



L'ABC DES FILLES



CATHERINE GIRARD-AUDET

Québec

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
pour l'édition de livres – Gestion Sodec

© Les éditions les Malins inc.
© L'ABC des filles

info@lesmalins.ca

Autrice : Catherine Girard-Audet
Éditeur : Marc-André Audet
Directrice littéraire : Marie-Pascale Danis
Directrice artistique : Shirley de Susini
Révision/correction : Fannie Bellerive,
Dörte Ufkes et Laurence Taillebois

Conception de la couverture : Shirley de Susini
Montage : Diane Marquette, Shirley de Susini

Crédits photos : shutterstock.com

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du
Québec, 2023

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2023

ISBN : 978-2-89810-838-9

Imprimé en Chine

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés.
Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce
livre par quelque procédé que ce soit est strictement
interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.
Toute reproduction ou exploitation d'un extrait
du fichier EPUB ou PDF de ce livre autre qu'un
téléchargement légal constitue une infraction au
droit d'auteur et est passible de poursuites légales
ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le
paiement de dommages et intérêts.

Les éditions les Malins inc.
Montréal (Québec)

Financé par le gouvernement du Canada

Canada

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

Merci

Cette édition 2024 de ***L'ABC des Filles*** ne serait pas entre vos mains sans le dévouement et le travail de ces personnes exceptionnelles :

- 🔥 Mon frère et mon éditeur, Marc-André Audet, avec qui j'ai créé *L'ABC* il y a 16 ans (!!!).
- 🔥 Marie-Pascale Danis, ma directrice littéraire, cheerleader et guide spirituelle qui me soutient pendant les nombreux mois de travail!
- 🔥 Gabrielle Audet-Michaud pour les recherches et l'aide à la rédaction.
- 🔥 Mes précieuses collaboratrices et les femmes inspirantes qui ont bien voulu répondre à nos questions.
- 🔥 Diane Marquette, alias ma Didi.
- 🔥 Shirley de Susini, pour son œuvre d'art.
- 🔥 Ma réviseuse, Fannie Bellerive, et mes correctrices, Dörte Ufkes et Laurence Taillebois.
- 🔥 Et vous toutes. Merci de me lire. Merci de m'inspirer. Merci d'exister.

ÉDIT

Si je devais résumer la dernière année en un mot, ce serait la reconnaissance, notamment parce que la pandémie m'a poussée à me concentrer sur l'essentiel. Quand on vit dans une bulle et qu'on est soudain privée de toute la liberté qu'on croyait acquise, on en vient à s'ennuyer de toutes petites choses, et je me suis promis de ne pas les oublier.

En premier lieu, je veux donc dire que je suis reconnaissante d'avoir retrouvé ma famille. Je ne parle pas ici de mon noyau dur, c'est-à-dire ma fille et mon chum, mais plutôt de mes parents, de mes frères, de ma sœur, de mes neveux et nièces. L'année 2022 a été dure pour moi, car mes parents ont connu tour à tour de graves problèmes de santé, et le fait de pouvoir compter sur ma fratrie, de pouvoir pleurer, crier, stresser avec eux, et de me sentir soutenue dans les moments difficiles, ça n'a pas de prix.

Ces épreuves m'ont aussi permis de constater que je n'avais jamais été confrontée directement à la maladie, et je réalise ma chance d'être en santé. Ça sonne un peu cliché, mais je vous assure qu'il n'y a rien de plus important.

Je suis aussi ultrareconnaissante d'avoir retrouvé des amis qui me sont chers. Les plus importants sont ceux que je garde près de moi. Avec les années, j'ai en effet compris que ce n'était pas normal que des amitiés et des relations amoureuses me causent de l'anxiété ni que des gens sucent toute mon énergie sans rien me donner en retour. J'ai donc profité de la dernière année pour faire du ménage autour de moi, pour me défaire des relations toxiques que j'entretenais et pour concentrer mon énergie, mon attention et mon amour sur les gens qui me nourrissent, qui m'acceptent, qui me challengent et qui sont bienveillants envers moi. Je ne peux pas vous dire à quel point ça a fait une différence sur ma santé mentale et mon équilibre personnel. Je suis une femme qui croit sincèrement à l'introspection et au travail sur soi, et je sais maintenant que je ne peux pas sauver une personne qui ne veut pas s'aider.

Je suis aussi évidemment reconnaissante d'être la maman de Margaux. Chaque parent est convaincu que son enfant est spécial et remarquable, et je ne fais pas exception à la règle. Au fil des années, je vois se dessiner sa personnalité, et j'admire son empathie, sa sensibilité, sa maturité, son humour ainsi que tous



les petits défis qu'elle apprend à surmonter. Je n'ai jamais été complètement certaine de vouloir des enfants, mais devenir maman s'est finalement avéré le plus bel accomplissement de ma vie.

Mon dernier message de reconnaissance s'adresse à vous, chères lectrices. Au fil des derniers mois, j'ai renoué avec la folie des salons du livre et je vous ai retrouvées, en chair et en os. J'avais oublié à quel point c'est enrichissant, inspirant et émouvant de parler avec chacune de vous et de réaliser que mes ABC et mes romans ont un réel impact dans vos vies. Qu'ils génèrent des discussions avec vos parents. Qu'ils vous accompagnent au quotidien. Qu'ils vous permettent de vous sentir moins seules dans les périodes plus difficiles. Qu'ils vous aident à traverser les épreuves. Qu'ils vous font rêver. Qu'ils répondent à vos questions. Au risque de sonner quêtaine, je vous assure qu'il n'y a pas meilleur salaire pour une autrice que de savoir que mes livres aident, touchent et accompagnent ceux et celles qui les lisent.

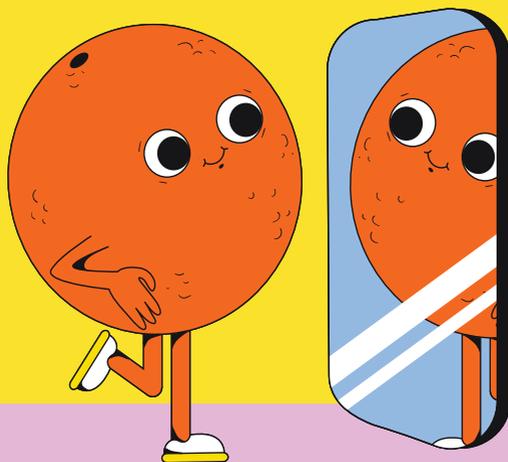
Mon mot de la fin sera tout simple: merci. Je ne vous le dis pas assez souvent. Sans vous, je n'arriverais pas à créer des personnages aussi intenses et aussi vrais ni à écrire des articles aussi connectés à la réalité. Sans vous, il n'y aurait tout simplement pas d'ABC.

J'espère que cette édition saura vous plaire tout autant que les précédentes, et n'hésitez jamais à me donner vos suggestions pour des articles, puisque ce guide est conçu pour vous.



Catherine xx

DOSSIER ESTIME DE SOI



Trop grosse. Trop petite. Trop mince. Pas assez de formes. Trop voluptueuse. Trop grande.

Pas assez bonne. Pas assez forte. Pas assez talentueuse. Pas assez belle. Pas assez drôle. Pas assez intelligente. Pas assez intello. Pas assez sportive.

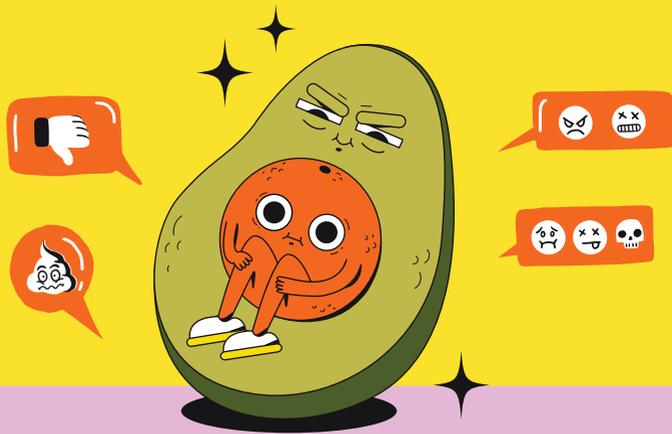
Ces critiques insidieuses sont celles qu'on s'impose trop souvent à soi-même. Je réalise en effet que, quand il est question de notre apparence physique ou de nos capacités, on est généralement les juges les plus impitoyables. Plutôt que de penser à ce qui nous plaît et de se concentrer sur nos forces, on se focalise sur nos défauts et nos complexes. Ce que je constate aussi par expérience, c'est que d'avoir une bonne estime de soi, c'est le travail de toute une vie. Notre existence est remplie d'embûches, et c'est normal de traverser des périodes où on se sent plus vulnérable ou de ne pas se sentir au top de nos capacités à tout moment. N'oublions pas non plus que les hormones jouent un rôle sur notre perception des choses, et ça, c'est un autre facteur important de l'autocritique qu'on s'impose.



Je suis bien placée pour vous dire qu'on apprend heureusement à s'aimer de plus en plus avec l'âge, et surtout, à comprendre que ça ne sert à rien de vouloir être quelqu'un d'autre. Et que le plus sain est de travailler pour devenir une meilleure version de nous-mêmes, et d'accepter toutes nos facettes, les plus géniales comme les moins reluisantes.

Ça ne veut pas dire que je n'ai jamais de journées difficiles ni de moments où j'aime moins mon reflet dans le miroir. Je ne suis pas non plus immunisée contre ces phases de remise en question quand je trouve que je pourrais accomplir plus de choses ou quand je me compare inutilement aux autres. Ça signifie simplement que j'arrive plus facilement à me raisonner ou à détecter mes réflexes saboteurs pour les enrayer. J'ai aussi compris que l'internet, et plus précisément les réseaux sociaux, pouvaient avoir un impact assez important sur mon image corporelle et sur mon estime personnelle en général. De la même façon, j'ai constaté que certaines relations que j'entretenais me causaient de l'anxiété et me faisaient douter de moi et de mon opinion. C'est évidemment très troublant de réaliser que des personnes de notre entourage peuvent être malsaines pour nous, mais parfois, il faut faire un ménage pour s'assurer de ne pas entretenir des relations toxiques pour notre estime personnelle.

