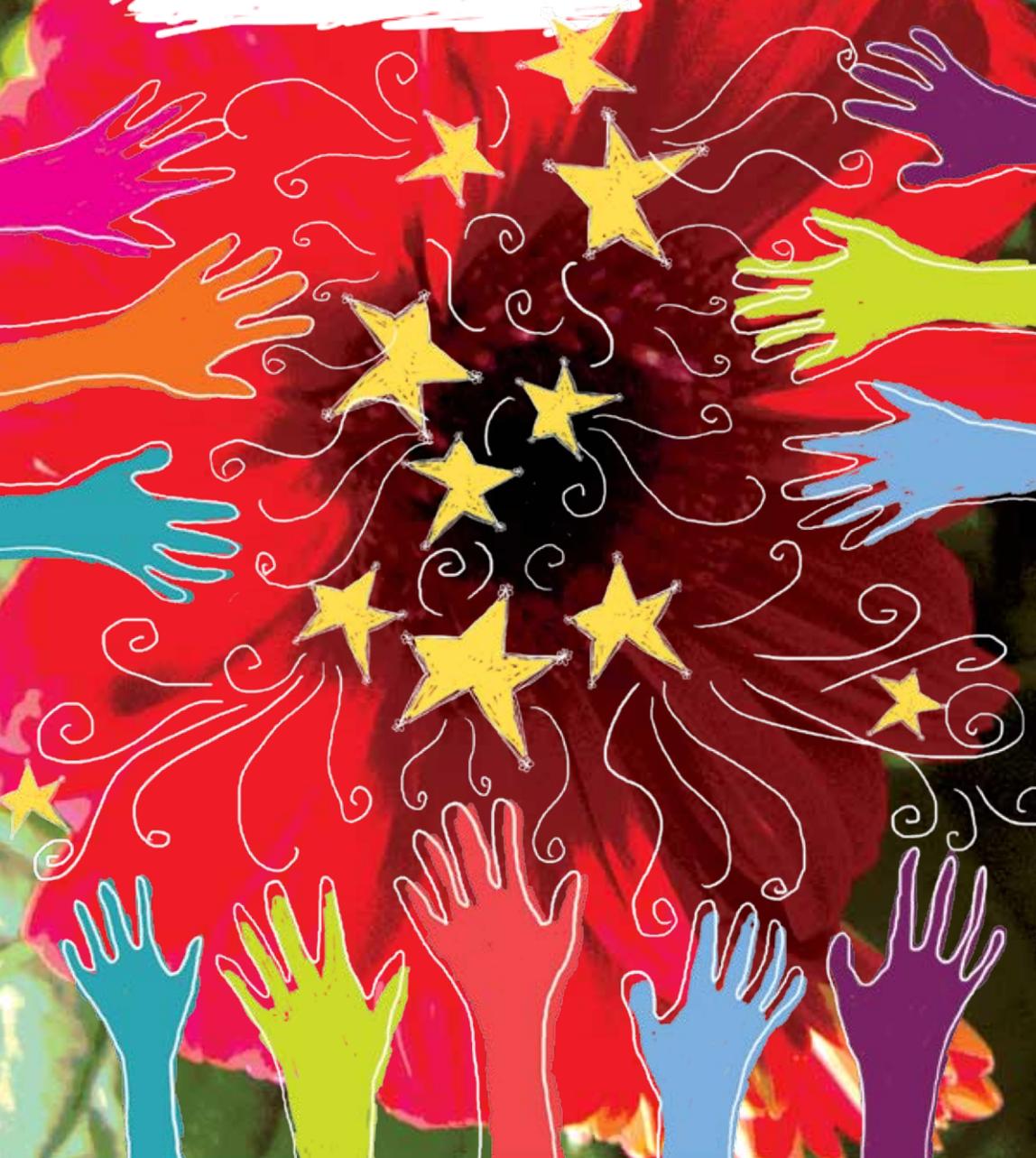


Guide-ressource pour filles et jeunes femmes

Nouveau-Brunswick



Coordination : Louise d'Entremont
Recherche : Édith Brideau
Révision linguistique : Diane Fournier
Conception graphique : Margaret Issenman, www.issenman.ca

Ce projet est financé en partie par Condition féminine Canada et Patrimoine canadien.

Les opinions exprimées dans ce document ne correspondent pas nécessairement à la politique officielle de Condition féminine Canada.

Merci!

Guide-ressource pour filles et jeunes femmes : Nouveau-Brunswick

ISBN 978-2-9811582-0-8 (version imprimée)

ISBN 978-2-9811582-1-5 (pdf)



FEMMES ÉQUITÉ ATLANTIQUE

Naître et vivre sur un pied d'égalité

Femmes Équité Atlantique

fea@featl.ca

902 446-5645

www.featl.ca

Canada

Guide-ressource pour filles et jeunes femmes

Mon nom:







Table des matières

- 1 Introduction
- 5 Le pouvoir des filles et des jeunes femmes
- 19 Il faut y travailler!
- 49 Être bien dans sa peau
- 67 Les relations
- 105 Une question d'argent
- 111 Sortir de sa coquille
- 127 S'épanouir en Acadie et dans les communautés francophones
- 141 Pages de citations à découper
- 143 Évaluation!
- 145 Des ressources au bout des doigts



Remerciements

Le présent guide a été conçu spécialement pour une personne, Toi, mais sa réalisation a nécessité la contribution de nombreuses personnes



Nous sommes reconnaissantes au Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle Écosse de nous avoir accordé la permission de reproduire des extraits de son *Guide ressource pour filles!* Nous sommes également reconnaissantes envers la Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle Écosse pour avoir fait connaître cet outil aux groupes de femmes en Atlantique, et envers l'Association acadienne et francophone des aînées et aînés du Nouveau Brunswick (AAFANB) pour son appui administratif du Volet V de Femmes Équité Atlantique.

Nombreuses filles, jeunes femmes et femmes ont contribué à la réalisation du *Guide ressource pour filles et jeunes femmes* et de l'annexe « Des ressources au bout des doigts », notamment : Colette Arsenault, Rachel Arsenault, Rina Arseneault, Jacinthe Basque, Emily Briand, Nicole Drouin, Catherine Fenwick, Sylvana Gagnon, Lucie Gagnon, Anne Marie Gammon, Huberte Gautreau, Alya Hadjem, Karen Langevin, Estelle Lanteigne, Huguette Le François, Charlotte Lessard, Rosella Melanson, Mireille Michaud, Inès Dominique Ngando Moukala, Audrey Painchaud, Johanne Perron, Janette Planchat, Rose Verge et Rébecca Quin. Nous les remercions de leur précieuse collaboration.

Tu trouveras à la fin de ce guide une annexe intitulée « Des ressources au bout des doigts » qui fournit des renseignements précis sur les services offerts dans ta province, et ailleurs, à l'échelle atlantique, nationale ou internationale.

Introduction



Le présent guide est un outil pour t'aider à te préparer à relever toutes sortes de défis. Il contient des idées suggérées par des filles et des jeunes femmes comme toi et aussi par des femmes qui travaillent auprès de jeunes comme toi. Il y a dans le guide des espaces en blanc où tu peux noter tes rêves, pour que tu puisses ensuite y réfléchir, les regarder sous toutes leurs facettes et prendre quelques décisions.

Nous espérons que tu aimeras le *Guide-ressource pour filles et jeunes femmes!* et qu'il te sera utile. Si tu as des idées ou des opinions que tu aimerais partager avec nous à propos du guide, envoie-nous un courriel au groupe de travail Femmes Équité Atlantique : fea@featl.ca.

Qui nous sommes

Le groupe de travail Femmes Équité Atlantique est composé de femmes acadiennes et francophones représentant des organismes qui font avancer des dossiers féminins dans les quatre provinces de l'Atlantique. Il a été créé à l'automne 2004 par le Centre Muriel McQueen Fergusson pour la recherche sur la violence familiale. Par le biais de ses divers volets, Femmes Équité Atlantique offre des occasions d'apprentissage et de réseautage ainsi que de la formation aux filles, aux jeunes femmes et aux femmes afin qu'elles puissent s'interroger sur **l'absence d'équité socio-économique** et résoudre ensemble les problèmes qui en découlent.

« On doit compter sur tout le monde, tant les hommes et que les femmes, pour changer et améliorer cette situation qui touche nos grands-mères, nos mères, nos sœurs, nos filles, toute la famille et l'ensemble de la communauté. »

À propos des adresses et des sites Web fournis

Au moment de la rédaction du guide nous avons vérifié tous les sites Web et tous les liens pour nous assurer que les renseignements donnés étaient exacts et appropriés. Toutefois, les adresses ou les sites Web peuvent avoir changé depuis. Si tu constates qu'un lien ne fonctionne plus ou qu'un site est devenu quelque chose qui te dérange, s'il te plaît, dis-le nous; voici l'adresse pour le faire : fea@featl.ca.

La grande majorité des sites Internet que tu trouveras dans le guide sont en français ou bien en français et en anglais. Toutefois, certains d'entre eux sont seulement en anglais. Ces sites sont tous signalés par la mention « **en anglais seulement** ». N'oublie pas que l'Internet est un outil plein de dangers. Pour mieux comprendre les risques liés à l'Internet, visite le site www.internet101.ca.

notes



c'est moi!



Le pouvoir des filles et des jeunes femmes

Parle plus fort... pour te faire entendre!

*Si on met toutes les mains à la pâte, on
peut changer le cours des choses!*



Cherche des filles et des jeunes femmes qui sont des chefs de file : tu vas en trouver!

Les filles et les jeunes femmes prennent leur vie en main, racontent leurs histoires, travaillent pour que les choses changent pour elles-mêmes et les autres.

Le féminisme, ça veut dire quoi?

Le féminisme, c'est comprendre la condition des filles, des jeunes femmes et des femmes dans nos régions et ailleurs dans le monde et s'impliquer pour que les choses changent. Le mouvement touche l'aspect social, économique et politique de nos vies.

Le féminisme est une pensée qui valorise :

La lutte contre les inégalités vécues par les filles, les jeunes femmes et les femmes. Le renforcement du pouvoir d'agir des femmes.
La diversité du mouvement des femmes.

La réalité

« Pour moi, le féminisme, c'est l'égalité entre les gars et les filles. Cela sera réalisé lorsque les gars et les filles se respecteront pour ce qu'ils sont. Une fois que le corps de la femme ne sera plus exploité à des fins commerciales. Quand les filles n'auront plus peur d'affirmer leur intelligence, leurs qualités, de s'aimer telles qu'elles sont sans avoir à se modifier pour correspondre à des critères de beauté. Je vous invite avec moi à rester telles que nous sommes. Ensemble, nous pouvons changer les choses. Affirmons-nous, gars, filles et jeunes femmes, pour l'égalité des sexes! »

Léa Clermont-Dion,
étudiante, militante et chroniqueuse (Québec)

Le réseau national Fondation Filles d'action

est un organisme bilingue qui fournit des occasions aux adolescentes canadiennes de se rencontrer, d'apprendre les unes des autres, de partager leurs expériences et d'échanger des ressources.

La Trousse d'outils féministe 101

www.kickaction.ca/Feministe101/trousse

Tu y trouveras des fiches d'animation thématiques sur les situations d'inégalités et d'oppression, les femmes et médias, les mythes et stéréotypes, l'historique des contributions des femmes au Canada ainsi qu'une définition des différents courants du féminisme.

En voici quelques-uns : le féminisme écologique, le féminisme afro-américain, le féminisme de la différence, le cyberféminisme.

« Si tu penses que la lutte pour l'égalité entre les sexes est terminée, que tu es égale, je dis, Bravo! Bien sûr *tu te trompes* – va voir les taux de violence physique et sexuelle, les revenus moyens, le peu d'influence des femmes dans les politiques et les budgets, les nouveaux problèmes comme l'hypersexualisation des filles et des jeunes femmes... Mais si tu as pu grandir sans être affectée par les injustices faites aux femmes, premièrement, tu es plus chanceuse que certaines autres filles et jeunes femmes et, deuxièmement, c'est preuve que le sexisme a été repoussé un peu. Il y avait un temps pas si lointain où, à l'école et au foyer, les filles et les jeunes femmes recevaient un traitement clairement différent. Chaque génération de femmes trouve sa façon de continuer le mouvement pour faire avancer l'égalité entre les sexes. Toi qui as évidemment beaucoup bénéficié des luttes menées par des femmes du passé, comment vas-tu contribuer à ce mouvement? »

Rosella Melanson,

directrice générale du Conseil consultatif sur la condition de la femme
au Nouveau-Brunswick

Les courants contemporains...

Au cours des vingt dernières années, à mesure que des féministes se rendent compte des différentes formes d'inégalité, **le mouvement se transforme et donne naissance à d'autres groupes :**

- le féministe antiraciste
- le fat feminism
- le féminisme autochtone
- le féminisme musulman
- le féminisme postcolonial
- le féminisme postmoderne
- le féminisme prosexe
- le mouvement pour les droits des handicapées
- le mouvement pour la santé des femmes
- le mouvement des femmes pour la paix, etc...

Comme tu peux voir, le féminisme est une perspective qui comprend autant de variations que de personnes qui se disent féministes. Et toi! Quel sera ton engagement féministe... dans ton village, dans ta communauté, au travail, dans tes loisirs, dans tes relations et dans tout ce que tu vis?

Visite le site de la Fondation filles d'action pour avoir plus d'information au sujet de sa retraite nationale, du projet ELLE (*formation du leadership pour les jeunes femmes*), de la formation Résonnance (*création de programmes pour les filles*).

(514) 948-1112 ou 1 888 948-1112

www.fondationfillesdaction.ca/fr

« Les femmes se forgent à elles-mêmes les chaînes dont l'homme ne souhaite pas les charger. »

Simone de Beauvoir (de son vrai nom Simone-Lucie-Ernestine-Marie Bertrand de Beauvoir), née le 9 janvier 1908 à Paris et morte le 14 avril 1986 à Paris, est une philosophe, romancière et essayiste française. Elle s'est attachée au combat pour la condition des femmes.

Vois-tu ce que je vois?

Nous sommes constamment **bombardées** d'images préconçues de la « **femme parfaite** ». Nous voyons ce modèle à la télévision, dans les films, dans les magazines et sur les affiches publicitaires. Il est donc important d'apprendre à **filtrer** les images que nous voyons et d'avoir un esprit critique quand nous les regardons. Tu peux t'arrêter au site suivant pour développer un scepticisme sain relativement aux images présentées par les médias et aux messages de la culture populaire : www.education-medias.ca/francais/enjeux/stereotypes/femmes_filles/index.cfm.

Femme à tout faire

« Hier soir, après une longue journée de travail, de bénévolat et de responsabilités familiales à courir partout pour tout le monde, je rentre à la maison à la course pour amener ma fille chez son chum. En entendant ma course précipitée, clefs en main, mon mari qui était dans la cave en bas des escaliers me dit... »

« Arrête une minute... t'as oublié quelque chose d'important »

« J'ai oublié quelque chose d'important? »

« Oui. T'as oublié la personne la plus importante. »

« Tu parles de Jessica? » (notre fille)

« Non »

« Oh » je répons en riant, « tu parles de toi. »

« Non » il dit avec grande sagesse, « JE PARLE DE TOI! »

Catherine Fenwick, directrice générale de l'Association régionale de la Côte-Ouest (ARCO), péninsule de Port-au-Port (T.-N.-L.)

Conclusion : Les femmes doivent prendre le temps de s'arrêter de temps en temps et se forcer à prendre soin d'elles-mêmes! On doit donner à nous-mêmes!

L'équité et l'égalité, qu'est-ce que ça mange en hiver?

L'égalité signifie que les femmes et les hommes ont le même statut et qu'ils jouissent des mêmes conditions pour exercer pleinement leurs droits humains, et des mêmes habiletés pour contribuer au développement national, politique, économique, social et culturel, et bénéficier des résultats.

L'équité est le fait d'être juste envers les femmes et les hommes, et elle mène à **l'égalité**.

Afin d'assurer l'équité, il faut souvent adopter des mesures qui compensent les désavantages historiques et sociaux qui ont empêché les femmes et les hommes de profiter de chances égales.

L'équité devient un moyen, alors que **l'égalité** est la fin, le but.

L'équité dans l'emploi

Que ce soit lors du recrutement, de l'embauche ou de la promotion, *l'équité en matière d'emploi* vise à garantir une main-d'œuvre représentative et à éliminer la discrimination contre les membres de groupes désignés, tels que les autochtones, les minorités visibles, les personnes handicapées et les femmes.

Un site Internet sur l'égalité entre les filles et les garçons?

Pense aux publicités trop *sexy* et aux stéréotypes comme *le ménage, c'est une affaire de filles* ou *l'école n'est pas faite pour les gars* et tu comprendras mieux. Fais le test amusant « **Les filles et les gars, sommes-nous égaux?** » en visitant le site www.egalitejeunesse.com.





Un peu d'histoire

Obtention du droit de vote des femmes dans les élections provinciales et fédérales :

- 1918** Droit de vote au fédéral
- 1918** Nouvelle-Écosse
- 1919** Nouveau-Brunswick
- 1922** Île-du-Prince-Édouard
- 1925** Terre-Neuve-et-Labrador

Question : *Le mouvement pour les droits civiques des femmes prend sa source en Angleterre vers 1860 où les militantes se font appeler péjorativement par quel nom?*

Par le passé, des femmes ont travaillé fort pour faire changer les lois et les politiques afin que nous puissions être reconnues comme des personnes à part entière.

- 2004** Charte mondiale des femmes pour l'humanité.
- 1993** Déclaration et Programme d'action de Vienne (qui reconnaissent les droits fondamentaux des femmes et des fillettes comme faisant partie intégrante des droits universels de la personne).
- 1989** Convention des droits de l'enfant.
- 1983** La loi définit le viol comme étant une agression sexuelle. Auparavant le viol conjugal n'était pas reconnu et les maris ne pouvaient pas être poursuivis en justice (Canada).
- 1982** « Ne touchez pas à ma clause » – slogan pour l'inclusion des droits des femmes dans la *Charte canadienne des droits et libertés*.

- 1979 Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes (CEDAW).
- 1978 *Loi canadienne sur les droits de la personne* – laquelle introduit la notion de salaire égal pour travail de valeur égale.
- 1970 Commission royale d'enquête sur la situation de la femme (Canada).
- 1948 Déclaration universelle des droits de la personne.
- 1929 L'affaire « personne » – jalon important dans la lutte des Canadiennes pour l'égalité, suivant laquelle une décision judiciaire accorde le statut de « personne » aux femmes.

Visite le site suivant sur l'histoire des femmes au XX^e siècle :

www.criaw-icref.ca/fr/factsheets.

Au Canada, nous avons réussi à diminuer la discrimination sexuelle et à promouvoir le droit des femmes mais nous avons encore du travail sur la planche **dans plusieurs domaines** dont l'obtention des services de garderie et en matière d'équité salariale! C'est à notre tour de faire bouger les choses! Est-ce qu'une cause t'intéresse plus qu'une autre? L'équité salariale, l'accès à l'avortement, la pilule du lendemain ou encore, l'exploitation de la femme dans Internet? Faisons bouger les choses!

Réponse : Les suffragettes.

Và voir les vidéos suivants :

<http://archives.radio-canada.ca/politique/elections/clips/9427/>

www.pc.gc.ca/canada/proj/fcdv-www/index_f.asp

Rassemblons-nous!

Instituée en 1977 par les Nations Unies, Le 8 mars célèbre la Journée internationale de la femme

C'est pour nous l'occasion de célébrer les progrès accomplis en matière d'égalité pour les femmes. Elle nous permet aussi de penser aux moyens que nous pouvons prendre pour faire avancer notre cause!

Le savais-tu?

- Le **14 février** est la Journée d'action de la Fondation Filles d'Action.
- Le **5 mai** est la Journée internationale des sages-femmes.
- Le **28 mai** est la Journée internationale d'action pour la santé des femmes.
- Le **mois d'octobre** est le Mois de l'histoire de la femme.
- Le **25 novembre** est la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes.
- Le **6 décembre** est la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes.

« La vie rétrécit ou prend de l'expansion en proportion au courage de chacun. »

Anais Nin, née le 21 février 1903 à Neuilly-sur-Seine et morte le 14 janvier 1977 à Los Angeles, est une femme de lettres américaine d'origine franco-cubaine. Elle doit sa notoriété à la publication de journaux intimes qui s'étalent sur plusieurs décennies et offrant une vision profonde de sa vie privée et de ses relations. La version non censurée de ses journaux n'a pu être publiée qu'après sa mort et celle de son mari. Elle est aussi l'une des premières femmes à écrire des ouvrages érotiques.

Tu peux aussi t'informer auprès du conseil consultatif de la condition féminine de ta province :

Conseil consultatif sur la condition de la femme au Nouveau-Brunswick

1 800 332-3087 (service bilingue – Fredericton)

506 444-4101

www.acswcccf.nb.ca

Prince Edward Island Council for the Status of Women

902 368-4510 (en anglais seulement – Charlottetown)

www.gov.pe.ca/acsw/

Provincial Advisory Council on the Status of Women Newfoundland and Labrador

1 877 753-7270 (en anglais seulement – St John's)

709 753-7270

www.pacsw.ca

Nova Scotia Advisory on the Satus of Women

1 800 565-8662 (Halifax)

902 424-8662

<http://women.gov.ns.ca/>

« Si ça semble évident que l'expérience ne vient qu'avec le temps, on peut aussi dire que les plus futées se servent de l'expérience des autres. »

Madeleine Delaney LeBlanc (N.-B.)

(Témoignage lors du Forum d'apprentissage

« la Rencontre des générations » pour filles,

jeunes femmes et femmes, à Dartmouth

(N.-É) en avril 2009 – Femmes Équité

Atlantique)

Le Conseil consultatif sur la condition de la femme au N.-B. offre un service bilingue. N'hésite pas à t'adresser au Conseil de ta province pour obtenir des services et des résultats de recherche en français afin de mieux connaître la réalité et les besoins des filles, des jeunes femmes et des femmes de ta communauté francophone! Fais-toi entendre!

Pour en savoir plus au sujet des dossiers chauds et d'actualité pour les filles, les jeunes femmes et les femmes, abonne-toi aux bulletins électroniques francophones ou bilingues suivants :

- Conseil consultatif sur la condition de la femme au N.-B. : *NouvELLES* www.acswccf.nb.ca
- Rassemblement pancanadien des jeunes féministes www.rebelles.org
- Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine (CDÉACF), NetFemmes – répertoire de 700 organismes de femmes www.netfemmes.cdeacf.ca



Inscris ici ce que tu as appris et ce qui a changé chez toi après avoir été informée de certains dossiers féminins!

Visite les sites suivants :

L'Alliance des femmes de la francophonie canadienne au www.affc.ca, Condition féminine Canada au www.swc-cfc.gc.ca.

Un excellent livre pour s'ouvrir les yeux sur la condition des filles, des jeunes femmes et des femmes dans le monde d'aujourd'hui!



Le livre noir de la condition des femmes, de Christine Ockrent, publié en 2006 aux éditions XO ISBN 2-84563-200-2.

Pour la première fois, un bilan de la condition des femmes partout dans le monde. La situation que vivent les filles et les femmes aujourd'hui dans de nombreuses régions du monde est insupportable, et on ne le sait pas assez. Aucune tradition, aucune coutume, aucune religion ne justifie qu'on assassine, qu'on brûle, qu'on lapide, qu'on viole une femme parce qu'elle est une femme. Rien ne justifie qu'on mutilé les petites filles, qu'on les vende ou qu'on les prostitue. Rien ne justifie qu'on asservisse les femmes, qu'on les humilie, qu'on les prive des droits élémentaires de la personne. Un monde noir, donc? Oui, mais un monde qui peut encore changer : partout des femmes se battent et ouvrent des brèches, réveillent l'espoir, gagnent du terrain. Ce livre a été écrit avec la collaboration de 40 contributeurs de différentes régions du monde.

« À travers ce livre, chacune d'entre nous a l'occasion d'apprendre ce qu'elle ignore, de découvrir ce qu'elle ne peut ou ne veut pas voir, et de participer au combat pour un monde meilleur. »

Christine Ockrent

« Quand quelqu'un me dit que le féminisme n'est plus à la mode, je reprends l'idée d'Isabelle Alonso et réponds : Tant qu'une seule femme sera opprimée et marginalisée, le féminisme sera nécessaire et bien vivant! Certains peuvent croire que le féminisme est mort, je les laisse croire ce qu'ils veulent, car JE SUIS FÉMINISTE et je sais que je ne suis pas seule. »

Estelle Lanteigne, membre du caucus des jeunes féministes Regroupement féministe du Nouveau-Brunswick.

Remarque : Isabelle Alonso, écrivaine française, essayiste et romancière, une des fondatrices de l'association féministe Les Chiennes de garde.

Les ressources suivantes t'aideront à mieux comprendre les droits humains des femmes

Les affaires étrangères :

- www.acdi-cida.gc.ca, www.un.org/womenwatch/daw
(en anglais seulement)
- www.international.gc.ca/rights-droits/women-femmes/right-droit.aspx?lang=fra
- Alliance canadienne féministe pour l'action internationale
www.fafia-afai.org
- Association pour les droits de la femme et le développement
www.awid.org/

« Je veux aider les femmes des autres pays parce que je sais qu'elles ont beaucoup de problèmes plus sévères avec des inégalités. »

Fille du N.-B.

« Le féminisme, c'est défendre nos droits; ce n'est pas lancer tous nos hommes au feu! »

Cindy Aucoin,
Conseil jeunesse
provincial de la N.-É.

Et pourquoi ne pas adopter une approche mondiale?

Sexisme autour du monde et droits des femmes

« En 2009 le monde entier a été interloqué par l'adoption d'une nouvelle loi afghane qui limite les droits de la femme. Passerons-nous aux actes ou mettrons-nous aux oubliettes les femmes afghanes et toutes les autres femmes et filles qui habitent des pays régis par des lois ouvertement sexistes?

Il ne serait pas exagéré d'affirmer que l'Afghanistan a classé les femmes dans une catégorie sous-humaine. *La nouvelle loi exige que les femmes obtiennent la permission de leur mari pour travailler, étudier et même sortir de la maison.* Elle limite les droits de la mère en cas de divorce, abolit le droit d'une épouse d'hériter de son mari et enlève à la femme le droit de refuser d'avoir des rapports sexuels avec son mari... En fait, la situation en Afghanistan n'est pas le seul exemple, ni le pire, d'un gouvernement qui pratique une discrimination ouverte contre ses citoyennes.

Les lois ouvertement sexistes ne sont pas disparues comme les lois ouvertement racistes. Il existe des pays où les femmes n'ont pas le droit de voter ni de conduire une voiture. Dans beaucoup d'autres, le témoignage en cours d'une femme n'est pas considéré valide ni égal à celui d'un homme. Dans certains pays, quoique de moins en moins nombreux, la mutilation des organes génitaux de la femme est légale ou tolérée et aucune loi ne punit les actes de violence l'égard des femmes.

Il existe des pays où les femmes sont subordonnées aux hommes pour des questions d'héritage et de divorce, de déplacements ou de garde d'enfants. Dans certains pays, les mères ne peuvent pas transmettre leur citoyenneté à leurs enfants. Et, il existe certains pays, comme le Canada d'aujourd'hui, où certaines femmes, comme nos femmes autochtones, n'ont pas les mêmes droits que les hommes, sans parler des mêmes droits que les autres femmes. (*La Loi sur les Indiens confère plus de droits aux Indiens qu'aux Indiennes lorsqu'il s'agit de transmettre le statut d'Indien aux enfants.*)... »

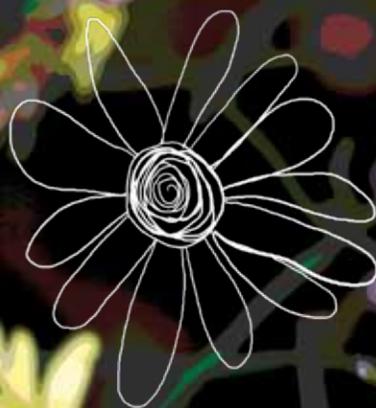
Une actualité nationale canadienne à suivre en 2010.

Tiré d'une chronique par la présidente du Conseil consultatif sur la condition féminine au Nouveau-Brunswick, Elsie Hambrook, mai 2009

<http://76.12.152.213/media/acsw/files/french/Afghan%20FR.pdf>

Il faut y travailler!

*Passions,
rêves et
carrières*



Lest peu probable que tu n'aies eu qu'un seul jeans ou qu'une seule meilleure amie au cours de ta vie. Et il y a fort à parier que tu auras plus d'un emploi au cours de ta carrière. Tu découvriras ce qui te passionne à mesure que tu avances dans la vie. Ça pourrait être un emploi. Mais ça pourrait aussi être autre chose.

Découvre ce qui te passionne, trouve ta propre voie

Décider aujourd'hui ce que tu veux faire du reste de ta vie est une décision importante. À vrai dire, rien ne presse. Et il y a beaucoup de voies. Il se peut que tu sentes beaucoup de pression peser sur tes épaules, mais en fait, il n'y a pas le feu, ça peut attendre. (De la pression, oui. Une urgence, non.) Tu peux t'accorder une année pour découvrir ce qui te passionne, trouver un emploi te permettant d'avoir ton propre appartement, faire du bénévolat outremer, aller au collège ou à l'université.

