

Comment demander de l'aide

Demander de l'aide n'est pas facile. C'est même souvent l'une des choses les plus courageuses que l'on puisse faire. Si tu es en difficulté, si tu as un problème et que tu penses ne pouvoir te confier à personne ou si tu es dans une situation dangereuse, **demander de l'aide** est la bonne chose à faire.

Voici quelques conseils si tu as du mal à demander l'aide dont tu as besoin :

- Fais-toi confiance et fais confiance à tes expériences, tu es la personne qui te connaît le mieux.
- Parle à quelqu'un en qui tu as confiance, quelqu'un qui saura t'écouter, comme un enseignant, un thérapeute ou un autre adulte de confiance.
- Tes problèmes sont réels et tu mérites d'être aidé.e. Aucun problème n'est trop petit ou trop gros.
- N'aie pas peur de demander de l'aide - nous avons tous parfois besoin d'aide.

Avant de demander de l'aide :

- Es-tu en situation d'urgence? Si tu es en danger, compose le 911.
- As-tu besoin d'une assistance confidentielle? Bien que la plupart des services respectent la confidentialité, tu dois savoir que si tu es un danger pour toi-même ou pour autrui, ou qu'un enfant est en danger, les services ont l'obligation de le signaler.

Où demander de l'aide :

Aide générale

- Dans la majorité des cas, si tu n'es pas en situation d'urgence, tu peux essayer de parler à un adulte de confiance, comme un parent, un enseignant, un thérapeute ou une personne occupant un rôle similaire. À tout le moins, ils peuvent t'aider à te mettre en lien avec les services et supports locaux.
- Si tu as besoin de parler à quelqu'un en toute confidentialité ou à un thérapeute lorsque tu vis des moments difficiles, Jeunesse, J'écoute est le service à contacter. Ils peuvent être là quand tu en as besoin et t'aider à trouver d'autres services :

<https://jeunessejecoute.ca/>



Violence dans les fréquentations chez les adolescents

Si tu as besoin d'accéder aux services de ta région :

- Ending Violence Association of Canada a fait une liste de ressources utiles. endingviolencecanada.org/getting-help-2
- Tu peux également retrouver des services au lien suivant : youthdatingviolence.prevnet.ca/fr/accueil/besoin-aide-maintenant/

Aide pour les jeunes LGBTQBS +

- LGBT Youthline fournit un soutien confidentiel et anonyme aux jeunes LGBTQBS+ que ce soit par téléphone, par SMS ou via un clavardage en ligne. Service offert par et pour les jeunes LGBTQBS+ www.youthline.ca



Santé sexuelle des jeunes autochtones

- Le Native Youth Sexual Health Network (NYSHN), géré par de jeunes autochtones, offre des services pour les jeunes de leur communauté sur les questions de droits sexuels et reproductifs. nativeyouthsexualhealth.com

Hébergement et itinérance

- Les femmes et les enfants peuvent utiliser Hébergement femmes pour trouver des abris d'urgence. sheltersafe.ca