Voilà différentes facettes qui seront explorées dans ce dossier sur l'estime de soi, accompagnées de pistes pour vous aider à rétablir votre confiance et à éviter de tomber dans l'autocritique et la dévalorisation inutile.



INTIMIDATION ET CYBERINTSIMIDATION

L'intimidation est un problème auquel la plupart des jeunes sont confrontés à un moment ou à un autre de leur existence, et qui me rappelle certains des moments les plus difficiles de ma propre adolescence. On a beau faire un effort pour ne pas répliquer ou pour se construire une carapace, personne n'est complètement imperméable aux insultes, aux méchancetés et au dénigrement dont les autres nous accablent. Et ces attaques peuvent entraîner de graves conséquences sur l'estime personnelle. À force de se faire dénigrer, il n'est pas rare qu'on en vienne à se percevoir de façon négative.

Et il ne faut pas croire que ça s'améliore, puisque de plus en plus de personnes m'écrivent pour me confier qu'elles sont la proie de bourreaux, victimes de rejet ou les témoins d'actes agressifs envers des camarades de classe. Il s'agit d'une problématique qui me touche énormément et je trouve important que toutes les victimes comprennent qu'elles n'ont pas à endurer un tel sort. Après tout, chaque individu a le droit de vivre dans un milieu sain et de se sentir respecté par ses pairs.

Il est aussi capital de comprendre que la personne qui subit de l'intimidation n'a absolument rien à se reprocher. À force de se faire insulter et taper sur la tête, on en vient parfois à croire que tout est notre faute ou que les gens qui s'en prennent à nous ont raison de nous détester. Mais c'est faux.

C'est difficile de comprendre ce qui pousse des gens à s'attaquer gratuitement à des personnes de leur entourage. Ce qui est certain, c'est que plusieurs bourreaux agissent sans pleinement saisir les conséquences que leurs gestes et leurs paroles peuvent avoir sur leurs victimes.

En effet, les intimidateurs sévissent souvent pour compenser une insécurité ou un manque de confiance en eux sans tenir compte des blessures qu'ils infligent. Il arrive aussi parfois qu'ils s'acharnent sur des innocents pour paraître indestructibles aux yeux de leurs camarades. Quoi qu'il en soit, vous devez retenir que personne ne mérite de se faire traiter de façon irrespectueuse et que c'est essentiel de dénoncer les actes d'intimidation lorsque vous en êtes témoins ou victimes.

COMMENT FAIRE POUR QUE ÇA CESSE ?

De nombreuses victimes d'intimidation se taisent par peur de représailles, mais il faut tout de même agir rapidement pour éviter que la situation s'envenime. Après tout, rien ne justifie une agression ; il ne faut jamais hésiter à se défendre. Si vous êtes victimes ou témoins d'intimidation, vous pouvez, si vous vous sentez suffisamment en sécurité pour le faire, tenter d'en discuter directement avec les bourreaux pour comprendre ce qui motive leur comportement et leur expliquer que leurs gestes et leurs paroles sont extrêmement blessants. Il arrive parfois qu'une simple discussion aide à conscientiser les esprits, à régler les malentendus et à mettre un terme au conflit.

Si toutefois vous jugez la situation trop dangereuse pour interpellier directement les intimidateurs ou si vous voyez qu'ils ne veulent rien entendre et qu'ils se moquent complètement de ce que vous dites, alors il ne faut pas hésiter à les dénoncer à des surveillants, à la direction, à vos parents ou à un adulte de confiance pour qu'ils interviennent et mettent un terme au harcèlement.

Dites-vous que tant et aussi longtemps que vous garderez le silence, les personnes qui exercent de l'intimidation seront protégées et n'auront pas à subir les conséquences de leurs gestes. Celles qui en sont victimes continueront toutefois d'en souffrir.

LA CYBERINTIMIDATION

Depuis l'arrivée des réseaux sociaux, l'intimidation a pris une tournure encore plus vicieuse. Avant, il était en effet possible de trouver refuge entre les quatre murs de votre domicile, alors qu'aujourd'hui, le harcèlement se poursuit le plus souvent dans vos écrans.

Il ne faut pas croire que ce fléau est exclusif aux jeunes. On n'a qu'à lire les commentaires déplacés, blessants et désobligeants sous les publications de certaines personnalités publiques pour constater qu'il touche les gens de tous les âges. Plusieurs influenceurs, chroniqueurs et blogueurs ont même décidé de se réorienter, car ils ne supportaient plus la violence reçue sur les réseaux sociaux.

Certaines personnes croient à tort que les réseaux sont un lieu de défoulement où on peut s'attaquer aux autres au nom de la liberté d'expression, mais il faut comprendre que la violence, le harcèlement et le manque de respect sont inacceptables, et ce, autant dans le monde réel que virtuel. Ce n'est pas parce qu'une insulte est écrite sur Facebook, Instagram ou TikTok qu'elle fait moins mal que si la victime avait été face à son agresseur au moment des faits.

Je crois par ailleurs qu'il y a toujours moyen d'émettre une opinion ou de débattre sans pour autant attaquer gratuitement notre interlocuteur. Si vous commentez une publication, assurez-vous toujours de faire preuve de sensibilité. Un bon truc pour y arriver est de se mettre dans la peau de celui ou celle qui reçoit votre commentaire. Et n'oubliez pas que, dans le doute, il vaut toujours mieux s'abstenir!

Aussi, soyez extrêmement prudentes lorsque vous adhérez à un groupe en ligne ou que vous vous abonnez à un nouveau réseau social. N'acceptez pas les demandes de gens que vous ne connaissez pas ou qui ne vous inspirent pas confiance ; limitez-vous plutôt aux personnes de votre entourage qui vous respectent et aux comptes qui inspirent la bienveillance.

Si jamais vous êtes victimes de cyberintimidation, il est essentiel de dénoncer les gestes déplacés, de bloquer les gens qui vous manquent de respect et de vous confier au plus vite pour éviter de souffrir en silence.

RESSOURCES UTILES

JEUNESSE, J'ÉCOUTE : 1 800 668-6868
TEL-JEUNES : 1 800 263-2266 • TEXTO : 514 600-1002
SOS SUICIDE JEUNESSE : 1 800 595-5580



LES COMPLEXES ET L'IMAGE CORPORELLE

Si vous développez des complexes qui minent votre estime personnelle, sachez que vous n'êtes pas seules. En effet, selon une étude menée par l'Institut de la statistique du Québec en 2017, plus de la moitié des jeunes sondés étaient insatisfaits de leur apparence.

J'ai moi-même traversé une phase similaire à l'adolescence. Comme ma puberté est arrivée tardivement, j'ai d'abord envié les filles qui avaient des formes. Et quand j'ai enfin vécu ces changements corporels, j'ai développé des complexes, car j'avais des vergetures et je trouvais mes cuisses trop grosses et mon ventre pas assez plat.

Avec le recul, je réalise non seulement que j'ai perdu trop de temps et d'énergie à me comparer aux autres, mais aussi que pratiquement toutes les filles autour de moi – incluant celles que j'enviais – développaient des complexes et avaient souvent une perception négative de leur propre corps.

Il va sans dire que nous sommes parfois les pires juges de notre apparence ; plutôt que de se trouver belles et d'embrasser ce qui nous rend uniques, on se compare négativement à des standards de beauté complètement irréalistes. En résumé, on se dénigre sans arrêt, ce qui a évidemment un impact majeur sur notre confiance et même sur notre façon d'interagir avec les autres.

Les réseaux sociaux jouent indéniablement un rôle prépondérant dans la propagation des stéréotypes de beauté auxquels on se compare, car ils nous font croire à tort qu'il s'agit d'un idéal à atteindre. Il faut donc que vous soyez très prudentes lorsque vous naviguez sur les réseaux. Rappelez-vous que ces images ne sont pas représentatives de la réalité, et n'hésitez jamais à vous désabonner d'un compte qui vous fait douter de vos propres capacités ou qui ne vous fait tout simplement pas sentir bien. L'impact de ces stéréotypes est sournois et destructeur ; il est extrêmement important d'en être conscientes.

L'IMAGE CORPORELLE

L'image corporelle est la représentation mentale, positive ou négative, qu'on se fait de notre propre corps. Elle est accompagnée d'une tonne d'émotions, de comportements et de pensées qui ont une grande influence sur notre perception de notre corps.

L'image corporelle est évidemment très étroitement liée à l'estime de soi.

L'ESTIME DE SOI ET LES COMPLEXES

Chez les adolescents, la puberté a beaucoup à voir dans le développement de l'image corporelle en raison de tous les changements qu'elle provoque. Vous devez ainsi vous adapter à une nouvelle perception de votre corps au fur et à mesure que ce dernier se transforme.

Bien qu'il arrive à tout le monde de développer des complexes, il est primordial de ne pas les laisser dominer votre esprit. Si vous vous sentez submergées par les pensées négatives, rappelez-vous que vous êtes uniques, et que c'est contre-productif de vous comparer ou de vouloir ressembler à quelqu'un d'autre. Le mieux est de vous concentrer sur ce qui vous plaît chez vous afin de renforcer votre estime personnelle. Vous

pouvez aussi établir une petite liste mentale des parties de votre corps que vous appréciez, vous focaliser sur elles, vous mettre en valeur et vous aimer davantage.

Comme je le disais précédemment, l'estime de soi est le travail de toute une vie. Même si j'apprends à m'accepter de plus en plus, ça ne veut pas dire que je ne suis plus jamais confrontée à mes complexes ou que je ne connais pas de journée où j'ai envie de changer d'apparence. Quand ça arrive, je fais toutefois l'effort de poser un regard indulgent et bienveillant sur moi-même et de me concentrer sur mes forces plutôt que sur ce qui m'énerve.