« À l'âge de 10 ans, inspirée d'une émission à la télévision que j'écoutais depuis longtemps, mon rêve de travailler un jour en publicité et d'être propriétaire de ma propre entreprise a vu le jour. Dix ans plus tard, j'ai dû déménager à Toronto, plus de 2 000 km de chez moi, afin d'étudier en publicité et de poursuivre mon rêve de jeune fille. Aujourd'hui, de retour en Nouvelle-Écosse, mon rêve a été réalisé. À l'âge de 25 ans, je suis propriétaire de ma propre entreprise en rédaction publicitaire et en communications. J'ai des clients partout au Canada et même aux États-Unis et déjà, j'ai eu l'occasion de travailler sur des projets incroyables. Maintenant, c'est à vous! Si vous avez un peu de discipline, le goût de prendre des risques, et surtout, le courage d'affronter plein de défis à chaque jour, allez-y – poursuivez votre rêve de jeune fille. L'aventure vous attend. »

Coralie LeBlanc, propriétaire, RedAction Communication (N.-É.)

Commence par faire un bilan de ta situation actuelle.

Où veux-tu aller et comment peux-tu y arriver?

Écris ce qui te passionne ci-dessous.

La réalité

La plupart des filles et des jeunes femmes ne veulent pas être commis dans un magasin ou dans un bureau.

Pourtant, selon le recensement 2006, ces emplois sont toujours en tête de liste des emplois les plus souvent occupés par des femmes au Canada.

« J'suis pas du style à passer par les chemins battus. J'suis aventureuse, j' préfère créer mon propre chemin et dessiner de nouvelles traces. J'suis la seule qui puisse savoir quelle direction prendre pour réaliser mes rêves. ».

Ado de l'Î.-P.-É.

Qu'est-ce que je peux faire?

Rêver tout en ayant les deux pieds sur terre. C'est possible.

Assortis ton potentiel à tes rêves, tes habiletés aux occasions qui se présentent à toi. Si tu écris avec facilité, tu pourrais envisager une carrière en relations publiques. Aimes-tu les mathématiques? Pourquoi ne pas travailler en informatique? Si tu veux voir le monde, pourquoi ne pas faire carrière en développement international ou devenir pilote de ligne?

Les gains...

Les filles, les jeunes femmes et les femmes montrent la voie de bien des façons. Nous avons fait des gains dans de nouveaux secteurs du travail, tels que la gestion des affaires, la médecine et le droit, et nous sommes de plus en plus présentes dans les métiers, le domaine de la technologie et la politique.

« J'aime les enfants. Je les aime vraiment beaucoup. Je ne me vois pas ne pas travailler avec eux. Je ne pourrais pas endurer être assise à un bureau toute la journée. Je deviendrais folle, complètement folle! »

Ado du N.-B.

« J'ai toujours voulue être une *Carpenter*. Les gens me disent que je suis folle mais c'est mon rêve! L'année prochaine, je rentre dans une école de *Carpenter*! »

Ado de T.-N.-L.

Cher Journal

Écris quels sont tes rêves.

Maintenant, réfléchis : D'où te sont venus ces rêves?
Qu'est-ce qui a influencé tes rêves?

Demande-toi : Est-ce que je tombe dans un stéréotype?
Est-ce que c'est vraiment ce que je veux, ou est-ce une idée romantique qui découle de la lecture d'une revue?



Interviewe-toi toi-même

Qu'est-ce qui est important pour moi dans un emploi? L'occasion de voyager? Les collègues avec des intérêts similaires? Un gros salaire? Un titre important? De nouvelles expériences?

Comment est-ce que je veux que soit ma vie dans deux ans?
Dans cinq ans?

Pssst!

Le savais-tu? (Extrait du bulletin *NouvELLES* – CCCFNB)

Connu en anglais sous le terme « **empowerment** », « **autonomisation** » est le processus par lequel une personne ou un groupe social acquiert la maîtrise des moyens qui lui permettent de se conscientiser, de renforcer son potentiel et de se transformer dans une perspective de développement, d'amélioration de ses conditions de vie et de son environnement. Le terme « **habilitation** », provenant de la langue juridique, a un sens plus restreint et ne s'applique que dans la perspective d'un organisme octroyant de plus grands pouvoirs, et non d'une prise en main par la personne elle-même ou le groupe lui-même. – *Office québécois de la langue française, 2003.*

Voici deux sites Web qui peuvent t'aider à réfléchir à des choix de carrière : www.jobfutures.ca et www.emploisetc.ca.

L'Association des universités et des collèges du Canada représente 94 établissements d'études postsecondaires. Ça vaut la peine de visiter le site de l'association au www.aucc.ca.

Pour des stratégies d'épargnes, de planification et de financement des études, consulter un conseiller en ligne, lire 3 000 questions pertinentes, visite le site www.cibletudes.ca.

« J'adore ma job! J'aime ça aller au travail tous les jours. C'est ça qui est le plus important pour moi. Je ne comprends pas comment certaines personnes peuvent avoir une job qu'elles n'aiment pas juste pour avoir plus d'argent. »

Ado du N.-B.

Quel est ton style d'apprentissage?

- ✎ J'aime mieux lire une histoire que de l'entendre.
- ✎ J'en fais davantage lorsque je travaille seule.
- ✎ Je peux additionner correctement trois nombres qui me sont dits sans les écrire.
- ✎ Je comprends mieux les nombres si c'est un graphique (*un dessin*) que si je les entends.
- ✎ Je préfère travailler en groupe lorsqu'il y a un travail à accomplir.
- ✎ J'aime construire manuellement des choses.
- ✎ Je lis tout doucement à moi-même quand je veux comprendre ce que j'ai lu.
- ✎ Je préfère raconter une histoire que de l'écrire.
- ✎ Je peux écrire plus facilement au sujet de ce que je connais que de le dire.

Consulte le site : www.pedagonet.com/other/Styles.htm pour faire un petit test qui t'aidera à déterminer ton style d'apprentissage!

Réfléchis à ceci...

Connais tes forces! Les filles et les jeunes femmes pensent souvent que leurs habiletés sont inférieures à celles des garçons qui ont les mêmes habiletés. Pour vanter tes talents à un employeur potentiel, il faut que tu commences par croire en toi.

Cher Journal

Commence ici en écrivant ce que tu aimes à ton sujet et quelles sont tes habiletés.

Puis, écris ces habiletés dans ton curriculum vitæ. Ton école a peut-être des renseignements sur la façon de rédiger un curriculum vitæ. Vérifie auprès de la conseillère ou du conseiller d'orientation ou fais une recherche à la bibliothèque. Les bibliothèques municipales ont aussi des livres sur la rédaction d'un curriculum vitæ. Le programme stratégie emploi jeunesse du gouvernement fédéral offre une publication contenant des conseils utiles.

www.jeunesse.gc.ca

L'expérience, c'est payant!

Mais tu peux obtenir les deux en devenant bénévole. Le bénévolat te permet d'avoir du plaisir, de te faire connaître auprès de ta communauté d'accueil, d'y changer quelque chose et d'apprendre des choses que tu n'apprendrais nulle part ailleurs. Consulte la section **Sortir de sa coquille** du présent guide pour obtenir des renseignements sur la façon de t'y prendre.

Suggestions d'emplois d'été pour les jeunes

- Surveillante de baignade à la piscine ou à la plage
www.croixrouge.ca
- planteuse d'arbres
- animatrice dans un camp de vacances
- gardienne d'enfants
- livreuse d'aliments ou de fleurs
- promeneuse de chiens
- ouvrière à la tonte de pelouses
- technicienne ou artiste de théâtre.



Tu peux aussi prendre soin des animaux, travailler dans un magasin, un restaurant à service rapide, un café, un cinéma ou faire de l'entretien ménager dans un hôtel ou un hôpital.

« C'est toujours la même vieille histoire. Tu ne peux pas trouver d'emploi parce que tu n'as pas d'expérience. Tu n'as pas d'expérience parce que tu ne peux pas trouver d'emploi. Et de plus, certains programmes sont réservés aux Canadiens. »

Jeune femme étudiante, nouvelle arrivante en Acadie du N.-B.

Emploi d'été Échange étudiants

Il s'agit d'un programme de six semaines qui s'adresse aux élèves de 16 et 17 ans retournant à l'école en septembre. Le programme offre aux jeunes sélectionnés un emploi d'été dans leur langue seconde, et dans une autre région du pays.

www.summer-work.com

Pssst!

Le site www.jeunesse.gc.ca contient aussi une foule de renseignements sur la santé, les sciences et les technologies, l'art et la culture, les sports et les loisirs!

*Le silence au travail,
ça ne travaille pas!*

Silence at work doesn't work!

– slogan de sensibilisation sur la sécurité au travail.

Le nombre de blessures augmente d'une façon inquiétante chez les jeunes qui essaient un nouvel emploi. Informe-toi auprès de ton employeur et de tes collègues de travail au sujet des mesures de sécurité! Il n'y a pas de questions stupides!

« Ma conseillère en orientation m'a donné toute l'information que j'avais besoin. Elle m'a vraiment aidée à trouver ce que je devrais faire. »

Ado de l'Î.-P.-É.

Jeunesse Canada au travail

JCT offre aux étudiantes l'occasion de mettre leurs compétences à l'épreuve, d'établir les bases de leur carrière, de gagner de l'argent pour leurs études et d'élargir leurs perspectives de carrière. Les emplois d'été et les stages permettent aux jeunes participantes de vivre une expérience unique d'apprentissage et de travail au Canada. Il faut s'inscrire dans leur répertoire en ligne au printemps. Tu peux suggérer aux employeurs potentiels de s'y inscrire si une expérience de travail t'intéresse par-dessus tout!

www.pch.gc.ca/special/ycw-jct/html/welcome_f.htm

Petit-Rocher (N.-B.) 1 888 236-2622

jctycw@afmnb.org

Katimavik

Katimavik est le principal programme national de service volontaire pour la jeunesse au Canada. Les jeunes participants effectuent des travaux communautaires dans des collectivités partout au pays. La rémunération n'est pas élevée, mais l'expérience vaut son pesant d'or.

www.katimavik.org

Le Canada et le monde!

Découvre le monde, apprends une nouvelle langue, partage tes habiletés. Parcours le site Web de Jeunesse Canada Monde et découvre les opportunités offertes par cet organisme et ce que tu peux lui offrir. Tu pourrais voyager à travers le monde, participer à un échange scolaire ou travailler sur un navire!

www.cwy-jcm.org

« Les **taxis roses** pour filles, femmes et managés par des femmes, quelle bonne idée de business de femmes... ça s'est fait à Moscou, Londres, Tokyo, moi j'aime conduire... I guess que les femmes s'y sentent sécurisées, une bonne idée pour icitte! »

Ado de la N.-É.



Lancer sa propre entreprise

Le gouvernement pourrait même te prêter de l'argent pour t'aider à démarrer ton entreprise. Consulte le site du Centre de services aux entreprises du Canada au www.entreprisescanada.ca/fra.



Visite aussi ces sites sur **l'entrepreneurship étudiant** et sur les possibilités d'emplois pour les jeunes ayant une déficience.

www.neads.ca/fr/about/projects/student_leadership/employment_connections/econnections_07.php

Le programme SEED, Moncton (N.-B.)

506 858-9550

www.greatermoncton.org/fr/Accueil/possibilites_jeunes/default.aspx

Intéressants clips vidéo de **jeunes qui parlent de leur travail** au site : www.visez.ca/index.html.

Pour t'aider avec ton choix de carrière, connaître les métiers et professions, le salaire moyen et les perspectives d'emplois :

www.jobfutures.ca/fr/interface-etre.shtml ou

www.emploisetc.gc.ca/fra/ et

www.monemploi.com/ (province de Québec)

L'exode des jeunes te préoccupe?

Ton engagement en ta qualité de fille et jeune femme dans ton milieu est essentiel afin d'assurer le développement économique des communautés francophones minoritaires au Canada atlantique.

Visite la section jeunesse du Réseau de développement économique et d'employabilité (RDÉE) de ta province : www.rdee.ca.

« N'aie pas peur de rêver. La vie n'est que des rêves lointains vécus au quotidien. On peut construire notre monde pour qu'il soit celui dont on a rêvé. »

Ember Swift, auteur-compositeur-interprète,
Ontario, Canada

notes



c'est moi!



Coûts et récompenses

Combien gagne réellement une gynécologue? Une géologue? Une enseignante? Une graphiste? Et toutes ces autres femmes qui occupent des postes traditionnels ou non, comme une arpenteuse-géomètre?

Si tu es intéressée à faire carrière dans le domaine juridique, visite le site suivant de l'Association des juristes d'expression française de la Nouvelle-Écosse (AJEFNE) : www.44carrieres.com/.

CARRIÈRE	SALAIRE	FORMATION REQUISE
Gynécologue-accoucheuse	300 000 \$	Obtention d'un diplôme en sciences de la santé, suivi de cinq années d'études à l'école de médecine. La spécialité en obstétrique gynécologie demande cinq années d'études supplémentaires en stages de formation dans des hôpitaux universitaires rattachés à l'école de médecine.
Géologue	53 000 \$	Les géologues doivent avoir au moins un baccalauréat en sciences. Toutefois, les chances d'obtenir un bon emploi sont meilleures avec l'obtention d'une maîtrise.
Designer graphique	Salaire initial de 19 \$ l'heure qui augmente avec l'expérience et selon le lieu de travail.	Tu dois habituellement détenir un diplôme d'études universitaires en arts visuels, avec spécialisation en design graphique, en art publicitaire, en communication graphique ou en bande dessinée, ou avoir suivi un programme de niveau collégial ou autre en arts graphiques.
Arpenteur-géomètre	Salaire supérieur à la moyenne, autour de 25 \$ l'heure.	Tu dois obtenir un diplôme en géomatique ou en génie de l'arpentage ou avoir fait des études en sciences des levés ou en technologie géomatique dans un collège.
Enseignante	36 305 \$ à 83 158 \$	Les futures enseignantes doivent obtenir un diplôme de premier cycle, puis faire deux années d'études universitaires pour obtenir un B.Ed.
Agente du service extérieur diplomatique	42 640 \$	Tu dois obtenir un baccalauréat en droit; en économie et informatique; en économie et politique; en économie et mathématiques; en science politique; ou en science et philosophie.

Combien faut-il déboursier pour devenir géologue?

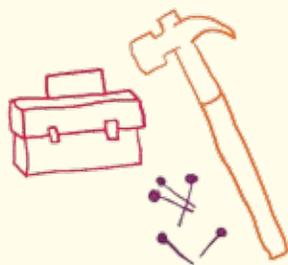
Pour devenir enseignante?

Il faut tenir compte des frais de scolarité et du temps consacrés à la formation. Et une fois la formation terminée, quels seront les coûts personnels associés à cette carrière? Devras-tu travailler de très longues heures? Comment concilier les études, le travail et la famille? Visite aussi le site suivant pour de l'information et des vidéoclips de tous genres sur les carrières, les programmes de formation dans le domaine de la santé et des services sociaux; par salaire, par profession ou par années d'études : www.carrieresensante.info/index.htm.

COÛTS LIÉS À LA FORMATION	HORAIRE DE TRAVAIL
Les frais de scolarité à l'université peuvent s'élever à 7 000 \$ par année. Les frais de scolarité annuels pour l'école de médecine sont d'environ 12 000 \$. Il faut compter près de 90 000 \$ pour quatre années d'études de premier cycle et cinq années d'études à l'école de médecine.	Les médecins travaillent de longues heures. Les gynécologues accoucheurs travaillent souvent la nuit. Les internes et les résidents travaillent habituellement de très longues heures et sont de service plusieurs jours de suite.
Les frais de scolarité pour quatre ans à l'université peuvent s'élever à 28 000 \$. Les maîtrises durent habituellement deux ans et coûtent un peu plus de 15 000 \$.	Les géologues doivent souvent travailler dans des endroits éloignés et leurs horaires de travail sont contrôlés par les conditions météorologiques.
Il faut compter les frais de scolarité des deux années collégiales ou de quatre années universitaires.	Le designer graphique conçoit et réalise, à la main ou à l'aide de logiciels de dessin assisté par ordinateur, des esquisses puis des illustrations finales à caractère réaliste ou fantaisiste pour des imprimés tels que des livres, des revues, des emballages, des cartes de souhaits, des produits de papeterie. La très grande majorité des graphistes travaillent à temps plein.
Il faut compter les frais de scolarité de deux années d'études collégiales.	Les arpenteurs-géomètres organisent et dirigent l'exécution des levés officiels afin d'établir les limites des propriétés et préparent et conservent les documents qui s'y rapportent. La très grande majorité travaillent à temps plein.
Les frais de scolarité pour l'obtention d'un B.A. s'élèvent à plus de 20 000 \$ et il en coûte 10 000 \$ de plus pour les études conduisant à un B.Ed.	Durant l'année scolaire, les enseignantes travaillent de nombreuses heures supplémentaires pour corriger les travaux des élèves et pour préparer leurs cours. Congé pendant l'été.
Il faut compter les frais de scolarité de quatre années universitaires.	L'agente du service extérieur diplomatique représente une province ou un pays. Elle voyage beaucoup et travaille de longues heures à défendre les intérêts des citoyens et à faire reconnaître leur valeur en matière politique, commerciale, économique, juridique, culturelle. Elle participe à l'élaboration de politiques extérieures et aux discussions internationales.

Vois-tu ce que je vois?

En lisant les articles sur les femmes qui brisent les barrières traditionnelles de l'emploi dans presque tous les domaines, nous pourrions croire que nous avons acquis l'équité salariale avec les hommes au travail. Mais si on compare le revenu moyen des hommes et des femmes, on peut voir qu'il y a encore du chemin à faire même si nous avons fait de grands progrès.



Tu peux être une femme dans un monde d'hommes.

Sois prête à relever des défis supplémentaires. Des femmes l'ont fait, et tu peux le faire aussi. Si tu veux pratiquer un métier ou travailler dans un domaine où il y a peu de femmes, n'hésite pas, fonce. Mais fonce les yeux grands ouverts. Ne te fie pas à ce que tu entends autour de toi : explore tous les métiers de la formation professionnelle et de la formation technique et fais ce qui te tente! Remplis les questionnaires d'aide à l'exploration des métiers que tu trouveras dans ce site. Les résultats te feront explorer des métiers et professions auxquels tu n'aurais peut-être pas pensé.

www.toutpoureussir.com/fr/fais.php

Le savais-tu?

Les sites Web suivant offrent une grande quantité de renseignements sur la présence des femmes en ingénierie.

www.chairemm.polymtl.ca et

www.engineergirl.org (en anglais seulement).

Le savais-tu?

La première femme médecin au Canada?

Première « femme » – **James Miranda Stuart Barry**, chirurgien militaire (v. 1795-1865), est une femme qui se déguise en homme afin d'être admise pour étudier la médecine en Écosse. Elle se fait une excellente réputation de chirurgien. En 1857, Barry est affectée au Canada à titre d'inspecteur général des hôpitaux militaires (médecin en chef de l'armée). Les soldats l'apprécient. Elle exige que ceux-ci soient mieux nourris et que les hôpitaux soient plus propres et confortables. Ce n'est qu'à sa mort qu'on découvre son secret.

Première femme « médecin » – **Emily Howard Stowe** (1831-1903). La tuberculose de son mari l'incite à devenir médecin. Aucun collègue canadien n'accepte de femmes (« Les portes de l'Université ne sont pas ouvertes aux femmes, et je suis certain qu'elles ne le seront jamais » lui a déclaré le recteur de l'École de médecine de Toronto); elle reçoit son diplôme du New York Medical College for Women (médecine homéopathique) en 1867, et ouvre un cabinet à Toronto – la première femme à exercer la médecine au Canada, bien qu'elle ne détienne pas de permis. En 1871, Emily Stowe et Jenny Trout sont finalement acceptées grâce à un arrangement particulier à l'École de médecine de Toronto. Les étudiants et professeurs font tout pour les humilier. Emily Stowe retourne à sa pratique, sans son permis. Jenny Trout passe ses examens et devient la première femme médecin du Canada à pratiquer officiellement. En 1880, elle obtient son permis du Collège des médecins et des chirurgiens de l'Ontario.

Première femme médecin à exercer légalement – **Jennie Kidd Trout** (1841-1921). À contrecœur, la Toronto School of Medicine permet à Jenny Trout et Emily Stowe d'assister à des cours en 1871. Encouragés par les chargés de cours, les étudiants raillent les 2 femmes. Jennie Trout se rend aux États-Unis où elle obtient un diplôme du Women's Medical College of Pennsylvania. Elle revient au Canada en 1875, réussit l'examen de l'Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario et pratique à Toronto. Elle est l'instigatrice du Women's Medical College à Kingston.

Première femme à obtenir un diplôme de médecine – **Augusta Stowe-Gullen**, en 1883, fille d'Emily Howard Stowe.

Bulletin *NouvELLES*, édition du 21 décembre 2009, Conseil consultatif sur la condition de la femme au Nouveau-Brunswick : www.acswccf.nb.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=948&Itemid=60&lang=fr.

Un peu d'histoire - des femmes qui ont foncé!

Elizabeth Bushell (N.-É., Canada) – Compositrice et opératrice de presse. En 1752, elle lance avec son père John Bushell le *Halifax Gazette*, le premier journal à être publié au Canada.

Maria Louisa Angwin (T.-N.-L., Canada) – Devient en 1884 la première femme autorisée à pratiquer la médecine en Nouvelle-Écosse. (*Originaire de Blackhead de la baie de Conception*)

Émilie LeBlanc Carrier (N.-B., Canada) – Activiste féminine, elle écrit, sous le pseudonyme de Marichette, sur la vie et les aspirations des Acadiennes et signe plusieurs lettres, publiées dans le journal *l'Évangéline* vers 1895, sur les droits des femmes.

Marie Curie (France) – Devient la première femme à obtenir un prix Nobel (en physique) en 1903.

Lucy Maud Montgomery (Î.-P.-É., Canada) – Écrivaine native de l'Île-du-Prince-Édouard. Elle a créé l'un des personnages enfantins les plus attachants de la littérature anglaise dans son roman *Anne... la maison aux pignons verts*, publié en 1908.

Georgina Fane Pope (Î.-P.-É., Canada) – Devient la première infirmière-major du Canada en 1908.

Cecile Smith (Canada) – Devient la première Canadienne à participer aux Jeux Olympiques (en patinage artistique) en 1924.

Molly Kool (N.-B., Canada) – Devient la première femme capitaine marine en Amérique du Nord en 1939.

Judith Jasmin (Canada) – Pionnière du journalisme politique et international radiophonique et télévisé vers la fin des années 1940.

Camille Élizabeth Robichaud (N.-B., Canada) – Devient la première femme francophone à être admise au Barreau du Nouveau-Brunswick en 1953.

Marguerite Michaud (N.-B., Canada) – Devient la première femme à occuper le poste de directrice adjointe du Teacher's College de Fredericton en 1961.

Antonine Maillet (N.-B., Canada) – Écrivaine, elle a réussi à faire connaître l'Acadie partout dans le monde grâce à son roman *La Sagouine* publié en 1971. Elle reçoit le prestigieux Prix Goncourt pour son roman *Pélagie la Charrette* en 1979.

Roberta Bondar (Canada) – Astronaute et première Canadienne dans l'espace. Participe à la mission internationale STS-42 du laboratoire en microgravité en 1992.

Peux-tu nommer le nom d'une autre femme astronaute?



D'autres personnalités à découvrir dans le livre de Michelle Perrot, *Les Femmes ou les silences de l'Histoire*, Paris, Flammarion, 1998 et *Histoire des femmes canadiennes*.

www.pc.gc.ca/fra/progs/lhn-nhs/femmes-women/index.aspx

Réponse : Julie Payette



Pssst!

Tu peux visiter les sites www.histori.ca et www.collectionscanada.gc.ca/femmes/index-f.html pour visionner les « minutes du patrimoine » ou lire les biographies qui montrent les exploits de Canadiennes dans notre histoire et dans le monde : cinéma, théâtre et danse, beaux-arts, sport, militantisme, sciences, gouvernement.

« Dans les pyramides du pouvoir, les ovaires c'est comme l'oxygène : ça se raréfie avec l'altitude. »

Isabelle Alonso, écrivaine française, essayiste et romancière, une des fondatrices de l'association féministe Les Chiennes de garde.

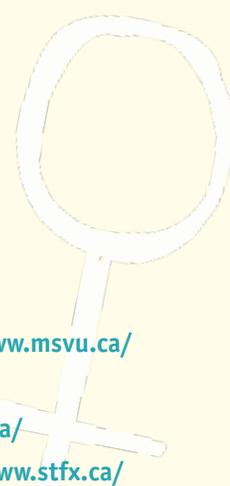
Envisages-tu d'aller à l'université?

Les universités ont des conseillers et des conseillères qui sont prêts à t'aider. Essaie de savoir quels sont les programmes offerts et ce qui pourrait te convenir le mieux. Chaque profession a de nombreux aspects. Explore-les. Si tu envisages une carrière en médecine, tu pourrais te renseigner sur ce qu'il faut pour devenir infirmière, médecin, dentiste, hygiéniste dentaire, etc. Et si tu n'as pas l'argent nécessaire pour payer tes études, informe-toi sur les possibilités d'obtenir un prêt étudiant ou une bourse ou bien d'étudier à temps partiel.

Si la condition féminine t'intéresse vraiment, tu peux faire des études féministes!

Visite les sites des universités en Atlantique qui offrent de tels programmes d'études (en anglais seulement) :

- Université de l'Île-du-Prince-Édouard, Charlottetown (Î.-P.-É.) www.upei.ca
- Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton (N.-B.) www.unb.ca
- Université du Nouveau-Brunswick, Saint-Jean (N.-B.) www.unbsj.ca/arts/gender/

- 
- 
- Université St. Thomas, Fredericton (N.-B.)
<http://w3.stu.ca/stu/default.aspx>
 - Université Mount Allison, Sackville (N.-B.)
www.mta.ca/faculty/socsci/ws/index.html
 - Université Dalhousie, Halifax (N.-É.) www.dal.ca/
 - Université Mount Saint Vincent, Halifax (N.-É.) www.msvu.ca/
 - Université St. Mary's, Halifax (N.-É.) www.smu.ca/
 - Université Acadia, Wolfville (N.-É.) www.acadiau.ca/
 - Université St. Francis Xavier, Antigonish (N.-É.) www.stfx.ca/
 - Université Memorial, St. John's (T.-N.-L.) www.mun.ca/

Formation féministe en français

- Université d'Ottawa
www.sciencesociales.uottawa.ca/womenst/fra/index.asp
- Université Laval et Université féministe d'été
www.fss.ulaval.ca/universitefeministedete/index.htm

Certains cours du programme en service social de ton université.

Autres options :

- L'institut de recherches et d'études féministes de l'Université du Québec à Montréal www.iref.uqam.ca/
- Association canadienne des études sur les femmes (ACÉF)
www.yorku.ca/cwsaacef/index.html

Rêvons ensemble pour l'avenir!

Rêvons d'avoir accès à un baccalauréat complet en études féministes en français ici en Atlantique... comme cela serait merveilleux d'avoir et toutes ces femmes chercheuses... du piquant dans les jasettes et du soutien pour les groupes de femmes... du financement... des actions concrètes.

Apprends un métier

De plus en plus de femmes choisissent des métiers « non traditionnels », lesquels sont souvent mieux rémunérés que le travail « féminin » traditionnel. Les collèges communautaires et les écoles de métiers du secteur privé offrent des certificats professionnels et autres types de diplômes.

Visite le site suivant pour découvrir les nombreuses possibilités de carrières dans le domaine des métiers spécialisés :

www.skillscanada.com

As-tu déjà pensé à travailler sur une plateforme de forage? À devenir soudeuse? Découvre quels autres types d'emplois il y a dans ce domaine, les tâches et la rémunération qui s'y rattachent. Pour savoir comment acquérir les habiletés nécessaires, tu peux téléphoner à certains employeurs ou aux collèges communautaires pour obtenir des renseignements sur la formation technique offerte dans leur établissement, les secteurs dans lesquels on a besoin de gens de métiers qualifiés et les employeurs potentiels.

Visite ces sites pour découvrir les possibilités d'apprentissage :

- Nouveau-Brunswick : www.ccnb.nb.ca/
- Île-du-Prince-Édouard : Collège Acadie Î.-P.-É. : www.collegeacadieipe.ca, www.hollandcollege.com/
(en anglais seulement)
- Terre-Neuve-et-Labrador : www.lmiworks.nl.ca/Students/Default.aspx
(en anglais seulement)
- Nouvelle-Écosse : www.nsc.ca/ (en anglais seulement)
- Université Sainte-Anne : www.usainteanne.ca/



Bourses d'études du Plan d'action sur l'écart salarial

Scolarité pour un an au collège communautaire du Nouveau-Brunswick offertes aux étudiants qui s'inscrivent dans un programme d'études non traditionnelles pour leur sexe.

www.ccnb.nb.ca/admission/bourses.aspx



Tu peux améliorer tes compétences professionnelles et tes capacités et aptitudes personnelles de différentes façons.

