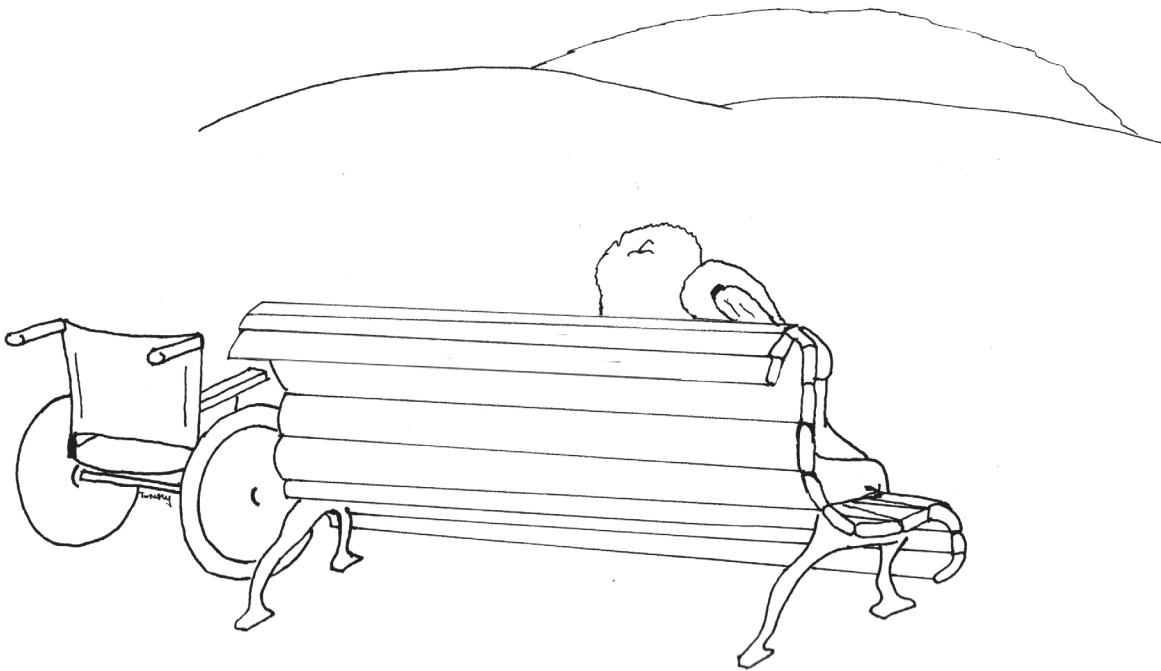


**Section 5**

**Amitié,  
Amour et  
Sexualité**





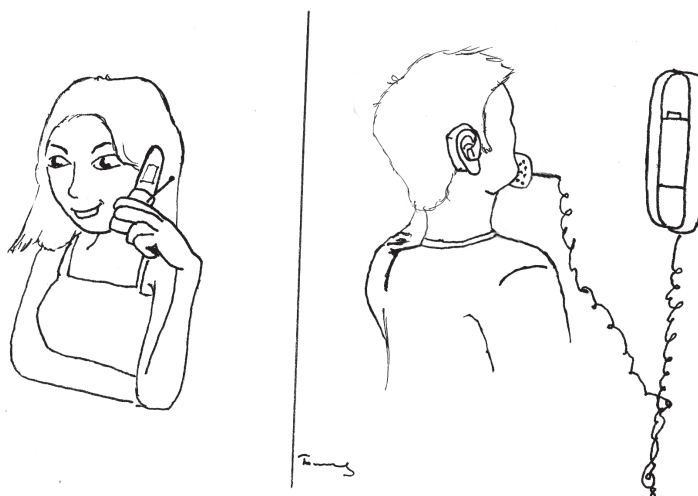
## Amitié

Te souviens-tu, avant? Quand ton corps ne semblait pas changer aussi rapidement? Quand ta tête n'était pas pleine de questions et que tu n'avais pas autant envie de te faire des amis? Tu étais un enfant.

Aujourd'hui, tu es un adolescent en route pour devenir un adulte. Ton corps découvre plein de sensations nouvelles ou plus pressantes. Ton intelligence est de plus en plus curieuse. Tu expérimentes une plus grande variété de sentiments et d'émotions. Ton besoin d'établir des relations, d'avoir des amitiés te procure parfois des satisfactions, parfois des déceptions.

Tu n'es pas le seul à vivre cette transition. Tous ces changements sont normaux et font partie de ton cheminement vers l'âge adulte. La différence due à ton incapacité n'y est pour rien. D'ailleurs, la majorité des jeunes affichent une différence quelconque, que ce soit la couleur de la peau, la langue maternelle ou les valeurs. Dans tous les cas, chacun de nous a une place à prendre parmi les autres. Tous ont des besoins, des rêves et des intérêts.

L'adolescence peut parfois être déroutante. Dans cette section, différentes suggestions et ressources pouvant t'aider à t'y retrouver sont proposées.





## Se faire des amis et les garder

Comme la plupart des adolescents, l'amitié occupe de plus en plus de place dans ta vie. Tes amis sont les personnes avec lesquelles tu désires passer le plus de temps et qui te connaissent le mieux. Leur opinion et leur soutien te sont précieux. Qui choisis-tu comme amis ? Es-tu heureux quand tu es avec eux ? Comment fais-tu des rencontres ? Comment entretiens-tu ces relations ?

