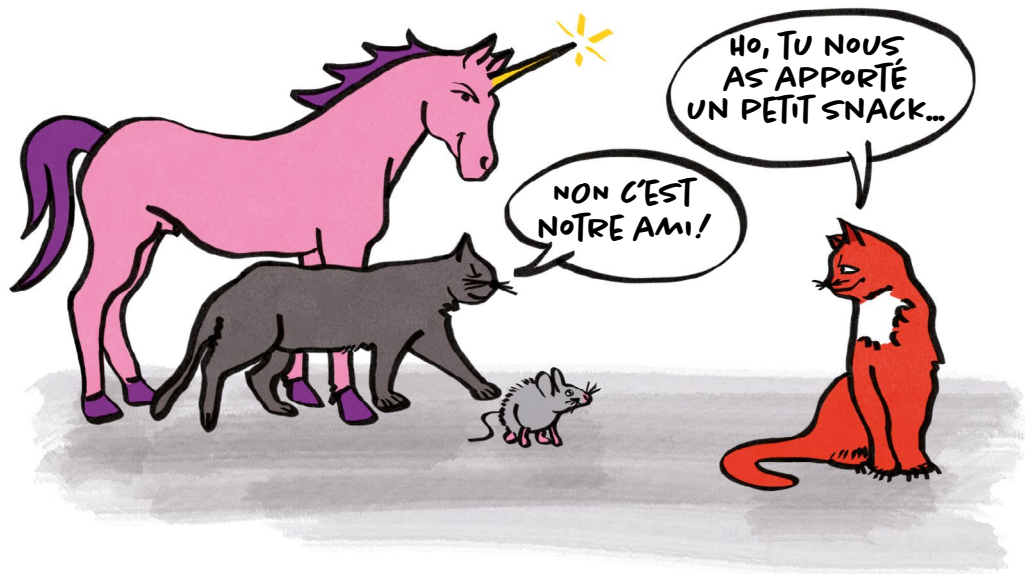


TOI ET LES AUTRES



Peut-être que ton rapport aux autres est en train de changer. Il se peut que certaines personnes ne fassent plus partie de tes ami-es et que tu te rapproches d'autres. C'est tout à fait ok. L'important est que tu te sentes bien, que tu respectes les autres et qu'elles et ils te respectent aussi.

ÊTRE DANS UN GROUPE OU VOULOIR INTÉGRER UN GROUPE

Le fait de grandir t'amène peut-être à vouloir passer moins de temps avec tes parents et à vouloir en passer plus avec tes ami·es. Il se peut que tu sois dans un ou plusieurs groupes ou que tu aimerais en intégrer un. L'avantage d'un groupe, c'est que tu te sens entourée et que les autres peuvent te soutenir. Certains groupes sont bons pour toi, d'autres pas. Pour le savoir, tu peux te demander si tu te sens toi-même et libre quand tu es avec un groupe. Faire quelque chose pour faire partie ou pour rester dans le groupe peut t'amener à regretter certaines actions.

Il vaut mieux avoir peu d'ami·es proches que d'être dans un « mauvais » groupe.

**« J'AI PEU D'AMI·ES.
ELLES ET ILS NE SONT PAS POPU-
LAIRES MAIS JE SAIS QUE JE PEUX
COMPTER SUR ELLES ET EUX. »**

EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu penses que tu es dans un groupe qui fait des choses qui ne sont pas ok, tu peux en parler anonymement sans dénoncer qui que ce soit. Cela te permettra de vérifier si c'est grave ou pas et de trouver des solutions.



Professionnel·les du
147
(whatsapp, appel, mail)



Professionnel·les
de ciao.ch



Forum entre jeunes
de ciao.ch

ÊTRE EXCLU·E

Certains groupes peuvent se comporter de manière injuste et exclure certaines personnes pour différentes raisons : parce qu'elles portent des vêtements considérés comme pas assez cools, qu'elles sont trop timides, pas assez populaires, pas dans les standards de beauté, parce qu'elles ont une façon d'être un peu différente, etc. Si tu es concernée, peut-être que cette situation est difficile pour toi. N'hésite pas à en parler si besoin.



Professionnel·les du
147
(whatsapp, appel, mail)



Professionnel·les
de ciao.ch



Forum entre
jeunes de ciao.ch

NE PAS EXCLURE

Ce n'est pas juste d'exclure non plus. Quand tu es avec une personne qui ne te ressemble pas, il est important de se rappeler qu'elle aussi a sa vie, des projets, des rêves. Le mieux est de se comporter avec elle comme tu aimerais qu'elle se comporte avec toi.

RÉGARD DÉPLACÉ DES AUTRES

Ton corps change, il se peut que tu entendes des propos concernant certaines parties de ton corps (dont les seins et les fesses) qui te mettent mal à l'aise. Si tu peux, essaie de demander à la personne d'arrêter.

Si tu ne peux pas, tu n'as pas à culpabiliser.

EN PARLER ÇA PEUT AIDER

N'hésite pas à en parler à un·e adulte de confiance en cas de besoin.

« J'AI MIS QUATRE ANS
À COMPRENDRE QUE J'ÉTAIS
LESBIENNE ET ASEXUELLE. J'AI EU
TRÈS PEUR AU DÉBUT. APRÈS J'AI
RENCONTRÉ D'AUTRES JEUNES COMME
MOI ET ÇA A ÉTÉ COMME UNE NOUVELLE
FAMILLE OÙ JE ME SUIS SENTIE
TRÈS AIMÉE. »