Tu peux faire des recherches d'emploi ou de placement professionnel, apprendre à rédiger un curriculum vitæ ou bien apprendre des techniques d'entrevue.

Les centres Service Canada pour jeunes sont là pour t'aider.

Pour découvrir celui de ta région va au

www.servicecanada.gc.ca/cgi-bin/hr-search.cgi?app=hme&ln=fral.



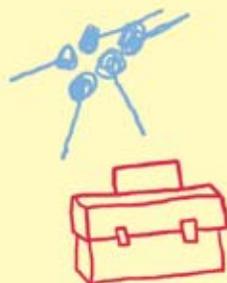
Tu peux aussi visiter le site

<http://catalogue.cdeacf.ca/> pour trouver plus d'information sur les carrières non traditionnelles.



Le savais-tu?

Au Canada en 2006, les femmes représentaient 10 % des apprentis dans les métiers, soit presque le double du pourcentage observé en 1992! Parmi ces apprenties, 64,8 % étaient inscrites à des programmes dans le secteur de l'alimentation et des services; 1 % seulement se dirigeaient vers des secteurs industriels comme la plomberie, la soudure, et l'électricité.



Un salaire égal pour un travail de valeur égale ou équivalente

L'équité salariale signifie un salaire égal pour un travail de valeur égale ou équivalente. Il s'agit de reconnaître la valeur des emplois occupés traditionnellement ou majoritairement par les femmes.

Emploi considéré comme traditionnellement féminin :

Les emplois « féminins » sont ceux qui sont occupés à 60 % ou plus par des femmes ou ceux qui sont historiquement occupés par des femmes. Quelque 70 % des Néo-Brunswickoises occupent des emplois traditionnellement féminins.

Exemples : secrétaire, travailleuse sociale, éducatrice en garderie, infirmière.

Comparaison des postes

Pour s'assurer qu'il y a équité salariale dans un milieu de travail, il faut comparer la valeur des emplois à prédominance féminine à la valeur des emplois à prédominance masculine.

Cette comparaison se fait à partir de quatre facteurs :

- responsabilités
- compétences
- conditions de travail
- efforts

Le savais-tu?

1967 (N.-B.) : Les femmes qui travaillaient au gouvernement provincial et qui se mariaient perdaient leur emploi; certaines femmes mariées pouvaient être embauchées comme employées occasionnelles mais non comme employées permanentes. Les femmes devaient être séparées, divorcées ou épouse d'un homme qui était incapable de travailler. C'était une pratique courante : à noter que les hommes qui se mariaient recevaient souvent un boni de leurs employeurs.

www.acswccf.nb.ca/french/documents/caquiz.pdf

Si la valeur est équivalente, le salaire doit être égal.

Par exemple : On peut comparer le salaire d'une commis-comptable à celui d'un vendeur de pièces.

Deux emplois équivalents mais différents : l'un masculin et l'autre féminin.

« Ce sont les jeunes femmes en début de carrière qui ont le plus à gagner de l'équité salariale... et le plus à perdre de l'iniquité salariale. »

Huberte Gautreau et
Johanne Perron, Coalition pour l'équité salariale du N.-B.

	Vendeur de pièces Emploi « masculin »	Commis-comptable Emploi « féminin »
Qualifications : scolarité et expérience	128 pts	123 pts
Responsabilités : équipement, budget, supervision	119 pts	125 pts
Efforts : dextérité fine, concentration, analyse	168 pts	176 pts
Conditions de travail : bruit, stress, affluence, agressivité des clients	70 pts	61 pts
Total	485 pts	485 pts

Source : Site Internet de la Commission de l'équité salariale du Québec,
www.ces.gouv.qc.ca/.

L'équité salariale te préoccupe?

Pour en savoir davantage, visite le site de la coalition pour l'équité salariale du Nouveau-Brunswick au www.equite-equity.com/,
<http://twitter.com/coalitionsnb>.

Pssst!

L'information personnelle fournie sur Twitter n'est pas protégée.

Quelques statistiques!

Les gains annuels moyens dans certaines professions au Nouveau-Brunswick.

Les femmes qui occupaient un poste de gestionnaire à temps plein au N.-B. en 2005 gagnaient **64 %** du salaire annuel des hommes.

Au N.-B. les femmes accusent une perte de terrain de l'ordre de 4 % dans les domaines du génie et des sciences appliquées.

2006–2007 **18 %**
1996–1997 **22 %**

Mathématiques et sciences physiques
2006–2007 **26 %**
1980–1981 **30 %**

Écart salarial parmi les récents diplômés universitaires, selon le sexe, (N.-B.) 1996–2004.

Les femmes ayant obtenu un diplôme universitaire en 1999 et détenant un emploi à plein temps en 2004 gagnaient **82 %** du salaire des hommes ayant obtenu leur diplôme universitaire en même temps qu'elles.

Écart salarial parmi les femmes et les hommes ayant obtenu un diplôme collégial au N.-B., 1997–2007.

En 2007, les femmes ayant obtenu un diplôme collégial en 2006 et qui travaillaient à temps plein gagnaient en moyenne **79,7 %** du salaire de leurs homologues de sexe masculin.

Les gains des jeunes

En 2007, les jeunes femmes de 15 à 24 ans qui travaillaient à temps partiel ou à temps plein au N.-B. gagnaient **95 %** du salaire des jeunes hommes. Taux horaire des femmes : **9,54 \$**; des hommes : **10,04 \$**. Dans les deux cas, il s'agit d'un faible revenu.

Les femmes travaillant à temps plein et écart salarial.

En 2005, les femmes travaillant à temps plein toute l'année au N.-B. gagnaient **73,2 %** de ce que les hommes gagnaient, soit un écart salarial de **26,8 %**.

Autres statistiques

(LMF : Langue maternelle française)

Le revenu médian est le revenu qui partage la population en deux sous-ensembles. La moitié de la population dispose d'un revenu plus élevé que le revenu médian, et l'autre moitié de la population dispose d'un revenu moins élevé.

Revenu médian de la population de LMF de l'Île-du-Prince-Édouard

Revenu médian des femmes :

20 447 \$

Revenu médian des hommes :

27 425 \$

Les femmes handicapées du N.-B.

En 2001, seulement **33 %** des femmes âgées de 15 à 64 ans, comparativement à **65 %** des femmes sans handicap étaient sur le marché du travail.

Taux de chômage en 2006

Femme de LMF – Î.-P.-É. **9,1 %**

Femmes de LMF – Région atlantique **8,8 %**

Femmes de LMF – Canada **5,6 %**

Salaire minimum et seuil de pauvreté au N.-B.

En 2006, **41 %** des salariés de l'ensemble de la population étaient rémunérés au salaire minimum. Le revenu des personnes travaillant à temps plein au salaire minimum est souvent inférieur au seuil de pauvreté.

Par exemple, un parent seul avec un enfant et travaillant au salaire minimum en vigueur en 2007 aurait gagné 15 080 \$ avant impôt (calcul basé sur une semaine de 40 heures x 52 semaines), soit 7 200 \$ de moins que le seuil de pauvreté urbain, ou 2 700 \$ de moins que le seuil de pauvreté rural.

Études secondaires non terminées

Femmes de LMF – Î.-P.-É. **20 %**

Femmes de LMF – Région atlantique **19 %**

Femmes de LMF – Canada **13 %**

Travail et métiers de l'Î.-P.-É.

Les femmes de LMF sont plus nombreuses dans les secteurs des affaires, des finances et de l'administration, des sciences sociales, de l'enseignement, des ventes et des services. Toutefois, elles le sont moins dans les secteurs des métiers et du transport.

Les femmes non syndiquées gagnaient

79,9 % de ce que gagnaient leurs collègues masculins en 2008, soit 13,98 \$ l'heure chez les femmes non syndiquées et 17,50 \$ chez les hommes non syndiqués. (Canada : 78,6 % ; 17,48 \$ femmes et 22,24 \$ hommes).

Revenu des syndiqués et non syndiqués au N.-B.

L'écart salarial est moins grand entre les femmes et les hommes syndiqués que chez les personnes non syndiquées. En 2007, les femmes syndiquées gagnaient **99,5 %** du salaire de leurs homologues syndiqués (Canada : 93,4 % en 2007).

Source : Statistique Canada, tableaux CANSIM 282-0010 et 282-0070, 282-0072. Statistique Canada, 1991 et 2001 Recensement du Canada, n° de catalogue 97F0017XCB01001 et 97F0017XCB01002. Ministère de l'Éducation postsecondaire, Formation et Travail du Nouveau-Brunswick; *Sondages sur le placement des diplômés des Collèges communautaires du N.-B., 1997-2007.*

www.acswccf.nb.ca/media/acsw/files/french/2%20Education%20F%20Jan28.pdf

Les seuils de faible revenu avant impôt de Statistique Canada (base de 1992), 2005. Statistique Canada, tableau CANSIM 282-0074 et 282-0072 et Actions Femmes Î.-P.-É. inc.

Être bien dans sa peau



Cher Journal

Que signifie le mieux-être pour toi?

Quand te sens-tu vraiment bien? En santé, énergique et pleine de vitalité?

« Je ne suis pas une fille *perfect*. Mes cheveux ne restent pas en place et je fais tomber beaucoup de choses. Parfois, il n'y a pas une seule chose qui va bien dans ma journée et j'en ai le coeur cassé. Mais quand j'y pense, ma vie est vraiment spectaculaire et peut être, juste peut-être, j'aime être *imperfect*. »

Ado de T.-N.-L.

La santé, ce n'est pas seulement l'absence de maladie. C'est aussi l'équilibre du corps, des émotions et de l'esprit, la capacité de faire face aux problèmes, croire que tu peux jouer un rôle positif dans ta propre vie.

Quand tu es en santé, tu te sens bien et tu as une belle apparence. Pour cela, tu dois prendre soin de toi de façon active. Apprends à prendre soin de ton corps et à prévenir les problèmes de santé qui affectent les femmes tels que l'ostéoporose et l'anémie. Apprends à bien manger et à faire de l'exercice. Tu devrais consulter un médecin ou une infirmière régulièrement pour un examen médical, surtout quand tu ne te sens pas bien.

Le savais-tu?

Les 12 déterminants de la santé

- 1 le niveau de revenu et le statut social
- 2 les réseaux de soutien social
- 3 l'éducation et l'alphabétisme
- 4 l'emploi et les conditions de travail
- 5 les environnements sociaux
- 6 les environnements physiques
- 7 les habitudes de santé et la capacité d'adaptation personnelle
- 8 le développement de la petite enfance
- 9 le patrimoine biologique et génétique
- 10 les services de santé
- 11 le sexe
- 12 la culture

Visite ce site :

www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/determinants/index-fra.php

Va voir la vidéo animée qui explique la roue et les interrelations des déterminants de la santé.

www.ourcircle.com/demo_movie.asp?id=4 (en anglais seulement)

Va voir l'annexe *Des ressources au bout des doigts* située à la fin de ce guide pour obtenir une liste des services de santé offerts dans ta province.

Une affaire de filles et de jeunes femmes

Il est évident que le corps des filles et celui des garçons sont différents, mais est-ce que tu savais que nous sommes confrontés à des problèmes de santé différents?

Le cancer du col de l'utérus, le cancer du sein et l'ostéoporose en sont quelques-uns.

Si tu as des questions au sujet des relations sexuelles, des menstruations, des maladies, de la nutrition, de la peau ou sur la façon de rester en forme, informe-toi auprès d'un centre de santé pour jeunes ou auprès d'une infirmière à ton école. Elle est là pour te renseigner et t'aider si tu as un problème. Ton médecin de famille sera aussi en mesure de répondre à toutes tes questions.

« Il arrive que les personnes qui sont végétariennes ou végétaliennes n'aient pas nécessairement un régime équilibré avec tout ce dont elles ont besoin. Il existe des suppléments qu'elles peuvent prendre ou d'autres aliments qu'elles peuvent manger... »

Ado de l'Î.-P.-É.

« L'anémie est une autre gros problème pour les femmes, qui semble être de plus en plus fréquent. J' pense pas que beaucoup de gens le savent ou connaissent les symptômes. Elles pensent seulement qu'elles sont fatiguées. »

Ado du N.-B.

Tu veux plus de renseignements?

Voici des sites qui contiennent une foule de renseignements sur la santé pour les filles et les jeunes femmes : www.adosante.org, www.rcsf.ca/indexfr.html, www.youngwomenshealth.org/ (en anglais seulement).

« On a fait cette activité sur l'ostéoporose. Une femme est automatiquement plus à risque qu'un homme. S'il y a des cas d'ostéoporose dans ta famille, tu es à risque. Si tu consommes beaucoup de calcium, tu es moins à risque. Si tu consommes beaucoup de caféine, tu es plus à risque. »

Ado de la N.-É.

Une affaire gênante et personnelle?

Si une question personnelle et confidentielle qui te chicote, tu peux la poser sur le site de Jeunesse, J'écoute comme plein de filles l'ont fait déjà. Des milliers de questions ont déjà été posées et répondues.

Exemple de questions?

- C'est normal de ne pas avoir faim quand je ne me sens pas bien?
- Avec mes règles, je peux aller dans la piscine sans faire des dégâts?
- La pénétration est douloureuse, c'est normal ça?
- C'est normal les odeurs des organes génitaux?
- Est-ce que l'on risque de déchirer l'hymen en faisant du vélo?
- Que faire, je suis enceinte, je ne l'ai dit à personne, ni à ma famille ni à mon ami?

Tu peux aussi téléphoner au 1 800 668-6868 et parler à un intervenant, 24 heures par jour, tous les jours.

www.jeunessejecoute.ca/fr/counselling/ask.asp?sec=1&sb=3

Entretenir sa santé mentale

Entretenir sa santé mentale par des actions quotidiennes

bien concrètes, telles que : renforcer son estime de soi, créer ou entretenir des relations, s'accorder du temps pour soi, est aussi important que se brosser les dents, manger sainement et faire de l'exercice physique.

Visite ce site de l'Association canadienne de la santé mentale :

www.acsm.qc.ca. Volet jeunesse, histoires, témoignages et outils : www.ffapamm.qc.ca/fr/jeunesse/programmes.asp#histoire.

Les grandes religions portent le même message :

« L'amour, la compassion, le pardon sont importants et doivent faire partie de notre vie quotidienne pour la survie de l'Humanité. »

Dalaï Lama, Tibétain lauréat du prix Nobel de la paix (1989).

« Dieu ne nous demande pas de réussir à tout prix, il nous demande d'essayer. Si vous jugez les gens vous n'avez pas le temps de les aimer. N'attendez-pas après les leaders, faites-le seul, une personne à la fois. »

Mère Teresa, lauréate du prix Nobel de la paix (1979)

Questions à l'univers!

Entretenir sa santé spirituelle, c'est personnel!

Ajoute ici tes questions ou énergies envoyées dans l'univers!

Livre : *Apprendre à vivre*

Traité de philosophie à l'usage des jeunes générations, Luc Ferry, philosophe français, ISBN 2-259-20247-0. Pour un voyage dans l'univers des idées, et en apprendre au sujet de cinq grandes visions du monde qui ont marqué la pensée.

Livre : *Being Zen*

Pour des pensées zen quotidiennes, ISBN 2-89523-180-X (*en anglais seulement*).



L'Estime de soi

On gagne à se connaître et à s'apprécier!

Coche (✓) tes habilités

Habilités physiques :

- Dans les sports
- Dans le bricolage
- Dans le jardinage
- Dans les arts
- Dans les tâches quotidiennes

Habilités sociales :

- Facilité à se faire des amis
- Capacité de partager
- Capacité de perdre dans certaines situations
- Capacité de s'affirmer
- Capacité de faire des compromis

Habilités créatrices :

- Capacité d'utiliser mon imagination
- Capacité d'inventer



moi

Image corporelle

Certaines personnes sont satisfaites de leur corps. D'autres trouvent qu'elles sont trop grosses, trop minces, trop grandes, trop petites, de la mauvaise taille ou forme. C'est souvent parce qu'on voit beaucoup d'illustrations retouchées de personnes qui sont grandes et minces. Après un certain temps, on oublie l'essentiel. Si tu sais que tu es en santé mais que ton apparence te rend malheureuse, tu devrais réfléchir aux raisons qui font que tu n'es pas à l'aise dans ton corps. Puis change la façon dont tu te sens.

Écris cinq choses que tu aimes à propos de ton corps.

1

2

3

4

5

Écris cinq choses à ton sujet pour lesquelles tes amis et ta famille te font des compliments.

1

2

3

4

5

Nutrition et environnement - vert, jaune, rouge, bleu c'est plein de couleurs!

Ce n'est pas tout que de faire de l'exercice, il faut aussi bien manger! « Bien manger », ça ne veut pas dire se mettre au régime et éliminer des aliments de ton alimentation; c'est tout le contraire! La variété des aliments dans notre assiette est l'une des clés du succès pour s'alimenter sainement!

Jette un coup d'œil au *Guide alimentaire canadien* pour t'assurer d'avoir tous les nutriments nécessaires :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php.

Rappelle-toi de manger des portions raisonnables, de ne pas sauter de repas et de boire beaucoup d'eau!

La sécurité alimentaire

Beaucoup de familles à faible ou modeste revenu n'ont pas accès à une nourriture saine, suffisante et nutritive. Si ta famille et toi souffrez d'insécurité alimentaire, il n'y a pas de honte à cela. Sache bien que tu n'es pas seule. Si tu veux en savoir davantage, regarde cette vidéo en français qui traite de la sécurité alimentaire et de l'environnement. On y décrit ce que beaucoup de femmes de diverses communautés au Canada sont en train de faire pour améliorer leur sort et celui de leur famille.

www.foodthoughtful.ca/video2.html (43 minutes)

Tu peux aussi télécharger un livre d'activités en français qui s'intitule *La nourriture, vous y avez pensé?*

[www.foodthoughtful.ca/
FrenchVersionAug29.pdf](http://www.foodthoughtful.ca/FrenchVersionAug29.pdf)

« Personne ne peut bien penser, bien aimer et bien dormir, à moins d'avoir bien mangé. »

Virginia Wolf, écrivaine
anglaise, 1882–1941.

Savoir cuisiner, c'est savoir économiser!

Recettes faciles pour tous les goûts; végétariennes, du monde, techniques culinaires en vidéo, etc. Plus de 45 000 recettes!
<http://recherche.marmiton.org/>.

Les troubles alimentaires, un mal sans faim...

Tu soupçonnes qu'une de tes amies souffre d'anorexie ou de boulimie? Tu n'es pas capable de briser ce cycle vicieux? L'Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie offre des conseils et une foule de renseignements à ce sujet. Tu peux même les appeler au 1 800 630-

0907 pour en parler avec quelqu'un.

www.anebquebec.com

Regarde la vidéo « Bien dans sa peau »,
www.kickaction.ca/node/2002.

Le savais-tu?

Certains aliments sont particulièrement mauvais pour la santé. Une certaine brioche à la cannelle bien populaire dans les centres commerciaux contient environ 1 100 calories, 141 g de glucides, 8 g de protéine et 56 g de gras!

Il te faudrait courir pendant 75 minutes à une vitesse de **11 km/h** pour brûler une seule brioche! Ça vaut la peine de lire les étiquettes!

Reste informée sur les bons et mauvais choix alimentaires pour ta santé : www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation.html ou www.lepointsuratable.fr/index.php?id=1 (conseils, comment lire les étiquettes, blogue et bien plus encore).

Apprendre à cuisiner est un atout qui te permettra de mieux gérer ton budget quand tu quitteras ta famille pour aller t'installer en appartement plus tard. En attendant, quoi de mieux que d'apprendre à cuisiner avec une femme que tu admires, des amies de l'école qui viennent de l'étranger ou bien avec Mémé, qui te donnera les recettes secrètes de ta famille!

Fais un dessin de toi-même

Écris autour de ton dessin les raisons pour lesquelles tu te trouves belle! En dedans et en dehors!

Faire face au stress

Le stress vient du changement et c'est parfois quelque chose de positif. Il arrive aussi que l'école, les parents, les amis, le travail et l'amour deviennent tout d'un coup beaucoup trop pour toi.

Qu'est ce qui te cause du stress?

Que fais-tu pour relaxer?

« C'est ton monde, alors, engage-toi et n'abandonne jamais tes rêves. »

Charmaine Crooks, née le 8 août 1962, en Jamaïque, elle a participé aux Jeux olympiques à cinq reprises et a remporté une médaille d'argent pour le Canada en athlétisme.

Comment fais-tu face au stress?

Conseil

Relaxe! Les jeunes qui prennent le temps de se détendre sont moins stressés et plus en communion avec eux-mêmes. Se détendre, c'est faire une promenade en écoutant sa musique favorite, lire seule dans sa chambre ou simplement regarder par la fenêtre en laissant son esprit vagabonder pendant un moment. Le yoga et la méditation sont des moyens de relaxation populaires. Si tu aimes suivre les nouvelles tendances, tu peux trouver de l'information à ce sujet dans Internet. Voici un site qui offre des trucs simples pour t'aider à rester calme et à diminuer ton niveau de stress :

www.tastout.ulg.ac.be/pages/comm38.htm.

Conseil

Le site www.studygs.net/francais/timman.htm offre gratuitement des renseignements sur la façon d'organiser ton temps d'étude, ta chambre, toute ta vie, si c'est ce que tu veux. Ta bibliothèque municipale a probablement des livres sur la gestion du temps, et celle de ton école a probablement des ressources sur l'organisation personnelle.

Conseil

L'exercice est un tranquillisant naturel. Quand tu es stressée, il est particulièrement important de manger correctement, d'avoir assez de sommeil et de passer du temps avec des personnes qui t'appuient.

« Les 'teens' font ça juste parce qu'ils pensent qu'il y a rien d'autre à faire. Il faut qu'ils s'impliquent dans d'autres choses comme les sports ou le leadership. »

Ado de T.-N.-L.

Conseil

L'alcool, les drogues et les jeux de hasard sont vraiment de mauvais moyens de faire face au stress.

Voici quelques sites qui traitent de ces questions :

Série 101 sur la santé mentale et la toxicomanie : www.camh.net/fr/education/Online_courses_webinars/mha101/index.html.

Comment résister à la pression des gens autour de toi? Pour le savoir, visite les sites : www.abovetheinfluence.com (en anglais seulement) et www.thecoolspot.gov (en anglais seulement).

As-tu un ami ou une amie qui a un problème de dépendance au jeu? <http://teljeunes.com/informe-toi/drogues-et-dependances/> (en anglais seulement).

En contrôle

Est-ce que tu penses avoir un problème de dépendance aux drogues ou à d'autres substances? Une de tes amies?

Réponds aux questions suivantes :

- Est-ce que le fait de boire, de consommer des drogues ou de fumer te crée des difficultés à l'école, au travail, dans les sports d'équipe, ou lors d'activités extra-scolaires?
- Est-ce que tu bois ou consommes des drogues pour endormir ta douleur ou pour faire souffrir quelqu'un d'autre?
- Est-ce que tu bois, fumes ou prends des drogues pour réduire ton niveau de stress?

- Est-ce que ta mère, ton père, ton frère, ta sœur, ou toute autre personne de ton entourage a un problème lié à une dépendance à l'alcool ou aux drogues?
- As-tu déjà eu un trou de mémoire après avoir bu, ou bien dit ou fait des choses dont tu n'as aucun souvenir?

Si tu as répondu par **l'affirmative** à l'une de ces questions, il serait peut-être bon de parler de la situation à une conseillère en toxicomanie. Dans la section *Des ressources au bout des doigts*, tu trouveras les coordonnées des centres des services de toxicomanie.

Compose le 911 – immédiatement – si tu penses qu'une amie ou un ami a fait une surconsommation d'alcool ou de drogue.

Tu pourrais lui sauver la vie. Si toi ou une de tes amies avez un comportement soudainement anormal, pense qu'il est possible que quelqu'un ait mis la drogue du viol dans une boisson. Informe-toi sur la drogue du viol et comment te protéger :

http://netfemmes.cdeacf.ca/documents/droque_viol.pdf.

Autre drogue potentiellement dangereuse, voire mortelle : la drogue de l'amour, ou ecstasy. Informe-toi :

www.adosante.org/Violence/19.shtml.

À qui la responsabilité?

Il est important que tu saches que tu n'es pas responsable du comportement des autres, mais uniquement de ton propre comportement.

Élimine de ton vocabulaire l'expression « Ils m'ont forcée à le faire ».

En as-tu assez de la fumée?

Les jeunes des provinces atlantiques fument moins. Ils savent aujourd'hui que ce n'est pas une habitude saine et que ça coûte cher. Les fumeurs et les personnes de leur entourage courent un plus grand risque de maladie. Les gens qui ne fument pas prennent le contrôle de leur vie.

Si tu ne fumes pas, bravo! Si tu fumes, essaie d'arrêter. Tu seras contente de l'avoir fait et tous les gens qui t'aiment le seront aussi.

Si tu songes à cesser de fumer, consulte le site www.jarrete.qc.ca pour obtenir des conseils.

Le site www.4woman.gov/QuitSmoking/teens (en anglais seulement) offre d'excellents renseignements sur la façon de cesser de fumer, et en plus, il est conçu spécialement pour les filles et les jeunes femmes!

« J'ai appris avec le temps
que les gens oublient...
...ce que l'on a dit, ils
oublient... ce que l'on a
fait, mais les gens n'oublient
jamais comment on les a fait
sentir! » « People will never
forget how you made them
feel. »

Maya Angelou,
poétesse américaine

« Je ne me fixe jamais
de limites; les drogues
limiteraient mon potentiel. »

Ado de l'Î.-P.-É.

Les relations



Les huit valeurs suivantes sont acceptées comme faisant partie d'une bonne relation peu importe le revenu, l'instruction, la culture, la race, la religion ou le sexe de la personne :

- 1 La dignité – montrer le respect pour l'autre;
- 2 L'honnêteté – être honnête avec soi-même et les autres;
- 3 L'égalité – avoir les mêmes droits que l'autre;
- 4 La responsabilité – être responsable de ses actions;
- 5 La justice – être juste envers les autres;
- 6 L'empathie – démontrer de la compréhension pour les autres;
- 7 L'engagement – être fidèle envers les autres;
- 8 La maîtrise de soi – être capable de contrôler ses actions.

Vivre en harmonie... avec soi-même

Premièrement :

Connais-toi toi-même. Apprécie-toi pour qui tu es. Soucie-toi de toi-même. J'aime qui je suis parce que :

La réalité

Tu vas vivre avec toi-même toute ta vie. Apprends à apprécier ta propre compagnie!

Deuxièmement :

Assure-toi d'avoir des gens dans ta vie qui se soucient de ton bien-être et qui sont là pour t'appuyer. Les gens sur lesquels je peux vraiment compter sont :

L'estime de soi

« L'estime de soi est l'opinion que tu as de toi-même, c'est la façon dont tu te vois et tu te juges. Notre estime de soi est importante puisqu'elle influence toute notre vie : nos pensées, nos actions, nos sentiments et, nos réussites ou nos échecs. En général, les expériences positives et les relations satisfaisantes rehaussent l'estime de soi; les expériences négatives et les relations difficiles tendent à diminuer l'estime de soi. Entoure-toi de personnes qui vont t'aider à vivre des expériences positives et tu iras loin dans la vie. »

Colette Arsenault, présidente sortante Actions Femmes Î.-P.-É. inc. et coordonnatrice en compétences essentielles et en alphabétisation du Collège Acadie Î.-P.-É.

Du temps pour soi!

Il y a des personnes qui détestent être seules.

« Quand il n’y a personne aux alentours, je m’ennuie, j’aimerais être ailleurs. »

Ado de T.-N.-L.

« J’aime être entourée de mes amies. Pourquoi être seule quand je peux ‘hanger out’ avec les filles? »

Ado de la N.-É.

Parfois, on préfère être seule.

« Il m’arrive aussi d’avoir besoin de passer du temps seule. Je ne veux pas passer trop de temps à socialiser avec les gens. Je veux tout simplement aller à la maison et ne rien faire. »

Ado du N.-B.

« Quand je me sens fatiguée et de mauvaise humeur, j’aime passer du temps seule. Parfois, quand j’ai de la peine, je vais dans ma chambre pour pleurer. Souvent, ça me fait du bien. »

Ado de l’Î.-P.-É.

Passer du temps seule peut être une bonne chose. C’est du temps pour réfléchir et rêvasser sans interruption. On peut planifier ce qu’on va faire et avec qui on veut le faire. Il n’y a rien de particulier à faire... juste être soi-même.

J’aime passer du temps seule parce que :

J’aime être avec des gens parce que :

Le bonheur c'est..

Il nous arrive à tous d'être de **mauvaise humeur**, de nous **inquiéter** ou de **bouillir de colère**.

Ces sentiments peuvent avoir un effet négatif sur nous. Ils nous empêchent d'être heureux. Ils nous empêchent d'avancer. Sais-tu comment faire pour te sentir mieux?

« Mes amies sont toujours là quand j'ai besoin d'elles. Je les 'call' et elles sont là! »

Ado du N.-B.

