

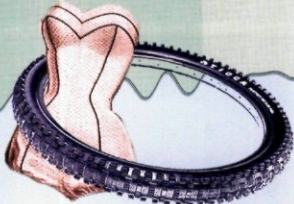


MOI!

Les filles et la santé



LE RÉSEAU NATIONAL  
D'ACTION ÉDUCATION FEMMES



Salut les filles -  
 Pas possible pour moi pour demain soir. Ma mère a trouvé mes cigarettes et m'a enfermée dans ma chambre. Elle dit que c'est pour mon bien et qu'un jour je la remercierai. Ha. Elle est partie avec mon téléphone, donc impossible de vous appeler.  
 Bonne nouvelle ! Un autre trois livres perdues ! Faut que j'achète de nouveaux jeans. Peut-être après l'école un soir cette semaine ? Vous venez ? Y'en a des super beaux au centre d'achats.  
 'Bye



Émilie -  
 Dommage pour demain. Quand pourras-tu sortir ? Tu sais, si tu ne dépensais pas sur les cigarettes, tu aurais encore plus de sous pour t'acheter des fringues. (Et tu ne finirais pas une vieille ratatinée avec des cancers et des rides partout et les doigts jaunes.) : (

Bisous  
 Marie  
 P.S. Xavier m'a appelée !!!!!!!!!!!!!

La cigarette =  
 mauvaise haleine  
 souffle coupé  
 maladies du cœur, cancer du poumon,  
 cancer de la gorge  
 vêtements et cheveux qui  
 sentent mauvais  
 diminution du goût et de l'odorat  
 moins d'argent pour faire  
 des trucs chouettes


La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant du Fonds pour la santé de la population, Santé Canada.

Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement la position officielle de Santé Canada.



**JULIA** 

Ém -  
Es-tu mentale ? Un autre 3 livres ? Quand pourras-tu  
sortir ? Ma mère t'invite à souper, elle veut te faire  
manger -- "that girl's too skinny", elle dit. Elle veut  
te faire sa super lasagne, alors dis oui et viens.  
Julia

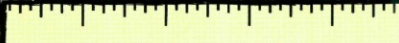


**Émilie** 

Marie -  
Laisse-moi tranquille avec tes histoires de morale.  
Tu sais bien que je fume pour maigrir, chose que tu  
devrais faire toi-même. Si tu veux pogner avec Xavier  
(c'est celui que tu a rencontré au concert la semaine  
dernière ?), tu aurais intérêt à perdre quelques livres.  
T'es belle, mais tu pourrais en perdre un peu.  
Ém

**Marie** 

Émilie -  
Je suis belle. Xavier pense que je suis belle. J'aime  
mes rondeurs. Je suis en forme et en santé et bien dans  
ma peau. Et je mange tout ce que je veux. Et je ne dépense  
pas une fortune sur les vêtements. Vive la bouffe.  
Moi



Myriam boit un troisième café  
Il est 10 heures, et elle n'entend  
plus le prof parler  
À l'heure de la récré  
Myriam ne dit rien : trop épuisée


Elle porte aujourd'hui un jeans  
tout petit  
Petit comme dans la pub à la télé

Myriam ne sera pas à l'école demain  
Ses parents l'amènent à l'hôpital :  
trop malade...  
« Je me sens moche » qu'elle m'a dit

Myriam ne peut plus s'amuser,  
rire, apprendre  
Juste ressembler aux pubs de la télé

Aujourd'hui, j'ai mangé  
Parce que j'avais faim et parce que  
ça goûtait bon

Moche, Myriam ?  
Non, c'est la pub qui est moche !



ON RÉCOLTE CE QU'ON SÈME ET QUAND ON S'AIME ON RÉCOLTE



**JULIA** 

Oh wow. C'est ce que Madame B. appellerait « avoir une bonne estime de soi » ?

Ris de nous tout ce que tu veux, Ém la vilaine, mais ne compte pas sur moi pour pousser ton fauteuil quand tu te seras rendue malade !!!!!!!!!!!  
J'ai une course vendredi prochain à l'École De Villers -- vous venez ?  
Julia

**Marie** 

Les filles -

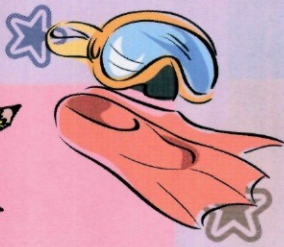
En Éducation physique aujourd'hui, M. Mathurin parlait de l'importance de l'exercice. Je n'ai pas osé lui demander, mais si Xavier m'embrasse au gymnase, est-ce que ça compte ?