Tu as régulièrement à évaluer et à adapter tes comportements envers autrui et à mesurer l'impact des attitudes des autres envers toi. Tu fais des choix et tu transformes tes relations. Par exemple :

«Un adolescent qui ne tient pas ses promesses réalise que ses amis ne l'invitent presque plus. Après une discussion honnête, il fait très attention à respecter ses engagements auprès de ses amis. La relation redevient plus satisfaisante.»

Dans cet exemple, il ressort que pour conserver des amis, il faut faire des efforts. Attention, cela ne se fait pas à n'importe quel prix. Certaines personnes vont faire du chantage au nom de l'amitié. Elles posent des conditions qui sont parfois abusives. Rends-toi à la partie « **Faire face aux moqueries, à l'intimidation et au harcèlement** » de cette section pour en lire davantage sur le sujet.

La nature et la qualité de tes relations sont grandement influencées par tes habiletés sociales. Ce sont des qualités qui permettent des rapports satisfaisants avec les autres. C'est un peu comme les ingrédients qui permettent de réussir une recette. À la base, les habiletés sociales que possèdent les individus déterminent la nature et le cheminement de leurs relations. Les pages suivantes décrivent brièvement quelques habiletés sociales qui aident à entretenir des amitiés.



## Développer la connaissance de soi

C'est un facteur déterminant pour tes choix relationnels. La connaissance que tu as de qui tu es va t'aider à te faire des amis et à vivre une relation satisfaisante avec eux. Développer la connaissance de soi est également un moyen efficace de définir ce que tu attends des autres.

Tu peux utiliser les questions qui suivent pour mieux te connaître :

- ♦ Quels sont tes principaux intérêts? Qu'est-ce qui te passionne?
- ♦ Quel est ton style personnel, dans tes vêtements, en musique, en sport, en lecture?
- ♦ Les qualités et les défauts sont des termes souvent utilisés pour décrire les comportements d'une personne. Ils te permettent de déterminer ce que tu apprécies ou non chez l'autre. Quels sont tes qualités et tes défauts? Qu'est-ce que tu recherches chez l'autre? Qu'est-ce que tu ne peux pas supporter?
- ♦ Quelles activités veux-tu faire avec des amis?

Les gens apprécient la présence des personnes qui se connaissent bien et qui partagent un ou plusieurs intérêts avec eux. Cette diversité des intérêts te permet de te faire plus d'un ami avec lesquels tu ne vivras pas forcément les mêmes choses.

Apprendre à mieux se connaître, c'est aussi reconnaître que tu changes. En vieillissant, tu ajoutes de nouvelles expériences et des découvertes, qui font évoluer tes goûts et tes attentes. Ce qui semblait très intéressant l'an dernier peut prendre moins d'importance aujourd'hui, parce que tu as découvert d'autres centres d'intérêt et que ton opinion a changé. Il en va de même pour tes amis.



## **Apprendre à t'affirmer**

Dans les relations amicales, il arrive parfois de ne pas être toujours en accord sur plusieurs sujets. Tu as le droit d'avoir des opinions et des préférences autres que celles de tes amis et d'être respecté dans cette différence.

Apprendre à t'affirmer et à faire respecter tes positions font partie des habiletés nécessaires à des relations enrichissantes. Retiens que cela est pareil pour tes amis. Ils ont droit au même respect et à leur opinion même si elle est différente.

Une bonne façon d'exercer cette habileté est d'échanger avec tes amis sur différents sujets. Discute avec eux de tes opinions, de tes préférences, de tes projets et des leurs. Invite-les à découvrir et à partager tes activités en autant que cela est possible. Ensuite, vous pourrez mettre en commun ce qui vous unit et qui renforce votre amitié. Tes amis réaliseront qu'au-delà de ton incapacité, tu es un adolescent comme les autres.

## **Expliquer ton handicap à l'autre**

Il importe d'expliquer à l'autre ton handicap, car c'est lui donner une preuve de confiance. Aborder la question de ta situation particulière avec tes amis peut sembler facilement réalisable dans les écrits et devenir plus déroutant en face-à-face ou dans un groupe. Voici quelques approches pour faciliter ta démarche.

### **1. Amorcer l'interaction**

Tu peux prendre l'initiative et débiter la conversation avec tes amis. Ose aborder le sujet de ton incapacité, car en faisant cela, tu les aides à se sentir à l'aise avec toi dans la différence. Tu peux parler de ta situation de façon simple et positive. C'est-à-dire que tu expliques en quoi



tu es à la fois différent et semblable à eux. Tu peux aussi décrire comment tu t'y prends pour adapter les activités à tes capacités et raconter quels préjugés tu rencontres fréquemment.

## **2. Légitimer leur curiosité**

Tu peux inviter tes amis à te poser des questions sur ta situation d'incapacité et leur expliquer que leur curiosité est naturelle. En leur disant que tu peux répondre à toutes les questions avec lesquelles tu es à l'aise et que tu te réserves le droit de ne pas répondre aux questions que tu jugeras trop personnelles, tes amis auront confiance de ne pas te blesser par leur curiosité. Tu leur démontres également que tu te connais bien et que, comme tous les adolescents, tu as ton monde privé que tu preserves.

Cette attitude contribue à atténuer le mystère que peut causer la différence. Cela est très apprécié des autres, car souvent, ils ont beaucoup de questions et se sentent mal à l'aise de les poser.

