

Petit carnet noir des filles

pour une saine sexualité



Écrit par des ados
pour les ados

Petit carnet noir des filles

pour une saine sexualité

Écrit par des ados
pour les ados

Centre communautaire St. Stephen



Éditions Enfants Québec

**Catalogage avant publication de Bibliothèque
et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada**

Vedette principale au titre

Petit carnet noir des filles pour une saine sexualité

Traduction de : The little black book for girlz.

Comprend un index.

Pour les jeunes.

ISBN 978-2-92334-766-0

1. Éducation sexuelle des filles-Ouvrages pour la jeunesse. 2. Adolescentes-Sexualité-Ouvrages pour la jeunesse. 3. Adolescentes-Santé et hygiène-Ouvrages pour la jeunesse. I. St. Stephen's Community House (Toronto, Ont.).

HQ51.L5814 2008 j613.9'55 C2008-941859-X

Aucune édition, impression, adaptation ou reproduction de ce texte, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie ou microfilm, ne peut être faite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© Chronos Magazines inc. 2008 pour la traduction française

Titre original de l'ouvrage en anglais : The Little Black Book for Girlz : a Book on Healthy Sexuality, publié en Amérique du Nord par Annick Press Ltd
© 2006 St. Stephen's Community House, Annick Press Ltd
Tous droits réservés

Les Éditions Enfants Québec sont une division de Chronos Magazines inc.

Directrice éditoriale : Claire Chabot

Traduction : Laurence Baulande

Révision : Frédérique Pelletier Lamoureux

Correction : Corinne Kraschewski

Conseillère à l'édition, droits et permissions : Barbara Creary

Mise en pages : Nancy Jacques

Graphisme de la couverture : Dominique Simard

Dépôts légaux : 4^e trimestre 2008

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ÉDITIONS ENFANTS QUÉBEC

300, rue Arran

Saint-Lambert (Québec)

J4R 1K5

Canada

TABLE DES MATIÈRES

Préface.....	4
Introduction.....	6
Les auteures.....	9
1. Les relations amoureuses.....	12
2. Les menstruations.....	42
3. Le sexe.....	57
4. La contraception.....	93
5. La grossesse et les fausses couches.....	111
6. L'avortement.....	123
7. Les ITS.....	131
8. Le SIDA.....	151
9. Les agressions sexuelles.....	164
Ressources.....	181
Lexique.....	185
Index.....	191

PRÉFACE

Quel que soit notre âge, nous préférons généralement parler avec nos pairs des expériences que nous vivons, surtout quand il s'agit de sexe et de sexualité. Beaucoup d'adolescentes nous avaient parlé du manque de documentation fiable sur ce sujet. Elles voulaient un ouvrage qui non seulement leur soit destiné, mais qui soit conçu par des filles, comme elles. De cette frustration est né le *Petit carnet noir des filles*. Ce livre a été réalisé par un groupe d'adolescentes qui se réunissaient régulièrement dans un centre communautaire au centre-ville de Toronto, le *St. Stephen's Community House Youth Arcade Drop-In*. Nous avons l'habitude de discuter de nombreux sujets différents. Ces discussions étaient toujours sincères, et personne ne cherchait à juger les autres. Les participantes souhaitaient avoir du matériel éducatif qui parle de sexe de façon concrète et qui leur permette de vivre pleinement leur vie sexuelle. Notre groupe a donc décidé d'écrire son propre livre en espérant aider d'autres adolescentes à en savoir plus sur leur corps, leurs relations amoureuses et leur vie en général.

Le centre *Youth Arcade* était l'endroit idéal pour un tel projet. C'est un lieu où les jeunes peuvent se rencontrer, partager leurs expériences, parler de leurs problèmes et se soutenir mutuellement. C'est aussi un endroit où on les encourage à examiner d'un œil critique le monde qui les entoure. Parce qu'elles appartenaient au *Youth Arcade*, ces jeunes femmes ont réussi à mener à bien ce projet de livre et ont été capables de s'y exprimer en toute franchise.