L'ACCEPTATION DE SOI

Les complexes entrent évidemment en conflit direct avec notre confiance personnelle, car ils nous poussent à nous dénigrer et à douter de nous. Même si vous ne pouvez pas toujours contrôler le moment où ils surgissent dans votre esprit ni la façon insidieuse qu'ils ont de le faire, vous pouvez vous efforcer de les banaliser en vous répétant que ce sont ces petites imperfections qui vous rendent belles et uniques et en mettant en valeur les traits qui vous plaisent. Après tout, il est vraiment plus sain d'apprendre à vous aimer telles que vous êtes et à vous valoriser régulièrement que de vous rabaisser constamment. Enfin, dites-vous que plus vous vous sentirez bien dans votre corps et votre tête, plus vous vous sentirez aptes à vous assumer telles que vous êtes sans envier les autres.



L'IMPACT DES RÉSEAUX SOCIAUX

Bien qu'ils puissent s'avérer utiles quand on consulte des comptes qui nous procurent du bonheur, il va sans dire que les réseaux sociaux risquent aussi de représenter un véritable danger pour l'estime de soi. Il me suffit parfois de consulter ma page d'accueil Instagram pour y trouver des dizaines d'images de corps qui me font grincer des dents par leur manque flagrant de réalisme et parce que je sais que beaucoup d'adolescentes se dévalorisent en croyant à tort qu'il s'agit là d'un idéal de beauté à atteindre.

Il est tout aussi dangereux d'embarquer dans les gammes des régimes miracles ou des plans d'exercice excessifs vendus par certaines personnalités publiques. Il vaut mieux se concentrer sur des habitudes de vie saines et équilibrées.

Je vous encourage donc à éviter de vous comparer à ces utopies irréalistes et à vous concentrer davantage sur les comptes et les gens qui vous font sentir bien, comprises et respectées.

LES DANGERS D'UNE MAUVAISE IMAGE CORPORELLE

Le fait de vous dénigrer et d'entretenir une vision négative de votre corps et de votre personne peut évidemment engendrer des répercussions assez graves sur votre santé physique et mentale. Vous pourriez par exemple être portée à vous renfermer ou à vous isoler de plus en plus, à broyer du noir, à vous sentir irritées ou déprimées ou même à développer un trouble alimentaire.

Si vous vous reconnaissez dans ces descriptions, il est hyper important de chercher de l'aide auprès d'un adulte de confiance, d'un psychologue ou d'un professionnel de la santé. Évitez de refouler ce que vous ressentez et de garder ça pour vous ; ça ne fera qu'empirer les choses.

QUOI FAIRE QUAND ÇA NE VA PAS ?

Voici de petits trucs pour vous aider à passer à travers les moments de vulnérabilité.



- ✦ Regardez-vous dans le miroir et concentrez-vous sur ce que vous aimez chez vous plutôt que sur vos complexes ou les trucs qui vous déplaisent.
- ✦ Faites une liste des traits physiques et des aspects de votre personnalité qui vous plaisent et que vous avez envie de mettre en valeur. Assurez-vous aussi de noter vos aptitudes, vos qualités et vos forces.
- ✦ Lorsque vous avez une journée plus difficile ou que vous vous sentez mal dans votre peau, consultez cette liste pour faire un peu de renforcement positif!
- ✦ Apprenez à accueillir et à apprivoiser les changements physiques qui surviennent lors de la puberté. Après tout, c'est tout à fait normal de vous transformer et de devenir une femme. C'est aussi normal de sentir que votre corps ne se développe pas comme celui d'une personne cisgenre; devenir une femme, ça ne se manifeste pas qu'à travers l'apparence physique.
- ✦ Évitez de vous comparer aux autres filles. Après tout, chacune possède un corps différent, et c'est cette unicité et cette originalité que vous devez célébrer.
- ✦ Ne vous fiez surtout pas aux standards de beauté irréalistes véhiculés dans les séries télé, dans les magazines de mode ou sur les réseaux sociaux, car ils ont un effet néfaste sur la perception de votre propre corps.
- ✦ Rappelez-vous que personne n'est parfait.
- ✦ Rappelez-vous que tout le monde se sent moche de temps à autre.
- ✦ Dites-vous aussi qu'il existe des gens de toutes les formes, de toutes les tailles et de toutes les grandeurs, et que c'est ce qui fait la beauté du monde!

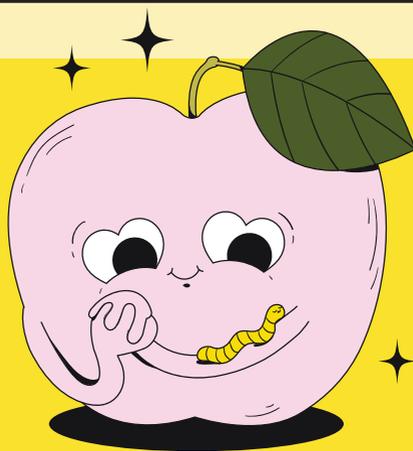
- ✦ Adoptez des habitudes de vie saines qui vous aideront à vous sentir bien dans votre peau, comme boire de l'eau, manger de façon équilibrée et dormir à des heures fixes.
- ✦ Assurez-vous aussi de bouger, de prendre l'air et de pratiquer des activités physiques qui vous plaisent et qui vous aideront à maintenir une bonne hygiène de vie.
- ✦ N'hésitez jamais à assumer qui vous êtes.
- ✦ Habillez-vous de la façon qui vous plaît et qui vous représente le mieux.
- ✦ Entourez-vous de personnes bienveillantes qui font ressortir le meilleur de vous.
- ✦ Soyez indulgentes envers vous-mêmes. Après tout, tout le monde broie parfois du noir ou connaît de mauvaises journées. Quand ça arrive, assurez-vous de faire des choses ou de passer du temps avec des gens qui vous font du bien, d'être douces avec vous-mêmes, et surtout, de vous répéter que la tempête finit toujours par passer.
- ✦ N'hésitez pas à demander de l'aide ni à consulter si vous en ressentez le besoin.

LIENS UTILES

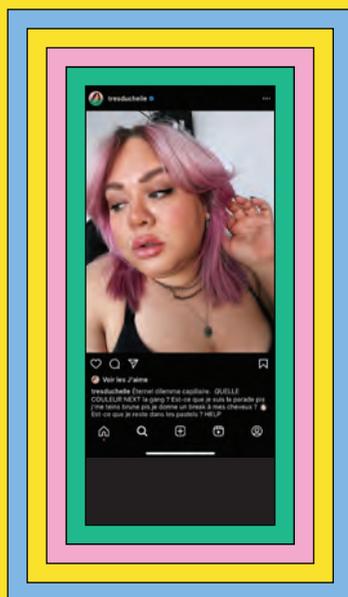
[HTTPS://FONDATIONJEUNESENTETE.ORG/TROUSSE-FAMILLES/AIDER-LES-JEUNES-A-GARDER-LEQUILIBRE/AIDER-SON-JEUNE-A-DEVELOPPER-UNE-IMAGE-CORPORELLE-SAINE/](https://fondationjeunesentete.org/trousse-familles/aider-les-jeunes-a-garder-le-equilibre/aider-son-jeune-a-developper-une-image-corporelle-saine/)

JEUNESSE J'ÉCOUTE : 1 800 668-6868

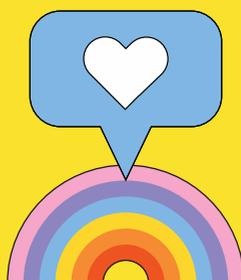
TEL-JEUNES : 1 800 263-2266



PERSONNES INSPIRANTES



© tresduchelle

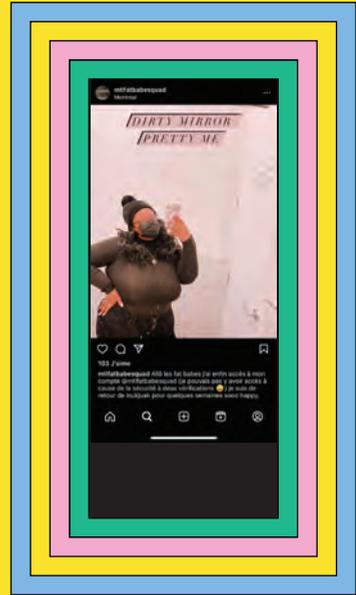


VANESSA DUCHELLE



INSTAGRAM : @TRESDUCHELLE

Celle qui s'est fait connaître grâce à sa participation à l'émission *Star Académie* en 2009 utilise sa plateforme Instagram pour parler ouvertement de son poids et faire la promotion de la diversité corporelle (#plussize en prime). Entre autres, la chanteuse que l'on surnomme «Duchelle» prend plaisir à partager ses looks avec ses abonnés, en s'assurant de toujours inscrire la taille des vêtements qu'elle porte. Vanessa a publié l'essai *Franchement grosse* en 2020.



© laremarkable



CHRISLÈNE JEAN BAPTISTE



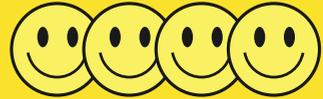
INSTAGRAM DE CHRISLÈNE : @LAREMARKABLE

INSTAGRAM DE MTLFATBABESQUAD : @MTLFATBABESQUAD

Chrislène est une influenceuse mode d'origine haïtienne, une blogueuse et une mannequin de taille plus. Elle est la fondatrice de la page Instagram *Mtlfatbabesquad*, qui partage des photos de femmes grosses dans le but d'habituer l'œil « à la différence corporelle, un corps gros à la fois ».



