

Montre l'exemple

Les filles plus jeunes que toi t'admirent probablement. Montre-leur que toutes les filles méritent le respect et qu'être une fille, c'est « cool ». Pour certaines personnes, il y a des choses que les filles ne peuvent pas ou ne devraient pas faire, parce qu'elles sont des filles. Si tu as l'impression d'être traitée de façon injuste parce que tu es une fille, n'hésite pas à le dire! Tu as le droit d'être traitée en égale.

Sois une chef de file

Parle à tes amies et amis des relations saines fondées sur l'égalité et fais-leur connaître ces trucs. Réalise un projet scolaire sur la violence dans les fréquentations pour en savoir plus sur la question. Demande à ton enseignante ou enseignant d'inviter une ou un spécialiste à donner une conférence à l'école. Participe à des activités positives dans ta collectivité. Rappelle à tes amies qu'elles sont intelligentes et capables de faire tout ce qu'elles veulent vraiment faire!

Pour en savoir plus sur les relations saines et égales et sur la violence faite aux femmes et aux filles, visite les sites Web :

www.egal-egale.ca
www.citizenship.gov.on.ca/owd/french/

Pour obtenir de l'aide et des conseils, appelle la ligne Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868 ou visite le site www.jeunessejecoute.ca.



Metropolitan Action Committee on
Violence Against Women and Children

158 Spadina Road, Toronto (ON) M5R 2T8
1 877 558-5570 | 416 392-3031 (ATS)
info@metrac.org

Pour plus d'infos et de statistiques :
www.metrac.org | www.owjn.org



Centre ontarien de prévention des agressions (COPA)

1562, avenue Danforth, CP 92022
Toronto ON M4J 5C1
(416) 466-7490 | copa@rogers.com
Pour plus d'infos : www.infocopa.com

Financé par :



Trucs pour les filles...

pour établir des relations saines et égales



Que tu passes simplement du temps avec des amies et amis ou que tu te poses des questions comment ce serait de fréquenter quelqu'un, il y a beaucoup à apprendre sur les relations avec les autres. Chaque fille doit décider quel genre de femme elle veut devenir et quel genre de relations elle souhaite avoir. Dans une relation saine, on se sent apprécié, respecté et l'égal de l'autre. Les filles, tout comme les garçons, méritent d'avoir des relations dans lesquelles elles se sentent bien. Voici quelques conseils pour t'aider à avoir des relations saines :

Tu le vaux bien

Sois bien dans ta peau et heureuse d'être une fille. C'est le premier pas vers une relation saine.

Fais-toi respecter

Fille ou garçon, chacun mérite d'être traité sur un pied d'égalité et avec respect.

Petite AMIE

Dans cette expression, le mot « AMIE » n'est pas employé au hasard. Les amies et

amis se parlent et s'écoutent, et ont de l'affection l'un pour l'autre. Les personnes avec qui tu sors doivent te traiter comme une vraie amie, et t'aimer pour ce que tu es.

Exprime ton opinion et tes sentiments

Tu dois être écoutée et prise au sérieux.

Des hauts et des bas

Il est normal de ressentir parfois de la colère ou de la peine; mais dans une relation saine on ne crie pas, on ne s'injurie pas. On peut résoudre un problème en se parlant et en écoutant l'autre.

Fais ce qu'il te plaît

Fréquenter quelqu'un, c'est génial. Mais ça ne veut pas dire que tu dois passer tout ton temps avec lui. Chacun a besoin de garder son espace de liberté et ses passions.

Sache ce que tu veux!

Tu dois savoir ce que tu veux et ce que tu ne veux pas. Si le fait de toucher,

d'embrasser, d'êtreindre quelqu'un ou de faire quoi que ce soit avec lui te paraît bizarre ou te met mal à l'aise, tu n'as pas à le faire. Ton corps t'appartient. Personne, pas même un membre de ta famille, n'a le droit de te toucher d'une manière qui te gêne. Pense à ce que tu pourrais faire dans ce genre de situation – tu pourrais par exemple dire quelque chose, appeler quelqu'un en qui tu as confiance, ou trouver une excuse pour partir.

Attention, danger!

Certaines filles pensent qu'elles quitteraient un garçon s'il les frappait. Mais il est rare qu'un garçon devienne violent avec sa copine du jour au lendemain. Il commencera peut-être par te dire comment t'habiller ou te coiffer. Il peut devenir très jaloux et essayer de t'éloigner de tes amis ou amies. Il peut t'insulter, crier ou tout casser. Guette ces signes avertisseurs de violence. Si tu te trouves dans ce genre de situation, parles-en à une personne adulte en qui tu as confiance ou appelle la ligne Jeunesse, J'écoute.