

✦ CLAUDIE MERCIER ✦

Pas de secrets entre nous

*MES CONFIDENCES
ET LES TIENNES*



TABLE DES MATIÈRES

Introduction 11

Les premières fois 15

Ma fausse et ma vraie première fois 15

Ma première job 25

Ma première brosse 28

Mon premier amour 31

Ma première rupture 33

L'anxiété 41

La peur de mourir 52

L'hypersensibilité 57

L'image corporelle 67

Les complexes 69

Les troubles alimentaires 74

L'amour 83

Les relations toxiques 85

L'insécurité 90

Comment se remettre d'une rupture amoureuse 95



L'amitié

101

Vouloir faire partie d'une gang
La peur du jugement

101
102



La famille

113

La séparation des parents

118

La sexualité

125

Les moyens de contraception
Les ITS
L'orientation sexuelle
La masturbation

125
126
130
134

L'influence

139

Le sexe, l'alcool, les ami-es, la drogue
Les réseaux sociaux

139
142

Ça ou ça ?

151

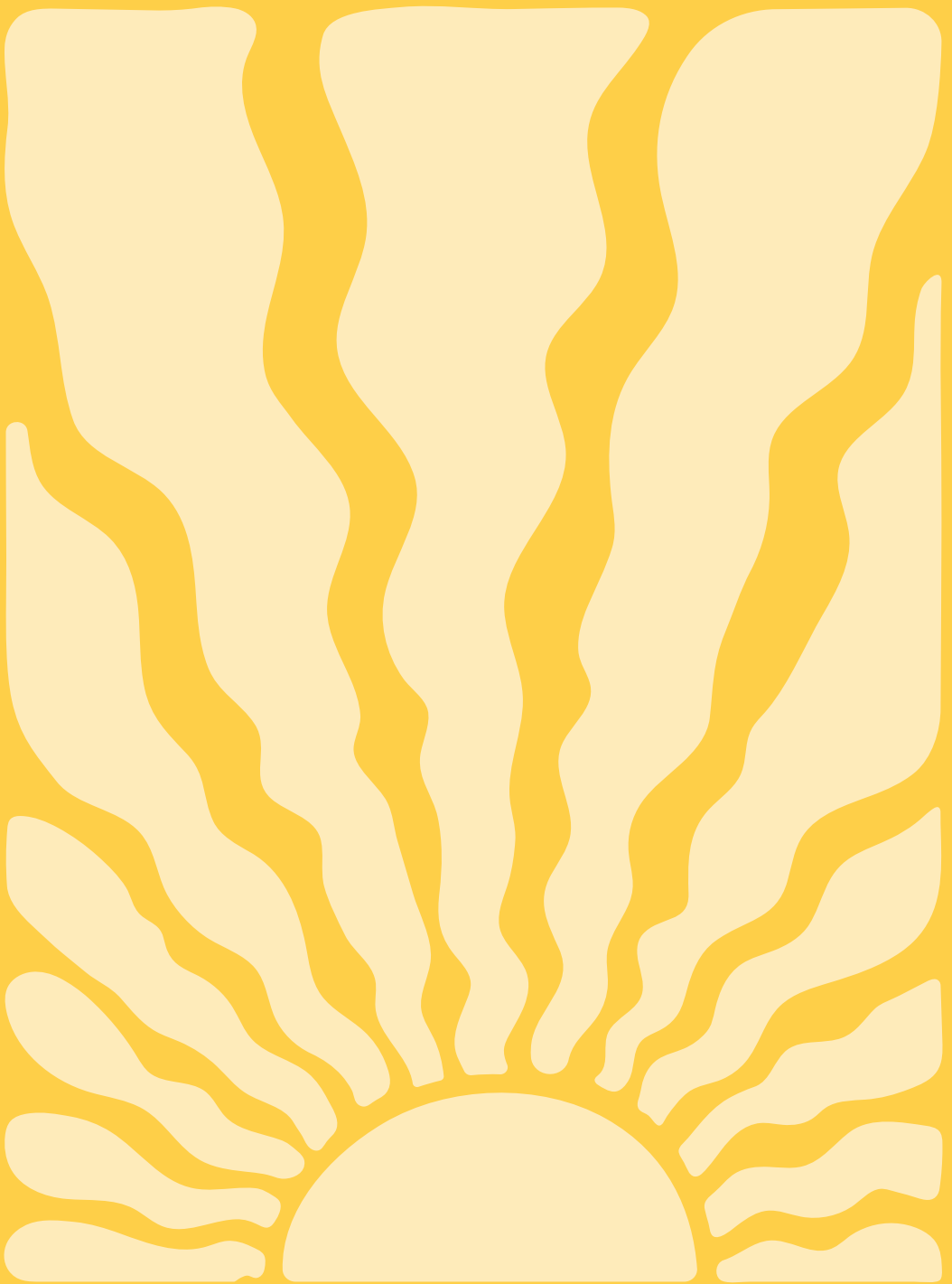
Fun facts !