À l'époque, et dans cet environnement si favorable, nous nous sentions fortes et courageuses. « Un livre? Pas de problème! » pensions-nous. Évidemment, l'entreprise s'est révélée un peu plus ardue que prévu. Les relations amoureuses et sexuelles sont des questions très vastes. Pour que l'ouvrage conserve une taille raisonnable, nous avons dû en supprimer des chapitres entiers, sur des sujets comme l'image du corps, les abus sexuels dans l'enfance, les médias et la religion. Par moments, certaines des rédactrices se sont senties frustrées par la lourdeur du processus, ou bien elles ont été accaparées par d'autres projets, familiaux ou scolaires. Il nous a fallu deux années et d'innombrables révisions par des professionnels de centres communautaires pour jeunes, des travailleurs sociaux et des médecins. Mais aujourd'hui, nous y sommes.

Les jeunes rédactrices de ce livre sont devenues des superstars dans la grande région de Toronto. On a parlé d'elles à la télévision, à la radio et dans les magazines en louant leur sincérité, la pertinence de leurs propos et leur créativité.

Au centre communautaire St. Stephen, nous pensons que le matériel éducatif destiné aux jeunes est plus efficace quand il est écrit par des jeunes. Nous espérons que cet ouvrage informe sans juger, afin que les adolescentes se sentent en harmonie avec ce qu'elles sont et les décisions qu'elles prennent. Nous voulons éveiller et satisfaire la curiosité de nos lectrices, qu'elles soient mieux renseignées pour mieux prendre soin d'elles-mêmes et, d'une manière générale, qu'elles soient plus aptes à prendre les bonnes décisions concernant leurs relations sexuelles et amoureuses. Nous avons inclus un lexique et des ressources à la fin de l'ouvrage. En cheminant dans le *Petit carnet noir des filles*, tu seras peut-être amenée à te poser des questions supplémentaires, alors n'hésite pas à consulter les sites Internet ainsi que les lignes d'écoute et d'assistance. Nous espérons que ce livre te plaira.

Cordialement,
Bridget Sinclair, coordonnatrice du projet et animatrice
Marlon Merraro, directeur des services aux jeunes
Centre communautaire St. Stephen

La la la lala lala...

Introduction

Ok, c'est parti! Bienvenue dans le PETIT CARNET NOIR DES FILLES!

Tu tiens entre tes mains un ouvrage conçu spécialement pour et par des filles. C'est un guide pour une sexualité saine, et nous en sommes très fières! Pourquoi? Parce qu'il a été fait par un groupe d'adolescentes qui avaient des questions (et parfois des réponses) sur le pourquoi du comment et sur qui nous sommes, en tant que jeunes femmes.

Il y a plein de choses super intéressantes dans ce livre : des expériences personnelles, des poèmes, des informations importantes et des ressources. Tout cela a été écrit et rassemblé par des filles de 14 à 18 ans. On y parle des relations amoureuses, des menstruations, des relations sexuelles, des moyens de contraception, de la grossesse, des ITS et du SIDA, de l'avortement et des agressions sexuelles. Ce sont des sujets avec lesquels la plupart des auteures se sont familiarisées en fréquentant le centre St. Stephen. Elles ont aussi interviewé beaucoup de spécialistes de Toronto pour avoir des données fiables sur tous ces trucs qui nous concernent, nous, les girls.

Je pense que les jeunes filles qui vivent à Toronto sont parmi les êtres humains les plus chanceux de cette planète. Nous vivons dans une ville formidable, dans une culture qui



nous autorise à être qui nous voulons et ce que nous voulons. Il peut être difficile, parfois, de savoir comment utiliser cette liberté, et toutes les limites nous semblent des freins. Souvent, on ne nous traite pas avec le respect que nous méritons. Il arrive aussi qu'on nous demande de nous taire.

Nous, les filles de l'équipe du **PETIT CARNET NOIR DES FILLES**, sommes conscientes que toutes les femmes ont le droit de parler. Notre groupe d'adolescentes comprend l'importance de pouvoir exprimer ses opinions, partager ses expériences et ses histoires. Bien sûr, les adultes peuvent nous dire ce qui, à leur avis, nous préoccupe, mais peuvent-ils le savoir vraiment ? Nous pensons qu'il est nécessaire pour des adolescentes d'avoir un livre consacré aux sujets qui, à nos yeux, sont importants. Où que tu en sois dans ta vie, il y a une chose fondamentale qui nous relie à toi :



Nous sommes des adolescentes, et le monde nous appartient!