Pour certaines, le bonheur c'est d'être avec des amis.

« Quand on ne se sent pas bien, ça peut être déprimant. Mais souvent, juste le fait de sortir pour se changer les idées, et de passer du temps avec ses amis aide vraiment à remonter le moral. »

Ado de T.-N.-L.

« J'ai besoin d'un gros câlin (hug). J'aimerais qu'on me laisse seule, s'il vous plaît. Pourrais-tu me dire cela sur un ton plus aimable? »

Ado de l'Î.-P.-É.

Si tu as besoin de quelque chose, dis-le!

Tout le monde se sent triste ou déçu à l'occasion. C'est même une réaction très saine! Il faut vivre ses propres expériences et en tirer des leçons!

:) :9 ;p :(

Une possibilité à considérer

Il t'arrive de te sentir triste?

Plus que déprimée? As-tu déjà entendu parler de la dépression? C'est une

maladie. Consulte les sites suivants pour en connaître les signes :

[www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=3-86-87&lang=2,](http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=3-86-87&lang=2)
[www.adosante.org/Sante_mentale/46.shtml.](http://www.adosante.org/Sante_mentale/46.shtml)



Connais-tu quelqu'un qui est vraiment déprimé? As-tu peur que ton ami tente de se suicider?

Les ados sont souvent plus au courant de l'état de détresse de leurs amis que les adultes de leur entourage. Si tu as peur pour une personne, tu peux peut-être l'aider, mais il est important de savoir comment s'y prendre. Pour obtenir des conseils, tu peux appeler **Jeunesse, J'écoute** : ils t'aideront à déterminer ce qu'il convient de faire 1 800 668-6868 (24 h sur 24) www.jeunessejecoute.ca.

Regarde-toi dans un miroir et dis : « Je suis capable! » « J' suis au bout! ». « Je suis ! ».
À répéter matin et soir.

« Si tu te perds quelque part; Y'a toujours quelqu'un pour te trouver; Même s'il arrive en retard; Ne laisse pas ta porte fermée. Y'a une étoile pour vous; Y'a une étoile pour chacun de nous. »

Extrait de la chanson *Y'a une étoile pour vous* de l'artiste Angèle Arsenault de l'Î.-P.-É.



Développe ta confiance en toi... avec créativité

Aimes-tu chanter? Danser? Peindre? Écrire de la poésie? Faire de la photographie?

Faire une activité qui te passionne peut être une merveilleuse façon de relaxer et de cultiver ton **estime de soi**.

Tu peux pratiquer une activité; seule, avec une amie, ou bien partager ton talent avec un groupe qui a les mêmes intérêts! Tu peux te faire de nouveaux amis et montrer ton talent caché!

Jette un coup d'œil ici... santé des filles :

www.jeunessejecoute.ca/fr/informed/sub_giexercice.asp?sec=3&sb=2,
www.adosante.org/Sante_mentale/04.shtml.

Lit les **dix pièges** donnant une mauvaise estime de soi :

www.adosante.org/Sante_mentale/21.shtml.

Les filles et les jeunes femmes qui font de l'exercice physique améliorent non seulement leur force musculaire mais aussi leur confiance en soi.

Le bonheur, ça vient de l'intérieur!

L'estime de soi n'est pas coulée dans le béton; il y a des fois où on « l'a » et d'autres fois où on la perd ... cela dépend des situations que l'on vit... c'est normal!

C'est important de développer et de préserver son identité et son estime de soi. Dans un monde où les valeurs véhiculées ne sont pas toujours à l'échelle humaine, où la performance maximale, l'excellence en toute chose, la gloire instantanée et la richesse à tout prix sont pour certaines personnes les mesures de réussite... Il est de plus en plus difficile pour les filles et les jeunes femmes de trouver satisfaction en soi-même et dans ce qui nous entoure. D'où l'importance, pour conserver tous ses esprits, de bien reconnaître ses forces et ses qualités, et celles des autres. Cela devient une ancre solide pour ne pas dériver au large au gré des courants superficiels des « courants à la mode »!

Tu aimes les sports?

Visite le site de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique pour avoir plus d'information sur la participation des femmes dans le sport au Canada : www.caaws.ca.

Faire de l'exercice modéré tous les jours peut t'aider à maintenir un poids santé et permet de combattre la dépression et même de diminuer tes risques de certaines maladies à l'âge adulte, comme l'ostéoporose! Tu te sentiras aussi de meilleure humeur et tu auras plus d'énergie pour faire toutes les autres activités qui te passionnent! Tu n'as pas besoin de t'entraîner deux heures par jour ou de joindre une ligue de soccer pour te sentir en pleine forme. Il y a des tas de façons amusantes d'y arriver.

Je suis avec toi aux Jeux de l'Acadie...

Sport amateur pour les jeunes francophones de 12 à 16 ans
www.jeuxdelacadie.org, www.acadiejeuxipe.com, www.cpjana.ca.

Le programme Académie jeunesse de la Société des Jeux de l'Acadie donne aux jeunes de 15 à 20 ans la chance unique de vivre des expériences mémorables... Des activités dynamiques et diversifiées essentielles à la formation en leadership!

L'Équipe-jeunesse a pour objectif principal de profiter de l'occasion offerte par la Finale des Jeux de l'Acadie pour permettre à huit jeunes leaders d'acquérir une expérience formatrice de premier plan.

Visite le site www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html pour consulter le *Guide d'activité physique canadien pour jeunes*. Visite aussi cette page de Jeunesse, J'écoute pour

plus d'information et d'idées www.jeunessejecoute.ca/fr/informed/sub_giexercice.asp?sec=3&sb=2.

Le savais-tu?

Le Temple de la renommée du hockey au Canada intronisera des femmes à compter de 2010. Un comité (composé uniquement d'hommes) évaluera les candidatures masculines et féminines séparément. Quatre hommes et deux femmes seront intronisés chaque année.

Vivre en harmonie avec... ta famille et d'autres adultes.

Les adultes dans ta vie. Tu les connais probablement depuis fort longtemps.

As-tu l'impression que les adultes dans ta vie veulent que tu passes tout ton temps avec eux? Ou qu'ils se soucient peu de toi? Ou encore, que ta mère et ton père te traiteront toujours comme une enfant de 12 ans?

Discutes-en avec eux.

☆
« Mes parents sont vraiment stricts. C'est à peine si je peux sortir de la maison ces jours-ci. Si je veux aller au cinéma, il faut que je retourne à la maison tout de suite après le film, et je n'aime pas beaucoup ça. J'aime sortir avec mes amis et passer du temps avec eux. »

Ado de T.-N.-L.

« Ta relations avec tes parents est extrêmement importante, mais c'est rarement une relation harmonieuse quand tu as 17 ans. Enfin, ça pourrait l'être, mais d'habitude c'est difficile. »

Ado de T.-N.-L.

☆
« Dans ma famille, on ne passe pas beaucoup de temps ensemble parce qu'on est souvent avec différentes personnes. Cela ne veut pas dire que nous ne faisons rien ensemble; ça dépend simplement du moment et de ce que nous faisons. C'est différent, c'est tout. »

Ado du N.-B.

Vivre en harmonie avec... les filles, les jeunes femmes et les femmes de toutes générations!

2009 – En discutant ensemble lors du forum d'apprentissage de la Rencontre des générations de Femmes Équité Atlantique, des filles, des jeunes femmes et des femmes ont découvert qu'elles avaient de nombreux points communs (36).

En voici quelques uns!

On veut s'éduquer sur les femmes, donner une autre image positive aux filles que celle de l'hypersexualisation, connaître les nouvelles arrivantes, aider les femmes en politique, avoir une voie commune pour les femmes acadiennes et francophones des provinces atlantiques, se rencontrer en personne, discuter, échanger, voir que l'on n'est pas seule et prendre notre place dans notre communauté, etc.

« Je veux que les filles de mon âge réalisent qu'elles sont toutes uniques dans des manières magnifiques. »

Fille de la N.-É.

« Il faut apprendre à penser pour soi-même. »

Fille de l'Î.-P.-É.

« Je veux dire aux autres filles de ne pas avoir peur de s'afficher à titre de 'féministe'. »

Fille du N.-B.

« Les jeunes hommes sont à moitié dans le passé et dans le présent, ce qui rend les choses encore plus difficiles pour nous autres. Les jeunes hommes veulent que leurs femmes travaillent, mais conservent aussi toutes les mêmes responsabilités familiales (prendre soin de la maison, des enfant et du mari) que par le passé et qu'elles soient, en plus, belles et sexy, des 'Trophy-Wives'. »

Jeune femme de T.-N.-L.

« Comme femme, il faut être indépendante, étudier, il faut être prête si jamais quelque chose arrive et qu'on se retrouve seule. »

Jeune femme du N.-B.

« J'aime les écouter parler, j'ai beaucoup à apprendre d'elles qu'elles soient plus jeunes que moi ou plus vieilles que moi, je pense que c'est important qu'on échange entre générations pour connaître les défis, les besoins. »

Femme de l'Î.-P.-É.

« J'ai aimé parler de toutes différentes choses, savoir qu'il y a d'autres filles qui vont à travers ce que moi je vais à travers, et ce n'est pas la fin du monde. »

Fille de la N.-É.



★
« Je veux sensibiliser les jeunes femmes de par chez nous que tout n'est pas acquis et garanti, qu'il faut constamment surveiller ce qui se passe et qu'il n'y a pas de petites actions! »

Jeune femme de l'Î.-P.-É.

Une dame âgée
qui s'éteint –
C'est tout une
bibliothèque
d'histoires
fascinantes
qui s'envole en
fumée!

Proverbe africain

« J'aimerais recevoir
des conseils de la part
des femmes plus âgées
pour que ma vie soit
moins stressante et
plus facile. »

Jeune femme du N.-B.

mon opinion

« Quelle stratégie as-tu pris pour faire des changements ? Donne-moi des détails, raconte-moi comment cela s'est fait! »

Jeune femme de la N.-É.

« Je veux savoir comment elles ont su s'adapter à la nouvelle génération; ce qu'elles pensent du féminisme; ce qu'elles pensent des jeunes filles (de leur façon de vivre). »

Fille du N.-B.

« Je suis plus consciente de la situation de la femme, je veux plus m'affirmer, 'Speak Out', merci de m'aider! »

Fille de T.-N.-L.

« Je veux faire comprendre aux aînées que nous les filles ne sommes pas un obstacle, que nous sommes ici pour elles. »

Fille de T.-N.-L.

« S'interroger auprès des jeunes, elles ont beaucoup de choses à nous dire. »

Aînée de la N.-É.

ma citation

Trouver une oreille attentive

Les filles et les jeunes femmes sont souvent plus ouvertes avec leur mère ou d'autres femmes qu'avec leur père ou d'autres hommes. Essaie de parler avec la femme qui joue un rôle central dans ta vie. Elle a probablement deviné ce qui te tracasse de toute façon.

« Je dis tout à ma tante. Elle a déjà tout vécu ça. »

Ado du N.-B.

« Je parle plus souvent avec mon père parce que je suis enfant unique, et aussi parce que mon père et moi avons tous les deux la même personnalité et qu'il y a toujours eu une grande complicité entre nous deux. »

Ado de l'Î.-P.-É.

« Je parle plus souvent à ma mère qu'à mon père parce qu'on est du même sexe, 'so' le lien est plus fort. »

Ado de la N.-É.

Ou confie-toi à quelqu'un en qui tu as confiance.

As-tu de gros problèmes avec tes parents en ce moment?

Tu trouveras sur le site www.jparle.com des trucs pour mieux communiquer. Le site offre deux points de vue : celui de l'ados et celui de l'adulte.

Tes parents ont décidé de divorcer?

Il est normal que tu te sentes perdue, confuse et effrayée. Parles-en à tes parents et poses des questions afin de mieux comprendre ce qui se passe. Tu peux aussi en parler à des amis qui ont vécu la même situation. Ils pourront t'aider à te sentir moins seule et te donneront des trucs pour te remettre sur pied. Enfin, tu peux prendre rendez-vous avec un psychologue. Ces spécialistes sont là pour toi et pourront t'aider à passer à travers ces moments difficiles.

Rappelle-toi que tu n'es pas la cause du divorce, que tes parents t'aiment encore et qu'ils seront toujours là pour toi. Visite le site Fricot pour ados et écoute les témoignages et questions : www.youtube.com/ajefne.

« Écoute »

Quand je te demande de m'écouter
Et que tu me donnes des conseils,
Tu n'as pas fait ce que je t'ai demandé.

Quand je te demande de m'écouter
Et que tu me dis que je ne devrais pas me sentir comme ça,
Tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter
Et que tu crois devoir faire quelque chose pour résoudre mon problème,
Tu ne m'aides pas, aussi étrange que cela puisse paraître.

Quand tu fais quelque chose pour moi que j'aurais pu et dû faire moi-même,
Tu contribues à ma peur et à ma faiblesse.

Mais, quand tu acceptes le simple fait que je ressens vraiment ce que je ressens,
Si absurde que cela te paraisse, alors je peux arrêter d'essayer de te convaincre
Je peux enfin m'efforcer de comprendre ce qui se cache derrière ces émotions absurdes.
Et quand ce sera clair, les réponses seront évidentes et je n'aurai pas besoin de conseil.

Même les émotions absurdes ont un sens quand on comprend ce qu'il y a derrière.

Donc, je t'en prie, écoute-moi et entends-moi seulement.
Et si tu veux parler, attends à ton tour et je t'écouterai.

Anonyme

Source : Mind, Body, Spirit, Youth in Action Project (mai 2001)

Lire entre les lignes



Écris une lettre à ta mère, à ton père ou à un autre adulte qui occupe une place importante dans ta vie. Dis-lui ce que tu aimes à son sujet. Dis-lui ce que tu ressens à propos de ce qui est arrivé.

Attends! Ne remets pas la lettre tout de suite. Attends quelques jours puis décide si tu désires encore partager tes sentiments avec cette personne, ou si tu préfères les garder pour toi pour l'instant.

Vivre en harmonie avec... tes amis

Nous avons tous besoin d'amis.

La bonne entente est très importante, mais ce n'est pas toujours chose facile. Il faut que chacun fasse des concessions.

« On se supporte beaucoup entre amies. »

Ado de l'Î.-P.-É.

« Mes amies sont toujours là pour moi, même si on a eu une 'fight'. »

Ado du N.-B.

« Même si je ne le voyais pas tous les jours, je savais que je pouvais toujours appeler quelqu'un quand j'avais une de ces journées où tout va de travers. Ils étaient toujours là pour me remonter le moral. »

Ado de T.-N.-L.

« Tes amis, c'est ce qu'il y a de plus importants parce que ce sont eux qui te connaissent le mieux. Mais en même temps, ces relations sont souvent très compliquées et elles ne sont pas toujours faciles à gérer. »

Ado de la N.-É.

La réalité

Vouloir se faire (ou garder) un ami ou une amie à tout prix peut coûter très cher.

Répond aux questions suivantes :

- Est-ce que j'essaie de m'intégrer au bon groupe pour moi?
- Est-ce que je me sacrifie pour avoir l'air « cool »?
- Est-ce que cela en vaut vraiment la peine?
- Quel est le prix à payer pour faire partie de la bande?
- Comment puis-je m'arranger pour que ça marche?
- Est-ce que j'aime vraiment ces amis? Assez pour vouloir passer beaucoup de temps en leur compagnie?
- Est-ce que je partage les mêmes intérêts qu'eux?
- Est-ce que j'aime la façon dont ils traitent d'autres personnes?

Problèmes

« Les relations avec mes amis ont beaucoup changé en vieillissant; on ne se voit presque plus maintenant, à cause de problèmes. »

Ado de la N.-É.

« Elles m'ont dit des tas de vacheries et se sont mises à plusieurs contre moi pour une raison quelconque, en m'accusant à tort de choses que je n'avais pas faites. Une de ces filles n'aimait pas mon autre amie, mais pour une raison ou une autre, maintenant elles se tiennent ensemble et là, cette autre amie ne m'aime pas non plus, et donc elles se sont mises toutes les deux contre moi. »

Ado de T.-N.-L.

« Je trouve qu'avec mes amies, c'est vraiment difficile d'entretenir des rapports avec elles parce qu'elles sont toutes plus âgées que moi. Certains jours, je trouve cela très difficile parce que je sais qu'elles partent toutes l'an prochain et que la 12^e année va être vraiment moche! »

Ado de l'Î.-P.-É.

« Plusieurs personnes entrent dans notre vie et en sortent, mais seuls les vrais amis laissent une empreinte dans notre coeur. »

Eleanor Roosevelt, femme du président des É.-U. Franklin D. Roosevelt. Elle a présidé le comité qui a écrit et approuvé en 1948 la « Déclaration universelle des droits de l'homme ».

Solutions

Une idée radicale : Parle à tes amis!

« Certaines d'entre nous sommes amies depuis toujours, tandis que d'autres amitiés sont plus récentes, mais cela ne nous empêche pas d'être très proches et nous arrivons quand même à bien nous entendre. »

Ado de la N.-É.

« En fin compte, les gens qui sont une source de tracas ne sont pas de bons amis, et tes vrais amis sont là pour toi en toutes circonstances. »

Ado de T.-N.-L.

« J'ai plusieurs groupes d'amis distincts, alors quand cela ne va pas avec l'un des groupes, je change tout simplement de groupe. »

Ado du N.-B.

« Un ami est celui qui connaît la chanson qui est dans ton cœur et qui peut te la chanter quand tu en as oublié les paroles. »

Anonyme

Créer des liens d'amitié

« Participer à des activités comme les Jeux de l'Acadie et les Rencontres jeunesse provinciales est une bonne façon de rencontrer des amis partout dans la province. »

Ado de la N.-É.

« J'ai rencontré Alice par l'intermédiaire de ma chorale. »

Ado de la N.-É.

« Le fait de participer à des activités qui t'intéressent t'aidera à rencontrer des gens qui partagent les mêmes intérêts que toi, et tu te sentiras beaucoup mieux. C'est donc important de connaître ses propres intérêts pour être bien dans sa peau. »

Ado de T.-N.-L.

« Le plus important, je pense, c'est de participer à différentes activités afin de rencontrer d'autres personnes en dehors de ton cercle d'amis à l'école. »

Ado de l'Î.-P.-É.

« On m'a amenée faire du curling cette année, et j'y ai rencontré des gens qui habitent dans mon quartier, à deux minutes à pied de chez-moi. »

Ado de T.-N.-L.

Es-tu plus attirée par les filles que par les garçons? Indécise?

- As-tu découvert ton identité sexuelle? Tu n'es pas très certaine?
- Es-tu anxieuse à propos des attirances et incompatibilités que tu ressens?
- Te sens-tu différente des autres filles et jeunes femmes?
- As-tu un sentiment de culpabilité envers ton orientation sexuelle?
- Es-tu inquiète de la réaction que pourraient avoir ta famille et tes amis?

Les sites Web suivants peuvent t'aider à trouver réponse à tes questions :

Adosanté : www.adosante.org/Sante_sexuelle/19.shtml

Gai écoute : www.gai-ecoute.qc.ca

Parents and friends of Lesbians and Gays :

www.pflagcanada.ca/fr/index-f.asp

Égale Canada : www.egale.ca/index.asp?lang=F&menu=1&item=0

La réalité

L'orientation sexuelle ne relève pas d'une question de choix. De nombreux jeunes découvrent leur homosexualité durant l'enfance et à l'adolescence.

« Tu as une grande capacité d'aimer, de vivre le vrai amour. Tu dois être vraie envers toi-même et suivre ton cœur. Sois honnête en vivant ta vérité avec respect pour toi-même. Ta famille et tes amies seront là pour toi. Tu n'es pas une 'trompe', Dieu ne se trompe pas, tes parents non plus. Notre différence est-elle génétique, biologique? De toute façon, tu dois vivre ta réalité avec sagesse. Nos cœurs et nos âmes sont les mêmes que tout l'monde et tu es digne de respect et d'égalité. Vis ta vie avec dignité et fierté, on te le doit. »

Sylvia Lelièvre, auteure-compositeure-interprète, lauréate du Gala de la chanson de la Nouvelle-Écosse de 1993

Es-tu prête pour une relation amoureuse?

Réponds aux questions suivantes pour voir si tu es prête à t'engager dans une relation amoureuse. N'oublie pas de noter tes réponses par écrit.

1 Comment me suis-je préparée pour prendre des décisions importantes?



2 Comment puis-je savoir si j'ai assez d'assurance pour poser les questions et obtenir les renseignements dont j'ai besoin?

3 Qu'est-ce qui me fait croire que je sais écouter avec patience et sympathie?

4 Suis-je capable d'exprimer clairement mes sentiments? À quand remonte la dernière fois que j'ai eu à exprimer mes sentiments et que s'est-il passé?

5 À quand remonte la dernière fois que j'ai refusé de faire quelque chose contre mon gré? Suis-je prête à refuser à nouveau au besoin? Comment vais-je m'y prendre?

6 Suis-je capable d'exprimer clairement ce que je désire? De quelle façon vais-je le dire? Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de le faire?

Prête, pas prête, j'y vais!

Faire l'amour n'est pas une mince affaire! Cela peut avoir des conséquences sérieuses comme une maladie ou une grossesse.

Le savais-tu?

Selon les statistiques, chez les adolescents, une personne sur deux déclare avoir déjà été à l'encontre de ses principes pour faire plaisir à son partenaire avec lequel elle entretenait une relation sérieuse.

Établis tes propres priorités. Si tu songes à passer à l'acte, réfléchis-y bien.

Pas toujours facile d'être certaine que le moment est le bon.

Comment savoir? Visite ces sites : www.adosante.org/Sante_sexuelle/07.shtml, www.sexualityandu.ca/adolescents/quoi.aspx.

Préfères-tu t'adresser à une vraie personne? Parle-en à tes parents, à l'infirmière de ton école ou à ton médecin de famille.

Le Sexe? Pour une sexualité saine est un livre dynamique, plein de couleurs pour les gars et les filles qui comme son nom l'indique présente de manière factuelle des renseignements sur la sexualité et explore différents enjeux.

www.gov.ns.ca/hpp/publications/11038_SexBook_Mar08_Fr.pdf



Tu désires lire sur le sujet...

Un livre écrit par des ados pour des ados? *Petit carnet noir des filles pour une saine sexualité* ISBN 9782923347660 ou un roman traitant de toutes ces préoccupations? *La première fois de Sarah-Jeanne* ISBN 9782894553121 (2894553129).



Le test de Pap, un bon réflexe!

Le test de Pap, c'est pour les filles et les jeunes femmes qui ont commencé à avoir des relations sexuelles. Si tu prends la pilule, si tu fumes des cigarettes ou si tu as eu plusieurs partenaires, tu as encore plus de raisons de demander de faire un test de Pap tous les ans! C'est un test rapide, simple et sans douleur qui pourrait te sauver la vie! Il est très efficace pour détecter la présence de cellules précancéreuses et cancéreuses avant qu'elles ne causent des lésions au col de l'utérus. Ce type de cancer est l'un des plus ravageurs chez les femmes et les adolescentes. On considère que près de 90 % des cas de cancer du col de l'utérus pourraient être évités grâce à un dépistage régulier! Ajoute le test de Pap à tes habitudes, tout comme l'auto-examen des seins!

www.breastselfexam.ca/french/

www.masexualite.ca/adolescents/index.aspx

Pour obtenir encore plus d'information, visite le site canadien suivant : www.cwhn.ca/brigit_fr.

J'capote pour toi !

Savais-tu que le condom est le seul moyen efficace de se protéger contre les MTS et le sida quand on a des relations sexuelles? Utilise-le avec soin et à chaque relation. Pour en savoir plus, visite le site : www.jcapote.com.

Ce que vous en pensez...

« C'est pas mon look qui compte dans une relation, c'est moi qui compte. »

Ado du N.-B.

« Les filles s'habillent 'slutty' pour impressionner les gars. Mais c'est pas ça que les gars veulent. »

Ado de l'Î.-P.-É.

« Je crois que les filles commencent trop vite. Elles ne savent pas vraiment ce qu'elles veulent à part être comme le monde à la télévision. »

Ado de T.-N.-L.

« Je ne comprends pas pourquoi certaines filles n'attendent pas d'être vraiment en amour avec leur chum avant de faire l'amour... Ça devrait être spécial, pas juste quelque chose qu'on donne à n'importe qui. »

Ado de l'Î.-P.-É.

« Si tu ne te sens pas à l'aise de parler de sexualité avec ton partenaire, alors tu devrais te demander si tu es prête à faire l'amour. »

Ado de l'Î.-P.-É.

« Je crois que beaucoup de filles se disent 'Je l'aime beaucoup et je veux l'impressionner, alors je crois que je devrais coucher avec lui'. Mais il me semble que ça ne devrait pas être comme ça. »

Ado de la N.-É.

« Si tu ne te sens pas à l'aise de lui parler, que fais-tu avec cette personne? Pourquoi veux-tu faire l'amour avec cette personne? »

Ado du N.-B.

La violence, ce n'est pas toujours frappant mais ça fait toujours mal

Pour t'aider à savoir si tu es dans une bonne relation amuse-toi à répondre aux questions tirées du petit livret intitulé *Une bonne relation c'est quoi?*



Il a été conçu par une grande pédagogue, Colette Arsenault –
Actions Femmes Î.-P.-É. inc.
902 888-1685



Relation



Ici, le mot **relation** s'applique à une relation entre deux partenaires, une relation entre les membres d'une famille, une relation où la charge d'une personne a été confiée à une autre personne ou une relation où une personne est dépendante d'une autre personne pour diverses raisons.

Coche (✓) dans les carrés pour t'aider à trouver une réponse.

Est-ce que tu es dans une bonne relation?

Est-ce que tu sens que :

- vous vous sentez à l'aise et en sécurité ensemble?
- vous partagez de l'information de manière honnête et ouvertement?
- vous vous écoutez?
- vous vous appuyez?
- vous partagez vos pensées, vos idées et vos sentiments?
- vous travaillez ensemble pour trouver des solutions à des problèmes?
- vous prenez des décisions ensemble?
- vous respectez le choix et les décisions de l'autre?

Si tu as répondu « **OUI** » à ces questions, il semblerait que tu es dans une bonne relation.

Est-ce que tu es dans une relation qui est moins bonne ou malsaine?



En général, est-ce que tu sens que :

- l'autre personne ne t'écoute pas ou ne te comprend pas?
- tes idées et tes opinions ne sont pas bonnes et ne sont pas respectées?
- tu ne peux pas faire confiance à l'autre personne?
- tu es mal à l'aise de dire ce que tu penses ou comment tu te sens?
- tu es blâmée pour tout ce qui arrive?
- tu es abandonnée et ignorée?
- l'autre personne prend toutes les décisions pour toi?
- l'autre personne te critique et t'abaisse devant ta famille ou tes amis?
- tes besoins ne sont pas répondus?

Si tu as répondu « **OUI** » à au moins une de ces questions, il semblerait que ta relation est moins bonne ou malsaine.

Est-ce que tu reconnais tes sentiments et les sentiments et commentaires de l'autre personne dans la liste ci-dessous?

Est-ce que dans ta relation :

- il y a des expressions de colère où l'autre personne va briser ou tirer des choses, crier ou frapper?
- il y a des mots comme toujours ou jamais qui sont souvent utilisés pendant les disputes? (*Tu es toujours stupide!*)
(*Tu ne peux jamais faire ce que je te demande de faire!*)
- tu sens peut-être que l'autre personne n'est jamais satisfaite peu importe ce que tu fais?
- tu sens peut-être que tu dois faire l'impossible?
- tu sens peut-être que ton comportement est contrôlé par une autre personne?

Toute personne qui est dans une relation peut parfois sentir que ses besoins ne sont pas rencontrés ou que l'autre personne ne respecte pas ses droits. Dans une **bonne relation**, ces occasions n'arrivent pas souvent. Quand ça va mal, les deux personnes se parlent et trouvent des solutions ensemble.

Dans une mauvaise relation, il y a souvent un manque de respect et les personnes impliquées n'arrivent pas à trouver des solutions. Souvent, il y a différentes formes d'abus où la personne se sent mal à propos de la situation mais ne comprend pas nécessairement pourquoi.

Est-ce que tu es dans une relation où il y a de l'abus physique?

Est-ce que l'autre personne va parfois ou assez souvent :

- te bousculer ou te pousser pour te faire mal?
- te frapper avec ses mains ou avec un objet?
- te donner des coups de pied ou des coups de poing?
- essayer de t'étrangler?
- te mordre?
- te secouer?
- te pincer?
- te saisir par le bras, le cou ou toute autre partie du corps dans le but de te faire mal?
- te chatouiller et refuser d'arrêter même si tu lui demandes?

Si tu as répondu « **OUI** » à au moins une de ces questions, il semblerait que tu es dans une relation où il y a de l'abus physique.

De 80 à 90 % des enfants réalisent que la violence familiale existe.
Pour de l'aide en ligne; **8 ans et moins, 9 à 12 ans, 13 ans et plus** :
www.jeunessejecoute.ca/fr/informed/intimidation/default.asp,
www.jeunessejecoute.ca/fr/home.asp.