LOL  
M.

VRAT. FAUX ou FOU ?

1. L'exercice, il faut que ça fasse mal !
2. On aime mieux son corps quand on fait de l'exercice.
3. L'exercice, ça doit couper le souffle.
4. Transpirer, ce n'est pas féminin !
5. On brûle plus de calories en préparant un gâteau qu'en le mangeant.
6. L'exercice prend beaucoup de temps, chaque jour.
7. L'exercice, ça donne des gros muscles.

1. faux 2. vrai 3. faux 4. fou 5. fou (à moins que vous battiez les ceufs VRAIMENT violemment !!) 6. faux 7. faux





**Émilie**



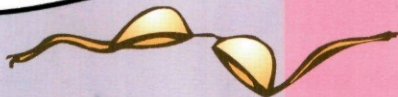
Tu sais, J, y'a rien qui dit que tu dois avoir un copain. T'es pas obligée de les écouter. Ignore-les. :)

Si t'es bien sans, hé, pourquoi pas ?

Moi, je pense que tu as du courage.

Si ça marche pour Marie et Xavier ou les autres, tant mieux pour eux, mais si toi ça ne te dis pas bien ne va pas là. Il me semble qu'il faut que tu t'écoutes dans tout ça. J'peux venir souper cette fin de semaine ?

Émilie



Je suis pas prête.  
Moi, je les aime intelligents.

C'est pas le gars qui mène.  
Moi, j'aime tout le temps les gens qui ne savent pas que j'existe.



Espèce d'obsédée. Courir, c'est de l'exercice. Ém et ses 10 000 « sit-ups » (où « redressements assis », comme dit le Mathurin), c'est de l'exercice. Monter les marches plutôt que prendre l'ascenseur, même traîner tes dictionnaires, c'en est. Minoucher, non.

Julia,  
championne du 800 mètres





# JEU M'AI ME



Instructions :

Réponds honnêtement aux questions et accorde-toi le nombre approprié de cases. Tu calculeras le pointage total à la fin.



2

Tu te tapes une note

beaucoup plus

basse que d'habitude dans le test de maths. Tu te dis :

- « qu'est-ce que les autres vont penser ? » (avance de deux cases, peu importe ce que les autres pensent)

- « je suis vraiment nulle ! je ne vauds rien ! »

(avance d'une case)

- « c'est plate, mais ce n'est pas la fin du monde : je me reprendrai la prochaine fois »

(trois cases)



1

Tes

amies fument une cigarette et te disent que tu n'es pas très cool parce que tu ne fumes pas :

- tu hésites et tu refuses de fumer (avance de deux cases)
- ça ne te tente pas de fumer et les autres n'auront qu'à accepter cela (saute en avant de trois cases)
- tu fumes et tu te penses déjà cool (reste figée, tu n'as pas le souffle pour avancer...)
- tu prends une cigarette (avance d'une case)



3

Tu sors avec quelqu'un dans une semaine. Pour entrer dans la paire de jeans que tu as vue au magasin, il faudrait que tu perdes 5 livres :

- tu manges normalement, mais tu élimines toutes les sucreries espérant entrer dans tes jeans (deux cases)
- tu ne bois que du café pendant une semaine... (avance d'une toute petite case)
- tu manges à ta faim et au diable les jeans ! (trois cases et bon appétit !)

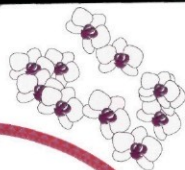


## CALCULE TON NOMBRE TOTAL DE POINTS

Si tu as avancé de 10 cases ou moins, fais-toi un gros câlin (c'est parfois difficile pour toi de dire ce que tu veux) et remplis chaque deuxième case qu'il te reste (jusqu'à l'arrivée) avec une chose que tu aimes de ta personnalité ou de ton apparence (tu peux demander à des amiEs de t'aider). Si tu as avancé de plus de 10 cases, félicite-toi (tu réussis souvent à t'affirmer) et inscris dans chaque case qu'il te reste (jusqu'à l'arrivée) une chose que tu aimes de ta personnalité ou de ton apparence (tu peux demander à des amiEs de t'aider).