152

Merçi !

159







Introduction

Quand j'étais au secondaire, je capotais sur la série *Le dico des filles*, écrite par Dominique Alice Rouyer. J'avais un exemplaire et je passais des heures à le feuilleter. On y trouvait toutes sortes de réponses à des questions qui concernaient les filles, disait-on. C'était LE livre à avoir.

Et comme plusieurs jeunes femmes, le magazine *Cool!* était mon pref de TOUS les temps. Je rêvais d'être sur la couverture... un rêve qui s'est réalisé en 2023. J'en reviens d'ailleurs toujours pas ! Impossible de croire que j'ai eu mon propre poster dans ce magazine que je chouchoutais tant. J'adorais faire les petits quiz et lire les articles sur la mode, les tendances déco, etc. J'aime encore ça aujourd'hui, je l'avoue, haha.

Je sais pas si tu vois où je m'en vais... J'ai décidé de créer mon livre en m'inspirant des lectures qui m'ont accompagnée, mais pour aborder mes propres expériences.

Dans ce livre, tu trouveras des confidences, des anecdotes, des trucs, des tests (que j'ai adoré développer pour toi), de l'espace pour écrire, et plus encore. Y'a des histoires ici que j'ai jamais racontées à personne. Pis la beauté de ça, c'est que tu vas pouvoir te confier toi aussi. C'est notre journal à nous, qu'on se partage en privé, parce qu'y'a pas de secrets entre nous.



Le journal de

et de Claudie 😊



Les premières fois

J'adore les premières fois, car elles deviennent des moments marquants : y'a rien comme vivre une nouvelle expérience. Évidemment, ça peut venir avec son lot de stress, comme la première relation sexuelle ou la première job, mais crois-moi, tu oublieras jamais les émotions qu'elles t'ont fait vivre. Ce qui est encore plus nice, c'est que des premières fois, tu vas en vivre tout le temps, peu importe ton âge.

MA FAUSSE ET MA VRAIE PREMIÈRE FOIS

Je te le dis tout de suite, ma première fois a rien d'exceptionnel. Même qu'à y repenser, je sais pas si je peux appeler ça une première fois... Je t'explique, tu vas comprendre.

C'était avec mon chum de l'époque, qui m'a laissée après qu'on a couché ensemble, haha. Comme je te le disais, c'était pas super glorieux.

Un soir après ma journée de job au McDo, je suis allée le rejoindre chez son père qui était alors absent. Je me souviens qu'on a bu deux rhum and coke, histoire de se mettre dans l'ambiance.



Note à toi de moi

Tu as absolument pas besoin d'alcool pour vivre tes expériences sexuelles, mais là c'était une date night, alors on se sentait dans le mood.

Faut dire que c'était pas une relation très sérieuse, je pense juste que j'étais pressée de vivre ma première fois. Et à mes yeux, ça avait pas une grande signification, alors j'attendais pas un moment parfait pour le faire.