Est-ce que ton partenaire est violent? Tu n'es pas seule! Selon les statistiques, chez les jeunes, une personne sur cinq déclare avoir été frappée, battue ou poussée par un partenaire avec lequel elle a établi une relation sérieuse.

Visite ces sites pour découvrir les faits et les mythes de la violence dans les relations : www.deal.org (zone d'info-violence),
www.agressionsexuelle.com, www.aimersansviolence.com.

Pour t'aider avec l'estime de soi, tu peux lire le texte *J'm'aime tu?!?* :
www.jeunessejecoute.ca/fr/informed/totm-may2009.asp.

Est-ce que tu es dans une relation où il y a de l'abus émotionnel, psychologique ou verbal?

Est-ce que l'autre personne va parfois ou assez souvent :

- te faire honte et t'insulter?
- sacrer après toi?
- t'abaisser et te faire croire que tu es stupide ou que tu es bonne à rien?
- te contrôler et te blâmer pour tout ce qui arrive de mal?
- t'isoler de tes amis ou des membres de ta famille?
- te dire quoi faire, comment le faire, comment t'habiller et où tu peux aller?
- t'insulter et te crier des noms?
- te garder dans un état de peur en disant qu'il ou elle va te faire mal ou te tuer?
- parler de suicide ou de se faire mal si tu pars?
- te manquer de respect dans des courriels?

Si tu as répondu « **OUI** » à au moins une de ces questions, il semblerait que tu es dans une relation où il y a de l'abus émotionnel, psychologique ou verbal.

Est-ce que tu es dans une relation où il y a de l'abus économique?

Est-ce que l'autre personne va parfois ou assez souvent :



- contrôler tout l'argent ou presque tout l'argent?
- contrôler la façon dont l'argent est dépensé?
- te forcer à travailler et s'attendre à ce que tu lui remettes ton chèque de paie?
- t'empêcher d'avoir un compte de banque ou de caisse?
- t'arrêter de gagner de l'argent ou d'avoir ton propre argent?
- contrôler le budget familial?

Si tu as répondu « **OUI** » à au moins une de ces questions, il semblerait que tu es dans une relation où il y a de l'abus économique.

Est-ce que tu es dans une relation où il y a de l'abus sexuel?

Est-ce que l'autre personne va parfois ou assez souvent :

- te donner des baisers (des becs) ou des caresses quand tu ne désires pas qu'il ou elle le fasse?
- toucher les parties privées de ton corps quand tu ne désires pas qu'il ou elle le fasse?
- te violer en te forçant d'avoir des rapports sexuels?
- t'attacher contre ton désir pour obtenir des rapports sexuels?
- te pénétrer par force?
- t'insulter pendant un rapport sexuel?
- te refuser des contacts sexuels dans le but de te punir ou de te contrôler?
- te forcer à regarder de la pornographie?
- te forcer à te déshabiller sur Internet?

Si tu as répondu « **OUI** » à au moins une de ces questions, il semblerait que tu es dans une relation où il y a de l'abus sexuel.

Le contrôle physique, émotionnel, psychologique, verbal, économique et sexuel sont tous des formes d'abus.

Il s'agit d'efforts par une personne d'utiliser son pouvoir pour contrôler une autre personne sans sa permission. Ce contrôle peut avoir lieu dans une relation entre deux partenaires, dans une relation de famille, dans une relation où la garde d'une personne a été confiée à une autre personne ou dans une relation de dépendance.

L'abus que tu subis ou auquel tu as été exposée n'est pas de ta faute. Peu importe ce que tu fais, personne n'a le droit de te maltraiter, de te faire vivre dans la peur ou de contrôler ta vie.

Si tu es une personne victime de violence ou d'abus, tu n'es pas seule.

Il y a des victimes dans toutes les races, toutes les cultures et toutes les religions. Elles sont des personnes avec ou sans enfant, des personnes riches ou pauvres, filles, jeunes femmes ou femmes plus âgées, des personnes qui travaillent à l'extérieur du foyer ou qui demeurent à la

maison, des personnes avec différents niveaux d'éducation, riches et pauvres, etc.

Cycle de la violence

La tension monte, puis l'agresseur ou la personne qui désire le contrôle commet des actes violents. « **L'explosion** » est alors suivie d'une période de calme. L'agresseur peut alors s'excuser et promettre de ne plus recommencer. Pourtant, avec le temps, la tension peut monter de nouveau et l'agresseur commet fait d'autres actes de violence. C'est ce qu'on appelle « **le cycle de la violence** ».

Chaque mois, 5 femmes sont tuées...

par leur conjoint au Canada. En l'espace de 5 ans, l'exposition des enfants à la violence familiale a augmenté de **259 %**. On estime que la violence familiale coûte 4,2 milliards de dollars au Canada chaque année. Mais cette situation n'est pas immuable. On peut la renverser.

Rina Arseneault, directrice adjointe du Centre Muriel McQueen Fergusson, Fredericton (N.-B.)

Les énoncés suivants peuvent décrire une personne qui est dans une relation d'abus.

- Tu donnes des excuses pour les comportements violents de l'autre personne.
- Tu n'as souvent pas d'opinions et tu acceptes presque toujours les décisions de l'autre.
- Tu te sens parfois ou souvent isolée de tes amis ou des membres de ta famille par l'autre personne qui essaie de te contrôler dans la relation.
- Tu te sens parfois ou souvent déprimée et tu penses au suicide.
- Tu donnes des explications qui ne sont pas vraies pour expliquer des blessures.
- Tu dépends de l'autre personne pour tes besoins émotionnels et tes besoins financiers.
- Tu as peu d'estime de toi-même et tu ne te sens pas capable de faire des choses.
- Tu sens que tu ne mérites pas d'attention.
- Tu te sens coupable et tu te blâmes pour le comportement violent de l'autre personne.
- Tu es très concernée pour ton bien-être, celui de tes enfants, de tes animaux et tu vas probablement demeurer dans la relation parce que tu sens que les enfants ont besoin de l'autre personne.
- Tu penses que l'autre personne va changer parce qu'il ou elle n'a pas toujours un comportement violent.
- Tu prends souvent des médicaments.
- Tu te sens souvent stressée et sous tension. Tu as souvent mal à la tête, à l'estomac ou au dos et tu as des problèmes à dormir.

« Mon boyfriend se saoulait beaucoup et m'appelait des noms. Il disait toujours que c'était ma faute s'il agissait comme ça. Mes amies m'ont beaucoup affectée, elles m'ont fait réaliser que ce n'était pas bon. »

Ado du N.-B.

Les énoncés suivants peuvent décrire une personne qui abuse et essaie de contrôler l'autre personne.

- L'autre personne est jalouse et s' imagine que tu as des affaires de cœur avec d'autres personnes.
- L'autre personne essaie de t'isoler et de t'arrêter de voir tes amis ou des membres de ta famille.
- L'autre personne change souvent de personnalité. Elle peut être gentille ou très méchante.
- L'autre personne a souvent des problèmes avec la loi.
- L'autre personne se fâche facilement et s'enrage pour aucune raison.
- L'autre personne t'insulte, te fait honte et t'abaisse et peut t'abuser physiquement.
- L'autre personne te dit que tu es responsable de ses actes violents.
- L'autre personne vient d'une famille où il y avait de l'abus.
- L'autre personne était plus violente quand tu étais enceinte (en famille) ou quand tu venais d'avoir un bébé.
- L'autre personne refuse d'admettre son comportement violent ou fait semblant que ce n'est pas si grave que cela.
- L'autre personne fait tout dans son pouvoir pour te rejeter et puis fait tout dans son pouvoir pour que tu reviennes, y compris prendre les enfants, demander pardon, te donner des fleurs ou d'autres cadeaux, pleurer et te faire des promesses, parler de se faire mal ou de se suicider.

Bien des épisodes de vie d'une femme comme le mariage, la maternité, le divorce, les familles recomposées, la maladie d'une personne proche, les responsabilités familiales et vivre dans une situation de violence exercent une pression marquée sur l'autonomie financière et accentuent l'appauvrissement des femmes. Pour savoir ton indice d'appauvrissement, fais le test *L'appauvrissement a-t-il un sexe?* créé par les centres de femmes de la Montérégie (P.Q.).
www.dmaindefemmes.com/index.php/dlm/3

Qu'est-ce que tu peux faire si tu penses que tu es dans une relation d'abus?

La première chose à faire est d'aller chercher de l'aide pour toi, ta famille et pour tes enfants, s'il y a lieu. Tu peux communiquer avec les Services de transition et d'appui. Parles-en à un membre de ta famille, un ami ou une amie ou à toute autre personne à qui tu fais confiance.

Si tu sens que tu as besoin de protection et que tu as peur pour toi et ta famille, appelle le 911.

Crie ma belle



Crie, ma belle, ça te fera du bien
Pense à ton bonheur et non pas le sien
Parle tout fort, Il ne peut pas t'arrêter
Tu trouveras ce qu'il ne peut pas t'acheter

Refrain :

Crie, ma belle
Il y a plus que ça dans la vie
Cours, ma belle
Il y a tout un monde loin d'ici

Tu as trop enduré pour tes quelques années
Tu sais bien que ce n'est pas la normalité
Lâche la rage qui reste dans ton cœur
Arrête de nous faire croire que tu n'as pas peur

Mélanie Samson, jeune femme auteure-
compositrice-interprète, Cap Saint-Georges,
péninsule de Port-au-Port (T.-N.-L.)

Le Conseil consultatif sur la condition féminine en Nouvelle-Écosse a publié un livret pour les femmes victimes de violence qui s'intitule *Changer pour le mieux*. Visite le site suivant pour le consulter : www.women.gov.ns.ca/pubs2007_08/Changerpourlemieux07.pdf, tu y trouveras des suggestions qui pourront t'aider à surmonter ces moments difficiles, aider une amie ou quelqu'un de ta famille.

Non à la violence

Tu ne sais pas toujours quand il est préférable de discuter ou de rapporter un problème? Tu n'es pas la seule. Les ados ont souvent l'impression de manquer de loyauté envers leurs pairs quand ils demandent conseil à un adulte. Avant tout, **suis ton instinct**. Il te dira ce qu'il convient de faire. Ensuite, demande conseil. Tes parents ou un enseignant sont d'habitude les personnes les mieux placées pour t'aider. Si tu souhaites rester anonyme, appelle Jeunesse, J'écoute ou adresse-toi à ton médecin ou à quelqu'un en qui tu as confiance.

Personne ne devrait jamais avoir à tolérer le taxage, l'intimidation, la cyberintimidation, l'abus ou toute autre forme de violence.

La violence n'est jamais acceptable, point final. Sais-tu comment te protéger ou arrêter quelqu'un qui va trop loin? Visite ce site :

www.croixrouge.ca/article.asp?id=24765&tid=108.

Une déclaration de droits

Tu as le droit d'être traitée avec respect, de vivre en paix, de te sentir en sécurité, d'élever tes enfants dans un environnement sécurisant, de dire « non », de ne pas être frappée et ni abusée.

Tu es une personne importante, digne d'appréciation, de confiance et d'estime.

Tu as le pouvoir de te prendre en main, de changer ta vie, de décider toi-même ce qui est bon pour toi.

Tu n'es pas la cause du comportement violent de ton agresseur.

Tu n'es pas seule.

Tu peux demander de l'aide.

Tu peux trouver de l'aide dans l'annexe «Des ressources au bout des doigts» située à la fin du présent guide.

Une question d'argent

*Ne jamais oublier que l'amitié
et l'amour ne s'achètent pas.*



L'argent ne tombe pas du ciel!

Sais-tu où et comment tu dépenses ton argent? Si tu gagnes de l'argent ou reçois de l'argent de poche, c'est le temps d'apprendre à gérer tes ressources financières.

Pourquoi est-il important d'avoir une culture financière?

- **Autonomie** – Pouvoir prendre ses propres décisions.
- **Pouvoir** – Le pouvoir de faire ses propres choix.
- **Égalité** – Il ne s'agit pas de gagner une fortune, mais bien d'être indépendante financièrement.
- **Choix** – Qu'il s'agisse de décider de se marier, d'étudier, de déménager, ou de se lancer en affaires, l'indépendance financière signifie avoir un plus grand choix d'options.



Suggestion de livres :

Mesdames prenez vos affaires en main de Lison Chèvrefils,
ISBN 2894721463

Les bons comptes font les bons couples de Denise Archambault et
Lison Chèvrefils, ISBN 2894722974

Votre vie ou votre argent de Joe Dominguez et Vicki Robin (*Simplicité
volontaire et 99 bonnes façons d'économiser*),
ISBN-13 978-2893819068

*The Complete Idiot's Guide to Personal Finance in Your 20s and 30s in
Canada* de Sarah Young Fisher, Susan Shelly et James Gravelle,
ISBN 9781592578832 (en anglais seulement)

Sous forme de roman populaire : *Un barbier riche* de David Chilton,
ISBN 9782892494679 (2892494672)

Informe-toi!

Le site de l'Office de la protection du consommateur du Québec
offre une foule de renseignements pour t'aider à devenir un
consommateur averti.

www.opc.gouv.qc.ca/WebForms/PlanDuSite.aspx

Avoir des dettes et s'acquitter de ses dettes

De nos jours, il n'est pas difficile d'obtenir des cartes de crédit. En fait, c'est presque trop facile. La carte de crédit est très utile pour faire des achats, mais son utilisation veut aussi dire qu'on doit de l'argent ou qu'on est endetté. Et une fois endetté, il est très difficile de s'en sortir. C'est là une source de grand stress, et la goutte qui fait déborder le vase dans bien des relations de couples et des foyers.

Voici quelques conseils d'experts :

- 1 Dès que tu reçois de l'argent, prends **10 %** de ce montant et dépose-le directement dans un compte d'épargne réservé à cet effet. Essaie de mettre de l'argent de côté pendant trois mois. Pense à ce que tu aimerais acheter avec cet argent – ce sera plus facile de mettre des sous de côté si tu as un but en tête.
- 2 Prélève ton propre impôt. Prends le temps d'étudier la structure et les règles de l'impôt sur le revenu. Tu devrais connaître les biens et services imposables et la façon d'obtenir un allègement fiscal.
- 3 Si tu as des dettes, fais des paiements réguliers.
- 4 Détermine le montant de ta dette. Ce montant ne devrait pas dépasser **40 %** de ton revenu.
- 5 Sers-toi judicieusement du crédit. Une seule carte de crédit est amplement suffisante pour répondre à tous tes besoins.
- 6 Paie tes factures à temps. Les intérêts peuvent devenir un vrai cauchemar et ronger tes ressources financières.

Le restant (90 %) de ton salaire devrait être réparti de la façon suivante : logement (35 %), transport (15 %), remboursement des emprunts (15 %), autres dépenses personnelles (25 %).

Consigne tout par écrit

Comment dépenses-tu ton argent? Qu'achètes-tu avec ton argent? C'est intéressant et amusant de découvrir où va l'argent! Note toutes tes dépenses pendant un mois :

Sais-tu combien d'argent tu auras besoin pour vivre sans tes parents?

Fais une liste de toutes les dépenses possibles. N'oublie pas d'y inclure :

- le loyer
- les taxes d'eau et les taxes municipales
- l'électricité
- le téléphone
- le câble et les services Internet
- le chauffage
- les vêtements
- l'entretien
- les soins personnels
- les activités récréatives
- le transport
- les épargnes
- l'argent de poche

Le savais-tu?

En 2003, le Canadien moyen épargnait à peine 1,4 % de son revenu, ce qui est loin du minimum de 10 % recommandé par les experts.

As-tu inclus les frais de ton téléphone cellulaire?

Le programme éducatif pour les 15 à 21 ans « Entraîne-toi à épargner » donne conseils et exercices qui peuvent en plus te conduire vers des bourses : www.entrainetoiapargner.ca/fr/.

Tu veux aider ta famille à économiser? **Mets en pratique les 99 bonnes façons d'économiser** proposées dans le site du Réseau québécois pour la simplicité volontaire <http://simplicitevolontaire.info/le-reseau/activites-et-services/autres-services/outils-et-guides/>.

C'est quoi la simplicité volontaire?

C'est un art de vivre qui favorise le bonheur tant pour les individus que pour les collectivités, et la planète tout entière.

La réalité

Le site « Get the best credit cards » offre un calculateur en ligne qui te permet de réaliser le coût réel d'un achat sur carte de crédit si tu ne fais que des paiements minimums exigés. Étonnant! (en anglais seulement)

www.get-the-best-credit-cards.com/minimum-payment-calculator.html

Le savais-tu?

Il est possible d'obtenir un rapport sur sa solvabilité une fois par année en communiquant avec Equifax Canada au 1 800 465-7166 (www.equifax.com/EFX_Canada/index_f.html) ou Trans Union du Canada (www.tuc.ca/TUCorp/French/home.asp), les deux principales agences d'évaluation de crédit.

Reportage sur les cartes de crédit : L'endettement étudiant; Le marketing basé sur des systèmes de points-récompense; deux émissions télévisées de La Facture (Radio-Canada) :

www.radio-canada.ca/emissions/la_facture/2008-2009/Reportage.asp?idDoc=73175.

Sortir de sa coquille



Aujourd'hui, as-tu fait une « bonne action » dont tu es très fière?

« Vous devez être le changement que vous souhaitez voir dans le monde. »

Mahatma Gandhi

As-tu tenu la porte ouverte pour une personne qui avait besoin d'aide? As-tu souri à quelqu'un qui avait besoin de réconfort au lieu de l'ignorer?

Désires-tu changer quelque chose dans le monde tout en ayant du plaisir? À la fin de la journée, veux-tu avoir la satisfaction de savoir que tu as fait quelque chose pour ta communauté? En participant pleinement à la vie communautaire, tu peux vraiment faire toute la différence pour d'autres gens. Le bénévolat est aussi un excellent moyen de combattre le stress, de rencontrer de nouveaux amis et d'étoffer ton curriculum vitæ! Le changement du statu quo commence par soi-même. Aies le courage de tes opinions. Fais preuve de leadership. Participe activement à la vie communautaire. Tu as ce qu'il faut pour réussir et tu as beaucoup à offrir.

Offre ton aide

Un bon conseil pour guérir la déprime : offre ton aide à quelqu'un et tu te sentiras beaucoup mieux après. C'est aussi une merveilleuse façon de s'occuper! Fais du bénévolat pour un organisme de bienfaisance et à but non-lucratif de ta région qui te convient. Va voir la banque alimentaire locale, un centre pour personnes âgées, les regroupements de femmes de ta région ou une garderie. Ils seront tous heureux de t'accueillir.

Si tu crois que l'on peut faire influencer le cours des choses avec de petits gestes, voici une suggestion de lecture passionnante : *Le point de bascule* de Malcolm Gladwell, (*The Tipping Point*), ISBN 2894722133.



Alors, par où devrais-je commencer? Ce ne sont pas les possibilités qui manquent!

Voici quelques suggestions :

Pour savoir ce que tu peux faire dans ta communauté et avoir accès aux ressources du projet ICB (Initiative canadienne sur le bénévolat), rends-toi au site du réseau canadien Bénévole Canada <http://benevoles.ca/fr/about/programming/pastprojects/CVI>.

Visite la communauté en ligne **Taking it Global** au www.tigweb.org/. Son but est d'aider les jeunes à trouver l'inspiration pour agir, de l'information sur les questions qui les intéressent et les opportunités de passer à l'action. Elle est en quelque sorte une plateforme qui facilite leur participation au sein de leur collectivité à l'échelle locale, nationale et internationale. Tu peux t'inscrire gratuitement. Tu pourras alors interagir avec les autres membres du site Web, faire des suggestions, partager tes expériences et proposer des initiatives. Va voir leur *Guide à l'action* conçu de façon ludique, il peut t'aider à transformer tes rêves en réalité.

www.tig.phpwebhosting.com/guidetoaction/Guide_to_Action_fr.pdf

Leadership étudiant

Les quatre regroupements jeunesse de l'Atlantique participent aux activités suivantes : **Festival Jeunesse de l'Acadie (FJA)**, **Parlement jeunesse pancanadien**, **Parlement jeunesse de l'Acadie (PJA)**, **Jeux de la francophonie canadienne**, **Grand rassemblement jeunesse**, **Forum jeunesse pancanadien**, **Jeux de l'Acadie**.

« N'est-il pas merveilleux que personne n'ait besoin d'attendre un seul instant avant de commencer à refaire un monde meilleur? »

Anne Frank

Visite ces sites et trouve ton créneau :

Fédération des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick

506 857-0926

www.fjfnb.nb.ca/

Culturel : Accros de la chanson, Art sur roue, volet cinéma-vidéo; Leadership : Animation, Colloque provincial de leadership; Engagement communautaire : C'est MA Communauté! Recyc'livre international; Communication pour les jeunes : Portail Web, Espace Jeunesse de l'Acadie NOUVELLE, Kaboom.

Jeunesse acadienne ltée. (I.-P.-É.)

902 888-1682

www.jeunesseacadienne.ca

Leadership, Semaine de la francophonie, Ateliers sur l'estime de soi, Jeux régionaux de l'Acadie, etc.

Franco-Jeunes de Terre-Neuve et du Labrador (FJTNL)

709 722-8302

dg@fjtnl.ca

www.francotnl.ca/info.php?noPage=253

La Fédération de la jeunesse canadienne-française (FJCF)

Jeux de la francophonie canadienne, Réseau international de la jeunesse et Parlement jeunesse pancanadien.

www.fjcf.ca/projets/parlement_f.asp

Société nationale de l'Acadie (SNA)

La Commission jeunesse de l'Acadie (CJA) assure la représentation des jeunes dans les provinces atlantiques : Festival jeunesse de l'Acadie, Parlement jeunesse de l'Acadie, Grand rassemblement jeunesse.

www.snacadie.org/content/view/278/212/

Conseil jeunesse provincial de la Nouvelle-Écosse (CJP)

1 866 208-5160

www.jeunessene.ca

Frogstock : compétition de musique; Prends ta place : Leadership; Faites du train : écriture, art, musique, utilisation des services du gouvernement de son choix.

Un peu d'histoire - Accomplissements des filles et des jeunes femmes de chez nous



Gillianne Beaulieu (T.-N.-L.) – Implication depuis son adolescence en faisant preuve de leadership exemplaire, notamment à titre de présidente de Franco-Jeunes, de conseillère jeunesse adulte, de vice-présidente de la FFTNL et de la Fédération de la jeunesse canadienne française. Récipiendaire du prix Roger-Champagne en 2008.

Catherine Arsenault (Î.-P.-É.) – Implication dans les jeux régionaux et au sein du groupe Jeunesse acadienne, du jour du Souvenir, gagnante de la médaille d'or de Volley-ball, récipiendaire du prix du français, membre du club de l'album souvenir de l'école Évangéline, participation au relais pour la vie. Récipiendaire du prix du mérite académique en 2007.

Audrée Arpin (N.-B.) – Implication dans les comités à l'École Marie-Gaétane, du Comité environnemental, du comité Vague par vague (violence), du projet Recyc'livre International, de l'Arpin Canoe Restigouche, de projets d'aide au développement communautaire en Amérique centrale. Récipiendaire du prix jeunesse 2007-2008 de la FJFNB.

Madeleine Arseneau (N.-B.) – Implication dans le programme de BI, le comité VerTige, des projets écologiques et de justice sociale, les clubs de ballon-volant, de badminton et d'improvisation, la rédaction d'articles publiés dans le *Kaboum* et l'Espace jeunesse de l'Acadie NOUVELLE, co-présidente du Comité consultatif de Dieppe. Récipiendaire du prix jeunesse 2008-2009 de la FJFNB.

Gabrielle Samson (N.-É.) – Implication au Conseil jeunesse provincial, au centre La Picasse, à la radio communautaire, et au sein de la Fédération des femmes acadiennes de la N.-É. Récipiendaire du prix Denise-Samson en 2009.

Question : Peux-tu identifier une jeune femme de l'Île-du-Prince-Édouard qui a reçu le prix Jeune femme remarquable de l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne (AFFC) en 2007?

www.affc.ca

Plusieurs comités d'école et organismes gouvernementaux sont à la recherche de jeunes pour siéger au sein de leurs comités.

21 inc/21 leaders pour le 21^e siècle (N.-B.)

506 444-0554

www.21inc.ca/21inc/

Conseil consultatif de la jeunesse, canadien

www.sevec.ca/youth/council_f.asp

« On n'insiste jamais assez sur l'importance d'être bien dans sa peau et d'écouter cette petite voix intérieure qui dit : Vas-y, t'es capable! C'est en apprenant à se connaître davantage qu'on trouve la force de relever les défis, qu'on est en mesure de défendre ses opinions et de réaliser ses rêves les plus fous. »

Marie-Claude Rioux,
présidente de Femmes Équité Atlantique

Réponse : Yolande Richard



Bâtir un monde meilleur



Une ouverture sur le monde

Es-tu intéressée par ce qui se passe à l'échelle internationale? L'UNICEF travaille pour la santé, l'éducation, l'égalité et la protection de tous les enfants à travers le monde. Le site de l'UNICEF offre des idées pour t'aider à mettre sur pied ton propre projet communautaire, décrit les étapes à suivre pour devenir bénévole de l'organisation et présente même des concours que tu peux publiciser dans ton école.

www.unicef.org/voy/french/takeaction/takeaction.php

Habitat pour l'humanité est un organisme dont le but est d'éliminer les logements inadéquats. Les membres construisent des maisons simples, convenables et abordables pour des familles qui ne pourraient autrement posséder leur propre maison. Visite le site : <http://habitat.ca/frenchs3.php> pour savoir s'il existe un groupe dans ta région.

Gagnant pour la vie

L'association des Jeux Olympiques spéciaux est un organisme à but non lucratif qui a pour mandat d'encourager et de faciliter l'accès à des programmes sportifs et compétitifs réguliers dans un éventail de disciplines olympiques pour les enfants et les adultes vivant avec une déficience intellectuelle.

Les Jeux Olympiques spéciaux sont en place dans toutes les provinces canadiennes et sont toujours à la recherche d'entraîneurs et de bénévoles. Visite le site www.specialolympics.ca/fr/ et clique sur le lien pour ta province.

« Un petit groupe de citoyens engagés de tout leur cœur peut-il changer le monde? Oui, et c'est bien la seule manière dont on n'y soit jamais arrivé. »

Margaret Mead,
anthropologue

Passons au vert



Les programmes du Conseil canadien de l'enseignement de la géographie (CCEG) offrent plusieurs défis et concours.

www.cceg.org/fr/default.asp

Plantez de l'air pur

Pour davantage d'information sur l'amélioration de ton environnement, le facteur carbone zéro et bien plus encore, visite le site Arbres Canada au : www.treecanada.ca/site/?page=programs_gca&lang=fr.

Tu veux passer à l'action, converser avec les jeunes du monde, créer un groupe environnemental dans ta province...

Gérée par des jeunes Canadiens âgés de moins de trente ans, Taking It Global, est la plus grande communauté de jeunes en ligne intéressés par les enjeux internationaux et désireux de créer des changements positifs (communications en 11 langues).

Guide à l'action pour l'environnement (en anglais seulement)

http://tig.phpwebhosting.com/guidetoaction/Climate_Guide_to_Action_en.pdf.

« Je sais que les jeunes d'aujourd'hui sont plus conscients des problèmes environnementaux que les jeunes de ma génération. Les défis sont grands pour faire face aux changements climatiques, aujourd'hui et dans les années à venir. Pour régler cette crise, tout le monde doit s'impliquer. J'ai la conviction que les jeunes ont la capacité et l'enthousiasme pour arrêter le réchauffement climatique. »

Al Gore, prix Nobel de la paix

Pssst!

Pour en savoir davantage au sujet de **l'impact de fabrication des cosmétiques sur l'environnement**, lis ce livre : *La vérité sur les cosmétiques*, Rita Stiens, 2005 © LEDUC.S Édition
ISBN : 2-84899-075-0.



Pour les amis des animaux

La Société pour la prévention de la cruauté envers les animaux (SPCA) apprécie toujours l'aide de bénévoles comme toi. Tu n'as pas besoin d'être experte en santé des animaux pour offrir un coup de main au refuge de ta collectivité. Il suffit d'avoir un peu de temps et d'enthousiasme. La société croit que tout le monde possède les compétences et les aptitudes nécessaires pour prendre soins des animaux.

Il existe un programme de famille d'accueil pour animaux. Si tu veux améliorer la vie d'un petit animal, contacte la SPCA de ta région :

SPCA du Nouveau-Brunswick

506 458-8208

www.sPCA-nb.ca/francais/refuges_pour_animaux.htm

Humane Society de l'Île-du-Prince-Édouard

902 892-1190

www.peihumanesociety.com/ (en anglais seulement)

Les Jeunes s'Impliquent Davantage – Bulletin *NouvELLES* – Conseil consultatif sur la condition de la femme au N.-B.

De 1996 à 2003, on a constaté une augmentation de **41 %** du taux de participation des jeunes de 15 à 19 ans au sein d'organismes ou d'associations bénévoles et communautaires (dans des domaines comme les sports, les loisirs, la religion, les services sociaux, les subventions et collectes de fonds, les arts, la culture). Parmi les jeunes de 20 à 24 ans, l'augmentation était de **39 %**. Les jeunes femmes avaient plus tendance que les hommes à participer à des organismes ou associations bénévoles et communautaires.