# ARRIVÉE

Fais-toi un gros  
« MOUAH ! »  
La vie est plus belle quand  
on s'aime.



5

À un party, quelqu'un que tu aimes depuis quelque temps veut t'embrasser. Ça ne te tente pas parce qu'il y a plein de gens autour :

- tu le fais quand même (une case)
- tu expliques gentiment, mais fermement, que tu l'aimes bien mais que tu préfères l'embrasser à un autre moment (trois cases pour tes talents de diplomate)
- tu essaies de t'en sortir en expliquant que tu viens de manger une pizza à l'ail et à l'oignon (deux cases pour la créativité)

4

Tu es à quatre coins de rue de l'école et l'autobus est en panne :

- il n'est pas question que tu marches ou que tu roules si tu es en fauteuil roulant (avance d'une case pour l'entêtement)
- tu marches ou tu roules en SACRANT (avance de deux cases : tu t'es tout de même rendue)
- tu marches ou tu roules allègrement : bonne occasion de faire un peu d'exercice (trois cases, une de plus si tu le fais en chantant)
- tu appelles tes parents au secours (////////éRRRRo : tu les attends toujours)



## **RESSOURCES :**

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

Site québécois pour jeunes qui désirent de l'aide/des conseils ou qui veulent aider leurs pairEs.

<http://jeunesse.sympatico.ca>

Site de Jeunesse J'écoute.

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

Site de Santé et Services sociaux Québec — s'adresse aux jeunes qui veulent parler à des adultes ou aux adultes qui veulent appuyer des jeunes.

[www.cwhn.ca](http://www.cwhn.ca)

Site du Réseau canadien pour la santé des femmes — contient une liste de ressources à l'intention des filles et des jeunes femmes.

[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/pour\\_vous/jeunes.html#2](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/pour_vous/jeunes.html#2)

Site de Santé Canada — aborde des tas de sujets qui touchent la réalité des jeunes, y compris sexualité, tabagisme, alimentation saine et activité physique.

[www.masexualite.ca](http://www.masexualite.ca)

Site très chouette de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada.

[www.vogay.ch/brochure/default1.htm](http://www.vogay.ch/brochure/default1.htm)

Information préparée par des jeunes de Suisse romande à l'intention de jeunes qui se questionnent sur leur orientation sexuelle.

[www.toxicomania.teljeunes.com](http://www.toxicomania.teljeunes.com)

Site québécois pour jeunes — parle des drogues.

<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/jeunesse/index.html>

Site de Santé Canada pour les jeunes — parle du tabagisme (contient un super outil pour calculer ce qu'on dépense en cigarettes).

**RÉSEAU NATIONAL D'ACTION ÉDUCATION FEMMES  
1173, CHEMIN CYRVILLE, BUREAU 306  
OTTAWA, ONTARIO K1J 1S6  
(613) 741-9978 COURRIEL : RNAEFAA@BELLNET.CA  
SITE WEB : WWW.RNAEF.CA**

**CONCEPTION ET RÉDACTION DU GUIDE : ANNE MOLGAT ET  
ELISABETH LARSEN  
GRAPHISME ET MISE EN PAGE : RASA POJAWIS - ILLUSTRATION  
AND BEYOND**

**DÉPÔT LÉGAL : PREMIER TRIMESTRE 2004  
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU CANADA  
ISBN : 1-595715-21-0**



## Section A

### Les filles et la santé

L'adolescence est un moment excitant et parfois effrayant de la vie. Les découvertes y sont nombreuses et l'expérience qui facilite souvent nos parcours est limitée. Dans une perspective de santé, il est souhaitable de faciliter des moments de questionnement et de réflexion pour les adolescentes, afin de leur permettre de mieux se comprendre et de prendre des décisions qui soient fidèles à ce qu'elles sont.

Les adolescentes ne sont pas dupes. Elles se rendent bien compte de l'entreprise de manipulation à laquelle elles sont soumises par les médias. Cela dit, comme pour nous toutes et tous, il y a souvent un écart entre l'intellect et l'émotif, entre l'analyse et ce qui est intériorisé.