## **3. Clarifier le rôle de l'autre**

Explique à tes amis en quoi ta situation d'incapacité est un obstacle à la réalisation de certaines activités en détaillant la forme d'aide dont tu as besoin. Cela donne l'occasion à tes amis de t'offrir leur soutien. Ils se sentiront plus à l'aise en connaissant mieux le rôle qu'ils peuvent tenir auprès de toi.

Tu donnes ainsi des pistes à tes amis sur des actions réalisables. Tu brises le silence sur les idées préconçues dont eux n'oseraient peut-être pas parler.

## **4. Utiliser l'humour**

L'humour, lorsqu'il est approprié pour parler de ta situation d'incapacité et de tes difficultés, peut contribuer à diminuer les malaises et rendre les relations plus sereines.



Cela est un bon moyen d'établir le contact avec les personnes qui ne savent pas toujours comment aborder la différence. L'humour permet aussi de passer un message aux autres, sans qu'il soit menaçant

Les gens apprécient la compagnie d'individus qui s'acceptent comme ils sont, sans aller dans les extrêmes entre le drame et le ridicule.

### **Faire face aux moqueries, à l'intimidation et au harcèlement**

Il est possible que certains jeunes, qui sont moins bien dans leur propre peau, s'ouvrent plus difficilement aux autres. À l'occasion, il peut arriver que certains jeunes soient carrément agressants avec toi. Ils cherchent à dominer l'autre par des moqueries, de l'intimidation ou du harcèlement. Tu n'as pas à les subir.

C'est une situation que les adolescents rencontrent parfois. Les comportements blessants peuvent être des paroles déplacées, des commérages ou des insultes. Parfois, il arrive de se sentir exclu des groupes d'amis. Le phénomène n'est pas réservé aux seules personnes ayant une incapacité. La couleur de la peau, la marque commerciale d'une paire de pantalons ou le fait de porter des lunettes peuvent devenir un prétexte pour les harceleurs.

Dans tous les cas, il est important d'essayer de ne pas te laisser dominer par les paroles des gens qui te harcèlent, car ils cherchent le pouvoir sur les individus qui ne sont pas sûrs d'eux-mêmes. Ils contrôlent par la peur. Ils essaient de coincer leur victime quand elle est seule et de s'assurer que le moins de personnes possible soient mises au courant. Le secret est un atout puissant pour les harceleurs.

Si un harceleur s'en prend à toi, qu'il soit adolescent ou adulte, il existe des moyens pour que tu sois moins vulnérable et pour te protéger. Voici quelques suggestions :



- ♦ Ne montre pas que tu as peur
- ♦ Accroche-toi à l'idée que tu es quelqu'un de valeur
- ♦ Ne crois pas ce qui est dit pour te diminuer
- ♦ Ne te bats pas pour montrer au harceleur que tu es fort
- ♦ Affirme ta valeur et retire-toi
- ♦ Parle d'un ton ferme et en le regardant dans les yeux
- ♦ Évite de rester dans les couloirs où il n'y a personne
- ♦ Demeure le plus possible avec tes amis.

En fonction de ton attitude, le harceleur aura moins tendance à s'en prendre à toi et à tes amis sachant que vous n'avez pas peur. Cela est d'autant plus efficace si tes amis prennent ta défense. Si la situation prend fin, c'est bien. Par contre, que tu aies réussi ou non une première fois, le harceleur peut raffiner ses approches pour t'atteindre à nouveau. N'hésite pas, tu dois en parler à un adulte responsable en qui tu as confiance que ce soit un parent, un professeur ou un intervenant.

Ne garde pas ce problème pour toi. La situation ne disparaîtra pas d'elle-même. Tu as le droit au respect et les adultes doivent t'aider à l'obtenir. Ensemble, vous pouvez travailler à trouver des solutions.

Tu peux ne pas être personnellement victime de moqueries, d'intimidation et de harcèlement, mais tu peux être témoin du problème chez un autre jeune. Aide-le, ne le laisse pas seul. Réfère-toi au besoin à un adulte responsable en qui tu as confiance.

Contacte **Tel-aide** sans frais 1-877-700-2433 ou :

Laval : (450) 664-2787

Montréal : (514) 935-1101

Québec : (418) 686-2433

<http://www.telaide.org>

Contacte **Jeunesse j'écoute** sans frais 1-800-668-6868

<http://www.jeunessejecoute.ca>



## **Menaces d'agression et violence**

Si tu es victime d'une forme de violence, n'attends pas. N'essaie même pas d'utiliser des moyens pour dissuader les agresseurs. Même si tu te fais dire que cela n'est pas si grave, de ne pas te plaindre pour si peu, sache qu'il n'existe pas de «trop petites menaces d'agression ou violences physiques». Toute forme d'agression est criminelle. Tu dois demander l'aide à un adulte responsable en qui tu as confiance. Pour obtenir de l'aide le plus rapidement possible contacte Tel-aide ou Jeunesse j'écoute.

Sur le site Internet de Jeunesse j'écoute, tu trouveras des hyperliens, tels que les sites de Choix.org, Webaverti, qui te proposent de l'information et du soutien concernant les moqueries, l'intimidation, le harcèlement et la violence.

## **Idées suicidaires**

Si tu vis une urgence suicidaire, contacte sans frais le **Centre de Prévention du Suicide (CPS)** au 1-866-277-3553.

