RELATIONS INTIMES

Les informations essentielles sur la santé sexuelle et reproductive

La santé sexuelle

QU'EST-CE QUE C'EST ?



La santé sexuelle fait partie intégrante de la vie et du bien-être d'un individu, tout au long de la vie.

Elle englobe les aspects émotionnels, physiques, cognitifs et sociaux de la sexualité.

Avoir une sexualité saine signifie comprendre et accepter sa propre sexualité, faire des choix éclairés et respecter ceux des autres.

Cela ne se limite pas à prévenir les infections sexuellement transmissibles (ITS) ou les grossesses non désirées, mais inclut aussi le développement de compétences adéquates, envers soi-même et envers l'autre, pour maintenir une bonne santé sexuelle et reproductive.

LE CONSENTEMENT SEXUEL

Peu importe votre âge, l'absence de consentement à une activité sexuelle constitue une infraction criminelle.

Le consentement sexuel signifie que chaque personne accepte volontairement de participer à un rapport sexuel.

Avant de se livrer à une activité sexuelle, il devrait être clair que vous et votre partenaire voulez le faire, êtes à l'aise et acceptez de continuer.

Dépistages et ITS

Les ITS et le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) sont des infections qui se transmettent lors de relations sexuelles non protégées avec une personne infectée, qu'il y ait ou non pénétration.

Vérifiez si vos vaccins sont à jour, utilisez des préservatifs et des digues dentaires, pour vous protéger.

Si vous avez un doute sur votre contraception, consultez pour parler à un professionnel de la santé ou pour obtenir un test de dépistage. De nombreuses ITS ne présentent aucun signe ni symptôme évident, du moins au début.

TEST DE DÉPISTAGE DU VIH ET AUTRES ITS

Le Programme de santé sexuelle offre des services gratuits et confidentiels. Si vous craignez d'avoir contracté une ITS, communiquez avec le service de santé publique de votre région et demandez un rendez-vous avec le programme de santé sexuelle.

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS : PAP ET VACCIN

Le cancer du col de l'utérus est principalement causé par une infection par le virus du papillome humain (VPH). La vaccination contre le VPH et le dépistage par le test PAP, ou frottis cervical, sont deux outils complémentaires :

- Le **PAP** permet de détecter les lésions précoces du cancer de l'utérus.
- Le **vaccin**, pour les femmes et les hommes, permet de prévenir les infections les plus à risque.

Les femmes devraient passer un test PAP à l'âge de 21 ans, ou trois ans après leur premier rapport sexuel.



Violence et agression

VIOLENCE FAMILIALE ET CONJUGALE

La violence familiale est illégale au Canada, tout comme la violence entre deux personnes sans lien. Il existe plusieurs formes de violence ou de maltraitance, notamment :

- Maltraitance physique, sexuelle ou psychologique
- Exploitation financière
- Négligence

La loi vous encourage à ne pas tolérer et à dénoncer de telles situations. Composez le **9-1-1** pour demander de l'aide.

AGRESSION SEXUELLE

Si vous venez de subir une agression sexuelle et que vous êtes en danger immédiat, appelez le **9-1-1**.

Si vous êtes en sécurité, mais avez besoin de soins médicaux, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus près de chez vous.

Même si une victime ne souhaite pas porter plainte, il est très important de consulter un professionnel de la santé le plus rapidement possible après les faits.
Cela permettra de passer des tests de dépistage et de recevoir certains traitements médicaux.
Si vous voulez rapporter l'agression à la police : conserver toutes les preuves restées sur votre corps ou vos vêtements.

Contraception

Différentes méthodes contraceptives s'offrent à vous et votre partenaire pour vous aider à éviter les grossesses imprévues.
Votre médecin ou une infirmière praticienne peut vous guider dans le choix d'une des nombreuses méthodes de contraception.

CONTRACEPTION D'URGENCE

La contraception d'urgence désigne un ensemble de méthodes contraceptives visant à empêcher la grossesse après un rapport sexuel.

Il existe deux types de méthodes de contraception d'urgence :

- **Contraception orale d'urgence**

Dites aussi « pilules du lendemain », elles sont disponibles sans ordonnance dans les pharmacies des TNO.

- **Dispositif intra-utérin (DIU)**

Aussi appelé stérilet, il est inséré par un médecin jusqu'à 7 jours après une relation sexuelle non protégée. C'est la méthode de contraception d'urgence la plus efficace, offert sous ordonnance.

INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

L'avortement est légal au Canada et toute femme a le droit d'y avoir recours.
Le programme Options nordiques vise à offrir des options de santé reproductive et des services d'avortement aux Ténoises.

Le Mifegymiso, plus connu sous le nom de pilule abortive, est une combinaison de médicaments approuvée pour l'interruption médicale de la grossesse jusqu'à 63 jours de gestation et disponible sur ordonnance.

LGBTQIA+

DÉFINITION

LGBTQIA+ est un acronyme qui signifie lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, bispirituelles et queer ou en questionnement.
Le signe de « + » fait référence aux autres identités et veille à ce que personne ne soit exclu du groupe.



DES LOIS EXISTENT

Les droits des personnes LGBTQ+ ont progressé au cours des dernières décennies.
Aux TNO, tout comme ailleurs au Canada, des lois protègent la communauté LGBTQ+ contre la discrimination basée sur le sexe, l'orientation sexuelle, l'identité ou l'expression de genre.
Il existe des ressources et des services de soutien dans certaines communautés des TNO, dont le Northern Mozaic Network (anglophone), basé à Yellowknife.

LIGNES TÉLÉPHONIQUES GRATUITES

En cas d'urgence

9-1-1

Ligne d'écoute des TNO

Refuges pour les victimes de violence familiale aux Territoires du Nord-Ouest

1-866-223-7775

Options nordiques pour les femmes NOW

Services liés à la santé reproductive et à l'avortement pour les personnes des Territoires du Nord-Ouest

1-888-873-5710

LIGNES PAYANTES ET ACCESSIBLES SELON LES HEURES D'OUVERTURES

Programme de santé sexuelle

867-446-5113

YKSTI@gov.nt.ca

Northern Mozaic Network

867-444-7295

admin@northernmosaic.net

Ressources complètes du guide santé pour les nouveaux arrivants aux TNO

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada
LA FÉDÉRATION FRANCO-TÉNOISE