Le Progrès des enfants et des jeunes au Canada 2006, Conseil canadien de développement social, www.ccsd.ca/pccy/2006/f/pdf/vitalite_civique.pdf



SPCA de la Nouvelle-Écosse

902 835-4798

<http://spcans.ca/> (en anglais seulement)

SPCA de Terre-Neuve-et-Labrador

709 726-0301

www.spcastjohns.org/ (en anglais seulement)

Pour tout savoir sur ce mouvement câlin,
visite le site suivant :

www.lasource-spca.com/index.php?pr=SPCA_CANADIENNE



La politique, pour moi?

La réalité

As-tu déjà vu une photo des maires des principales villes canadiennes ou une photo des chefs d'État de la planète? **La majorité des dirigeants sont des hommes.**

En 2009, les femmes ne représentent que **22%** des membres des conseils municipaux, des législatures provinciales et de la Chambre des communes. Allez voir : plus de la moitié de la population (femmes) n'occupent qu'un cinquième des postes de pouvoir.

Comparativement à **110** autres pays dans le monde, le Canada se place au **47^e** rang en matière d'égalité dans la gouvernance. Nous avons moins de représentants politiques féminins que l'Iraq, le Rwanda, certaines parties de l'Afrique, la plupart des pays européens et l'Australie.

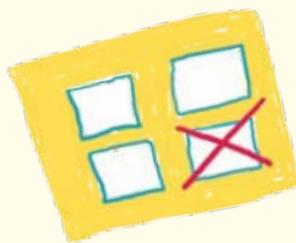
C'est parce que les **femmes sont différentes** (comme la plupart des gens le savent déjà). Lorsqu'on nous demande nos opinions sur diverses questions, nous **offrons** des perspectives différentes en raison de nos expériences de vie différentes. Ainsi, il n'est pas surprenant que nous **fassions** les choses différemment, que nous nous **préoccupions** de questions différentes et que nous envisagions des **solutions** différentes. Et si les femmes ne sont pas **à la table décisionnelle**, nos préoccupations ne seront pas entendues et nos besoins et nos opinions ne pourront pas influencer le cours des choses. La recherche montre également que lorsque les femmes **partagent le pouvoir**, il y a plus de collaboration et moins de conflit.

Même si tu n'as pas encore atteint l'âge de voter, rien ne t'empêche de participer à la vie politique, surtout si tu t'intéresses à ce qui se passe autour de toi. Tu ne te sens peut-être pas directement concernée par l'aménagement d'un casino mais il est possible que tu souhaites partager ton opinion sur des mesures pour protéger la planète ou pour obtenir des services de soutien pour les filles, les jeunes femmes, les femmes, ta famille, et ta communauté.

À Voix Égales est un regroupement de femmes canadiennes qui travaille à faire élire plus de femmes à tous les niveaux de gouvernement. Pour en savoir davantage, visite le site www.avoixegales.ca. **Le projet Expériences** : programme de mentorat les filles et les jeunes femmes www.equalvoice.ca/experiences/.

Pssst!

Tu peux lire le dépliant « *Oser s'engager en politique* » de Femmes Équité Atlantique. La recherche a été faite par Anne-Marie Gammon (femme très impliquée au N.-B.).



La politique, ça t'intéresse?

Un peu d'histoire – les femmes de par chez nous en politique

- 1918** **Édith Jessie Archibald** (T.-N.-L) a milité pendant plus de trente ans pour que les femmes obtiennent le droit de vote en Nouvelle-Écosse.
- 1946** **L'honorable Gladys Muriel Porter** (Gladys Poirier) devient maire de la Municipalité de Kentville, (N.-É.), une première dans les provinces Maritimes, et elle est la première femme élue à l'Assemblée législative de la Nouvelle-Écosse en 1960.
- 1951** **Irène Bernard** est la première femme élue à un conseil de bande autochtone au Nouveau-Brunswick.
- 1972** **Muriel McQueen Fergusson**, née à Shédiac en 1899, est la première femme élue à la présidence du Sénat du Canada.
- 1980** **L'honorable Alexa McDonough** devient la première femme élue chef d'un parti politique provincial représenté à l'Assemblée législative (le Nouveau Parti démocratique de la Nouvelle-Écosse). En 1995, elle devient chef du Nouveau Parti démocratique du Canada.
- 1981** **Louise Blanchard** de Caraquet est la première femme élue chef d'un parti politique dans l'histoire du Nouveau-Brunswick lorsqu'elle est élue à la tête du Parti acadien.
- 1984** **L'honorable Jeanne Sauvé** est la première femme à être nommée Gouverneure générale du Canada.

- 
- 1987** Les honorables **Pierrette Ringuette** et **Aldéa Landry** sont les premières femmes francophones à être élues à l'Assemblée législative du Nouveau-Brunswick.
- 1990** **L'honorable Marion Reid** est la première femme de l'Île-du-Prince-Édouard à occuper le poste de lieutenant-gouverneure.
- 1993** **La très honorable Kim Campbell** devient la première femme nommée Première ministre du Canada.
- 1993** **L'honorable Catherine Callbeck** devient Première ministre de la province de l'Île-du-Prince-Édouard et est nommée au Sénat canadien en 1997.
- 1995** **L'honorable Rose-Marie Losier-Cool** du Nouveau-Brunswick devient la première Acadienne nommée au Sénat.
- 2006** **L'honorable Mayan Francis** est la première femme noire à occuper le poste de lieutenant-gouverneure en 400 ans d'histoire en Nouvelle-Écosse.
- 

Célébrons les progrès

Pour en savoir d'avantage... amuse-toi à répondre aux questions du test sur l'histoire des femmes au Nouveau-Brunswick « Célébrons les progrès » créé par le Conseil consultatif sur la condition de la femme au Nouveau-Brunswick.

www.acswcccf.nb.ca/media/acsw/files/french/caquiz.pdf

Les gouvernements provinciaux et fédéral sont formés de représentants élus qui appartiennent à des partis politiques, et la plupart de ces partis ont une aile jeunesse.

Pour plus d'information, visite les sites suivants :

Le Parti conservateur du Canada : www.conservateur.ca

Le Parti libéral du Canada : www.liberal.ca

Le Nouveau Parti démocratique du Canada : www.ndp.ca

Le Parti vert du Canada : www.partivert.ca

« J'ai 32 ans, je suis une membre élue du parlement et représentante des gens de Hamilton-Est. Je ne suis pas votre... Baby! » Réplique de la députée Sheila Copps en 1984, lors de la période des questions à la Chambre des communes en réponse au ministre John Crosbie qui lui avait dit d'une manière irrespectueuse « Calme-toi Baby ».

Régalez le problème! « La moitié du cabinet fédéral et provincial devrait être composé de femmes. Les politiciens disent qu'ils veulent voir plus de femmes (en politique), mais ils n'ont qu'à leur ouvrir la porte! »

Claudette Bradshaw (originaire du N. B.), ancienne ministre fédérale du Travail. Droits des femmes : encore du travail à faire, Justin Dupuis, *Acadie Nouvelle*, 9 mars 2009.

Le savais-tu?

Rwanda : Les femmes au cœur de la vie politique

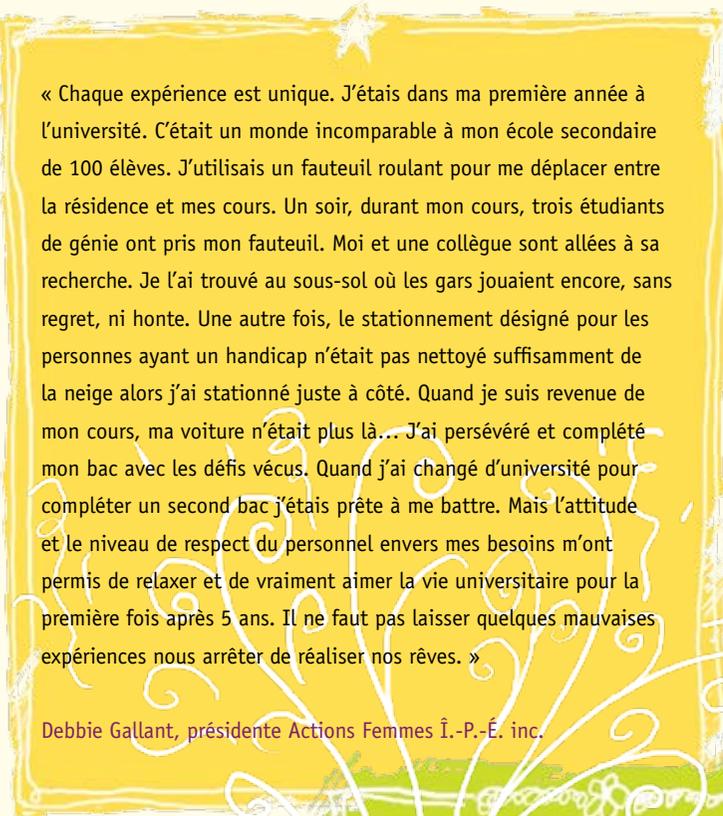
Avec 44 députées au Parlement, le Rwanda a la plus forte représentation féminine au monde. Une particularité qui serait due « aux rôles des femmes pendant le génocide ». « En 1994, il fallait reconstruire le pays sur de meilleures bases et c'est tout naturellement qu'on a fait appel aux femmes en politique. »

18 sept 2008, www.afrik.com/article15248.html

Il importe que ta voix soit entendue, que ton point de vue soit représenté et que tes expériences soient considérées.

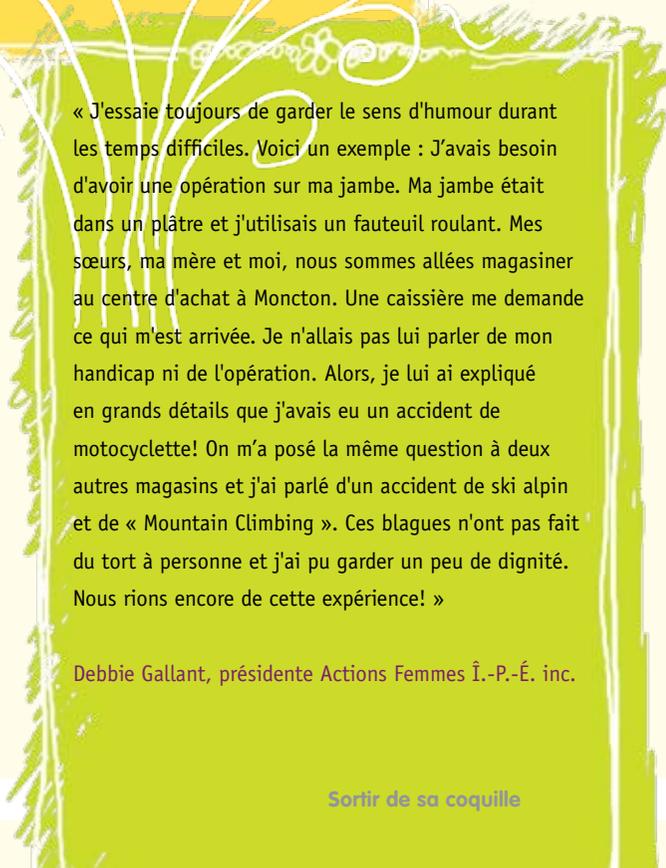
*Vas-y, à toi de jouer!
Prends ta place!*





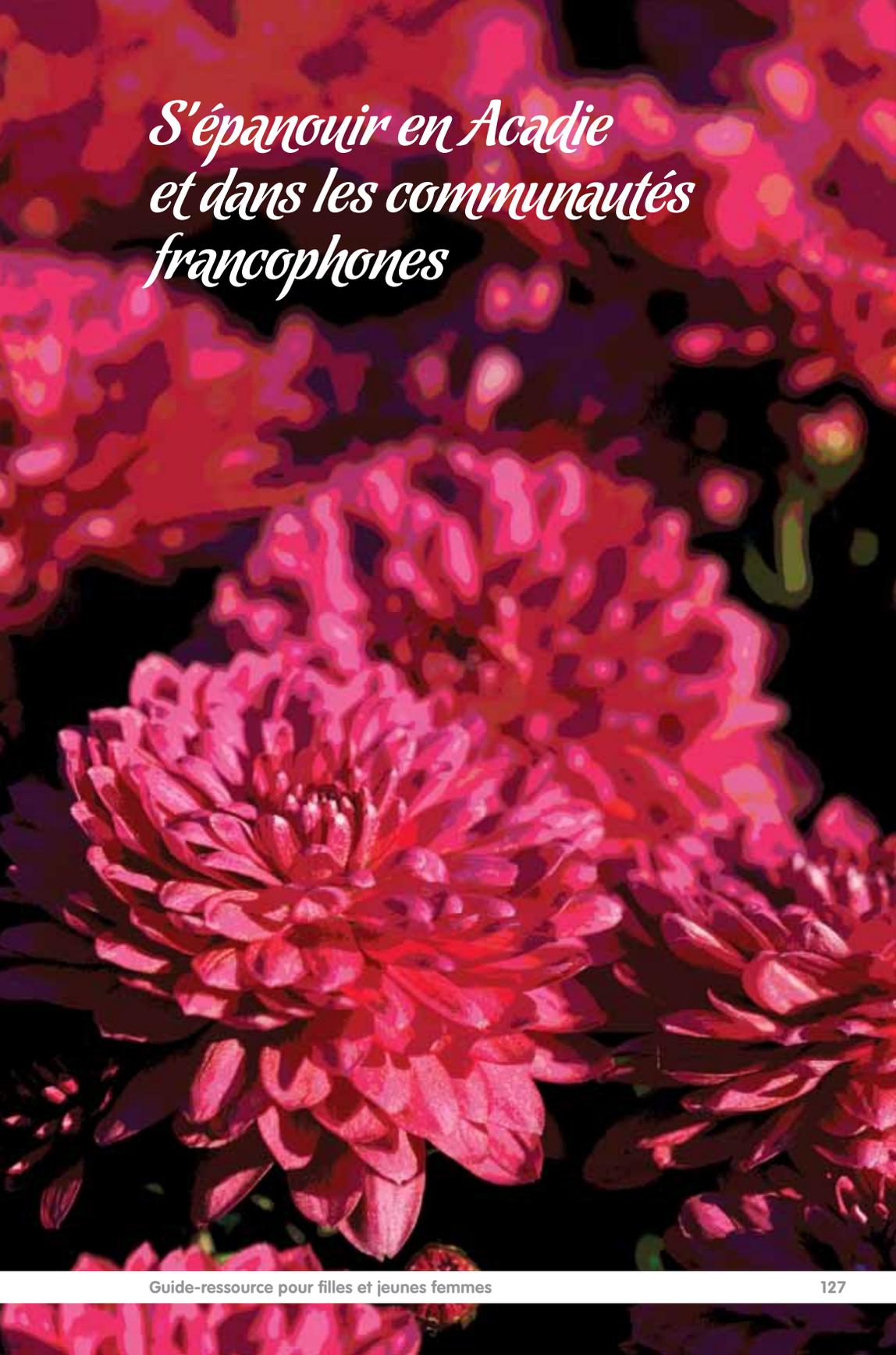
« Chaque expérience est unique. J'étais dans ma première année à l'université. C'était un monde incomparable à mon école secondaire de 100 élèves. J'utilisais un fauteuil roulant pour me déplacer entre la résidence et mes cours. Un soir, durant mon cours, trois étudiants de génie ont pris mon fauteuil. Moi et une collègue sont allées à sa recherche. Je l'ai trouvé au sous-sol où les gars jouaient encore, sans regret, ni honte. Une autre fois, le stationnement désigné pour les personnes ayant un handicap n'était pas nettoyé suffisamment de la neige alors j'ai stationné juste à côté. Quand je suis revenue de mon cours, ma voiture n'était plus là... J'ai persévéré et complété mon bac avec les défis vécus. Quand j'ai changé d'université pour compléter un second bac j'étais prête à me battre. Mais l'attitude et le niveau de respect du personnel envers mes besoins m'ont permis de relaxer et de vraiment aimer la vie universitaire pour la première fois après 5 ans. Il ne faut pas laisser quelques mauvaises expériences nous arrêter de réaliser nos rêves. »

Debbie Gallant, présidente Actions Femmes Î.-P.-É. inc.



« J'essaie toujours de garder le sens d'humour durant les temps difficiles. Voici un exemple : J'avais besoin d'avoir une opération sur ma jambe. Ma jambe était dans un plâtre et j'utilisais un fauteuil roulant. Mes sœurs, ma mère et moi, nous sommes allées magasiner au centre d'achat à Moncton. Une caissière me demande ce qui m'est arrivée. Je n'allais pas lui parler de mon handicap ni de l'opération. Alors, je lui ai expliqué en grands détails que j'avais eu un accident de motocyclette! On m'a posé la même question à deux autres magasins et j'ai parlé d'un accident de ski alpin et de « Mountain Climbing ». Ces blagues n'ont pas fait du tort à personne et j'ai pu garder un peu de dignité. Nous rions encore de cette expérience! »

Debbie Gallant, présidente Actions Femmes Î.-P.-É. inc.



*S'épanouir en Acadie
et dans les communautés
francophones*



« L'identité d'une culture est propre à chaque individu. Tout au long de ta vie, tu as le choix de vivre ou non le cheminement de tes ancêtres.

Cependant, avant de faire cette découverte, il faut que tu saches qui tu es et ce que tu veux donner au monde qui t'entoure. En vivant ta vie avec un esprit ouvert à chaque jour tu vas pouvoir te retrouver. Je peux vous dire avec conviction que je suis Acadienne et que mon esprit est enrichi à cause de cette affirmation. »

Joeleen Larade, directrice générale du Conseil jeunesse provincial de la Nouvelle-Écosse

Le mot « Bonjour » en plusieurs langues!

Arabe : salam

Chinois : nǐ hǎo

Espagnol : buenos días

Roumain : bună ziua

Swahili : jambo[dj]

Vietnamien : chào (cô : Mlle)

Marie, Françoise, Charlotte, Madeleine, Mère Jeanne

Un peu d'histoire acadienne

En Acadie, nous sommes fières de notre histoire, de nos exploits et de nos communautés! En tant qu'Acadienne et francophone vivant dans les provinces atlantiques, tu es chanceuse de faire partie d'une petite communauté où tu sauras toujours te faire une place.



Il y a diverses facettes du leadership au féminin. Depuis le début de la colonisation de l'Acadie en 1604, les Acadiennes ont toujours défendu leurs droits et leur patrimoine culturel.

Voici quelques femmes qui ont marqué notre histoire d'hier et d'aujourd'hui.

Marie de Saint-Étienne de La Tour – En 1692, elle est nommée seigneuresse de Port-Royal (situé en N.-É. actuelle) et restera en charge de l'administration de la colonie jusqu'à sa mort en 1739.

Françoise Enguehard (T.-N.-L.) – Journaliste, auteure et présidente en 2006 de la Société Nationale de l'Acadie, organisme porte-parole du peuple acadien, au Canada et de par le monde.

Charlotte Lessard Cayouette (T.-N.-L.) – Présidente des Femmes francophones de l'Ouest du Labrador, elle siège aux conseils d'administration de l'Association francophone du Labrador, du Réseau santé en français, de l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne. Elle a été également directrice de trois pièces de théâtre.

Marie Félix (T.-N.-L.) – Présidente de Chez les français de l'Anse-à-Canard, et organisatrice d'activités sociales, de campagnes de collecte de fond, de soirées de musique, d'un festival folklorique et d'activités éducatives (école du samedi).

Madeleine Delaney LeBlanc (N.-B.) – Pionnière féministe au Nouveau-Brunswick et sur la scène nationale, elle a travaillé à améliorer la condition des femmes dans tous les domaines. Elle s'est démarquée par son activisme politique, en particulier pour assurer l'égalité des sexes dans la Charte canadienne des droits.



Mère Jeanne de Valois (Bella Léger) (N.-B.) – Une femme de vision qui a contribué de multiples façons à l'éducation et à l'instruction des femmes en Acadie; première supérieure du Collège Notre-Dame d'Acadie à Moncton en 1949, l'établissement est un carrefour important de la vie acadienne par l'éventail de ses activités culturelles, patriotiques, sociales et religieuses. Antonine Maillet, Édith Butler et Angèle Arsenault. figurent parmi les Acadiennes de renom ayant étudié à Notre-Dame d'Acadie.



Marguerite, Giselle, Colette, Maria...

Marguerite Maillet (N.-B.) – Pionnière en Acadie dans le domaine de la littérature et des études acadiennes, fondatrice de la maison Les Éditions Bouton d'or Acadie pour la jeunesse, activiste pour l'adoption d'une politique du livre. Récipiendaire de la distinction de membre de l'Ordre des francophones de l'Amérique.

Giselle Bernard (Î.-P.-É.) – Bénie d'une attitude positive, elle est la troisième génération d'implication familiale communautaire, fille d'Anne Gallant et petite-fille de Clara Gallant (mémé Gallant), récipiendaire de l'Ordre du Canada en 1997. Giselle remporte le prix Femme remarquable de l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne en 2009 pour son leadership des dossiers liés à la jeunesse acadienne, au projet éolien, au centre de retraite, au développement rural, et au marché des fermiers.

Réponse : L'honorable Viola Léger



Colette Arsenault (Î.-P.-É.) – Présidente sortante d'Actions Femmes Î.-P.-É. inc., enseignante de formation et éducatrice, elle excelle à défendre les intérêts, les droits des Acadiennes, Acadiens et francophones ainsi que de la population en général, dans les dossiers socio-économiques, de justice sociale et de pauvreté. Elle est l'auteure du livret d'information « *Une bonne relation c'est quoi?* » pour les victimes de violence.



Maria Bernard (Î.-P.-É.) – Enseignante impliquée dans les mouvements coopératifs, la société Saint-Thomas-d'Aquin, le club d'âge d'or, les dossiers de femmes, la ligne de crise contre le viol et l'accompagnement des personnes francophones dans le système judiciaire avec le Service aux victimes d'actes de violence.

Ce ne sont là que quelques exemples de femmes qui ont fait preuve à leur manière de leadership au féminin en Acadie et dans les communautés francophones.



Question : Quel est le nom de la sénatrice (2001), récipiendaire de l'ordre du Canada (1989) et interprète du personnage La Sagouine?



***Sois fier de être
Acadienne et
francophone!***

Peux-tu identifier des filles et des femmes autour de toi qui ont influencé le cours de choses?

« Ne te compare pas aux autres mais à toi-même, les personnes qui pensent tout connaître ne savent pas tout. Chaque rencontre amène quelque chose de merveilleux, aussitôt que tu as une question, une opinion ou une pensée, dis-le dès maintenant. Oser avancer, avoir le courage de ses convictions, donner ses opinions, c'est se faire confiance ».

Sylvana Gagnon, Labrador City
(Témoignage lors du forum d'apprentissage de la Rencontre des générations des filles, des jeunes femmes et des femmes, à Dartmouth (N.-É.) en avril 2009, Femmes Équité Atlantique)

Pour plus d'information sur l'histoire de l'Acadie et ses historiens, visite les sites suivants : <http://centreacadien.usainteanne.ca/>, www.acadie1755.ca, www.cyberacadie.com, www.acadievivante.ca/.

On s'affiche!

Les Acadiens ont toujours été fiers de leur patrimoine. Voici certains symboles avec lesquels nous avons toujours pu nous afficher :

Drapeau acadien : Aux couleurs de la France, **bleu**, **blanc** et **rouge**, avec **l'étoile de l'Assomption**



Hymne nationale : Ave Maris Stella

Devise nationale : « L'union fait la force »

Patronne : Notre-Dame de l'Assomption

Le savais-tu?



Le **30 mai** est la Journée de la francophonie dans la province de Terre-Neuve-et-Labrador.

Le **24 juin** est la fête de Saint-Jean-Baptiste, le patron des Canadiens français.

Le **28 juillet** est la Journée commémorative du Grand dérangement.

Le **15 août** est la fête nationale de l'Acadie.

Et surtout..

Nos accents ajoutent du piquant à nos régions.
N'essaie pas de cacher le tien!

« Mon accent c'est le mien, et puis c'est rien qui t'appartient, et puis il est aussi bon que le tien. »

Extrait de la chanson « *L'homme a point d'accent* » du groupe musical Grand Déangement



Ce que les ados pensent de la vie dans les petites communautés acadiennes et francophones...

Avantages

- « C'est comme une famille, pis tout le monde se connaît. »
- « On se comprend toutes. »
- « Il y a moins de cliques. »
- « On va à l'école ensemble depuis longtemps alors on est plus proche de nos amies. »
- « Je peux toujours trouver quelqu'un pour m'aider. »
- « Les membres du personnel de l'école nous connaissent tous, ça rend l'école beaucoup plus confortable. »
- « Je suis bilingue! »

Inconvénients

- « Quand je dis quelque chose à quelqu'un, tout le village le sait deux jours plus tard. »
- « Il n'y a pas toujours quelque chose à faire comme dans les grandes villes. »
- « Dans nos écoles, il y a des labels... et c'est dur de les enlever. »
- « Il faut parfois se battre pour avoir nos cours à l'école. »

« Gisèle j'te callais yinque de même à cause c'est boring à soir pis qu'ya rien qui va on à Moncton. C'est weird pareil pour un samedi soir à Moncton. Gisèle, j'te callais yinque de même I hope que j'te bother pas I guess qu'euje faisais rien, j'avais des histoires à t'conter. »

Extrait de la chanson « À Moncton » de l'artiste Marie-Jo Thério (N.-B.)



Les chansons locales acadiennes, qu'importe leur genre, ont été composées dans une large mesure par des femmes. Un compte rapide m'indique que pour chaque auteur masculin l'on peut compter au moins 4 auteures féminines... Tiré de « L'Acadienne de l'Île du Prince Édouard et la chanson traditionnelle », Georges Arsenault, *Canadian Journal for Traditional Music*, <http://cjtm.icaap.org/content/11/v11art3.html>

L'intégration d'une minorité au sein d'une minorité

**Tu es une nouvelle arrivante, une migrante d'une autre région
du Canada?**

Inscris dans cette bulle les avantages, inconvénients et solutions
pour toi de vivre dans ta communauté d'accueil...

Avantages

Il faut savoir prendre sa place!

« Il est bon d'assumer sa différence – voire même la célébrer. Si l'on fait le choix délibéré d'adopter une communauté, il est nécessaire de s'y investir totalement, de faire partie intégrante du tissu social, quitte à minimiser notre individualité au profit de la communauté.

Aujourd'hui, je vis en Acadie, je suis donc Acadienne. Je suis une femme francophone qui comprend les défis acadiens et je choisis sciemment de faire partie de ma communauté en posant des gestes sociaux et politiques qui favorisent le développement et l'épanouissement de la société dans laquelle je me plais à évoluer. De cette façon, je ne mets pas en retrait par rapport à la masse, il n'y a donc aucune raison pour que je sois perçue comme une 'outsider'. »

Alya Hadjem. Née en Tunisie, elle a vécu en France, à Montréal et vit en Acadie depuis 2002. Présidente sortante de Femmes Équité Atlantique et coordonnatrice du Collectif pour les femmes du Nouveau-Brunswick.

Inconvénients

Solutions

Découvre l'histoire du Canada à travers les différentes cultures qui sont venues s'y établir et qui en font toute sa richesse,

www.histori.ca/default.do?page=.index.

Savais-tu que la communauté noire a un apport très important dans l'histoire du Canada? Pour le découvrir, visite le site

www.histoiredesnoirsauCanada.com/.

Qui nous sommes fait la différence!



Être bilingue, c'est merveilleux!

Le bilinguisme ouvre la porte à de nombreuses opportunités. Tu peux te faire plus d'amis, tu as plus de choix pour tes études, il est plus facile de trouver un emploi, et la liste continue! Selon toi, quels sont les avantages d'être bilingue?

Cher Journal

Pourquoi suis-je fière d'être bilingue?

« Nous sommes chanceuses de pouvoir fréquenter une école de langue française. Plusieurs de nos grands-parents n'ont pas eu cette chance. Ils n'avaient même pas le droit de parler le français à l'école. Nous nous sommes battus longtemps pour obtenir le droit à une éducation en français. »

Anne-Marie Gammon (N.-B.)

Le savais-tu?

La *Charte canadienne des droits et libertés* est connue de façon technique sous le nom de Annexe B, Partie I de la *Loi constitutionnelle de 1982*.

Qui tu es fait la différence!

Soyons fières de notre langue et n'ayons pas peur de nous afficher!

Un peu d'histoire

Le droit de vivre en français au Canada!

Charte canadienne des droits et libertés (1982) – La charte reconnaît que toutes les personnes, peu importe leur couleur, leur race ou leurs croyances, possèdent certains droits fondamentaux qu'aucun gouvernement n'a le droit de retirer sans juste cause. C'est grâce à cette charte que nous avons droit à une éducation en français même si nous sommes un groupe minoritaire. Visitez ce site pour en savoir davantage.

www.canlii.org/fr/ca/const/const1982.html

Qu'est qu'un « ayant droit »?