Alors, bonne lecture. Profites-en. Pose des questions. Parles-en avec tes amis, ta famille et tes partenaires. C'est super important de comprendre qui tu es et où tu vas.

— Chi Nguyen



LES AUTEURES

Corrine Aberdeen

Bonjour, je m'appelle... Corrine Aberdeen. Je suis tellement heureuse d'avoir participé à ce livre incroyable! C'est une expérience de première classe, au même niveau, disons, que venir au monde ou obtenir son diplôme de secondaire. Je trouve ça très cool que tu sois en train de lire ce livre, et encore plus cool d'y avoir contribué. J'espère vraiment que toutes les informations que tu y trouveras te seront utiles, à toi, à tes amis et peut-être même à ta famille, pendant de longues années. Ciao!!!

Emma Brown

Je m'appelle Emma Brown et je suis des cours en arts. Je vis au centre-ville de Toronto et j'ai 16 ans. Je sais que certains n'aimeront pas le contenu de ce livre, mais les sujets abordés ici sont ceux qui préoccupent les adolescentes d'aujourd'hui. Il faut en parler. Les problèmes ne disparaîtront pas tout seuls.

Imogen Birchard

Salut! Je m'appelle Imogen Birchard. J'ai 17 ans et j'ai toujours habité dans le centre-ville de Toronto, l'un des endroits les plus fantastiques au monde. La première fois que j'ai entendu parler de ce projet, j'étais en 2^e secondaire. À l'époque, j'avais trouvé ça écœurant et, aujourd'hui, je suis contente d'y avoir participé. J'espère que, comme moi, ce livre t'aidera, et que tu auras du plaisir à le lire (parce que moi, j'ai eu du plaisir à le faire). Amuse-toi bien!

Annie Grainger

Je m'appelle Annie Grainger. L'idée de ce livre m'a intéressée, car je suis passionnée par la sexualité féminine, la vie et le bien-être des jeunes femmes.

J'ai passé les deux dernières années de ma vie à explorer ma propre sexualité. Maintenant que j'ai bien avancé, je veux partager avec d'autres ce que j'ai découvert et appris.

Je vis à Toronto et j'attends avec impatience la fin du secondaire pour pouvoir vivre comme je le veux. J'ai envie de voyager et de découvrir les cultures, les valeurs, la spiritualité et l'histoire des autres pays. J'espère que ce livre t'apprendra autant de choses qu'à moi.

Rebecca Hodgson-Dewitt

Je m'appelle Rebecca Hodgson-Dewitt. J'ai 19 ans. Je voulais faire partager un peu de mon expérience et de mon savoir, pour aider d'autres filles à trouver plus facilement qui elles sont. J'espère que ce livre t'apportera une meilleure connaissance de toi-même, une plus grande confiance en toi et la liberté de choisir qui tu veux être.

Chi Nguyen

La la la... moi, je m'appelle Chi Nguyen. J'ai grandi à Toronto, ce qui fait de moi une fille très chanceuse. Et j'ai encore eu plus de chance en participant à ce *Petit carnet noir des filles*. Ce livre est un truc incroyable — d'abord, parce qu'il montre que nous, les ados, nous avons quelque chose à dire et, ensuite, parce que nous avons réussi à le dire ensemble.

Pour faire mes études supérieures, j'ai dû quitter temporairement la ville de mon enfance. Depuis peu, je suis partie étudier à l'Université McGill, à Montréal. C'est sympa. Je reviendrai à Toronto. Je rêve d'hommes forts et de femmes plus fortes, qui prennent soin les uns des autres et ne cessent jamais de faire ce qui les rend heureux. Je rêve de ciels bleus, de visages souriants, de beaux couchers de soleil et de moments parfaits à filmer en 8 mm.

Kristina Pelletier

Je m'appelle Kristina Pelletier. Ce livre a été l'occasion pour moi d'écrire quelque chose qui sera lu par un grand nombre de personnes. Il m'a aussi permis de passer beaucoup de temps à travailler avec des filles géniales.

Les occasions comme celles-ci n'arrivent pas comme ça de nulle part : tu dois te lancer dans la vie et les trouver toi-même. J'espère sincèrement que tout le monde aura la chance d'accomplir quelque chose d'aussi unique et de spécial que ce projet.