MOI ! veut stimuler une réflexion, une prise de conscience et des échanges entre les adolescentes quant à des sujets comme l'estime de soi, l'image corporelle, la cigarette, l'exercice, la nutrition. Vous trouverez dans ce dépliant des suggestions d'activités qui, nous le souhaitons, permettront aux jeunes d'explorer de façon créative les thèmes présents dans MOI ! et qui sait ? peut-être de marcher vers une plus grande acceptation d'elles-mêmes et des autres.

## Section B

### Questionnaire d'évaluation

1. Pensez-vous que l'outil proposé est pertinent et qu'il peut répondre aux besoins des jeunes filles?

---

---

---

2. Est-ce que le guide peut permettre aux jeunes filles de faire une prise de conscience sur leur propre santé et estime de soi ? Pouvez-vous élaborer ?

---

---

---

3. Avez-vous d'autres commentaires ?

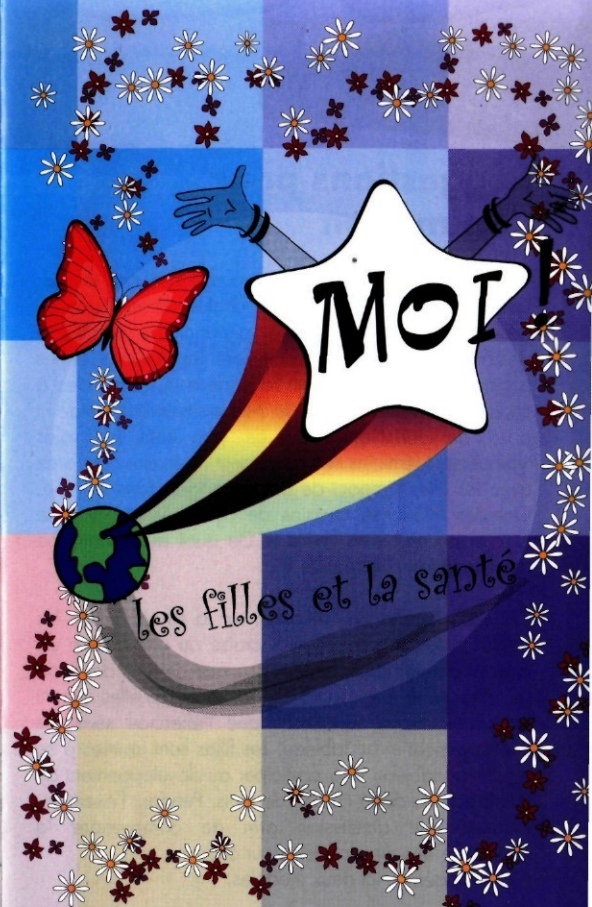
---

---

---

Pourriez-vous remplir ce questionnaire et le garder en lieu sûr. Je ferai un suivi téléphonique au mois d'octobre et novembre 2004. Si vous préférez, vous pouvez me rejoindre par téléphone au 613-741-9978, par télécopieur au 613-741-3805 ou par courriel au [maefaa@bellnet.ca](mailto:maefaa@bellnet.ca).

Merci de votre collaboration.