L'article 23 de la *Charte canadienne des droits et libertés* (Droits à l'instruction dans la langue de la minorité) définit les conditions donnant droit à une éducation en français. Un « *ayant droit* » est une personne qui remplit les conditions de l'article 23.

www.pch.gc.ca/pgm/pdp-hrp/canada/guide/mnrt-fra.cfm

www.fpane.ca/

Viens lire les informations concernant les services en français :

La Loi 88 reconnaît l'égalité des deux communautés linguistiques officielles au Nouveau-Brunswick.

www.gnb.ca/0163/ool-blo/policy-f.asp

Accès Nouvelle-Écosse

www.gov.ns.ca/snsmr/access/f/default-fr.asp

Droits linguistiques à l'Île-du-Prince-Édouard
www.justice.gc.ca/fra/pi/franc/enviro/5.html

Bureau des services en français, Terre-Neuve-et-Labrador
www.exec.gov.nl.ca/frenchservices/french/default.html

*Vas-y, à toi de demander
un service en français
aujourd'hui!*
« Tu es capable! »



Rêves d'avenir et de maternité

Bonjour, j'ai un secret à te confier pour que tu réfléchisses à certaines choses si un jour tu choisis d'avoir des enfants et que tu désires qu'ils parlent couramment ta langue.

T'es-tu déjà posée la question?

Que va-t-il se passer si je me marie avec une personne qui ne parle pas ma langue, le français? Quelle langue vais-je parler à la maison? À mes enfants? La réponse est bien simple et c'est une partie du secret que je vais te confier.

Le savais-tu?

Il y a beaucoup de couples ici dont l'un des conjoints est de langue française et l'autre de langue anglaise ou autre.



Quand
un bébé fait des sons
comme « *ba ba bi da da ma ma* », il
le fait d'une certaine manière quand son père
anglophone est dans la même pièce que lui, et d'une autre
manière quand c'est sa mère francophone qui est dans la pièce.
Eh oui, un petit bébé qui ne parle pas encore ne perçoit pas les deux
langues de la même façon. Le cerveau de l'enfant est particulièrement
actif de la naissance jusqu'à l'âge de huit mois. **L'enfant apprend tout et
enregistre tout cinq fois plus vite qu'un adulte.** Un bébé n'est pas seulement
un tube digestif! Des études effectuées au cours des dix dernières années
montrent qu'on peut parler deux langues en même temps à un bébé. Si on le
fait dès la naissance et jusqu'à l'âge de huit mois, ton enfant sera parfaitement
bilingue plus tard. Il ne mélangera pas les deux langues. Tu peux même
commencer à parler à ton enfant pendant ta grossesse! Parle-lui et conte-lui
des histoires en parler acadien ou en français. Voilà mon secret. Partage-
le avec toutes tes amies.

Louise à mimi à petit belone d'Entremont,
à Jeannette Laroche à Marie-Louise Cantin,
coordonnatrice de Femmes Équité
Atlantique

Visite le site de la Commission des parents francophones pour plus
d'information sur la petite enfance en milieu minoritaire :
http://cnpf.ca/index.cfm?Repertoire_No=-1007459830&Voir=centre.

Le site du Réseau canadien de recherche sur le langage et
l'alphabétisation. L'Encyclopédie du langage et de la littératie
<http://literacyencyclopedia.ca/?switchlanguage=FR>.

Sois fière de toi!

Pages de citations à découper





« Vous devez être le changement que vous souhaitez voir dans le monde. »

Mahatma Gandhi



« Un ami est celui qui connaît la chanson qui est dans ton cœur et qui peut te la chanter quand tu en as oublié les paroles. »

Anonyme



« Les femmes se forgent à elles-mêmes les chaînes dont l'homme ne souhaite pas les charger. »

Simone de Beauvoir



« Le féminisme est une pensée qui valorise : La lutte contre les inégalités vécues par les filles, les jeunes femmes et les femmes. Le renforcement du pouvoir d'agir des femmes. La diversité du mouvement des femmes. Le mouvement touche l'aspect social, économique et politique de nos vies. C'est une perspective qui comprend autant de variations et d'actions que de personnes qui s'identifient comme féministes. »



« Si ça semble évident que l'expérience ne vient qu'avec le temps, on peut aussi dire que les plus futées se servent de l'expérience des autres. »

Madeleine Delaney LeBlanc (N.-B.)



« Dans les pyramides du pouvoir, les ovaires c'est comme l'oxygène : ça se raréfie avec l'altitude. »

Isabelle Alonso



« On doit compter sur tout le monde, tant les hommes et que les femmes, pour changer et améliorer cette situation d'inégalité socio-économique qui touche nos grands-mères, nos mères, nos sœurs, nos filles, toute la famille et l'ensemble de la communauté. »

Femmes Équité Atlantique

Évaluation!

Fais-toi entendre! Ton opinion est importante pour le groupe de travail de Femmes Équité Atlantique!

Lis les questions suivantes et inscris tes réponses sur la page. Ensuite, tu peux soit détacher la page ou bien recopier tes réponses sur un autre feuille et nous envoyer tes réponses par la poste à Femmes Équité Atlantique, C.P. 607, Dartmouth, Nouvelle-Écosse, B2Y 3Y9, soit nous envoyer tes réponses par courriel à : fea@featl.ca.

On a hâte de lire tes commentaires! Les premières répondantes recevront une petite surprise.

Je suis : une fille une jeune femme

Mon âge :

Province : Î.-P.-É. N.-B. N.-É. T.-N.-L.

Ce que j'ai le plus aimé pendant cette lecture :

.....
.....
.....
.....

Ce que ce Guide-ressource m'a le plus apporté :

.....
.....
.....

Ce qui a changé chez moi (dans l'apprentissage des dossiers concernant les filles, les jeunes femmes et les femmes avec plus de vécu) :

.....
.....
.....
.....



Ce que j'aimerais approfondir pour moi :

.....
.....
.....

Ce que j'aimerais approfondir avec d'autres filles et jeunes femmes :

.....
.....
.....

Ce que j'aimerais approfondir avec des femmes qui ont plus de vécu :

.....
.....
.....

Mes autres commentaires :

.....
.....
.....

Facultatif et pour l'affranchissement de la poste

Nom :

Adresse :

Province : Code postal :

Courriel :

Téléphone :

Cellulaire :

Merci

Femme Équité Atlantique respecte la *Loi sur la protection des renseignements personnels*.

Des ressources au bout des doigts

Nouveau-Brunswick



Table des matières

148 *Acadie et médias*

148 L'Acadie du Nouveau-Brunswick

148 Médias de langue française

151 *Aide et ressources*

151 Maisons de transition pour les femmes victimes de violence et leurs enfants

152 Programmes d'hébergement transitoire de deuxième étape

153 Centres de ressources

153 Centre pour les victimes de violence sexuelle

153 Information sur la violence dans les fréquentations

154 Lignes d'écoute pour les victimes d'agression sexuelle

154 Autres renseignements sur la violence

156 Ressources destinées aux femmes

161 *Éducation*

161 Établissements d'enseignement

163 Bourses et prêts d'études

164 *Nouveaux arrivants*

164 Sensibilisation à la discrimination et aux cultures

165 *Revenu*

165 Emploi

168 Soutien du revenu

169 *Santé*

169 Santé et sexualité

174 Services de toxicomanie

175 *Services*

175 Services à la petite enfance

179 Services aux jeunes

180 Services gouvernementaux en français

181 Services juridiques et législation

183 *Soutien*

183 Homosexualité

184 Personnes handicapées

186 Travailleuses du sexe





Le Nouveau-Brunswick est une province officiellement bilingue depuis 1969. Plusieurs organismes offrent des services en français. Ils sont identifiés par le symbole [F].

Acadie et médias

L'ACADIE DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Société de l'Acadie du Nouveau-Brunswick (SANB) [F]

Regroupement collectif pour le développement global de l'Acadie du Nouveau-Brunswick, 506 783-4205 ou 1 888 722-2343 (sans frais); www.sanb.ca.

Pour connaître l'association près de chez toi : Organismes et associations du Forum de concertation : www.sanb.ca/?Id=23.

Société Nationale de l'Acadie (SNA) – Volet jeunesse [F]

Fédération regroupant les associations provinciales acadiennes en Atlantique.

Actualités, bourses, information, calendrier des événements, et plus.

Dieppe : 506 853-0404

<http://snacadie.org/content/view/278/212/>

MÉDIAS DE LANGUE FRANÇAISE

Presse écrite

L'Acadie Nouvelle [F]

Quotidien francophone du Nouveau-Brunswick.

1 866 861-4440 (sans frais)

<http://an.capacadie.com/>

Association de la presse francophone [F]

Pour de multiples liens vers des journaux et associations francophones.

613 241-6313

http://journaux.apf.ca/index.cfm?Repertoire_No=1151936421&Vair=menu&M=2241

Radio et télévision

Société Radio-Canada [F]

Service des relations avec l'auditoire
506 853-6666 ou 1 800 561-7010 (sans frais)

www.radio-canada.ca/regions/acadie/
www.radio-canada.ca/jeunesse/

Association des radios communautaires acadiennes du N.-B. [F]

Liens vers les postes de radio communautaire de la province.
506 384-3338; 506 533-0730

www.arcanb.ca

Internet

AcadieUrbaine.net [F]

Centre virtuel; lieu d'expression pour les Acadiens et leurs amis. Forums, galerie, textes.

<http://acadieurbaine.net/main-frame.htm>

Cap Acadie – Mon Acadie en un seul clic [F]

Information, divertissements et journal *L'Acadie Nouvelle*.

www.capacadie.com

Jminforme.ca [F]

Actualités, blogues et hebdomadaires.

www.jminforme.ca/

Liste des médias du Nouveau-Brunswick [F]

Communications Nouveau-Brunswick. Pour vérifier les mises à jour.

www1.gnb.ca/cnb/medialist/index-f.asp

Blogues

jesuisfeministe.com [F]

Blogue québécois de jeunes féministes.

www.jesuisfeministe.com/





Rébellions pancanadiennes [F]

Blogue des suites du Rassemblement pancanadien des jeunes féministes

Toujours RebELLEs!

www.rebelles.org

Kickaction.ca [F]

Communauté « en ligne » pour les filles et les jeunes femmes qui ont des opinions à partager et qui désirent agir de façon créative pour engendrer des changements positifs dans leurs communautés et à travers le monde.

www.kickaction.ca/

Mère indigne [F]

Site ludique sur des histoires de mères.

<http://trashindigne.blogspot.com/>

Plus d'information dans la francophonie canadienne...

Portail de recherche sur la francophonie canadienne [F]

www.francophoniecanadienne.ca/

Franco.ca [F]

Actualités, manchettes, communiqués et liens vers d'autres organismes de la francophonie canadienne.

<http://franco.ca/>

Fédération des communautés francophones et acadienne du Canada (FCFA) [F]

Le principal porte-parole national et international des communautés minoritaires de langue française au Canada.

613 241-7600

www.fcfa.ca/

Aide et ressources

Si tu vis une relation difficile, tu peux obtenir de l'aide en téléphonant ou en visitant un centre, un refuge ou une maison de transition pour les femmes. Tu trouveras de l'information et une liste de ressources d'aide à la seconde page du bottin téléphonique. Tu peux aussi obtenir de l'aide immédiate en communiquant avec le service d'urgence 9-1-1 ou encore, en te rendant à l'urgence du centre hospitalier le plus près. Les intervenants des lignes d'écoute sont aussi là pour t'aider et te guider.

MAISONS DE TRANSITION POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE ET LEURS ENFANTS

Accueil Ste-Famille [F]

Tracadie : 506 395-1500

www.accueilstefamille.com/

Carrefour pour femmes [F]

Moncton : 506 857-4184 ou 506 853-0811

<http://saintjohn.cioc.ca/record/HDC0429>

Centre d'urgence pour les femmes de la Miramichi inc. [F]

Miramichi : 506 622-8865; Aide : 506 622-8865

www.mecw.nb.ca/

Fundy Region Transition House

St. Stephen : 506 466-4485; frth@nbnet.nb.ca

<http://fundy.shelternet.ca/library/SNetCore.cfm?languageid=1&skipIt=YES>

Gignoo Transition House Inc. (pour les femmes autochtones) [F]

Fredericton : 506 458-1236 ou 1 800 565-6878 (sans frais) ou 506 458-1224

<http://saintjohn.cioc.ca/record/HDC0787>

Hestia House [F]

Saint-Jean : 506 634-7571; Crise : 506 634-7570

www.sjfn.nb.ca/community_hall/H/hest7570.html





L'Escale Madavic [F]

Edmundston : 506 739-6265 ou 506 735-5382; emadavic6265@rogers.com

Maison Notre-Dame [F]

Campbellton : 506 753-4703

Maison de Passage [F]

Bathurst : 506 546-9540; passagehouse@nb.aibn.com

Maison Sérénité [F]

Saint-Anne-de-Kent : 506 743-1530

Sussex Vale Transition House

Sussex : 506 433-1649 ou 506 432-6999

Woodstock Sanctuary House

Woodstock : 506 325-9452; 506 328-9312 ou 1 866 377-3577 (sans frais)

Women in Transition House Inc.

Renseignements sur les services offerts dans les maisons de transition.

Fredericton : 506 459-2300

www.ee.unb.ca/Groups/AEEGS/transition.html (en anglais seulement)

PROGRAMMES D'HÉBERGEMENT TRANSITOIRE DE DEUXIÈME ÉTAPE

Maisons d'accueil à plus long terme et programmes de soutien pour les femmes et les enfants victimes de violence.

Liberty Lane

Fredericton : 506 451-2120

www.libertylane.ca/index.htm

Second Stage Safe Haven Inc.

Saint-Jean : 506 632-9289

Second Stage Moncton [F]

Moncton : 506 857-4211

www.gnb.ca/0012/violence/PDF/SecondStage.pdf

CENTRES DE RESSOURCES

Centre de ressources et de crises familiales Beauséjour [F]

Shediac : 506 533-9100

Centre de prévention de la violence familiale de Kent [F]

Ste-Anne-de-Kent : 506 743-5449

Campagne Ensemble, parlons-en de la Stratégie provinciale en matière d'agression sexuelle [F]

Pour obtenir de l'aide, trouver les services offerts dans ta région ou poser des questions en ligne.

Fredericton : 506 452-6986; fsacc@nbnet.nb.ca

www.parlons-en.ca/gethelp.php

Services sociaux d'urgence [F]

Pour obtenir de l'aide après les heures de travail : 1 800 442-9799 (sans frais)

Assistance pour les femmes qui ont subi de la violence ou de l'abus.

Ligne d'écoute téléphonique : 506 450-4357 ou 1 800 667-5005 (sans frais)

Bureau : 506 450-2937

www.gnb.ca/0012/Violence/PDF/CrisisResources.pdf

CENTRE POUR LES VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE

Fredericton : 506 454-0437 [F]

INFORMATION SUR LA VIOLENCE DANS LES FRÉQUENTATIONS

Croix-Rouge Jeunesse, programme ÉduRespect [F]

www.croixrougejeunesse.ca/edurespect/resources.html





LIGNES D'ÉCOUTE POUR LES VICTIMES D'AGRESSION SEXUELLE

Libère-toi [F]

Péninsule acadienne : 506 395-3555

CARA [F]

506 857-9782

<http://carahelpline.ca/index.php?lang=fr>

Chimo Nouveau-Brunswick [F]

1 800 667-5005 (sans frais)

www.chimohelpline.ca/

Violence ou négligence à l'égard des enfants [F]

1 888 992-2873 (sans frais)

Jeunesse J'écoute [F]

1 800 668-6868 (sans frais)

www.jeunessejecoute.ca/

AUTRES RENSEIGNEMENTS SUR LA VIOLENCE

Findmyway.ca [F]

Services communautaires du Grand Moncton et ailleurs.

http://fr.findmyway.ca/directory/moncton_region/browse/urgent_help

YWCA (Women's Resource Centre) [F]

Moncton : 506 855-4349; info@ywcamoncton.com (en français sur demande)

www.ywcamoncton.com/home.html (en anglais seulement)

Saint-Jean : www.saintjohny.com/teens.html (en anglais seulement)

Centre Muriel McQueen Fergusson pour la recherche sur la violence familiale (CMMF) [F]

Centre de recherche sur la violence familiale.

Fredericton : 506 453-3595

www.unbf.ca/arts/CFVR/index.php

Collectivité ingénieuse de la Péninsule acadienne (CIPA) inc. [F]

ParCelles

506 764-1030, poste 205; claire.leblanc@cipanb.ca

www.cipanb.ca

PagesJaunes.ca – Répertoire des services sociaux et humanitaires [F]

Répertoire en ligne permettant de trouver les ressources et les organismes d'aide près de chez toi.

www.pagesjaunes.ca/business/NB/01219170.html

Livres en ligne pour les femmes victimes de violence [F]

(Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse)

Changer pour le mieux

http://women.gov.ns.ca/pubs2007_08/Changerpourlemieux07.pdf

http://women.gov.ns.ca/pubs2008_09/MakingChanges2009.pdf

(en anglais seulement)

Poursuivre votre vie en toute sécurité – Renseignements sur la garde et le droit de visite des enfants à l'intention des femmes qui mettent fin à la relation de violence, et pour leurs fournisseurs de services.

http://women.gov.ns.ca/pubs2008_09/SafelyYourWayEng.pdf

(en anglais seulement)

Pour de l'information sur des livres en français : 902 424-8662.

Association des femmes autochtones du Canada [F]

Excellente trousse de prévention de la violence pour jeunes.

Information : 1 866 796-6053 (sans frais) ou 613 722-3033, poste 247

<http://nwac-hq.org/fr/youthprojects.html>

Shelternet [F]

www.shelternet.ca/fr/

Vidéos – La violence faite aux femmes – Santé Canada [F]

www.euowrc.org/04.material/film/05.film.htm

Les pages Hot Peach – Répertoire de ressources [F]

www.hotpeachpages.net/canada/canada1.html#NB





Centre national d'information sur la violence dans la famille (CNIVF) [F]

1 800 267-1291 (sans frais)

www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/violencefamiliale/index.html



Association canadienne des centres contre le viol [F]

www.casac.ca/



Village Santé [F]

Portail santé pancanadien des collectivités acadiennes et francophones.

Information sur les services de santé primaires.

<http://villagesante.ca/>

RESSOURCES DESTINÉES AUX FEMMES



Réseau des femmes en affaires au Nouveau-Brunswick [F]

Shediac : 506 533-8711

www.wbnb-fanb.ca/links.php?lang=1



Réseau des femmes d'affaires francophones du Canada (RFAFC) [F]

L'Association des corporations de développement communautaire (CBDC) du Nouveau-Brunswick – Initiative Femmes en affaires (IFA).

www.cbdc.ca/programs.php?id=27&lang=1&rid=9

www.wbnb-fanb.ca/docs/factsheet-french.pdf

www.femmesdaffaires.ca/gen/index.php?p=connexion

Féminisme



Le Conseil consultatif sur la condition de la femme au N.-B. [F]

Consulter les feuillets d'information (1 sur les jeunes); les aide-mémoires destinés aux personnes qui pensent que les femmes ont atteint l'égalité et à celles qui pensent que le sort des femmes ne s'est pas amélioré; le *Bulletin sur la situation des femmes au N.-B.*; le livre *Grandir au féminin au Nouveau-Brunswick*, le bulletin hebdomadaire *NouvELLES*, etc.

506 444-4101 ou 1 800 332-3087 (sans frais)

www.acswcccf.nb.ca/

Regroupement féministe du Nouveau-Brunswick [F]

Organisme visant à faire valoir les intérêts des femmes acadiennes et francophones au Nouveau-Brunswick par l'action politique :

506 381-2255; info@rfnb.ca

www.rfnb.ca/

Collectif des femmes du Nouveau-Brunswick [F]

Organisme regroupant les femmes issues de communautés ethnoculturelles.

506 962-2362 ou 506 962-2592

www.cfnb.ca

Association des jeunes féministes de l'université de Moncton [F]

Sensibilisation, information et rencontres.

ajfum@live.ca

Bureau du Conseil exécutif du Nouveau-Brunswick [F]

Direction des questions féminines. Communiqués et informations sur les questions touchant les femmes. Prévention de la violence.

Informations : 506 453-8126

www.gnb.ca/0012/womens-issues/index-f.asp

www.gnb.ca/0012/violence/index-f.asp

Fédération des femmes acadiennes et francophones du Nouveau-Brunswick inc. [F]

Dossiers sur la santé, l'économie et la pauvreté, la non-violence et le français.

506 546-3033

www.ffafnb.org

Institut féminin francophone du Nouveau-Brunswick [F]

Regroupement de femmes en milieu rural.

506 388-9604; fgallant@cott.ca

Femmes Équité Atlantique [F]

Groupe de travail de femmes acadiennes et francophones des quatre provinces de l'Atlantique. Offre soutien, outils, et aide à la mobilisation pour trouver des solutions aux problèmes d'absence d'équité socio-économique.

902 446-5645; fea@featl.ca

www.featl.ca





Committee for the Advancement of Aboriginal Women (CAAW)

Comité pour l'avancement des femmes autochtones. Eel Ground First Nation.

506 627-4604

www.gatheringvoices.ca/ (en anglais seulement)


NB Aboriginal Women's Council/Conseil des femmes autochtones du N.-B.

Elsipogtog : 506 536-4212; 506 523-6014; ou 506 523-4732

www.aboriginalcanada.gc.ca/acp/site.nsf/en/ao26603.html

(en anglais seulement)


Condition féminine Canada – Région de l'Atlantique [F]

1 877 851-3644 (sans frais)

www.swc-cfc.gc.ca


Le Centre d'excellence pour la santé des femmes – Région de l'Atlantique

www.acewh.dal.ca/


Alliance des femmes de la francophonie canadienne [F]

Regroupement de femmes francophones en milieu minoritaire.

1 866 535-9422 (sans frais) ou 613-241-3500

www.affc.ca


Toujours rebelles [F]

Plate-forme de mobilisation pancanadienne des jeunes féministes.

Informations : 514 876 0166, poste 253

www.rebelles.org/fr/lesactions


À voix égales [F]

Groupe d'action féministe pour augmenter le nombre de femmes en politique.

Informations : 613 292-7941

www.equalvoice.ca/


Rapport sur la situation des filles dans le monde en 2008 [F]

<http://planCanada.ca/downloads/biaag/2008FRENCHfullReport.pdf>



Cybersolidaires, Femmes de la francophonie et ORÉGAND [F]

Trois sites dans un : *Cybersolidaires* – Sélection de films, de vidéos et de dossiers sur les questions d'intérêt pour les femmes. *Femmes de la francophonie pour l'actualité* – Diffusion d'actualités d'intérêt pour les femmes du monde. *ORÉGAND* – Promotion de la participation des femmes à la prise de décisions.
www.cybersolidaires.org/

Réseau Éducation-Médias [F]

Information à l'intention des jeunes pour les sensibiliser au sexisme dans les médias.
www.media-awareness.ca/francais/enjeux/index.cfm

Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine (CDÉACF) [F]

La Collection F – bibliothèque virtuelle; textes, vidéos et enregistrements sonores.
1 514 876-1180
<http://catalogue.cdeacf.ca/ListRecordBV.htm?list=folder&folder=138>
Répertoire et bulletin *NetFemme*.
<http://netfemmes.cdeacf.ca/>

Fondation filles d'action [F]

514 948-1112 ou 1 888 948-1112 (sans frais)
www.girlsactionfoundation.ca/fr/node

Trousse Féminisme 101

Boîte à outils pour les filles et les jeunes femmes.
www.kickaction.ca/Feministe101
www.fondationfillesdaction.ca/files/Fem%20101%20trousse%20final.pdf

Institut canadien de recherche sur les femmes [F]

www.criaw-icref.ca/indexFrame_f.htm

Hypersexualisation

Documents de référence sur l'hypersexualisation [F]

www.santepub-mtl.qc.ca/relationssamoureuses/pdf/referenceshypersexualisation.pdf

Hypersexualisation [F]

Mémoire « Remettre en question la culture de l'hypersexualisation qui affecte filles et garçons et s'outiller pour y faire face ».

www.gnb.ca/0000/publications/CommEcoleFran/Derniere%20version%20hypersexualisation.pdf

Sisyph.org – Dossier hypersexualisation [F]

Site québécois d'information.

<http://sisyphe.org/spip.php?article2867>

<http://sisyphe.org/spip.php?article3079>

Sexy inc. Nos enfants sous influence. 2007 (35 min 25 s) [F]

Office national du film. Documentaire en ligne qui explore l'hypersexualisation et ses effets nocifs sur les jeunes.

www.onf.ca/film/Sexy_inc_Nos_enfants_sous_influence/

<http://films.onf.ca/sexy-inc/>

Guide d'animation :

www3.onf.ca/webextension/sexy-inc/medias/pdf/ONFSEXYINC_GUIDE_FR.pdf

Égalité

Coalition pour l'équité salariale du Nouveau-Brunswick [F]

Regroupement de personnes et d'organismes qui revendique l'adoption d'une loi sur l'équité salariale dans les secteurs public et privé.

506 855-0002; coalitio@nb.sympatico.ca

www.equite-equity.com

Conseil du statut de la femme – Québec – Égalité Jeunesse [F]

Site sur l'égalité entre les filles et les garçons. Voir aussi *Gazette des filles* et *Gazette des jeunes*.

www.egalitejeunesse.com/

www.egalitejeunesse.com/pdf/gazette_filles.pdf

www.egalitejeunesse.com/pdf/Gazette_Nov_Dec07.pdf

Alliance canadienne féministe pour l'action internationale (AFAI) [F]

info@fafia-afai.org

www.fafia-afai.org/fr/ressources

Institut canadien de recherche sur les femmes (ICREF) [F]

Site offrant des outils pour aider les organisations à agir afin de promouvoir la justice sociale et l'égalité pour toutes les femmes.

613 563-0681

www.criaw-icref.ca/indexFrame_f.htm

Fondation canadienne des femmes [F]

Programmes de subvention pour les initiatives qui visent à améliorer la situation socioéconomique des femmes.

1 866 293-4483 (sans frais)

www.cdnwomen.org/fr/section04/2_4_1-who_we_are.html

www.cdnwomen.org/PDFs/FR/FCF-GirlsCanada-Report05.pdf

Éducation

ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

Centre scolaire-communautaire Beausoleil [F]

Miramichi : 506 627-4117; martinr@nb.aibn.com

Centre communautaire Ste-Anne [F]

Fredericton : 506 453-2731

www.centre-sainte-anne.nb.ca

Centre scolaire-communautaire La Fontaine [F]

Néguac : 506 776-3808

<http://cslf.nbed.nb.ca/>

Centre scolaire-communautaire Samuel-de-Champlain [F]

Saint-Jean : 506 658-4600

www.arcf-sj.org/cscsc.htm





Éducation postsecondaire, formation et travail Nouveau-Brunswick [F]

Site d'information du gouvernement provincial.

www.gnb.ca/0105/index-f.asp

Collèges communautaires du Nouveau-Brunswick [F]

www.ccnb.nb.ca/

Université de Moncton [F]

Campus de Shippagan, Edmundston ou Moncton

1 800 363-8336 (sans frais)

www.umoncton.ca

Renseignements sur le programme de formation médicale francophone du Nouveau-Brunswick [F]

506 863-2255

www.umoncton.ca/cnfs

Alliance française – Moncton [F]

Organisme ayant pour mission de donner des cours de langue française et de faire découvrir les cultures francophones.

506 387-5057

www.afmoncton.ca/

Centres d'accès public à Internet (P@C) [F]

Offre un accès public abordable à Internet et des cours.

www.ic.gc.ca/eic/site/cap-pac.nsf/fra/accueil

Initiative jeunesse du PAC [F]

Vise à offrir des possibilités d'emploi aux jeunes Canadiens âgés de 15 à 30 ans.

www.ic.gc.ca/eic/site/cap-pac.nsf/fra/h_00011.html

Ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick [F]

www.gnb.ca/0000/index-F.asp

Réseau d'enseignement francophone à distance du Canada [F]

www.refad.ca/

Consortium national de formation en santé (CNFS) [F]

Renseignements sur les programmes d'études en sciences de la santé en français dans l'ensemble du Canada.

1 866 551-2637 (sans frais)

www.cnfs.ca

Association canadienne d'éducation de langue française (ACELF) [F]

Rendez-vous de la francophonie. Information, stages de formation.

418 681-4661

www.acelf.ca

BOURSES ET PRÊTS D'ÉTUDES

Répertoire jeunesse de la Fédération des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick et de l'Acadie Nouvelle [F]

Cahier pour la recherche de financement, de bourses d'études, de stages, d'emplois à l'étranger, de programmes d'échanges et des camps d'été.

1 877 353-6200 (sans frais) ou 506 857-0926

www.fjfnb.nb.ca/index.php/publications/

Service financier pour les étudiants du ministère de l'Éducation postsecondaire, Formation et Travail du N.-B. [F]

www.aideauxetudiants.gnb.ca/

Subventions canadiennes pour études [F]

www.cibletdudes.ca

Bourses d'études canadiennes [F]

Service de recherche de bourses.

www.boursetudes.com

www.scholarshipcanada.com (en anglais seulement)



Nouveaux arrivants

SENSIBILISATION À LA DISCRIMINATION ET AUX CULTURES

Solution NB.ca [F]

Liste d'organismes locaux d'accueil et d'aide à l'établissement des nouveaux arrivants.

www.solutionsnb.ca/fr/content/215544#6

Le Conseil multiculturel du Nouveau-Brunswick (CMNB) [F]

506 453-1160

www.nb-mc.ca/

Centre d'accueil et d'intégration des immigrants et immigrantes du Moncton métropolitain (CAIIMM) [F]

Accueil, soutien et intégration des immigrants francophones.