Les relations humaines peuvent être sources de bonheur et d'épanouissement. Elles peuvent aussi, tout au contraire, provoquer des détresses psychologiques intenses. Suite à un conflit non résolu et qui semble sans solution, suite à une souffrance qui semble enlever tout espoir de libération, certaines personnes pensent au suicide comme porte de sortie.

Le harcèlement continu, un chagrin d'amour ou une agression peuvent devenir une douleur qui envahit tout ton être et anéantit toute forme de sérénité. Alors, tu peux ressentir une si grande solitude, un si grand vide que tu as l'impression que plus rien ne peut les combler. L'idée du suicide peut surgir à ce moment.

Quelqu'un peut t'aider. Même si tu ne vois plus comment t'en sortir, dis-toi que ta souffrance t'aveugle et que des solutions existent. Avant de poser un geste irréversible,



adresse-toi à quelqu'un ou encore téléphone à un organisme d'aide en qui tu as confiance. Ton appel sera automatiquement acheminé à la ressource la plus proche. Tu seras accueilli par des intervenants qui reconnaissent ta détresse et qui ne te jugeront pas.

Pour obtenir les coordonnées du Centre de prévention du suicide (CPS) de ta région, va sur le site Internet de l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS). Tu trouveras également des informations et des hyperliens pertinents.

<http://www.aqps.info>

### **Gérer et régler les conflits**

La façon de résoudre les conflits se fait à l'aide de mécanismes auxquels tu devras faire appel toute ta vie, comme tout le monde. Le propre des relations humaines est précisément d'être en contact avec une variété de façons de penser, d'opinions, de préférences et d'attentes. Cela crée parfois des situations propices à l'éclosion de conflits. Tu as certainement déjà rencontré ces difficultés dans tes relations avec les autres.

Apprendre à négocier avec les tensions que font naître les confrontations est un bon moyen d'entretenir tes amitiés. Par exemple :

- ♦ Lors d'une relation de conflits, essaie d'évaluer les moyens que tu possèdes pour trouver une solution acceptable. Quelle est ta part du problème? Quel est l'élément déclencheur?
- ♦ Fais une liste des pour et des contre dans cette situation et des solutions possibles
- ♦ Vois si le dialogue est possible. Parle du problème avec les gens impliqués et recherche des solutions acceptables pour chacun



Dans certaines circonstances, le dialogue peut être difficile. La nature du conflit ou les personnes concernées peuvent faire en sorte que tu ne puisses pas faire la démarche seul. Consulte quelqu'un en qui tu as confiance et qui a des habiletés en résolution de problèmes. Il peut s'agir d'un professeur, d'un intervenant ou d'un membre d'un organisme. Fais-toi accompagner si tu en sens le besoin

En amitié, il est inévitable que des désaccords surviennent. La plupart des conflits peuvent être résolus de façon acceptable avec de la bonne volonté. Voici quelques autres habiletés importantes pour maintenir une amitié :

- ♦ Être discret sur les confidences reçues
- ♦ Être propre et bien mis de sa personne
- ♦ Faire usage d'un langage respectueux
- ♦ Respecter l'espace nécessaire à chacun, c'est-à-dire la proximité de bien-être
- ♦ Participer adéquatement à une conversation

Des écrits ont été publiés pour faciliter le développement des habiletés sociales. Tu trouveras en références une liste de documents et d'adresses de sites Internet qui t'intéresseront sûrement.

## **P**istes d'action proposées en amitié

T'impliquer dans un groupe est un excellent moyen de te faire des amis. Tu peux choisir de te joindre à des personnes qui font des activités adaptées ou tu peux t'orienter vers des divertissements non spécialisés qui correspondent à ta capacité.

Voici une liste sommaire de pistes d'actions favorables à te faire des amis. Parmi celles-ci, tu en trouveras certainement à la mesure de tes attentes :



- ♦ Activités de quartier (fête culturelle, journée d'animation pour la famille, activités sportives communautaires), ta ville ou ton arrondissement les publie
- ♦ Activités parascolaires (génie en herbe, conseil de classe, journal étudiant), la majorité des écoles en coordonnent
- ♦ Activités sportives (basket, natation, équitation), différents organismes spécialisés ou non en proposent
- ♦ Associations scientifiques, club de débrouillard, club d'échec, club d'astronomie. Tu peux appartenir à un club selon tes goûts
- ♦ Bénévolat (jouer aux cartes avec des personnes âgées, faire de l'écoute téléphonique, préparer la nourriture dans une cuisine communautaire). Tu peux offrir tes services à un organisme de bénévolat, cela est très valorisant
- ♦ Activités culturelles, (chanter dans une chorale, faire du théâtre, faire du dessin, de la peinture ou de l'artisanat). Des associations communautaires proposent de nombreuses activités à leurs membres.

5



## **A**mour avec un grand «A»

Est-ce que tu t'endors plus tôt pour rêver plus longtemps à l'autre ? Est-ce que tu vois son visage sur l'écran de ton téléviseur ? Est-ce que tu te mets en retard à tes cours pour voir l'autre entrer dans son local de classe ? Il est très probable que tu sois en amour.

Tout comme l'amitié, l'amour est une source de sentiments et d'émotions qui implique une relation entre des personnes. L'amitié est une réponse à ton besoin d'appartenir à un groupe, de te compléter en bâtissant des relations avec d'autres personnes. En amour, ce besoin de l'autre devient plus spécifique, car il s'adresse à une personne en particulier.