© coeurdartacho



JULIE ARTACHO



INSTAGRAM : @COEURDARTACHO

Photographe, féministe et « Fat activist », Julie Artacho s'est fait connaître en 2015 après avoir partagé une série d'autoportraits où elle posait nue avec son amoureux. Ce projet a provoqué une réflexion au sujet de la perception de la sexualité et des corps gros. Depuis, elle continue de partager sur ses plateformes les photos qu'elle prend, notamment des membres du showbiz québécois, et participe souvent à des *podcasts* sur la diversité corporelle.

Mes coups de coeur vestimentaires

Les chaussures à plateformes à

Enfin, la mode comprend que je mesure 5 pieds 2 pouces et que je suis fan des plateformes!
Pour vrai, j'adore les *runnings* à plateforme, particulièrement les Vans!



Les combinaisons

Les combinaisons, *jumpsuits* pour les intimes, sont ma révélation de l'année. Été comme hiver, c'est si pratique d'enfiler un une-pièce !



Les tuques colorées

Depuis que j'ai compris que ma vie se portait beaucoup mieux quand je ne gelais pas du cerveau, je porte des tuques quatre mois par année. Comme mes deux manteaux sont noirs, j'adore ajouter un *oumf* en choisissant des tuques colorées.



Le mélange des couleurs

Cette année, j'ai osé un peu plus côté mode. Pantalon vert avec top rose ? Oui. Pantalon rouge avec chandail fuchsia ? Tellement ! Évidemment, c'est important de respecter votre style et vos envies, mais si j'ai un conseil à vous donner, c'est d'oser !



Pony

Je sais, je me répète, mais elle mérite encore un coup de cœur cette année. J'adore non seulement toutes ses dernières collections, mais j'admire aussi les messages qu'elle fait passer avec humour et sensibilité. Mes gros coups de cœur : ma tuque orange, mon toutou Anxiyêti et mon traditionnel chandail Club Optimiste !



© PonyMTL



© PonyMTL

Yoga Jeans

Une marque québécoise qui fait des jeans et pantalons à la fois confortables et extrêmement flatteurs. Les Nina sont mes préférés de l'année!



© YogaJeans



Les bottes Sorel

Oui, le modèle classique est vraiment pratique quand il y a deux pieds de neige dehors, mais j'aime que la marque québécoise se soit réinventée en proposant des modèles qui se démarquent du lot, des bottillons et des chaussures sport. C'est vraiment une valeur sûre pour moi.



© Sorel

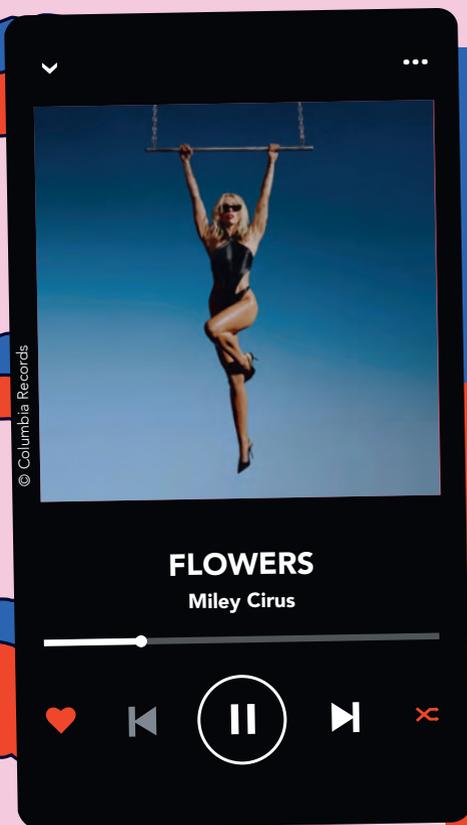




SONDAGE

VOS CHANSONS PRÉFÉRÉES

La Vie est tellement plus belle avec de la musique dans les oreilles ! Montez le volume et laissez-vous enivrer par vos chansons préférées de l'année !



Le 13 janvier est l'anniversaire de Liam Hemsworth, l'ex-mari de Miley Cyrus. C'est aussi la date de parution de la chanson *Flowers* de la pop-star. Tube de rupture s'il en est un, ce titre respire le *girl power* et l'indépendance !

*I can buy myself flowers
Write my name in the sand
Talk to myself for hours
Say things you don't understand
I can take myself dancing
And I can hold my own hand
Yeah, I can love me better than you can*

*Je peux m'acheter des fleurs
Tracer mon nom dans le sable
Me parler pendant des heures
Dire des choses que tu ne comprends pas
Danser toute seule
Et je peux tenir ma propre main
Oui, je peux m'aimer mieux que
tu ne saurais le faire*

© Star Académie



ON IRA

William Cloutier
(et Andréanne A. Malette)



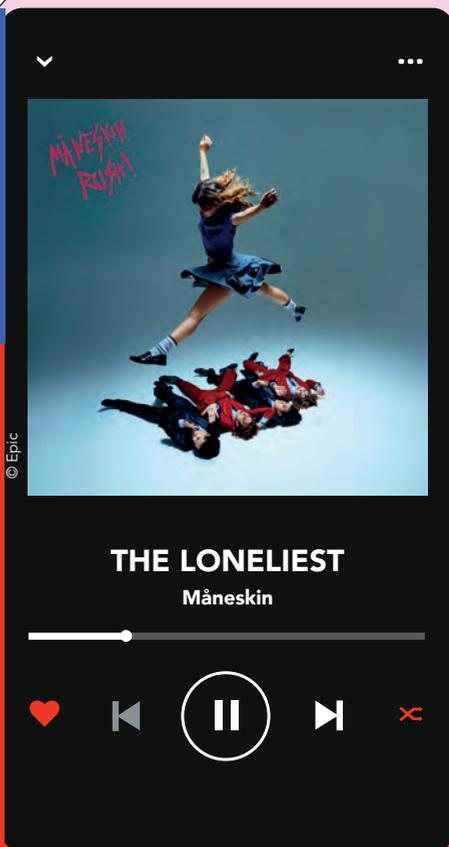
Le grand gagnant de *Star Académie 2021* a sorti son premier album, *On ira*, en janvier 2022. La chanson du même titre a su ravir les cœurs de tout le Québec, et probablement même de la France, puisque le chanteur a annoncé, en janvier 2023, son déménagement sur le Vieux Continent!

*Et j'ai bon espoir qu'on ira, on ira, on ira
Plus loin que les autres
Dépasser les horizons
Repeindra de ce monde
On oubliera les fautes*

La popularité du groupe de rock Måneskin, formé à Rome en 2016, s'est étendue à toute l'Europe quand ce dernier a remporté le concours de chant Eurovision 2021. Le groupe prône la diversité sexuelle et la liberté de genre, et sa musique est entraînante, émouvante et tout simplement exquise!

*You'll be the saddest part of me
A part of me that will never be mine
It's obvious
Tonight is gonna be the loneliest
You're still the oxygen I breathe
I see your face when I close my eyes
It's torturous
Tonight is gonna be the loneliest*

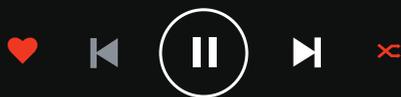
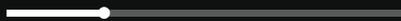
*Tu seras la part la plus triste de mon être
Celle qui ne sera jamais vraiment la mienne
C'est une évidence
Cette soirée sera la plus solitaire
Tu es encore mon oxygène
C'est une torture
Cette soirée sera la plus solitaire*



© Epic

THE LONELIEST

Måneskin





SONDAGE



Non, il ne s'agit pas ici d'une chanson récente, mais soyons honnêtes : avec le succès incroyable de *Stranger Things*, personne n'a pu s'empêcher de faire comme Max et de l'écouter en boucle toute l'année !

*And if I only could
I'd make a deal with God
And I'd get him to swap our places
Be runnin' up that road
Be runnin' up that hill
Be runnin' up that buildin'
Say, if I only could, oh*

*Et si seulement je le pouvais,
Je ferais un pacte avec Dieu
Et je lui ferais échanger nos places
Je courrais sur cette route
J'escaladera cette montagne
Je grimperais sur cet édifice
Ah si seulement je le pouvais, oh*



SONDAGE

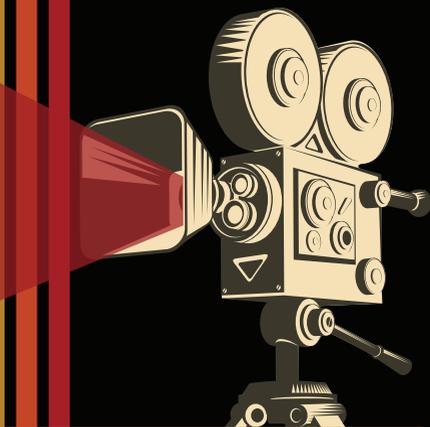


Le groupe montréalais Bon Enfant a sorti son premier album en 2019, et *Diorama*, son deuxième, en 2021. Les styles musicaux du groupe vont du disco jusqu'au hard rock, en passant par le psychédélique, la pop et le folk. Ça bouge, ça groove et ça donne vachement envie de danser!

*Y a une force étrange
Qui échappe à nos yeux
Qui gravite autour
Et s'faufille entre nous deux
Une confiance absolue
Prend forme, se dessine
Et répare n'importe quelle machine*



VOS FILMS préférés



© Legendary pictures et Netflix

© A Média Films

ENOLA HOLMES 2

Le premier opus de cette franchise avait séduit tout le monde, surtout grâce au jeu impeccable de Millie Bobby Brown, qu'on retrouve avec plaisir dans un rôle on ne peut plus différent de celui qu'on lui connaît dans *Stranger Things*. Contrairement au premier film, celui-ci n'est pas une adaptation d'un des romans de Nancy Springer. Il porte plutôt au grand écran une histoire inédite inspirée d'une ouvrière syndicaliste anglaise, Sarah Chapman. Pari réussi!