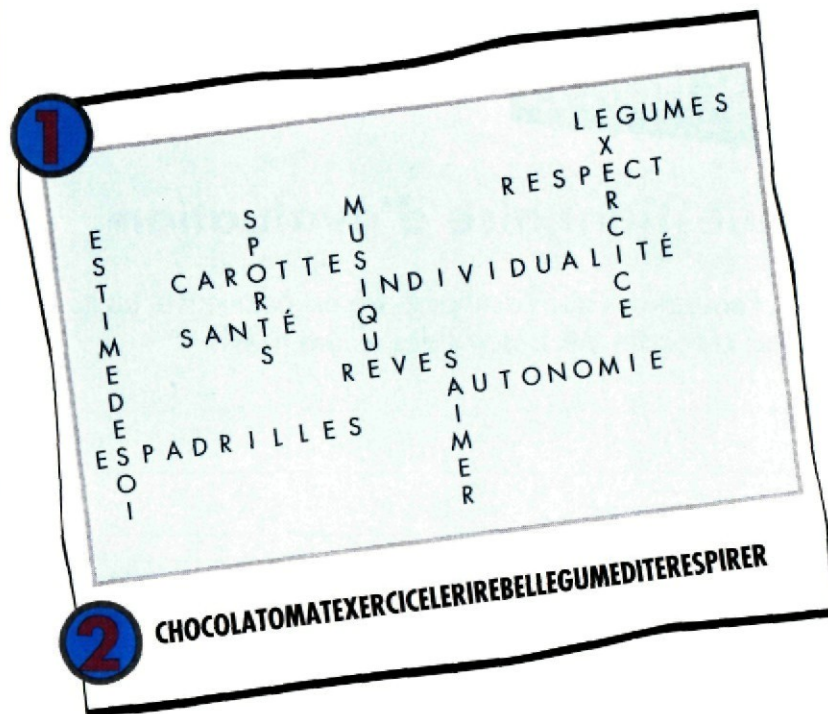


## Section D

### Suggestions pour l'animation

- La veille du jour où MOI ! sera distribué aux jeunes, invitez les filles à regarder une chaîne de télévision ou des vidéoclips de leur choix pendant 15 minutes et demandez-leur de noter comment les femmes et les hommes y sont représentés. Le lendemain, demandez à chacune un compte-rendu du visionnement et facilitez la prise de conscience de ce que sont les rôles typiquement féminins et typiquement masculins. Explorez avec les filles l'impact de ces messages dans leur vie. Ont-elles intériorisé certains de ces messages ? Que faire si on veut s'en libérer ? De quoi aurait l'air une représentation plus réaliste ?

- Afin de faciliter une réflexion sur la santé, invitez les adolescentes à créer un mot croisé ou une chaîne de mots et donnez comme consigne que chacun des mots se rattache à un aspect de la santé qu'elles jugent important. Nous suggérons que l'exercice se fasse collectivement et au tableau. Les filles sont invitées à se rendre au tableau et à participer au développement du mot croisé ou de la chaîne de mots. Pendant l'exercice, facilitez une discussion afin de comprendre la pertinence des mots choisis pour chacune. Nous suggérons ici deux modèles.



- Invitez les filles à concevoir des jeux de rôle où il est question de problèmes d'estime de soi ou d'image corporelle. Le groupe suggère un point de départ, un problème quelconque (une amie ne s'aime pas ou n'aime pas son corps, par exemple), et les participantes au jeu de rôle essaient de trouver des façons de soutenir et d'aider la personne qui vit le problème. Celles qui ne participent pas au jeu de rôle peuvent choisir d'intervenir et de se mêler à la scène lorsqu'elles veulent ajouter quelque chose. Pour ce faire, elles doivent frapper dans leurs mains (lorsqu'une personne de l'assistance frappe dans les mains, le groupe faisant le jeu de rôle gèle) et s'intégrer au jeu de rôle ou exprimer leur suggestion tout simplement. Le jeu de rôle s'achève lorsque toutes les filles sont confortables avec la solution trouvée.

- Demandez aux filles de prendre quelques minutes individuellement pour explorer les questions suivantes : si elles pouvaient s'habiller pour se plaire à elles uniquement, en quoi serait-ce différent ? est-ce difficile de rester fidèle à soi-même ? Invitez-les ensuite à partager leurs réflexions avec le groupe et à échanger sur ce sujet.

- En petits groupes, proposez aux filles de développer les éléments d'une campagne de sensibilisation (affiches, musique, saynètes, etc.) incitant les adolescentes à cesser de fumer, à faire de l'exercice, à se faire confiance. Chaque groupe pourrait choisir son propre thème et développer les éléments qui l'intéresse ou encore, toutes les filles pourraient s'entendre sur un thème et répartir les éléments de la campagne entre elles.

- Invitez les filles à explorer à quoi ressemblerait un monde sans miroirs : y serait-il plus facile de s'accepter comme on est ? comment y déterminerait-on si on aime son corps ou pas ?

- Invitez les filles à faire une recherche portant sur le concept de « femme idéale » à l'intérieur de différentes cultures : en Afrique, en Asie, aux Antilles, à l'époque des pionniers, dans les cultures autochtones au Canada, etc. Suggérez-leur d'explorer pourquoi une société ou une culture, à une époque donnée, promeut un certain idéal plutôt qu'un autre (ce n'est pas un hasard : femmes aux larges hanches et seins lorsque la procréation est vue comme le rôle principal de la femme; stéréotype de beauté à toutes fins pratiques inaccessible lorsque l'insatisfaction des femmes quant à leur image corporelle est synonyme de profit pour l'industrie des cosmétiques, etc.) Elles partagent ensuite les résultats de la recherche avec le groupe.