L'amour rejoint autant les garçons que les filles. Comme en amitié, les habiletés sociales sont fondamentales à ta fréquentation amoureuse. Tu peux te référer à la section précédente pour les bases du développement d'une relation. Mais en amour, d'autres éléments en modifient la nature. L'amour est un échange, un rapport plus intime que l'amitié. C'est un état qui intensifie tous tes sentiments quand l'autre est concerné. Il englobe toute ta personne, dans ton corps, tes attitudes, tes émotions et tes comportements tant envers toi-même qu'envers les autres. Au début, on peut être inquiet et timide, si l'on ne connaît pas les sentiments de l'autre. On peut aussi ne pas partager nos sentiments par peur de la réaction de l'autre.

Quand il est partagé, l'amour peut procurer des grandes joies et satisfactions. Être en amour donne un sentiment de confort et de sécurité. Il alimente l'espoir d'un bonheur dans lequel se glisse la planification de projets basés sur des rêves communs.

L'intensité du sentiment amoureux est plus profonde qu'en amitié, ce qui le rend plus vulnérable. Tu dois le préserver avec d'autant plus de précautions.

- ♦ Le dialogue est souvent la meilleure manière de mieux connaître l'autre et de te faire connaître.
- ♦ Une bonne façon de consolider les sentiments est de prévoir du temps pour vivre ensemble des activités qui plaisent aux deux.
- ♦ Votre relation doit demeurer égalitaire, le respect de l'intégrité de chacun est nécessaire à une relation amoureuse saine.

Tu as une certaine expérience de l'amour, soit parce que tu l'as déjà rencontré, soit parce que tu as été témoin de celui vécu par quelqu'un de ton entourage. Tu sais que la réalité n'est pas aussi simple et idéale.



Fais une réflexion sur les sujets et les situations qui suivent en gardant en mémoire que la relation du couple d'amoureux implique un engagement entre les partenaires, entre deux personnes qui peuvent avoir des perceptions et des attentes très différentes de leur relation.

- ♦ Comment vois-tu la fidélité dans la relation amoureuse par rapport au besoin de liberté des deux partenaires ? Le couple doit savoir où chacun met ses limites et s'il peut être bien avec le choix des limites de l'autre. Peux-tu lui faire confiance ?
- ♦ Quelle est ta façon de concevoir le dialogue dans le couple ? Des partenaires qui se parlent, se connaissent et se respectent ont de meilleures possibilités de vivre une relation satisfaisante. Es-tu attentif à l'autre lorsqu'il te parle ? Te sens-tu écouté ?
- ♦ Se compléter l'un l'autre peut impliquer de faire des compromis. Pour faire plaisir à l'un, l'autre peut accepter de vivre une activité qui lui plaît moins ou de ne pas participer. Où se situe la limite acceptable du compromis qui favorise un partenaire par rapport à l'autre ?

L'harmonie du couple se manifeste par le respect, l'égalité et le consentement des deux personnes dans les décisions qui les concernent.

- ♦ As-tu parfois peur de perdre l'autre ? T'arrive-t-il d'avoir envie d'empêcher l'autre de voir ses amis ? Es-tu jaloux ? La jalousie n'est pas une preuve d'amour, car l'être aimé n'est pas un bien que tu possèdes. Les amoureux choisissent ensemble de former un couple et de demeurer ensemble, en toute liberté.
- ♦ Saurais-tu reconnaître les signes de violence dans ta relation ? La violence est un mécanisme de domination d'un partenaire sur l'autre. Ce n'est pas de l'amour, le partenaire dominant ne fait que satisfaire son désir de pouvoir. Il y a différentes sortes de violence : verbale, psychologique, financière, physique et sexuelle.



## **P**istes d'action proposées en amour

Voici quelques éléments qui peuvent t'aider à améliorer la nature de ta relation amoureuse :

- ♦ Bien te connaître, définir ce qui te convient, ce que tu considères comme acceptable, ce qui te plaît et ce que tu n'aimes pas
- ♦ Définir tes limites. Jusqu'où es-tu à l'aise d'aller ? Où décides-tu de t'arrêter ? Quels indices te donnes-tu pour te faire savoir que ta limite est atteinte ?
- ♦ Dialoguer avec ton partenaire, dire tes attentes, tes désirs, tes sentiments et tes limites
- ♦ Ne pas dépasser tes limites et exiger que l'autre les respecte. Lorsqu'elles sont atteintes, en parler
- ♦ Si la difficulté persiste, demander l'aide de quelqu'un en qui tu as confiance et qui a des habiletés dans la résolution de problèmes de couple
- ♦ T'entourer de gens qui te connaissent, présenter l'autre à ta famille et tes amis. Te présenter à sa famille et à ses amis.

Si cette lecture t'amène à te poser des questions sur des malaises que tu vis dans ta relation, si tu désires plus d'information ou si tu crois être dans une situation de violence, il existe des groupes et des organismes qui sont là pour t'aider. Consulte les références pour plus de détails.



## **S**exualité : Une réalité à affirmer

La sexualité fait partie intégrante de la vie de tous. C'est un besoin naturel qui répond aux mêmes particularités psychologiques relationnelles que celles décrites dans les sections « Amitié » et « Amour ». Être en amour donne souvent lieu à une autre forme de désir : un grand besoin de proximité. Se regarder, se toucher sont des désirs et des plaisirs naturels. Ils découlent de l'amour et peuvent être complétés par une relation sexuelle.

