

GUIDE DU PARTICIPANT



SANTÉ SEXUELLE



QU'EST-CE QUE J'Y GAGNE?

TROUSSE D'INSCRIPTION

Ce guide contient des renseignements de base pour t'aider à prendre des décisions sur ta santé sexuelle. Il comporte aussi une liste de sites Web que tu peux consulter et de codes que tu peux balayer avec ton téléphone pour accéder à d'excellentes ressources de soutien. Si tu as d'autres questions, consulte un professionnel de la santé de confiance, comme ton médecin de famille.



CONSENTEMENT

« Consentement » est synonyme de « permission », et il faut l'obtenir avant d'avoir des contacts sexuels avec une autre personne. Le consentement ne s'applique pas seulement aux relations sexuelles : il concerne aussi les caresses, les baisers et les câlins. Voici quelques points importants à garder en tête à ce sujet.



Tu es maître de ton corps : personne ne peut décider qui peut le toucher, sauf toi.



Assure-toi toujours d'avoir le consentement de ta ou ton partenaire : si elle ou il semble douter, tu n'as peut-être pas vraiment son consentement.



Personne n'a le droit d'essayer de te forcer à faire quelque chose qui ne te plaît pas.



En cas de doute, pose la question!



N'oublie pas qu'une personne ne peut donner son consentement si elle dort ou est sous l'effet de drogues ou de l'alcool.



Un contact sexuel sans permission, c'est une agression sexuelle.



Le consentement peut être retiré à tout moment!



Si tu as vécu une agression sexuelle, sache que ce n'est pas de ta faute. N'hésite pas à en parler à une personne de confiance pour te sentir mieux. Balaie ce code QR pour trouver des gens qui pourront t'aider.



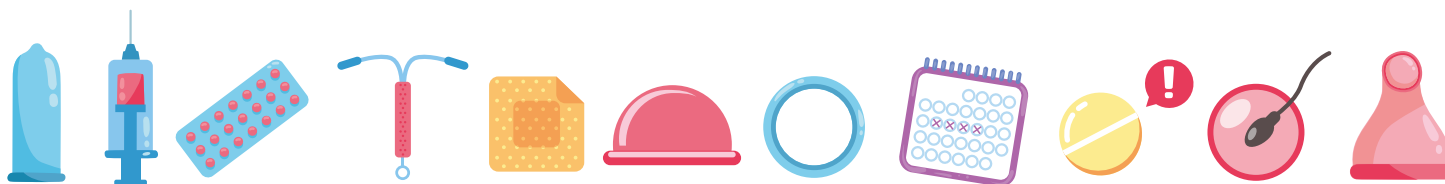
Contraception et grossesse

Toute relation sexuelle où sont impliqués un pénis et un vagin peut mener à une grossesse. Si tu as ce genre de relations, c'est toujours une bonne idée de discuter avec ta ou ton partenaire de ce que vous feriez en cas de grossesse.

Une grossesse imprévue peut aussi survenir à la suite d'une agression sexuelle; dans un tel cas, ce n'est jamais la faute de la victime.

La meilleure façon d'éviter une grossesse, c'est de ne pas avoir de relations sexuelles, mais ce n'est pas une solution réaliste pour tout le monde.

Il existe plusieurs méthodes de contraception. Si tu souhaites recourir à la contraception, consulte un professionnel de la santé pour trouver la méthode qui te convient le mieux.



Tu es enceinte ou une connaissance l'est? Différents choix s'offrent à vous :

Avortement : Il s'agit d'une intervention médicale visant à interrompre la grossesse. L'avortement peut se faire par la prise de médicaments ou par chirurgie, selon l'avancement de la grossesse. Il est sûr lorsqu'il est réalisé par des professionnels de la santé. Tu n'as pas besoin de la permission de tes parents ou de ton tuteur pour obtenir un avortement.

Adoption : L'adoption, c'est confier le bébé, après sa naissance, à une autre personne qui l'élèvera. L'adoption fonctionne de différentes façons : il peut par exemple être possible de choisir les parents adoptifs et de rendre visite à l'enfant.

Devenir parent : Tu peux décider d'assumer le rôle parental en solo ou avec l'autre parent. Il est important pour tous les parents de réfléchir à la façon dont ils pourront prendre soin d'un bébé et d'eux-mêmes.

Si une grossesse survient, discute des choix qui s'offrent à toi avec un professionnel de la santé. Le choix final revient à la personne enceinte, et personne d'autre.

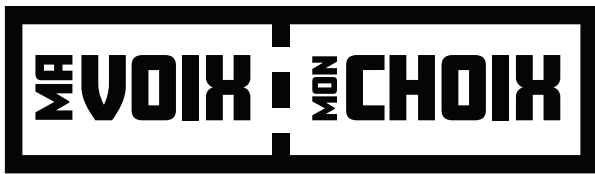
Signes de grossesse

- Arrêt des menstruations
- Nausées
- Douleurs aux seins ou augmentation de leur volume
- Fatigue
- Envie fréquente d'uriner
- Envie de certains aliments ou perte d'appétit
- Gain ou perte de poids

Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

On appelle aussi les infections transmissibles sexuellement et par le sang « ITSS ». Il en existe plusieurs types : certaines s'accompagnent de symptômes et d'autres, non. On peut se débarrasser de certaines, tandis qu'on peut seulement traiter les symptômes de certaines autres sans jamais réellement les faire disparaître.