Hilary Quigley

Salut, je m'appelle Hilary Quigley. Je vis à Toronto. J'ai été vraiment très heureuse de travailler sur le *Petit carnet noir des filles*. J'ai beaucoup appris et j'ai passé de très bons moments, même si c'était aussi très stressant. D'une manière générale, je suis plutôt relax. Je suis des cours pour réparer les dessous du monde automobile. Autrement dit, j'apprends la mécanique. Dans le *Petit Carnet noir*, j'ai trouvé plein d'informations que je n'aurais pas eues autrement. La violence, c'est vraiment nul.

Suvi Siu

Je m'appelle Suvi Siu. Ce à quoi je tiens le plus, outre ma famille et mes amis, ce sont mes connaissances... Ça n'a pas de prix, et c'est quelque chose qu'on ne pourra jamais me prendre. Je n'ai peut-être pas le plus gros QI du monde, mais j'ai une façon bien à moi de regarder la vie. Je suis unique. Je vois les choses comme personne d'autre ne les voit. Mes pensées, mes sentiments et mes idées coulent à flots sans jamais s'arrêter. J'espère que ce livre t'inspirera et que tu y apprendras autant de choses que moi. Bonne lecture!

Chauntae Walls

Je m'appelle Chauntae Walls. Comme toutes les adolescentes, j'ai dû me battre et je souhaitais écrire un livre pour essayer d'aider les filles de mon âge à comprendre ce qui leur arrive.

Je vis à Toronto et, pour l'instant, j'ai un travail à temps partiel. Je retournerai bientôt aux études. Ma matière préférée est l'anglais, et j'ai l'intention d'écrire un livre, un jour. J'espère que ce livre t'aidera à trouver les réponses à certaines de tes questions.

Les relations amoureuses

Chapitre 1

Dans ce chapitre, nous nous intéresserons aux premières relations, et à ce truc fou qu'on appelle l'amour. Pourquoi les relations amoureuses sont-elles aussi importantes pour les filles? Eh bien, il est clair que la manière dont nous interagissons avec le reste du monde influe sur l'opinion que nous avons de nous-même. Quelle que soit la nature de cette relation, avec un ami ou une amie, un amant ou un chum, celle-ci est souvent agréable, excitante, et en même temps complètement épouvantable. Soupir.

— Chi Nguyen



— Sui Siu

La nuit, tu étais mon ami

À ce moment-là, cela signifiait plus pour toi que pour moi.
J'étais trop aveugle pour voir que tu attendais encore plus de moi,
Je t'ai dit à quel point j'étais amoureuse.
Et quand il a commencé à s'éloigner, c'est toi qui m'as montré l'amour.
Pourquoi n'ai-je pas vu qu'à toi je devais appartenir ?

Alors, à cause de nous, tu es devenu joyeux.
J'ai vu la lumière dans tes yeux. Et le bonheur dans tes sourires.
Mais tu m'as menti.
Avec toi, j'ai ressenti ce que je ressentais dans mes rêves,
En toi mes rêves sont devenus réalité.
Et tu disais que tu ressentais la même chose.
Alors pourquoi m'as-tu quittée de cette manière ?
Tu dis que les choses ont changé. Mais ce n'est pas moi, C'est toi qui as changé,
C'est tellement étrange...

Tu dis que tu ne regardes jamais dans les yeux de personne,
Mais tout ce que tu dis est mensonge. Tu sais ce que j'ai vécu.
Entends-tu mes cris silencieux ? Regarde ce que tu me fais.
J'ouvre les yeux, et maintenant je vois. Juste quand, enfin, je te faisais confiance.
Tu as fait demi-tour et tu m'as menti à moi aussi.
Je regrette de t'avoir rencontré, tu continues à me repousser.
Tout ce que je veux, c'est que tu sois OK.
Mais peut-être que tu as raison. Je vais essayer de ne pas me battre,
puisque tu es heureux comme ça.
Je ne m'en mêlerai pas. Si c'est la seule manière de montrer que
c'est important pour moi. Mais c'est tellement dur.