Bon là, le fun et le malaise ont commencé. On s'est déshabillé-es et il a sorti un condom de sa table de chevet qu'il a essayé de mettre. Sincèrement, y'a-tu de quoi de plus malaisant que d'attendre à côté de quelqu'un qui met un condom ? Je savais pas quoi faire, alors j'attendais, haha. Quand il a eu fini de le mettre du mieux qu'il pouvait, on a commencé. L'affaire, c'est que (attention ça va devenir cru) son pénis a jamais réussi à entrer dans mon vagin. Je pensais qu'en se frottant, ça allait entrer comme par magie. Quand j'y repense aujourd'hui, je ris un peu de gêne.

Petite parenthèse ici. La pénétration peut demander du temps. C'est donc important de se mettre dans le mood. Si tu veux mon avis, y'a rien comme un bon french sensuel, des caresses ou un massage, doux ou plus spicy, pour rendre la pénétration plus douce et plaisante.



Au bout du compte, je me souviens même plus comment ça s'est terminé, mais on s'est pas revu-es après ce soir-là. Je me rappelle aussi que son équipe de soccer savait même pas qui j'étais, puisque mon « chum » (si je peux l'appeler ainsi) avait mentionné à personne qu'il était en couple. Je me sentais assez niaisée, laisse-moi te dire.

Ma « deuxième première fois » a eu lieu quelques mois plus tard dans une voiture, avec Vincent, qui était alors mon ex (oui, oui, je sais que c'est un peu compliqué, mes histoires, mais tu vas comprendre plus loin quand je te parle de ma première rupture amoureuse). Ça arrivait encore qu'on frenchait, Vincent et moi, dans des partys, mais c'était plus pour s'amuser. Je savais qu'il m'aimait plus, mais j'avoue que ça me rendait heureuse d'avoir des rapprochements avec lui, car, moi, j'avais encore des sentiments pour lui.

Bon, je reviens à cette « deuxième première fois ». J'ai dit à mes parents que j'allais chez ma meilleure amie, qui était aussi ma voisine. Tout le monde y a vu que du feu. Avec Vincent, on a alors roulé jusque dans un champ (pour avoir la paix) et on a couché ensemble. C'était agréablement plaisant, même si c'était soudain. Il m'avait textée (plus « sextée », j'avoue) juste avant et je savais ce que ses textos insinuaient. Ça me faisait plaisir parce que j'avais envie de vivre cette expérience et j'étais prête à cette première « vraie » fois. Bon, c'est sûr que ça a eu lieu sur le siège du conducteur et que c'était pas trop confortable, mais on a fait avec, hahaha.

J'ai l'impression que c'est juste dans les films que les premières fois sont idéales. Dans la vraie vie, c'est toujours rempli d'imperfections. En même temps, est-ce que ce serait vraiment une première fois si c'était exactement comme ce qu'on avait imaginé ?



1 AS-TU VÉCU TA PREMIÈRE RELATION SEXUELLE ?

- Oui, et c'était exactement comme je l'avais imaginé (romantique x 1000).
- Oui, mais rien s'est passé comme prévu (oupsi).
- Non, mais je suis prêt-e quoiqu'un peu stressé-e.
- Non, j'suis pas rendu-e là.

2 APPRÉHENDES-TU OU APPRÉHENDAIS-TU CETTE PREMIÈRE FOIS ?

- Oui, je suis/j'étais vraiment stressé-e, c'est l'inconnu, alors ça fait peur.
- Pas vraiment, j'ai/j'avais hâte de la vivre.
- Je l'appréhendais pas, c'est arrivé par surprise.
- Je l'appréhende pas, j'y vais un jour à la fois.

3 SI TU AS VÉCU TA PREMIÈRE FOIS, COMMENT ÇA S'EST PASSÉ (C'EST TON JOURNAL À TOI, ALORS ÉCRIS TOUS LES DÉTAILS CRUNCHY, HIHI) ?



Section bonus pour les personnes qui ont pas vécu leur première fois

COMMENT SAVOIR SI TU ES PRÊT·E ?

