

Comment demander de l'aide

*Demander de l'aide est 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**.*

Si tu as du mal à demander l'aide :

- 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, 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.**
- Bien que la plupart des services respectent la confidentialité, tu dois savoir que si tu es un danger pour toi-même ou pour autrui, les services ont l'obligation de le signaler.

Aide générale

- Dans la majorité des cas, tu peux essayer de parler à un adulte de confiance, comme un parent, un enseignant ou un thérapeute.

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 :

jeunessejecoute.ca



Violence dans les fréquentations chez les adolescents

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

- endingviolencecanada.org/getting-help-2
- youthdatingviolence.prevnet.ca/home/need-help-now

Aide pour les jeunes LGBTQBS +

- www.youthline.ca

Santé sexuelle des jeunes autochtones

- www.nativeyouthsexualhealth.com

Hébergement et itinérance

- www.sheltersafe.ca

Créée par le Comité consultatif national sur la jeunesse de PREVNet luttant contre la violence dans les fréquentations chez les jeunes.

Pour plus d'informations:

youthdatingviolence.prevnet.ca/poster