Et ça devient encore plus dur. Car ça me brise le cœur de savoir
que je n'ai pas fait ce qu'il fallait.
Peut-être avais-tu tout planifié depuis le début, de penser que
tu étais tellement spécial pour moi, mais à présent je vois tout.
C'est ainsi que ça va se passer. C'est de ma faute.
« C'est triste, non ? »
« Parce que je vois toujours les gens comme j'ai envie de les voir,
De près ou de loin, et non pas comme ils sont vraiment. »
Si c'est ça l'amour, eh bien, ce n'est pas assez.
Si tout ce que je suis est troublé,
L'amour restera avec moi jusqu'à la fin et encore au-delà.
Pourquoi ne peux-tu pas au moins être mon ami ?

— Alicia Michele B.

Qu'est-ce que l'amour ?

Ce sentiment chaud qui te bouleverse... Mon Dieu, ça fait tellement cliché! C'est parfois si énorme, ça te coupe littéralement le souffle. Tu n'arrives pas à croire que ça t'arrive à toi. Quand je suis avec lui, je suis parfaitement bien. J'ai l'impression que je suis parfaite.

Wow, c'est nul hein? Mais je fais de mon mieux.

L'amour... lamourlamourlamour, le mot rampe de ton ventre à ta trachée quand tu es près de lui, assise à ses côtés, et tu as du mal à dire autre chose que Je t'aime
Du mal même à t'éclaircir la voix.

AMOUR

En anglais, on dit *love*, en allemand *Liebe*, en italien *amore*, dans toutes les langues, ça revient à cette même chose : L'AMOUR.

Mais c'est quoi, l'amour, exactement?

Selon les dictionnaires et les encyclopédies, l'amour signifie...

1 Ressentir une tendre affection pour quelqu'un.

2 Éprouver du désir, sur le plan physique et affectif, pour quelqu'un.

3 Avoir un goût très vif pour quelque chose.

4 Faire preuve de bonté envers quelqu'un.

5 Avoir des relations sexuelles avec quelqu'un.

Mais sûrement qu'on peut faire son choix parmi toutes ces définitions!

L'amour est complexe à comprendre, encore plus à définir, mais une chose est certaine : que ce soit au Québec, en Allemagne ou en Italie, *love is love*.

— Imogen Birchard



— Emma Brown

Qu'est-ce qu'une relation saine ?

- * Se sentir en sécurité et pouvoir parler de choses qui sont importantes pour soi.
- * Sentir que l'autre a confiance en toi et que tu as confiance en lui ou en elle.
- * **AVOIR DU FUN**
- * Se sentir soutenue par son ou sa chum.
- * Ne pas se sentir obligée de faire quelque chose qu'on n'a pas envie de faire.
- * Une relation qui t'aide à te sentir bien dans ta peau.
- * Pourvoir décider quand on est prête à faire l'amour.
- * Apprendre à mieux se connaître et à progresser avec l'autre.

— Rebecca Hodgson-Dewitt

Qu'est-ce qu'une relation malsaine ?

Ton partenaire...

- est contrôlant (te dit quoi faire, etc.)
- est demandant (réclame des faveurs sexuelles, etc.)
- est toujours en train de juger
- est étouffant
- pousse ou frappe
- arrache ou jette des objets
- est d'une jalousie excessive
- est dépendant (il a l'impression qu'il ne peut rien faire sans toi)
- est humiliant
- est menaçant
- est manipulateur (pour obtenir des choses que tu n'as pas envie de faire, etc.)
- est possessif (il te traite comme si tu lui appartenais, etc.)
- est critique
- est brutal (te bouscule, est trop brutal pendant l'amour, etc.)

— Imogen Birchard

Tromper : qu'est-ce que c'est ?

Cruiser ? Se sentir attirée ? Embrasser ? Parler ? Faire l'amour ?

Tromper ne signifie pas la même chose pour tout le monde. Certains pensent que *cruiser* avec quelqu'un qui n'est pas son partenaire, c'est tromper, alors que pour d'autres, tant que tu ne couches pas, ça va. Quand tu entreprends une relation sérieuse, parles-en avec ton partenaire. Demande-lui ce que tromper signifie pour lui et trouvez une définition qui vous convienne à tous les deux pour éviter tout malentendu. Crois-moi, ça t'évitera bien des déceptions.

— Imogen Birchard