23 DÉCEMBRE

Qui n'apprécie pas une comédie romantique de Noël tout ce qu'il y a de plus prévisible et cliché? Personne, bon! Et c'est exactement ce que livre ce film choral du temps des fêtes signé India Desjardins (qu'on adore notamment pour ses livres d'*Aurélie Laflamme*). La différence avec les grands classiques comme *Réellement l'amour*, c'est que celui-ci est entièrement québécois et se déroule ici, sur une seule journée (ça le dit dans le titre). À regarder avec un bon chocolat chaud!



AVATAR 2

On a adoré *Avatar*, et la suite ne déçoit aucunement! Des effets 3D nettement plus impressionnants, des émotions plus profondes, encore plus d'action... tout est là pour expliquer pourquoi ce film figure parmi vos préférés de l'année. Et pour justifier les treize longues années qui séparent la sortie des deux opus. On avait hâte!



SONDAGE



NOS CŒURS MEURTRIS

Relation amoureuse explosive, soldat blessé au combat, chanteuse en quête de gloire: ce drame romantique a tout ce qu'il faut pour être la vedette d'une légendaire soirée pyjama entre copines! Appelez vos amies, sortez le pop-corn, les coussins et les couvertures, et profitez de cette production de Netflix!



ASTÉRIX ET OBÉLIX : L'EMPIRE DU MILIEU

Après la débâcle totale de *Jeux olympiques*, les critiques et le public attendaient ce nouvel opus avec une brique et un fanal. Même si elle n'arrive pas à la cheville de l'indétrônable *Mission Cléopâtre*, cette suite signée Guillaume Canet est bien loin de la catastrophe anticipée. On y retrouve le génie des noms des personnages et des jeux de mots, une trame sonore exemplaire et un nouveau duo Astérix et Obélix plus que pertinent. En prime: des rôles féminins forts!

Vos séries télé PRÉFÉRÉES

Que ce soit sur le plan des productions internationales ou québécoises, on a été gâtés en séries télé cette année! Rien pour nous aider à ne pas binge watcher, tout ça...

YELLOWJACKETS

Cette incroyable série est un de mes coups de cœur de l'année, et apparemment, c'est aussi le cas pour vous! Il faut quand même avoir le cœur solide, parce que ça flirte un peu avec l'horreur parfois, mais l'humour de certains personnages, le suspense de l'intrigue et l'excellent jeu des acteurs balancent bien les passages plus stressants et épeurants. Si ce n'est pas déjà fait, jetez-vous sur Crave pour découvrir l'histoire de ces adolescentes prises dans les bois pendant dix-neuf mois après un crash d'avion!



© Entertainment One et Beer Christmas Ltd

THE LAST OF US

Je n'ai pas l'habitude d'être particulièrement fan d'histoires de zombies. Mais cette série adaptée du jeu vidéo éponyme fait, je dois l'avouer, totalement exception. Sans doute parce que l'aspect morts-vivants sert de trame de fond à l'excellent scénario plutôt que de thème principal. C'est sans compter que la distribution est tout simplement fantastique! Contrairement aux champignons vénéneux qu'elle met en vedette, cette série est à dévorer sans modération!



© The Mighty Mint, Word Games et PlayStation Productions



SONDAGE



CHOUCHOU

Mais quel chef-d'œuvre! Chaque comédien et chaque comédienne de cette série québécoise est tout simplement spectaculaire. Et le scénario, qui relate le dérapage total d'une relation amoureuse entre une prof de français au secondaire et son nouvel élève de dix-sept ans, est absolument brillant. Les personnages sont riches, l'émotion est constamment au rendez-vous... À binge watcher sans aucune culpabilité!



© Bell Média

MERCREDI

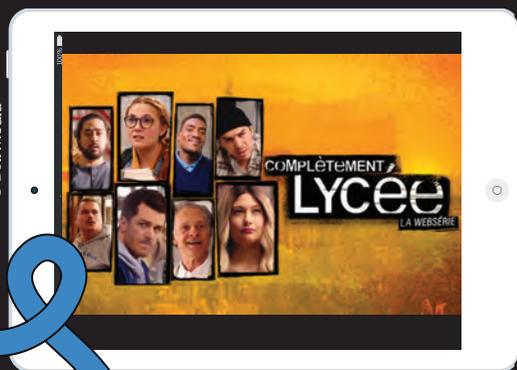
J'ai toujours adoré les œuvres de Tim Burton. Et cette nouvelle mouture des aventures de la famille Adams, qui met l'accent sur l'aînée, ne fait pas exception! Puisque l'actrice tenant le rôle principal, Jenna Ortega, figure parmi vos personnalités favorites de l'année, on dirait que vous avez, vous aussi, adoré son jeu ici. Étrange, mais merveilleux mix entre *Éducation sexuelle*, *Riverdale* et *Harry Potter*, *Mercredi* cartonne à tous les niveaux!



© Glickmania et Tee and Charles Adams Foundations

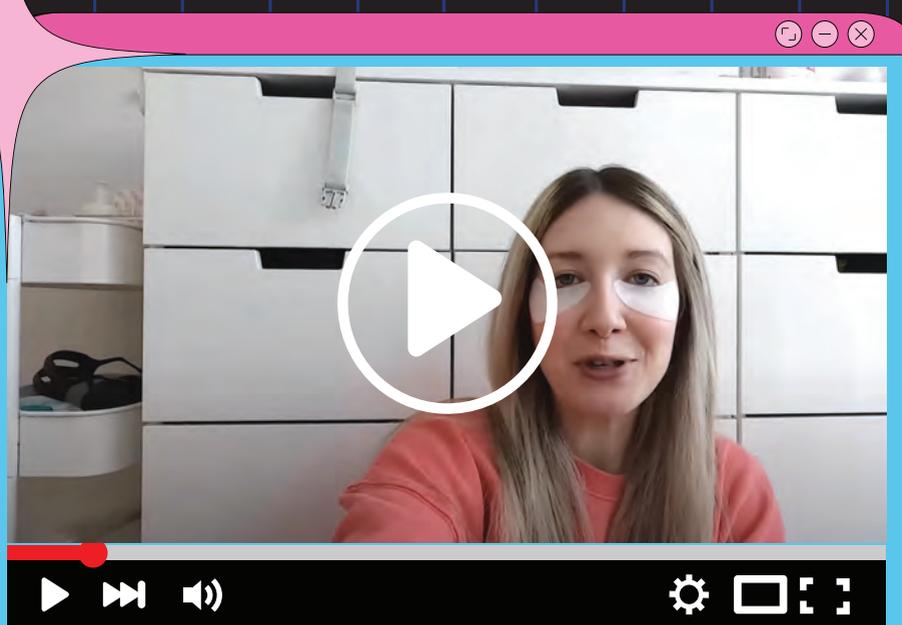
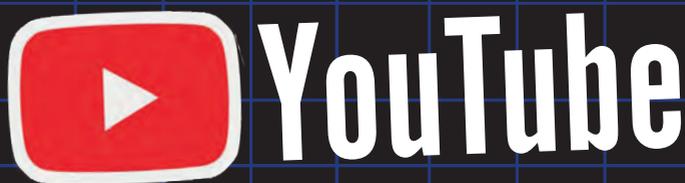
COMPLÈTEMENT LYCÉE

Websérie parue en 2021, *Complètement lycée* a rejoint, en novembre 2022, les canaux « traditionnels » avec des épisodes de trente minutes. Le concept est tellement niais qu'il en devient brillant: la parodie des sitcoms pour ados américaines des années 2000 à la *The O.C.* et *Les frères Scott* est tournée en anglais et ensuite doublée à la française par la distribution entièrement québécoise. Il fallait y penser, quand même! Tous les clichés sont au rendez-vous et c'est drôle, c'est efficace et ça fait du bien. À écouter sans retenue!



© Bell Média

LE MEILLEUR DE



CATHE&JAY

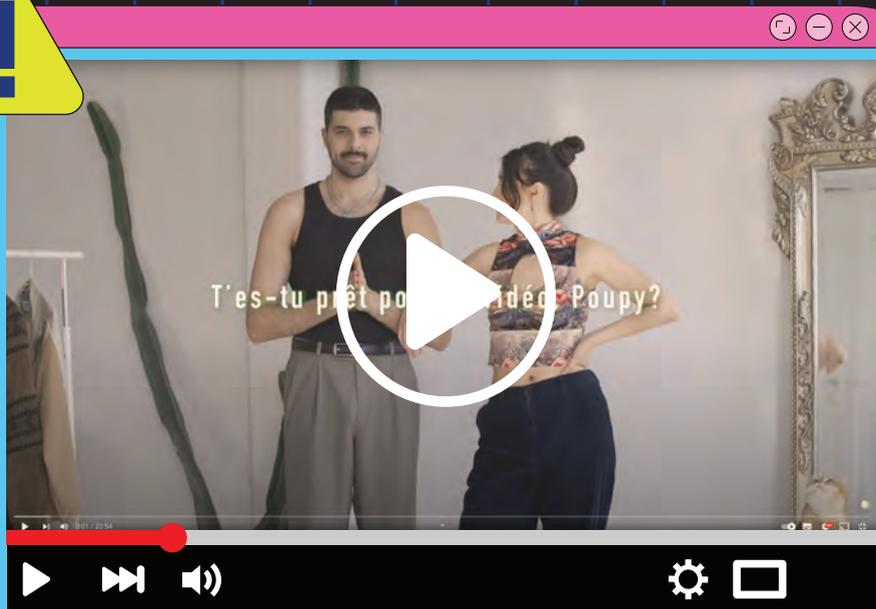
@cathjay



Décidément, l'autrice et créatrice de contenu Catherine Francoeur a occupé une grande place dans vos cœurs cette année! Si son compte Instagram solo vous a ravies, c'est la chaîne qu'elle tient avec son chum qui a retenu votre attention sur YouTube. Le couple y partage d'attachantes scènes de leur quotidien en famille.

YouTube continue d'être une mine d'or de divertissement, de vidéos niaiseuses et de tutoriels de toutes sortes!