Pour les personnes ayant une déficience, la sexualité est parfois synonyme de honte et de gêne à cause de leur incapacité, qui ne leur permet pas de correspondre aux modèles proposés par notre société. Doutes-tu de tes capacités ? Irais-tu jusqu'à croire que la sexualité t'est inaccessible ? Or, des activités sexuelles sont possibles. La sexualité est juste différente. Elle peut prendre diverses formes. Elle ne se réduit pas à l'apparence physique ni à la performance de l'acte sexuel.

De nombreuses personnes ont une vie sexuelle épanouie, malgré leurs incapacités. Pour atteindre cet épanouissement, tu dois prendre conscience de ton corps, accepter tes limites personnelles, te faire une idée précise de tes capacités réelles et élargir ta perception de la sexualité. C'est la même chose pour tout le monde.

L'idée n'est pas de faire un portrait de tes incapacités mais, au contraire, de bien définir tes possibilités. Il semble bien que la conscience de soi ainsi que le fait de choisir sa propre sexualité représentent des éléments très importants pour avoir une vie sexuelle satisfaisante. Le besoin d'explorer, l'imagination et la créativité sont aussi essentiels pour être plus épanoui et non pas la performance.



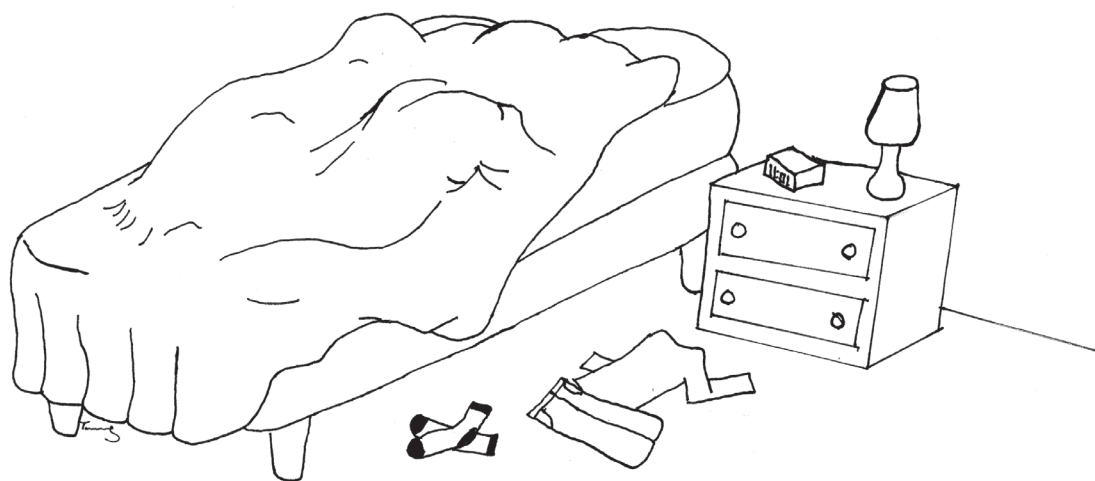
## **P**istes d'action proposées en sexualité

Une des façons les plus simples d'apprendre est de regarder les autres faire et de reproduire. Les jeunes regardent souvent les modèles, lisent, écoutent, se parlent entre eux et essaient de se conformer aux idéaux sexuels choisis. Te reconnais-tu quelque part dans cette description ?

Souvent, les images liées à la sexualité ne sont pas suffisantes pour vivre une relation satisfaisante. Beaucoup de faussetés sont véhiculées et, tu as dû le constater, peu d'informations concernent les personnes ayant une déficience. Où les trouver ?

Tu es désirable pour quelqu'un et tu peux désirer quelqu'un. Comment l'exprimer, quelles questions poser et à qui ? Toutes sortes de considérations se bousculent en même temps. Voici déjà quelques sujets qui te permettront d'amorcer ta réflexion.

Tu peux être mal à l'aise de parler de ta sexualité, de relations sexuelles et de tes incapacités. Il y a des personnes formées spécifiquement pour répondre adéquatement à tes questions dans le respect, la dignité et la confidentialité. Continue cette lecture pour plus de détails. Voici trois adresses de sites Internet en lien avec les sentiments d'affection très particuliers que tu découvres.





- ♦ Sur le site Internet de Jeunesse j'écoute, tu trouveras un hyperlien intitulé « Les relations amoureuses » et plusieurs autres thèmes en rapport avec l'amour et la sexualité.

<http://www.jeunessejecoute.ca>

- ♦ Sur le site Internet de Tel-Jeunes, tu as accès à une banque d'informations très pertinentes concernant l'amitié, l'amour et la sexualité.

<http://www.teljeunes.com>

- ♦ Voici un autre site qui te propose beaucoup d'informations sur les relations humaines et la sexualité.