La première relation sexuelle est un évènement hyper marquant, alors je te comprends de te poser mille et une questions. La chose que je souhaite te dire par-dessus tout est qu'y'a pas d'âge pour vivre ça. Je te le dis, tu es pas d'avance, tu es pas en retard. Et laisse jamais ton ou ta partenaire te mettre de la pression.

Y'a pas de moment idéal pour vivre ça, tu vas juste le sentir quand tu seras prêt·e. Ça peut sembler cliché dit comme ça, mais crois-moi, ça se ressent le moment venu. Certaines personnes vivront leur première fois de façon ultra romantique avec leur chum ou leur blonde, tandis que d'autres la vivront dans un party avec un·e ami·e. C'est important aussi de pas se comparer : cette première fois est propre à chaque personne.

Bon, maintenant que mon talk de grande sœur est fait, je te partage quatre signes qui pourront peut-être te permettre de savoir si tu es prêt·e à passer à cette étape :





1 TU AS COMMENCÉ À T'INFORMER SUR LES MOYENS DE TE PROTÉGER LORS DE RELATIONS SEXUELLES.

Je me souviens, à 15 ans, j'ai commencé à prendre la pilule contraceptive et j'avais des condoms avec moi au cas où. Quand tu souhaites trouver la façon de te protéger, c'est un signe que tu es probablement prêt·e. Je t'en parle d'ailleurs plus loin à la page 125.

2 TU Y PENSES SOUVENT ET TU AS HÂTE DE LE FAIRE.

Ce point est hyper important. Il faut pas faire l'amour pour faire plaisir à son ou sa partenaire. D'ailleurs, tu devrais jamais subir de menaces pour ça. « Si on le fait pas, je vais te laisser. » Si une personne te dit ça, c'est qu'elle considère pas tes besoins et que tu devrais pas être avec elle. Ce moment doit être plaisant pour toi et pas une performance pour l'autre. Tu as rien à prouver.

3 TU POSES DES QUESTIONS À TES AMI·ES QUI L'ONT DÉJÀ FAIT.

Souvent, lorsqu'on pense à faire l'amour, on va se tourner vers des ami·es qui l'ont déjà fait. C'est excellent de se confier et de demander des conseils, mais surtout te compare pas après l'avoir fait. Si une personne te dit qu'elle a vécu telle ou telle position, tel ou tel préliminaire, mais pas toi, c'est ben correct. Rappelle-toi, tu es UNIQUE et non une copie conforme de tes ami·es.



4 TU ES DANS UN ENDROIT SÉCURITAIRE ET TU AS CONFIANCE EN LA PERSONNE AVEC QUI TU SOUHAITES LE FAIRE.

Je te dis pas que tu vas vivre ta première fois avec l'amour de ta vie. Ça se peut que oui, mais ça se peut très bien que non. Par contre, ce qui est important, c'est d'être dans un endroit où tu te sens confortable et en sécurité. Pour ma part, ça a l'air que j'ai trouvé ça ben correct de faire ça dans une voiture parkée dans un champ, haha ! On a tous et toutes des critères différents et c'est parfait comme ça. Mais rappelle-toi qu'il faut que tu sois à l'aise pour pouvoir te laisser aller à 100 %.

Aussi, que ça se passe avec une personne que tu viens de rencontrer ou alors que tu connais depuis longtemps, assure-toi que ses intentions envers toi sont bonnes. Et t'oblige pas à vivre une pratique sexuelle qui t'intéresse pas ou te convient pas. Une personne de confiance va s'assurer de répondre à tes besoins et aux siens de façon égale. Elle va te faire sentir bien.

Ça, c'est les quatre signes qui m'ont permis de savoir que j'étais prête. Bien sûr, y'a pas de manuel qui s'applique à tout le monde, mais si tu as lu ce chapitre, c'est que ton intérêt envers la sexualité est là et que tu cherches peut-être des réponses à tes questions. J'espère avoir pu t'éclairer et je te souhaite que ta première fois se déroule dans la douceur, l'harmonie, la communication et le plaisir.