Voici quelques-uns des comptes qui ont retenu votre attention cette année!

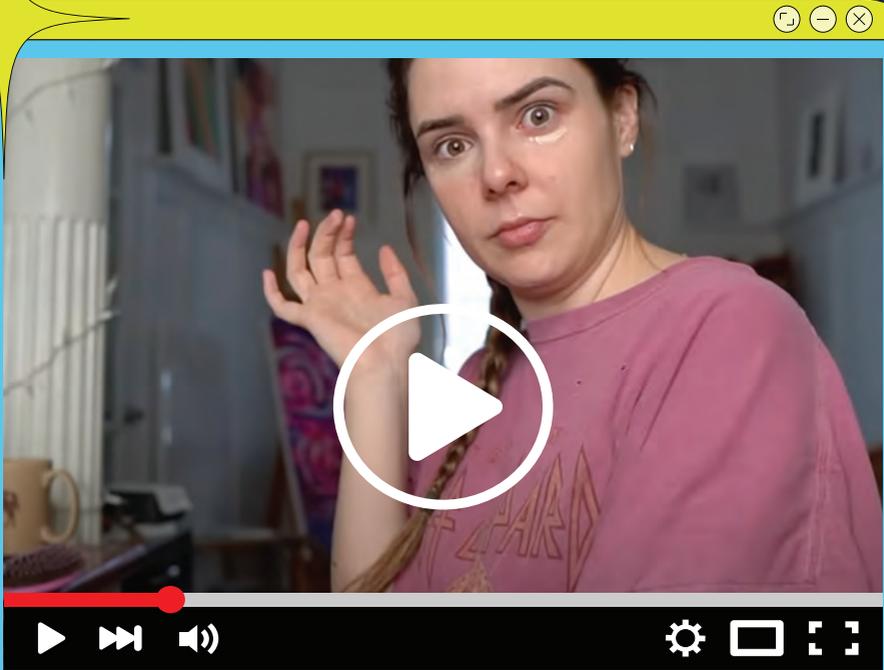
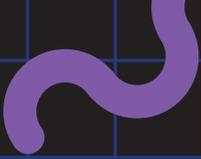
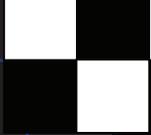


EMY LALUNE

@emylalune5168



Chaque année, un des comptes d'Emy Lalune refait surface dans vos tops. Et on comprend pourquoi! Cette influenceuse a un charisme et un humour incroyables. En plus, elle est bourrée de talent: elle a même sorti, en 2022, son premier roman jeunesse, qu'elle a écrit et illustré en entier (*Emy dans la lune*, éditions Pratico-Pratiques). Impressionnant!

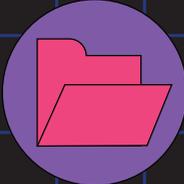


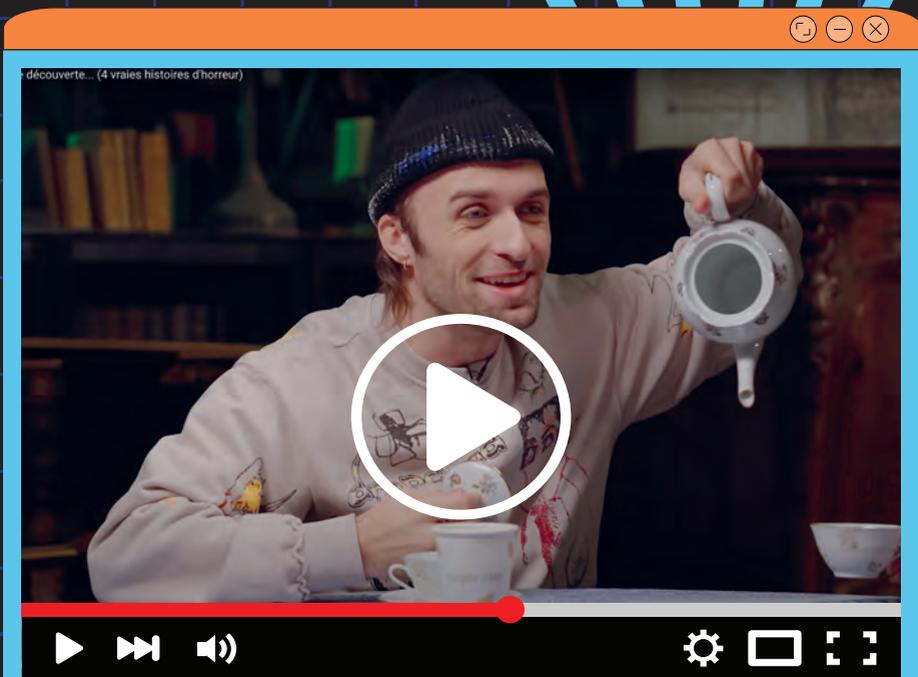
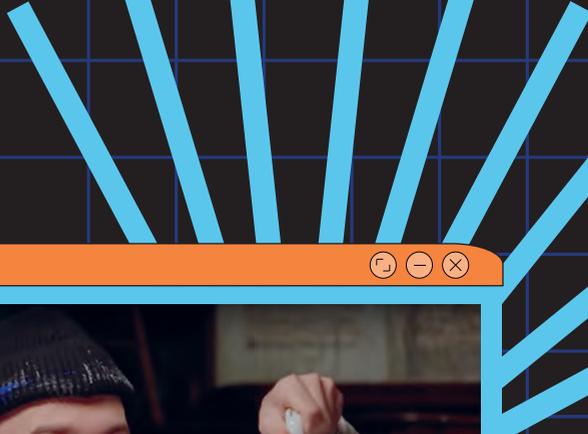
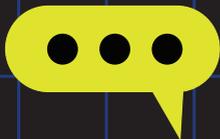
CASSANDRA BOUCHARD

@CassandraBouchard



Influenceuse québécoise très connue pour sa passion des friperies, Cassandra Bouchard est drôle et attachante. Elle a un charisme extraordinaire et un style super naturel et décontracté, ce qui rend ses vidéos accessibles. Merci pour toutes tes «niaiseries» sur ta chaîne, Cassandra!



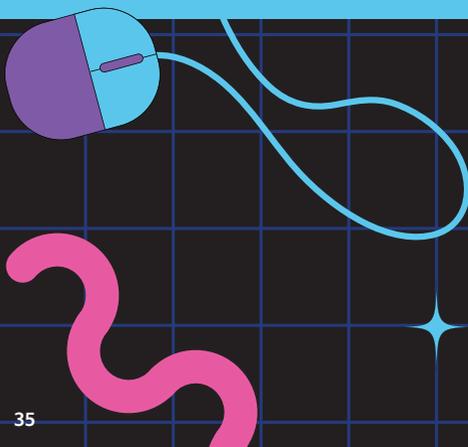


SQUEEZIE

@Squeezie



Lucas (alias SQUEEZIE) est un créateur de contenu hyper drôle et charismatique. Sur cette chaîne générale, il invite des collabos qui racontent des histoires vécues (souvent d'horreur ou paranormales), il lance des défis, etc. Du contenu intrigant, divertissant et varié! Si vous aimez les jeux vidéo, suivez sa chaîne *SQUEEZIE GAMING*, qui compte près de cinq millions d'abonnés!





Le meilleur d'Instagram

Reels, photos, conseils pratico-pratiques... Instagram demeure une source de divertissement et même, parfois, d'information très intéressante. Voici quelques-uns de vos comptes coups de cœur de l'année!

Elle investit @elleinvestit

Ennuyants, les placements et les finances personnelles? Pas quand c'est ce compte Insta qui en parle! Et non, on n'est jamais trop jeune pour mettre quelques sous de côté, surtout si c'est fait en suivant les conseils pertinents, humoristiques et dynamiques de cette avocate spécialisée en finances.





Catherine Francoeur
@girlyaddict

Vous connaissez sans doute toutes l'autrice des séries de romans *Elsie* et *Dans la tête d'Anna*, Catherine Francoeur, pour ses livres ou pour sa chaîne YouTube *Girlyaddict*. Le compte Instagram du même nom offre un volet plus intime de la vie de la jeune femme, car elle y montre de magnifiques photos de famille, de son quotidien et de ses balades en forêt!



Julie Artacho
@coeurdartacho

Voilà un compte Instagram qui fait monter le *girl power* en nous! Julie Artacho est photographe, féministe et militante pour la diversité corporelle. En plus de quelques publications en lien avec la *body positivity*, son compte montre ses sublimes photos de casting d'à peu près toutes les femmes du *showbiz* québécois. Quel talent!



Dose de psy @dosedepsy

La docteure Janick Coutu est psychologue et tient un podcast dans lequel elle discute de divers sujets liés à la santé mentale. Son compte Insta est une source infinie d'inspiration et d'information sur la santé mentale et les troubles alimentaires où on trouve aussi beaucoup d'humour !



Rad @radpointca

Depuis quelques années, la société d'État Radio-Canada s'efforce de rajeunir son public cible avec son laboratoire de journalisme, Rad. Le compte Instagram de ce dernier montre bien que ça fonctionne: plus de 100 000 utilisateurs s'informent quotidiennement grâce à ses publications concises et efficaces. L'humour est bien souvent au rendez-vous, notamment dans le très polarisant concept de « l'actualité chuchotée » (l'ASMR fait réagir, il paraît)!



Laura Pigeon @laura_pigeon

Tu aimes les plantes? Le compte Insta de Laura Pigeon est pour toi! En plus de receler de trucs et conseils sur l'entretien des «green girls», il est tout simplement magnifique: plusieurs dizaines de plantes en vedette, décor boho complètement sublime, chats adorables et funky, créations en macramé. Franchement inspirant!