Tout le monde peut attraper une ITSS quand il y a contact sexuel avec une autre personne. Certaines personnes se sentent honteuses quand elles croient avoir contracté une ITSS, mais tu n'as pas à te sentir mal. Si tu as des relations sexuelles, il est important de passer régulièrement un test de dépistage et de consulter un infirmier ou un médecin si tu crois avoir une ITSS.



Autres ressources

Pour en savoir plus sur la santé sexuelle, les relations et les choix en cas de grossesse, tu peux consulter les sites suivants :

ACTION CANADA POUR LA SANTÉ ET LES DROITS SEXUELS

<https://www.actioncanadashr.org/fr>

ARCTIC FOXY

<https://arcticfoxy.com/>

IT'S YOUR SEX LIFE (MTV)

<http://www.itsyoursexlife.com/>

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

<https://jeunessejecoute.ca>

Téléphone : 1-800-668-6868

Message texte : 686868

Service d'intervention Clavardage en direct :

<https://jeunessejecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct>

PROGRAMME OPTIONS NORDIQUES POUR LES FEMMES (NOW)

<https://www.nthssa.ca/fr/services/options-nordiques-pour-les-femmes-now>

Téléphone : 1-888-873-5710

PROGRAMME DE COUNSELING COMMUNAUTAIRE (PCC) DES TNO

<https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/programme-de-counseling-communautaire-pcc-des-tno>

Téléphone : 1-867-767-9061

LIGNE D'AIDE DES TNO

<https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/ligne-d'aide-des-tno>

Téléphone : 1-800-661-0844.

PLANNED PARENTHOOD FOR TEENS

<https://www.plannedparenthood.org/learn/teens>

SCARLETEEN: SEX ED FOR THE REAL WORLD

<https://www.scarleteen.com/>

SEX, ETC.

<https://sexetc.org/>

LE SEXE ET MOI

<https://www.sexandu.ca/fr/>

RAINBOW COALITION OF YELLOWKNIFE

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

Téléphone : 1-867-444-7295

Courriel : info@rainbowcoalitionyk.org

TEEN HEALTH SOURCE

<https://teenhealthsource.com/>

TEEN TALK

<http://teentalk.ca/>



Autres ressources (suite)

AMAZE

Ce site Web déborde de ressources éducatives gratuites et ludiques (vidéos, trousse d'outils, plans de cours, etc.) sur la sexualité pour les jeunes, les parents, les responsables et les éducateurs.

<https://amaze.org/>

ESPACEVITAL^{MC}

Cette expérience multimédia conçue pour les jeunes vise à les aider à améliorer leur santé mentale. L'application peut être téléchargée dans Google Play ou l'App Store (saisir le code XXQTGPUE pour le plein accès).

<https://app.breathingroom.me/register?code=XXQTGPUE>

KIDS DEFINE THE LINE

Il s'agit d'une ressource créée par l'Université McGill pour les jeunes, qui porte notamment sur la violence sexuelle, la violence fondée sur le genre et la cyberintimidation.

<http://kidsdefinetheline.ca>

LOVE IS RESPECT

Destinée aux jeunes, cette ressource éducative porte sur les relations saines, la sécurité personnelle et le soutien aux autres. Le site aborde tous les types de relations.

<https://www.loveisrespect.org/>

7 CUPS

Ce site propose des services de soutien affectif et de thérapie en ligne sur demande. Les gens peuvent y avoir des conversations individuelles et de groupe, participer à des forums et obtenir des conseils d'experts.

<https://www.7cups.com/>

STOPTHEHURT

Il s'agit d'un site Web inclusif visant à aider les gens à développer des relations positives.

<https://stopthehurt.org/>

THAT'S NOT COOL

Ce site vise à sensibiliser les jeunes à la dynamique des relations virtuelles. Il contient de l'information, des vidéos et des jeux interactifs sur divers sujets liés à l'établissement de limites saines et à la sécurité en ligne.

<https://thatsnotcool.com/>

TEEN TALK

Ce site Web manitobain comporte de l'information et des activités sur de nombreux sujets, dont les relations saines.

<http://teentalk.ca/>

THE TREVOR PROJECT

Il s'agit d'une plateforme de ressources pour les jeunes issus de la pluralité des genres ainsi que pour leurs proches.

<https://www.thetrevorproject.org/>

ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA (GOUVERNEMENT DU CANADA)

Ce site Web propose différentes ressources gratuites qui favorisent le bien-être mental et qui s'adressent aux personnes de tous âges et issues de divers horizons. Les utilisateurs obtiennent des conseils personnalisés selon leurs besoins et peuvent faire le suivi de leurs progrès.

<https://wellnesstogether.ca/fr-CA>



Government of | Gouvernement des
Northwest Territories
Territoires du Nord-Ouest