<http://www.masexualite.ca>

### **Services sexologiques**

À partir de l'âge de 14 ans, tu as le droit de choisir ton professionnel de la santé et l'établissement sans demander le consentement d'un adulte et sans en être accompagné. Les sujets discutés pendant ta rencontre avec le professionnel ainsi que ton dossier sont confidentiels. Sauf quelques exceptions et si tu ne donnes pas ton autorisation, personne ne peut avoir l'information que tu as fournie au professionnel. De plus, tu as le droit de voir ton dossier et de le lire. Sens-toi à l'aise d'aller rencontrer l'intervenant en qui tu as confiance (infirmière, ergothérapeute, médecin, sexologue, psychiatre ou psychologue) dans l'établissement de ton choix (centre de réadaptation ou centres de santé et de services sociaux).

Tu t'interroges sur la contraception ou la fertilité. Tu as des questions pointues et spécifiques sur la sexualité, comme par exemple :

- ♦ Existe-t-il des équipements pouvant favoriser les moments d'intimité et le partage des plaisirs ?
- ♦ Comment les fantasmes peuvent-ils être utilisés ?
- ♦ Pourquoi as-tu envie de te masturber ?



- ♦ Existe-il différents types de plaisirs ?
- ♦ Quelle est ton orientation sexuelle ?
- ♦ Étant donné tes incapacités, comment peux-tu avoir une relation sexuelle ?
- ♦ À quel moment est-il temps d'avoir une relation sexuelle ?
- ♦ Être sexuellement épanoui dans une relation signifie-t-il avoir un orgasme ?

Des spécialistes peuvent te répondre. Certains sexologues travaillent particulièrement avec les personnes présentant un handicap. N'hésite pas à les contacter et à t'adresser aux centres de réadaptation pour rencontrer quelqu'un.

### **Centre de réadaptation Le Bouclier, Laurentides et Lanaudière**

Catherine Mathieu, sexologue  
Bureau : 1-800-263-0115 poste 305  
Boîte vocale : (514) 408-1771  
<http://www.bouclier.qc.ca>

### **Institut de réadaptation de Montréal (IRM)**

Catherine Mathieu, sexologue  
Bureau : (514) 340-2085 poste 2276  
Boîte vocale : (514) 408-1771  
<http://ireadapt.qc.ca/>

### **Institut de réadaptation physique de Québec (IRDPO)**

Dany Bélanger, sexologue  
Bureau : (418) 529-9141 poste 6578  
Bureau : (418) 529-9141 poste 6179  
<http://www.irdpq.qc.ca>

Voici également l'adresse d'un site Internet concernant des situations relatives à la grossesse, à la contraception, à l'avortement et à la sexualité.

### **S.O.S. grossesse :**

<http://pages.globetrotter.net/sosgrossesse/>



**Le CHU Sainte-Justine** propose un guide sur la sexualité pour les adolescents et les parents.

<http://www.hsj.qc.ca>

### **Qui consulter pour des services spécialisés?**

Quels que soient tes besoins, sache que différents professionnels sont là pour tenter d'y répondre. N'hésite pas à consulter ton médecin ou un spécialiste, tel qu'un urologue, un physiatre ou un gynécologue. Un psychologue ou un intervenant social peut également être aidant pour les sujets sociaux. Un ergothérapeute peut te soutenir pour faire face aux défis du quotidien.

Si tu te poses des questions concernant ton développement, tes capacités, ton image ou que tu as simplement des questions concernant la sexualité, n'hésite pas à consulter un intervenant ou une personne proche avec qui tu seras à l'aise d'aborder ces questions. Réfère-toi aussi au sexologue nommé dans la section intitulée « Services sexologiques ». Partager tes questions est à la base des solutions. La communication et l'entraide s'avèrent un atout.

### **Agressions et abus sexuels**

Le manque d'information est le premier responsable des abus sexuels. Les abuseurs mentent aux victimes afin de les convaincre d'accepter leurs déviations. Informe-toi et questionne tes proches ou les intervenants en qui tu as confiance. Ceci te permettra de mieux reconnaître quelqu'un qui veut t'abuser. Si tu te retrouves dans une situation qui te donne un sentiment de malaise, qu'un doute s'installe, qu'une voix intérieure semble te dire que tu ne veux pas faire ce qui t'est demandé, fais-toi confiance, écoute ton instinct et éloigne-toi.



Si tu es victime d'agression sexuelle, souviens-toi qu'en aucun cas, tu n'as à vivre cette situation inacceptable. Ne te replie pas sur toi-même, tu n'es pas responsable de l'agression faite contre toi. Même si l'agresseur t'a menacé, même si tu le connais et qu'il dit t'aimer, même si tu ressens de la honte, ne t'isole pas, il y a de l'aide pour toi.

Tel-Jeunes est une ressource d'aide aux victimes d'agression sexuelle. Pour une urgence, compose immédiatement, sans frais, le 1-800-263-2266 ou à Montréal (514) 288-2266

<http://www.teljeunes.com>

L'important est de ne pas rester seul. Tu dois en parler à une personne de confiance, un professeur, un intervenant, un professionnel de la santé. Si tu préfères, tu peux communiquer avec des organismes qui peuvent t'aider, comme les Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) qui existent partout au Québec. Tu seras accueilli par des intervenants qui connaissent ta détresse et qui ne te jugeront pas.