SONDAGE

TikTok

LE MEILLEUR DE

En février et mars 2023, les gouvernements du Québec et de l'Ontario ont interdit l'utilisation de *TikTok* sur les cellulaires professionnels de leurs employés, en raison de problèmes en lien avec la confidentialité des données. *TikTok* reste un précieux outil de divertissement et d'information, mais soyez vigilantes: ne partagez aucune information personnelle ni vos coordonnées sur ce réseau social. Voici quelques-uns des comptes qui se sont illustrés cette année!



LA MD COLORÉE

@lamdcoloree

844

Suivis

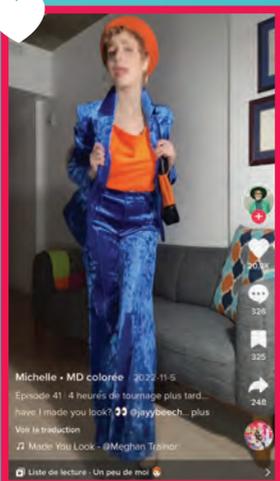
135,2K

Followers

3,3M

J'aime

Je dois avouer que ce compte a été une véritable découverte pour moi cette année! Michelle est une médecin résidente québécoise en santé publique et elle se spécialise en santé sexuelle. Je l'adore autant pour ses vidéos en mode POV sur des situations malaisantes (examen gynécologique, dépistage d'ITSS, etc.) que pour ses «Get ready with me», où elle met de l'avant son style vestimentaire hyper coloré et original.



PASCALE DE BLOIS

@pascaledeblois

913

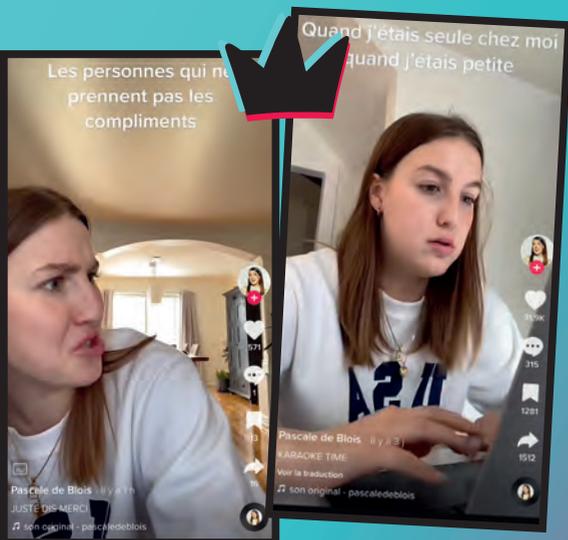
Suivis

356,4K

Followers

26,8M

J'aime



Pascale est une influenceuse québécoise et une étudiante. Ses vidéos mettent beaucoup plus en scène sa vie quotidienne d'étudiante que sa réalité d'influenceuse. Et ça, c'est très rafraîchissant! On s'identifie à elle, on comprend ce qu'elle vit, et ça fait beaucoup de bien! Un compte à consommer sans modération (ou presque)!

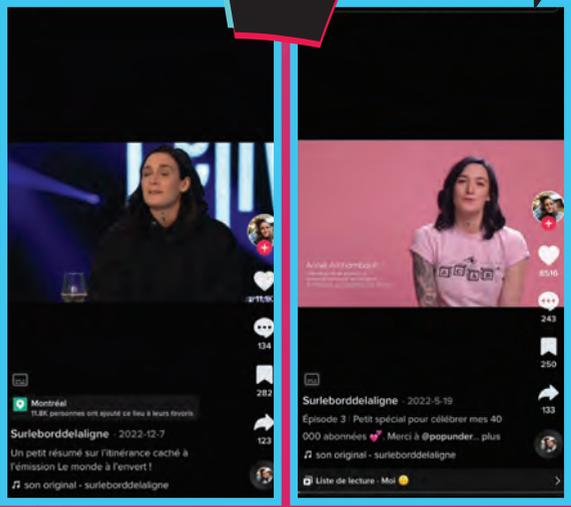


SUR LE BORD DE LA LIGNE

@surleborddelaligne

385 Suivis	72,0K Followers	1,6M J'aime
----------------------	---------------------------	-----------------------

L'itinérance demeure une réalité bien peu connue au Québec. Grâce à son compte TikTok, Annie contribue à nous informer sur la réalité des sans-abri et sur son métier d'intervenante de proximité et d'intervenante psychosociale. Voilà une mission sociale hyper importante!

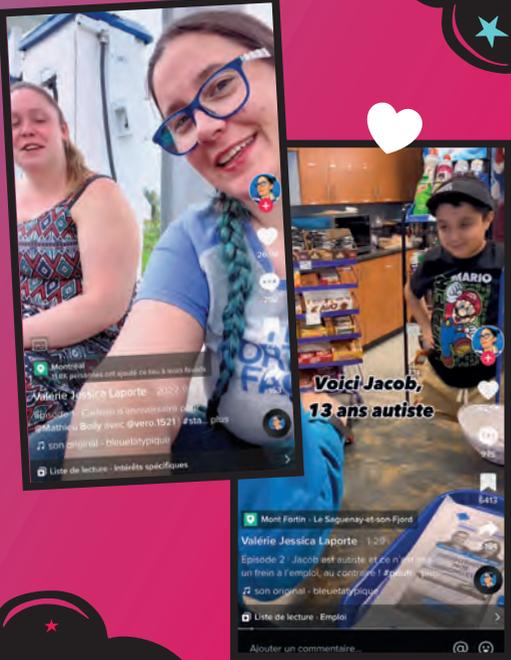


BLEUET ATYPIQUE

@bleuetatypique

1820 Suivis	211,7K Followers	8,8M J'aime
-----------------------	----------------------------	-----------------------

Quel compte incroyable! Valérie Jessica Laporte vit avec le syndrome d'Asperger et elle partage, dans ses vidéos, son quotidien et celui de sa famille, qui est autiste. Son contenu est à la fois informatif et drôle, les membres de sa famille et elle sont super attachants, c'est vraiment un compte qui fait du bien et qui informe avec brio!



Vos PERSONNALITÉS DE L'ANNÉE



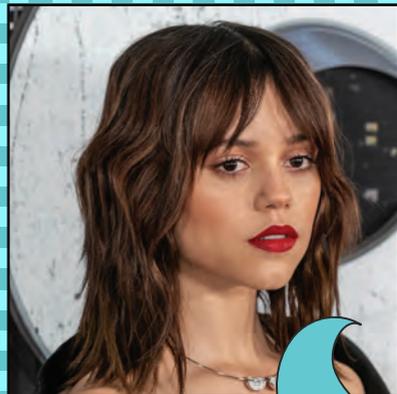
© Oleksandr Osipov

VOLODYMYR ZELENSKY

Zelensky a un parcours atypique. Il est élu à la présidence de l'Ukraine à seulement quarante et un ans, après avoir gagné en popularité dans pratiquement tout le pays grâce au succès télévisuel *Serviteur du peuple*, dans lequel il incarnait... un acteur qui devient président de l'Ukraine. Dès les premiers jours de la guerre déclenchée par la Russie, il a su gagner la faveur du monde entier en incarnant, entre autres sur les réseaux sociaux, le visage de la résistance de son peuple. On ne peut qu'admirer une telle source d'inspiration !

JENNA ORTEGA

La jeune actrice américaine œuvre dans les mondes de la télé et du cinéma depuis ses huit ans. Ses rôles dans quelques films d'horreur (dont celui de Tara Carpenter dans le cinquième opus de la franchise *Scream* en 2022) lui ont valu d'être associée à ce genre cinématographique. On n'est donc pas du tout surpris qu'elle ait reçu une nomination aux Golden Globes pour son rôle dans la série fantastique *Mercredi*, dont l'atmosphère est parfois plutôt sombre. Quelle belle carrière elle a déjà !



© Ievy Radin

SHAWN MENDES

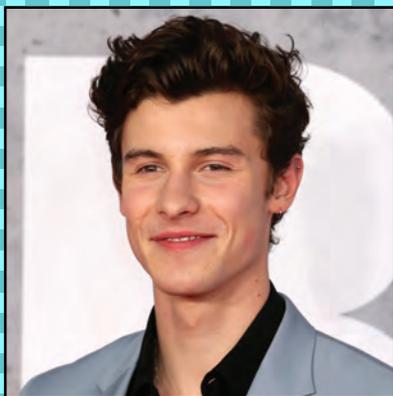
L'auteur-compositeur-interprète, musicien, acteur et producteur canadien n'en est pas à sa première apparition dans vos personnalités favorites de l'année ! On l'aime non seulement pour sa musique incroyable, mais aussi, plus récemment, pour son implication sociale : en mai 2022, il a effectivement signé, avec plusieurs autres célébrités, une tribune dans le *New York Times* pour le droit à l'avortement et la contestation de l'invalidation de l'arrêt « Roe v. Wade ».



© levradin

RIHANNA

La célébrité (et la fortune) d'une des chanteuses les plus riches au monde n'est plus à faire. À trente-quatre ans, enceinte de son deuxième enfant, Rihanna a assuré le spectacle de la mi-temps du cinquante-septième *Super Bowl*. Juchée sur une plateforme suspendue à des dizaines de mètres au-dessus du sol, la star a enchaîné hit après hit, en ravissant ses fans, qui attendaient impatiemment son retour sur scène. Bourrée de talent, Rihanna est aussi un véritable exemple de femme forte !



© Fred Duval

FARAH ALIBAY

Ingénieure en aérospatiale québécoise et militante LGBTQ+, Farah Alibay joue un rôle central dans la mission Mars 2020 de la NASA en faisant partie de l'équipe de pilotage des appareils Perseverance et Ingenuity. Elle travaille aussi à encourager les jeunes filles à poursuivre une carrière comme ingénieures ; elle a même sorti un livre sur son parcours : *Mon année martienne* (Éditions de L'Homme). Une véritable inspiration !