Moncton : 506 382-7494

www.caiimm.org/

Carrefour d'immigration rurale (CIR) [F]

Soutien pour les immigrants francophones en milieu rural.

St-Léonard : 506 423-3059

www.immigrationrurale.ca/

L'Association multiculturelle du Grand Moncton (AMGM) [F]

506 858-9659

www.magma-amgm.org

PRUDE

Saint-Jean : 506 634-3088

www.prude.ca

Multicultural Association of Carleton County (MACC)

Florenceville : 506 392-6011

www.maccnb.ca

Dossier immigration de la Société de l'Acadie du Nouveau-Brunswick [F]

506 783-4205 ou 1 888 722-2343 (sans frais)

www.sanb.ca

Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick [F]

1 888 471-2233 (sans frais)

www.gnb.ca/hrc-cdp/08-f.asp

Aide au revenu de Service Canada [F]

Renseignements sur les programmes d'aide au revenu pour les nouveaux arrivants.

www.servicecanada.gc.ca/fra/auditoires/nouveauxarrivants/prestations.shtml

Forums jeunesse contre le racisme [F]

www.unac.org/yfar/resource_f.htm

Revenu

EMPLOI

Réseau de développement économique et d'employabilité du N.-B. [F]

Volet jeunesse Activités et projets pour les jeunes portant sur l'entrepreneuriat et l'employabilité.

Information : 506 764-9876

www.rdee.ca/fr/services/jeunesse.php

Gouvernement du Nouveau-Brunswick [F]

Opportunité d'emploi.

www.gnb.ca/scripts2/search/competitionF.idq?TextRestriction=&FMod=-6m

Entreprises Canada – Volet pour les jeunes du Nouveau-Brunswick [F]

www.entreprisescanada.ca/fra/

Programme Swap Vacances-Travail [F]

Tout sur la vie et le travail à l'étranger pendant tes vacances études.

swapinfo@swap.ca

www.swap.ca/out_fr/index.aspx





L'Initiative jeunesse du PAC [F]

Programme d'emploi pour les jeunes âgés de 15 à 30 ans.

www.ic.gc.ca/eic/site/cap-pac.nsf/fra/00012.html

Jeunesse Canada au travail [F]

Pour étudiants âgés de 16 à 30 ans; expérience de travail d'été et acquisition d'habiletés.

Petit Rocher (N.-B.) : 1 888 236-2622 (sans frais); jctycw@afmnb.org

www.pch.gc.ca/YCW-JCT/index-fra.cfm

Centres de Service Canada [F]

Information sur les carrières et emplois et les services pour les jeunes et les étudiants.

www.servicecanada.gc.ca/fra/auditoires/jeunes/emploi.shtml

Stratégie Emploi Jeunesse

www1.servicecanada.gc.ca/fra/dgpe/ij/pej/nouvprog/sejprogrammes.shtml

Passerelle pour trouver un centre de Service Canada près de chez toi.

www.servicecanada.gc.ca/cgi-bin/hr-search.cgi?app=hme&ln=fra

Connexion compétences

Information sur les subventions disponibles pour les organismes communautaires qui aident les jeunes à faire face à des obstacles à l'emploi.

www1.servicecanada.gc.ca/fra/dgpe/ij/pej/nouvprog/connexion.shtml

Emploi avenir.ca [F]

Site national canadien d'aide à la planification professionnelle et scolaire.

www.emploiavenir.ca/fr/accueil.shtml

Mon emploi [F]

Tout sur les métiers et professions ainsi que les programmes de formation qui y conduisent et sur les établissements d'enseignement qui les offrent.

www.monemploi.com/

Site Collège Boréal [F]

Guide en ligne pour préparer un plan d'action et trouver une place dans le marché du travail canadien.

www.borealc.on.ca/

Jeunesse.gc.ca [F]

Site du gouvernement fédéral offrant des conseils et des renseignements sur la recherche d'emploi, les droits des travailleurs, le choix d'un établissement d'enseignement et les possibilités de carrière.

www.jeunesse.gc.ca/fra/accueil.shtml

Commission de la fonction publique du Canada [F]

Débouchés et occasions d'emploi pour les étudiants.

<http://jobs-emplois.gc.ca/stud-etud/jobs-postes-fra.htm>

Emplois du gouvernement fédéral [F]

www.jobs-emplois.gc.ca

Guichet Emplois

Careerbeacon.com [F]

Site de recrutement en ligne pour la recherche d'emploi au Nouveau-Brunswick et au Canada atlantique.

www.careerbeacon.com/search/fr/-/1/1/62

Emploi Péninsule acadienne [F]

www.emploispa.ca/affiche_emplois.cfm

Guichet emplois Canada [F]

Site offrant des renseignements sur les possibilités d'emploi pour les étudiants et les jeunes.

www.guichetemplois.gc.ca/Intro_fra.aspx

Jobs.ca Finding the future

www.jobs.ca (en anglais seulement)





SOUTIEN DU REVENU

Programmes d'aide au revenu [F]

(Ministère du Développement social du Nouveau-Brunswick)

Renseignements sur les programmes de soutien au revenu et subventions pour les garderies, le chauffage, les études, etc.

www.gnb.ca/0017/index-f.asp

Le Front commun pour la justice sociale [F]

Information, documents et liens.

506 851-7084 ou 506 858-9350

www.frontnb.ca/fr/home_fr.htm

Food DEPOT Alimentaire [F]

Organisme de bienfaisance qui distribue de la nourriture aux banques alimentaires, soupes populaires et agences au sud-est du N.-B. Liste des lieux :

www.fooddepot.ca/

PagesJaunes.ca – Répertoire des services sociaux et humanitaires [F]

Répertoire en ligne permettant de trouver les ressources et les organismes d'aide près de chez toi au Nouveau-Brunswick.

www.pagesjaunes.ca/search/si/1/Food+bank/Nouveau-Brunswick

SANTÉ ET SEXUALITÉ

Ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick [F]

www.gnb.ca/0051/index-f.asp

Télé-Soins Nouveau-Brunswick [F]

Conseils de santé gratuits et confidentiels.

1 800 244-8353 (sans frais)

www.gnb.ca/0217/Tele-care-f.asp

Centre de crise et de prévention du suicide, N.-B. Au Secours inc. [F]

Moncton : 1 800 667-5005 (sans frais); ligne 24 heures sur 24 : 506 859-4357

www.suicideinfo.ca/csp/go.aspx?tabid=82

Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick [F]

Réseau provincial pour l'amélioration des soins de santé primaires en français.

506 389-3351

www.ssmefnb.ca/

Programme Maillon

Guide vers les bonnes ressources.

www.programmelemaillon.com/

Mouvement acadien des communautés en santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB) [F]

Réseau d'action communautaire.

Caraquet : 506 727-5667; macsnb@nb.sympatico.ca

www.macsnb.ca/

Coalition pour une saine alimentation et l'activité physique du Nouveau-Brunswick [F]

www.hepac.ca/





Site Ados santé du Nouveau-Brunswick [F]

Site interactif qui répond aux questions posées en ligne. Informations fiables qui s'adressent spécifiquement aux jeunes francophones de l'Atlantique sur la santé physique et mentale.

www.adosante.org/

Capsules et cahiers santé du réseau Communauté en santé de Bathurst [F]

Information sur l'estime de soi, la bonne forme physique, etc.

www.santeacadie-bathursthealth.ca/pages/fr/med_documents.htm

La Source [F]

Répertoire de données sur la santé des femmes.

www.womenshealthdata.ca

Santé Canada [F]

www.hc-sc.gc.ca/

Réseau canadien pour la santé des femmes [F]

www.cwhn.ca/indexfr.html

Outremangeurs Anonymes Canada [F]

Pour trouver les groupes et les lieux de rencontre au Nouveau-Brunswick.

www.oa.org/meetings/find-a-meeting.php

Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie [F]

1 800 630-0907 (sans frais)

www.anebquebec.com

Grossesse

Clinique Morgentaler [F]

Soins liés à l'avortement.

Fredericton : 506 451-9060

www.morgentalernb.ca/faqfr.html

Cliniques d'avortement dans les hôpitaux [F]

Bathurst : Hôpital Chaleur, 506 544-3000

Moncton : Hôpital Georges-Dumont, 506 862-4000

Coalition de jeunes pour la liberté de choix

Ottawa : 613 562-3522; admin@youthcoalition.org

www.youthcoalition.org/site08/html/index.php?id_cat=2

Association canadienne pour la liberté du choix [F]

Pour l'accès à l'avortement. Counselling et documentation.

1 888 642-2725 (sans frais)

www.canadiansforchoice.ca/francais/index2.html

Coalition pour le droit à l'avortement au Canada [F]

www.arcc-cdac.ca/fr/home.html

Agence de santé publique du Canada [F]

Site d'information sur tout ce qui a trait à la grossesse.

www.healthycanadians.gc.ca/hp-gs/index_f.html

Ma Sexualité.ca [F]

Information et actualités relatives à la santé sexuelle.

www.masexualite.ca/adolescents/contraception-1.aspx

Jeunesse, J'écoute [F]

Service de counselling et d'aiguillage anonyme offert 24 heures sur 24.

1 800 668-6868 (sans frais)

www.jeunessejecoute.ca/fr/home.asp



Sida

Centres de santé sexuelle du ministère de la Santé et du Mieux-être du N.-B. [F]

Services d'éducation, counselling, traitements relatifs aux infections transmises sexuellement. Comme les hôpitaux, ces centres offrent des contraceptifs d'urgence.

www.gnb.ca/0053/hiv_aids/STDs-f.asp#nouveau

Ligne d'information générale : 1 877 784-1010 (sans frais)

Moncton : 506 856-2401

Shédiac : 506 533-3354

Sackville : 506 364-4080

Richibouctou : 506 523-7607

Sussex : 506 432-2003

Saint-Jean : 506 658-2454

St. Stephen : 506 466-7504

Riverview : 506 755-4022

Grand Manan : 506 662-7024

Boiestown : 506 453-5200

Chipman : 506 453-5200

Fredericton : 506 453-5200

Oromocto : 506 453-5200

Perth-Andover : 1 888 829-6444 (sans frais)

Plaster Rock : 1 888 829-6444 (sans frais)

Woodstock : 1 888 829-6444 (sans frais)

Kedgwick : 506 284-3422

Edmundston : 506 735-2065

Grand-Sault : 506 475-2441

Campbellton : 506 789-2266

Belledune : 506 237-3206

Bathurst : 506 547-2062

Caraquet : 506 726-2025

Shippagan : 506 336-3061

Tracadie-Sheila : 506 394-3888

Blackville : 506 843-2959

Miramichi : 506 778-6102

Neguac : 506 776-8157

Service de dépistage anonyme du VIH du sida

Ligne d'information générale : 1 800 566-2437 (sans frais)

Moncton : 506 869-6907

Saint-Jean : 506 643-7404

St. Stephen : 506 466-7332

Sussex : 506 643-7404

Fredericton : 506 453-5200

Upper Valley : 1 888 829-6444 (sans frais)

Edmundston : 506 735-2626

Grand-Sault : 506 735-2626

Kedgwick : 506 735-2626

Campbellton : 506 789-2559

Bathurst : 506 547-2140

Miramichi : 506 778-6877

SIDA Nouveau-Brunswick [F]

1 800 561-4009 (sans frais) ou 506 459-7518

www.aidsnb.com/

Sida Aids Moncton

www.sida-aidsmoncton.com/ (en anglais seulement)

Société canadienne du sida [F]

Coalition nationale

Information : 613 230-3580 ou 1 800 499-1986 (sans frais)

www.cdnaids.ca/web/casmisc.nsf/pages/welcomefr

Réseau canadien d'info-traitements sida [F]

Information : 1 800 263-1638 (sans frais)

www.catie.ca/fre/Home.shtml

SIDA-Web [F]

Actualités et informations sur le sida.

www.sidaweb.com





SERVICES DE TOXICOMANIE

Ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick [F]

Programmes de traitement des dépendances à l'intention des jeunes.

www.gnb.ca/0378/YouthTreatmentProgram-f.asp

Bathurst : 506 547-2086 ou ligne d'écoute 1 800 461-1234 (sans frais)

Moncton : 506 856-2333

Saint-Jean : 506 674-4300 ou 506 674-4397

Fredericton : 506 452-5558 ou 506 452-5554

Edmundston : 506 735-2092

Campbellton : 506 789-7055

Tracadie-Sheila : 506 394-3615 ou 506 394-3619

Miramichi : 506 623-3375 ou 506 623-3000

Services de traitement des dépendances et de santé mentale au Nouveau-Brunswick [F]

www.gnb.ca/0051/index-f.asp

Portage Atlantique [F]

Centre de réadaptation pour adolescents et adolescentes.

Lac Cassidy : 506 839-1200

www.portage.ca/fr/

Narcotiques Anonymes [F]

www.canaacna.org/french/index.php

Liste des groupes se réunissant au Nouveau-Brunswick :

www.canaacna.org/french/cities.php?id=4

Santé des Premières nations des Inuits et des Autochtones [F]

Répertoire des centres de traitement en Atlantique.

www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/substan/ads/nnadap-pnlaada_dir-rep-fra.php#at

Al-Anon Alateen [F]

Site d'information à l'intention des adolescents dont la vie est touchée par l'alcoolisme d'une autre personne.

www.al-anon-quebec-est.org/index.php?id_page=18

Santé Canada [F]

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/index-fra.php

Programme CHOIX [F]

Programme d'aide pour les jeunes adolescents aux prises avec un problème de dépendance aux drogues, à l'alcool ou au jeu.

Information : 902 470-6300 (N.-É.)

www.iwk.nshealth.ca/index.cfm?objectid=C2ECE539-A1EA-8C6D-0F756C67B72A4651

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCLAT) [F]

Informations et analyses portant sur l'abus de substances.

613 235-4048

www.ccsa.ca/

L'itinéraire, magazine en ligne sur les dépendances [F]

www.itineraire.ca/groupe/liens_utiles.php

Services

SERVICES À LA PETITE ENFANCE

Coalition des services de garde à l'enfance du N.-B. [F]

Regroupement pour la promotion des services de garde de qualité accessibles à tous.

506 855-8977; jody.dallaire@rogers.com

www.nbccc-csgnb.ca/about-f.asp

Support aux parents unique inc. [F]

Programmes d'aide, ateliers, éducation.

Moncton : 506 858-1303; singleparents1982@hotmail.com

www.supporttosingleparents.ca/politique.html

Protection de l'enfance [F]

Service de permanence : 1 800 442-9799 (sans frais) ou 1 888 992-2873 (sans frais)

Défenseur des enfants et de la jeunesse [F]

Organisme veillant à la protection des droits et des intérêts des enfants et des jeunes.

Fredericton : 1 888 465-1100 (sans frais)

www.gnb.ca/0073/index-f.asp; nbombud@gnb.ca





Services d'apprentissage et garde des jeunes enfants [F]

Programmes de prestation prénatale, d'aide financière et autres formes de soutien.

Conseils, guide pour parents, publications.

1 866 426-5191 (sans frais)

www.gnb.ca/0017/Childcare/index-f.asp

Les programmes de prestation nationale pour les enfants au Nouveau-Brunswick [F]

Allaitement naturel, différents services de garde, etc.

Information : 506 453-3259

www.prestationnationalepourenfants.ca/fra/06/maplinknb.shtml

Développement social – Programmes destinés aux enfants [F]

Gouvernement du Nouveau-Brunswick. Renseignements et services généraux.

www.gnb.ca/0017/Children/index-f.asp

Centres de ressources familiales du Nouveau-Brunswick [F]

Pour les familles avec des enfants de 0 à 6 ans.

Centre de ressources Chaleur pour parents inc. [F]

Bathurst : 506 545-6608

http://frc-crf.com/bathurst/a_propos.cfm

Centre de ressources pour parents du Restigouche [F]

Campbellton : 506 753-4172

http://frc-crf.com/campbellton/a_propos.cfm

Centre de ressources familiales Care 'N Share inc. [F]

Chipman : 506 339-6726

http://frc-crf.com/chipman/a_propos.cfm

Centre de ressources familiales régional de Fredericton [F]

Fredericton : 506 474-0252

http://frc-crf.com/fredericton/a_propos.cfm

Centre de ressources familiales Madawaska Victoria inc. [F]

Grand-Sault : 506 473-6351

http://frc-crf.com/grand-sault/a_propos.cfm

Le Cercle familial inc. [F]

Miramichi : 506 622-5103

http://frc-crf.com/miramichi/a_propos.cfm

Centre de ressources familiales du comté de Charlotte inc.

St-Stephen : 506 465-8181

http://frc-crf.com/st-stephen/a_propos.cfm

Centre de ressources familiales du comté de Kings

Sussex : 506 433-2343

http://frc-crf.com/sussex/a_propos.cfm

Centre de ressources familiales de la Vallée

Woodstock : 506 325-2299

http://frc-crf.com/woodstock/a_propos.cfm

Centre de Ressources Familiales du Grand Moncton [F]

Moncton : 506 384-7874

http://frc-crf.com/moncton/a_propos.cfm

Centre de ressources familiales de la Péninsule acadienne [F]

Caraquet : 506 727-1860

http://frc-crf.com/caraquet/a_propos.cfm

Centre de ressources familiales de Kent [F]

Richibouctou : 506 524-9192 ou 506 743-8444

http://frc-crf.com/richibucto/a_propos.cfm

Centre de ressources familiales (S.J.) inc. [F]

Saint-Jean : 506 633-2182

http://frc-crf.com/saint-john/a_propos.cfm

L'Association francophone des parents du Nouveau-Brunswick (AFPNB) [F]

Porte-parole des parents sur toutes les questions concernant le mieux-être des enfants et des jeunes. Secteurs d'intérêt : culture, petite enfance (les petits crayons), éducation, santé, droits et défense des parents.

Information : 1 888 369-9955 (sans frais) ou 506 859-8107

www.afpnb.ca/





Soin et éducation à la petite enfance du Nouveau-Brunswick [F]

www.eccenb-sepenb.com/fr/about.php

Publication : *Rapport sur le soutien des services de soins et d'éducation à la petite enfance.*

www.eccenb-sepenb.com/fr/download/selfsufficiency/reportfr.pdf

La commission nationale des parents francophones [F]

Nombreux liens et documents sur la petite enfance en milieu minoritaire.

1 800 665-5148 (sans frais)

www.cnpf.ca

Association canadienne d'éducation de langue française (ACELF) [F]

Divers outils d'intervention, dont le Guide « Voir grand, petit à petit : Guide de construction identitaire au foyer ».

418 681-4661

www.acelf.ca/c/outils/voir-grand.html

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance [F]

1 800 858-1412 (sans frais)

www.cccf-fcsge.ca/

Association canadienne pour la promotion des services de garde à l'enfance (ACPSGE) [F]

Promotion d'un système de garde financé par les fonds publics.

www.acpsge.ca/home.php

Ligue pour le bien-être de l'enfance du Canada

www.cwlc.ca/

SERVICES AUX JEUNES

Fédération des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick [F]

Porte-parole officielle de la jeunesse acadienne et francophone de la province.

Information : 506 857-0926 ou 1 877 353-6200 (sans frais)

www.fjfnb.nb.ca; fjfnb@fjfnb.nb.ca

YMCA [F]

Programmes d'aide pour les jeunes et la communauté.

Secteurs d'intérêt : santé, services de garde, banques alimentaires.

Moncton : 506 857-0606

www.ymcamoncton.ca/

Jeunes entrepreneurs [F]

1 888 576-4444 (sans frais)

www.entreprisescanada.ca/fra/

21 inc./21 leaders pour le 21^e siècle [F]

Programmes et activités pour les jeunes et futurs leaders au N.-B.

Information : 506 444-0554

www.21inc.ca/21inc/

Maison des jeunes à Dieppe [F]

Lieu de rassemblement et activités pour les jeunes entre 13 et 18 ans.

Information : 506 384-4112

www.maisondejeunes.ca/work.html

Société des Jeux de l'Acadie [F]

Information : 506 783-4207

www.jeuxdelacadie.org

Jeux de la francophonie [F]

Rencontre entre artistes et athlètes du monde entier.

<http://jeux.francophonie.org/-Les-Jeux-.html>

Jeux de la francophonie canadienne (FJCF) [F]

1 800 267-5173

www.fjcf.ca





Fricot pour ados [F]

Site Web parrainé par l'Association des juristes d'expression française de la Nouvelle-Écosse. Dix capsules sur YouTube répondant aux questions fréquemment posées par les adolescents au moment d'un divorce ou une séparation.

www.youtube.com/ajefne

Guides du Canada [F]

www.girlguides.ca/diversity

La Fédération de la jeunesse canadienne-française (FJCF) [F]

1 800 267-5173 (sans frais)

www.fjcf.ca

SERVICES GOUVERNEMENTAUX EN FRANÇAIS

Bureau des ressources humaines du N.-B. et des langues officielles [F]

Renseignements sur la politique sur les langues officielles.

www.gnb.ca/0163/ool-blo/1-f.asp

SERVICES JURIDIQUES ET LÉGISLATION

SécuritéCanada.ca/Aide aux victimes/Nouveau-Brunswick [F]

Portail unique donnant accès à de l'information, un répertoire de services et des ressources concernant la sécurité au Canada, la sécurité de la famille et au foyer, et les programmes d'aide aux victimes.

www.securitecanada.ca/link_f.asp?category=1&topic=25&SubTopicID=&PID=6

Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick (SPEIJ-NB) [F]

Services éducatifs et informatifs publics pour promouvoir l'accès à l'appareil judiciaire.

www.legal-info-legale.nb.ca/

Justice pour les jeunes

www.youthjusticenb.ca/

Publications

www.legal-info-legale.nb.ca/fr/publications_main

Répertoire de services aux victimes de mauvais traitements au Nouveau-Brunswick

www.gnb.ca/0037/report/Directoryfre.pdf

Association des juristes d'expression française du Nouveau-Brunswick [F]

Organisme œuvrant pour la promotion de l'accessibilité des services juridiques en français à la population acadienne.

Information : 506 853-4151

<http://justice.ajefnb.nb.ca/public/index.cfm>

Association nationale Femme et Droit [F]

L'ANFD intervient au plan de la réforme législative pour l'égalité et les droits des femmes au Canada.

613 241-7570

www.nawl.ca/ns/fr/index.html

Services aux jeunes du Bureau de l'ombudsman [F]

Pour déposer plainte au sujet des services gouvernementaux.

1 888 465-1100 (sans frais)

www.gnb.ca/0073/faq-f.asp





Aide juridique en matière de droit de la famille [F]

Programmes et services gratuits à l'intention des personnes qui ont besoin de régler des questions en matière de droit de la famille.

www.gnb.ca/cour/

Bathurst : 506 547-2152

Campbellton : 506 789-2364

Edmundston : 506 735-2028

Fredericton : 506 444-2777

Miramichi : 506 627-4024

Moncton : 506 856-2305

Saint-Jean : 506 658-2400

Woodstock : 506 325-4300

Société Elizabeth Fry du Nouveau-Brunswick inc. [F]

La société vient en aide aux femmes de 18 ans et plus qui ont des démêlés avec la justice.

Moncton : 506 855-7781; Saint-Jean : 506 635-8851

Site Internet québécois pour de l'information en français :

www.elizabethfry.qc.ca/fry-historique.html

Soutien

HOMOSEXUALITÉ

Un sur Dix [F]

Association des étudiants et étudiantes gais, lesbiennes et bisexuels de l'Université de Moncton; soutienlb@umoncton.ca

www0.umoncton.ca/unsurdix/Index2.htm

unsurdix@umoncton.ca

PFLAG Canada (Parents and friends of lesbians and gays) [F]

www.pflagcanada.ca/fr/index-f.asp

Bulletin : www.pflagcanada.ca/newsletter/fr/connexions7J05F.html

Égale Canada (Equality for Gays and Lesbians Everywhere) [F]

1 888 204-7777 (sans frais)

www.egale.ca/index.asp?lang=F

Coalition Santé Arc-en-ciel Canada [F]

1 800 955-5129 (sans frais)

www.rainbowhealth.ca/french/santeglbt.html

Gai Écoute [F]

1 514 866-0103

www.gai-ecoute.qc.ca

Le CQGL (Conseil québécois des gais et lesbiennes) [F]

www.cqgl.ca/index.php?taille=petit&menu=8&ss=63&lang=Fr

Children of Lesbians and Gays Everywhere (COLAGE)

Groupe d'action.

www.colage.org (en anglais seulement)



PERSONNES HANDICAPÉES

Centre de ressource Vie autonome [F]

Organisme de soutien; information, services et ressources.

Miramichi : 506 778-3928; milrc.crvam@nb.aibn.com

www.milrc-crvam.nb.ca/

Shippagan : 506 336-1304; info@cvapa.ca

www.cvapa.ca

Ministère du Développement social du N.-B. [F]

Aide au logement pour les personnes handicapées.

<http://app.infoaa.7700.gnb.ca/gnb/Pub/EServices/ListServiceDetailsFr.asp?ServiceID1=19576&ReportType1=All>

Association du Nouveau-Brunswick pour l'intégration communautaire [F]

L'ANBIC travaille avec les personnes ayant une incapacité mentale et avec leurs familles.

506 453-4400 ou 1 866 622-2548 (sans frais)

www.nbacl.nb.ca/french/index.asp

Conseil du Premier ministre sur la condition des personnes handicapées [F]

506 444-3000 ou 1 800 442-4412 (sans frais)

www.gnb.ca/0048/index-f.asp

Services de support à l'emploi et à la formation [F]

Programmes d'aide pour les personnes ayant une invalidité permanente ou de longue durée.

<http://app.infoaa.7700.gnb.ca/gnb/Pub/EServices/ListServiceDetailsFr.asp?ServiceID1=17056&ReportType1=All>

Conseil canadien de la réadaptation et du travail [F]

Services d'orientation à l'emploi pour les personnes avec un handicap physique ou sensoriel.

506 858-1650; télécopieur : 506 855-6776; ATS 506 858-1657

www.ccrw.org

L'Association nationale des étudiant-e-s handicapé-e-s [F]

Organisme de défense des droits des étudiants handicapés de niveau postsecondaire.

www.neads.ca/fr

Service Canada Personnes handicapées en direct [F]

Accès aux services, information, fournisseurs de soins.

www.pwd-online.ca/pwdlist.jsp?lang=fr&geo=8&fontsize=0&cat=4_54&recfrom=11

L'Inclusif [F]

Articles et nouvelles.

www.inclusif.ca/index.php?numero_journal=360&id_article=494

Vrais Copains [F]

Programmes d'aide dans les écoles, collèges et universités.

www.vraiscopains.ca

Réseau d'action des femmes handicapées du Canada [F]

1 866 396-0074 (sans frais)

www.dawncanada.net/FR/FRwelcome.htm

L'Arche Canada [F]

Organisme dont la mission est de faire connaître les dons des personnes handicapées.

www.larche.ca/

L'Arche Saint-John

Saint-Jean : 506 672-6504

www.larche.ca/en/communities/saint_john (en anglais seulement)





TRAVAILLEUSES DU SEXE

Dossier sur la prostitution Sisyphé [F]

Site d'information.

[http://sisyphe.org/spip.php?article3055 /](http://sisyphe.org/spip.php?article3055/)

<http://sisyphe.org/spip.php?article3192>

Dossier et nouvelles sur le travail du sexe – site Cybersolidaire [F]

<http://cybersolidaire.typepad.com/ameriques/travaildusexe.html>

Dossier du Réseau canadien pour la santé des femmes [F]

Prostitution au Canada et femmes exploitées sexuellement.

www.cwhn.ca/ressources/prostitution/index.html

Office national du film – Parole Citoyenne sur le travail du sexe [F]

Plusieurs textes et vidéos sur ce thème.

http://citoyen.onf.ca/node/3750&dossier_nid=1276

Stella [F]

Regroupement pour l'amélioration de la qualité de vie des travailleuses du sexe et pour l'obtention des mêmes droits à la santé et à la sécurité que le reste de la population. Outils et ressources.

www.chezstella.org/stella/?q=stella

Réseau juridique canadien VIH/Sida [F]

Information sur la réforme des lois canadiennes sur la prostitution.

www.aidslaw.ca/publications/publicationsdocEN.php?ref=200

Ton carnet d'adresses

Handwriting practice area consisting of 20 rows of horizontal lines. Each row is composed of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Ton carnet d'adresses

Handwriting practice lines for the title "Ton carnet d'adresses". The page contains 20 sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing space for writing practice.





FEMMES ÉQUITÉ ATLANTIQUE

Naître et vivre sur un pied d'égalité

Femmes Équité Atlantique
fea@featl.ca
902 446 5645
www.featl.ca