Pour obtenir les coordonnées du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de ta région, va sur le site Internet du Regroupement québécois des CALACS . Voici l'adresse du site Internet du Regroupement pour obtenir un hyperlien vers le centre d'aide de ta région :

<http://www.rqcalacs.qc.ca>



## RÉFÉRENCES

## AMITIÉ, AMOUR ET SEXUALITÉ

A

### Ressources et descriptions

### Coordonnées

#### **Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)**

Pour obtenir les coordonnées du Centre de prévention du suicide (CPS) de ta région, va sur le site Internet de l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)

800, boul. Saint-Joseph Est  
Montréal (Québec) H2J 1K4  
Téléphone : (514) 528-5858

<http://www.aqps.info>

1. Dans l'en-tête, choisis « Aide et ressources »
2. Dans les thèmes proposés, choisis « Ressources de l'AQPS »

C

#### **Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)**

Pour connaître les coordonnées du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de ta région

Regroupement québécois des CALACS

<http://www.rqcalacs.qc.ca>

1. Dans l'en-tête, choisis la rubrique « Membres »

#### **Centre de réadaptation Le Bouclier**

Pour consulter une sexologue travaillant particulièrement avec les personnes présentant un handicap

Catherine Mathieu, sexologue  
Bureau : 1-800-263-0115 poste 305  
Boîte vocale : (514) 408-1771

<http://www.bouclier.qc.ca>

5



Ressources et descriptions	Coordonnées
<p><b>Centre de prévention du suicide (CPS)</b> Pour obtenir les coordonnées du Centre de prévention du suicide (CPS) de ta région, adresse-toi à l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) (au début de ces références)</p>	<p><b>Pour une urgence suicidaire, compose immédiatement :</b> <b>Sans frais : 1-866-277-3553</b></p>
<p><b>CHU Sainte-Justine</b> LE CHU propose un guide sur la sexualité pour les adolescents et les parents</p>	<p><a href="http://www.hsj.qc.ca/CISE/index_bas.asp">http://www.hsj.qc.ca/CISE/index_bas.asp</a></p>
<p><b>Institut de réadaptation de Montréal</b> Pour consulter une sexologue travaillant particulièrement avec les personnes présentant un handicap</p>	<p>Catherine Mathieu, sexologue Bureau : (514) 340-2085 poste 2276 Boîte vocale : (514) 408-1771 <a href="http://ireadapt.qc.ca/">http://ireadapt.qc.ca/</a></p>
<p><b>Institut de réadaptation physique de Québec</b> Pour consulter un sexologue travaillant particulièrement avec les personnes présentant un handicap</p>	<p>Dany Bélanger, sexologue Bureau : (418) 529-9141 poste 6578 Bureau : (418) 529-9141 poste 6179 <a href="http://www.irdpq.qc.ca/">http://www.irdpq.qc.ca/</a></p>





## RÉFÉRENCES

## AMITIÉ, AMOUR ET SEXUALITÉ

	Ressources et descriptions	Coordonnées
J	<b>Jeunesse j'écoute</b> Propose de l'information et du soutien concernant les moqueries, l'intimidation et le harcèlement ainsi que la violence. Sur le site Internet, tu trouveras également plusieurs thèmes en lien avec l'amour et avec la sexualité	911, rue Jean-Talon est, bureau 323 Montréal (Québec) H2R 1V5 Téléphone : (514) 273-7007 Sans frais : 1 800 668-6868 <b><a href="http://www.jeunessejecoute.ca">http://www.jeunessejecoute.ca</a></b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Choisis la rubrique « Informe-toi »</li><li>2. Navigue sur les thèmes proposés</li><li>3. Recherche également les hyperliens avec d'autres sites tels que Choix.org : Zone d'info et Webaverti</li></ol>
M	<b>Masexualité</b> Propose de l'information sur les relations amoureuses et sur la sexualité	<b><a href="http://www.masexualite.ca">http://www.masexualite.ca</a></b>
S	<b>S.O.S. grossesse</b> Offre un service d'écoute téléphonique, d'information et d'accueil pour des situations relatives à la grossesse, à la contraception, à l'avortement et à la sexualité	<b><a href="http://pages.globetrotter.net/sosgrossesse">http://pages.globetrotter.net/sosgrossesse</a></b>
T	<b>Tel-aide</b> Centre d'écoute téléphonique pour les gens en difficulté. Les services, gratuits, anonymes et confidentiels, sont offerts à toute personne en difficulté	<b>Pour la région de Laval</b> Téléphone : (450) 664-2787  <b>Pour la région de Montréal</b> Téléphone : (514) 935-1101 <b><a href="http://www.telaide.org/">http://www.telaide.org/</a></b>

5



Ressources et descriptions	Coordonnées
<p>Pour obtenir les coordonnées du service Tel-aide de ta région, rends-toi sur le site de l'Association des centres d'écoute téléphonique du Québec (ACETQ)</p>	<p><b>Pour la région de Québec</b> C.P. 9914 succ.Sainte-Foy Québec (Québec) G1V 4C5 Téléphone : (418) 686-2433 Sans frais : 1-877-700-2433  <a href="http://www.telaide.qc.ca">http://www.telaide.qc.ca</a> <a href="http://www.acetq.org">http://www.acetq.org</a></p>
<p><b>Tel-Jeunes</b> Ressource d'aide aux victimes d'agression sexuelle Sur le site Internet, tu as accès à une banque d'informations très pertinentes concernant l'amitié, l'amour et la sexualité.</p>	<p><b>Pour une urgence, compose immédiatement :</b>  <b>Pour la région de Montréal :</b> (514) 288-2266 Sans frais : 1-800-263-2266 <a href="http://www.teljeunes.com">http://www.teljeunes.com</a></p>