© Rachel Porter



© Kevin Millet



HUBERT LENOIR

On ne se tanne pas de l'irrévérence, de la pertinence et du style unique d'Hubert Lenoir. Ses paroles et sa musique sont tellement vraies et importantes, on nous (et lui) souhaite que sa carrière continue très longtemps ! À voir comme il a encore triomphé au Gala de l'ADISQ en 2022 (il a remporté trois Félix), on peut espérer qu'il poursuive sur sa lancée, dérangeante pour certains, inspirante pour plusieurs, et ô combien nécessaire.

JEAN-PHILIPPE BARIL GUÉRARD

Romancier, acteur, dramaturge et metteur en scène, Jean-Philippe Baril Guérard a d'abord été connu pour ses rôles dans diverses pièces de théâtre, mais ce sont surtout ses romans qui font parler de lui depuis plusieurs années. *Royal* a d'ailleurs remporté le Prix littéraire des collégiens, en 2018. Il a écrit une première web-série en 2019, *Faux départs*, et deux de ses romans, *Manuel de la vie sauvage* et *Haute démolition* ont été adaptés en série télé. On a hâte de voir ses prochains projets !

© Agence Prieste



© AndreamcGauthier

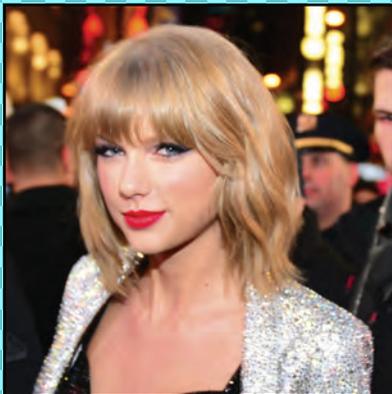


CHRISTINE MORENCY

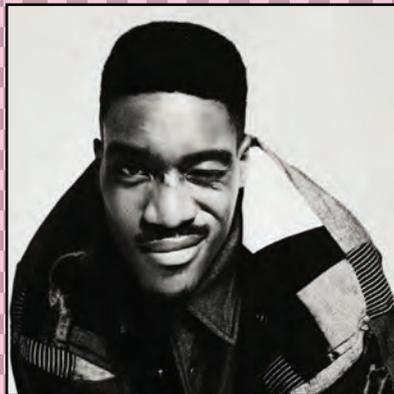
L'humoriste québécoise Christine Morency fait de la scène et de la télé depuis 2018, mais c'est en 2022 qu'elle a lancé son tout premier *one woman show*, « Grâce ». Son humour dégourdi, sa personnalité pas piquée des vers et sa verve juste ce qu'il faut de déjantée font d'elle une figure super appréciée du milieu très populaire de l'humour québécois.

TAYLOR SWIFT

L'autrice-compositrice-interprète et actrice américaine a sorti son dixième album studio en 2022, *Midnights*. Ce nouvel opus ne cesse de fracasser une tonne de records partout dans le monde. Dès leur première journée en ligne, l'album et son single « Anti-Hero » deviennent respectivement l'album et la chanson les plus écoutés sur la plateforme Spotify. Encore plus spectaculaire : *Midnights* a fait de Taylor la première artiste à occuper TOUT le top 10 du « Billboard Hot 100 ». Du jamais vu !



© a katz



© Fred Gervais

PATRICK EMMANUEL ABELLARD

Comédien impressionnant, Patrick Emmanuel Abellard a une particularité dont un nombre restreint de ses collègues peut se targuer : il est parfaitement bilingue. C'est d'ailleurs, outre son immense talent, ce qui explique ses multiples apparitions sur la scène du théâtre anglais de Montréal, *The Centaur*, son rôle principal dans l'adaptation anglaise de la pièce de théâtre *King Dave*, de même que la myriade de pièces, films et téléseries francophones où on a pu le voir, notamment *District 31* et *Chouchou* (vous avez de la suite dans les idées, puisque cette série fait partie de vos favorites de l'année !).

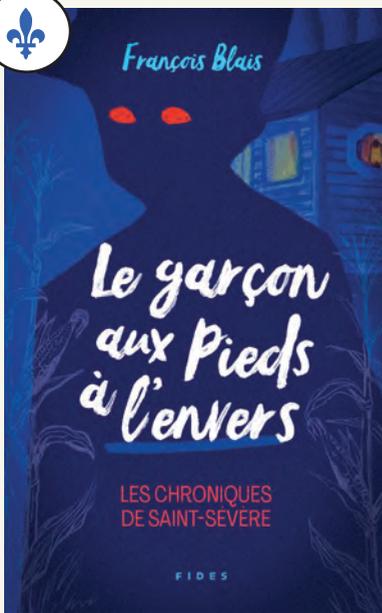
LES FAVORIS DE Sophie lit



Ma première fois, collectif (La Bagnole)

Tenter de vivre sa première expérience sexuelle dans une chambre lors d'un party. Un premier baiser forcé qui laisse un arrière-goût amer. Le stress quand son chum n'est plus sûr s'il a envie de faire l'amour. Une première pipe au goût de Doritos (et autres découvertes de zones érogènes). Apprendre le lâcher-prise avec les filles. Développer son imagination masturbatoire. Gémir instinctivement sans comprendre ce qu'on devrait vraiment ressentir. Découvrir son propre corps. Combattre sa timidité devant une opportunité claire.

La sexualité te stresse ? Tu as peur d'être différente des autres ? De ne pas savoir quoi faire ? *Ma première fois*, c'est neuf textes sur la sexualité, qu'elle se pratique seule, qu'elle demeure encore au stade de l'imaginaire ou qu'elle se vive avec une autre personne. Certains récits sont plus doux, d'autres sont plus crus, mais dans tous les cas, on se reconnaît, on apprend, on rit, on compatit. Neuf auteurs et autrices, neuf regards différents et diversifiés sur la sexualité. Si certains récits sont adaptés à un public assez jeune, d'autres sont très... graphiques ! En fait, chaque auteur apporte sa couleur, son style au recueil ; parfois plus éclaté, souvent dans le passé puisque plusieurs auteurs et autrices parlent de leur propre première expérience... Ce qui en ressort, c'est l'universalité des sensations : du fou rire au malaise, du désir à son absence, de la motivation à la résignation, tout ce qui est raconté sent clairement l'expérience personnelle et cela donne l'impression que les réactions possibles dans de telles situations sont multiples et toutes valides. Que la communication, aussi, ça aide. Véritable coup de cœur pour cet ouvrage !



Le garçon aux pieds à l'envers, François Blais (Fides)

Tu aimes bien les récits qui jouent avec la peur ? Tu aimes aussi tout ce qui est psychologie ? Voici le livre parfait pour toi ! Souviens-toi juste que, parfois, le plus dangereux n'est pas le surnaturel...

Quand Adrienne voit Joey sur son balcon ce matin-là, son réflexe est de l'éviter. L'adolescente cherche un moyen de se rendre à Trois-Rivières pour y retrouver Léonie (et profiter de l'absence de leur amie commune pour s'en rapprocher). Mais Joey attire son attention avec un drôle de message : « Il faut que tu m'aides pour quelque chose. Moi je

serais pas capable toute seule, mais toi, avec tes cours d'escrime, tu sais comment te battre à l'épée. »

Le problème, c'est que la fillette a disparu quand Adrienne sort de chez elle. Et si les premiers indices liés à sa disparition ne mènent nulle part, l'adolescente comprend vite qu'un vieil ami est impliqué. Un vieil ami étrange. Aux penchants... morbides.

Je pourrais résumer le roman en mettant l'accent sur le retour inattendu de l'ami-pas-si-imaginaire d'Adrienne, de son omniscience inquiétante (tout comme l'est sa propension à jouer à des jeux dangereux), bref, tout ce qui fait un bon roman fantastique qui flirte avec l'horreur, mais ce serait passer à côté de l'essentiel. « L'amitié est sans pitié », indique la quatrième de couverture. Et toute cette réflexion sur les relations à l'adolescence, parfois nourries par la jalousie, altérées par l'incompréhension, troublées par la mauvaise interprétation des gestes de l'autre, vient ajouter du croustillant à l'ensemble parce que l'auteur pose un regard lucide et pointu sur les relations amicales troubles.

C'est un livre surprenant qui pourra plaire aux lecteurs et lectrices avides d'histoires originales. Sachez toutefois qu'on y parle de se donner la mort et que ça peut être un sujet sensible pour certaines personnes.



Instagram



Suivez-nous sur Instagram : [les_editions_les_malins](https://www.instagram.com/les_editions_les_malins)



© François Couture



Chaque année, *L'ABC des filles* cherche à se réinventer et à aborder tous les sujets susceptibles d'intéresser les adolescentes québécoises, et l'édition de 2024 n'y fait pas exception! L'ouvrage incontournable s'efforce une fois de plus de répondre aux questionnements des jeunes lectrices avec simplicité, ouverture, honnêteté et sans aucun jugement.

La section «Magazine» repousse à nouveau les limites en abordant des sujets chauds et en présentant un survol de l'actualité mondiale. Le divertissement reste tout de même à l'honneur avec les coups de cœur de Catherine, le meilleur d'Instagram et bien d'autres. Les lectrices y trouveront également un dossier complet sur l'estime de soi et le féminisme. L'ouvrage comprend finalement des entrevues exclusives avec des femmes engagées et inspirantes, soit la journaliste Isabelle Hachey, l'animatrice, autrice et chroniqueuse Marie-Josée Gauvin et l'autrice et scénariste Sarah-Maude Beauchesne.



«TRÈS COMPLET, NE TOMBE PAS DANS LE SUPERFICIEL»

– Jean-François Crevier, *Radio-Canada*



«INCONTOURNABLE DANS LA BIBLIOTHÈQUE DES ADOS»

– Marie-France Bornais, *Le Journal de Québec*

«C'EST AUSSI UN GUIDE POUR LES PARENTS [...] ÇA NOUS DONNE LE TON DE L'ADOLESCENCE»

– Marie-Claude Barrette, *Salut Bonjour, TVA*



les éditions
malins

lesmalins.ca

