

LES COMPORTEMENTS QUI TE METTENT EN DANGER



Un guide pour t'aider à faire des choix
qui te protègent et te permettent *d'avancer*.

PARFOIS,
UN MAUVAIS CHOIX
AUJOURD'HUI
PEUT CHANGER
DEMAIN.



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre



LES COMPORTEMENTS QUI TE METTENT *en danger*

PRENDRE CONSCIENCE, FAIRE DES CHOIX
ET PROTÉGER TON AVENIR



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux adolescents qui veulent mieux comprendre les comportements qui peuvent mettre leur sécurité, leur santé ou leur avenir en danger.

Tu y trouveras des explications claires, des repères concrets et des stratégies pour faire des choix plus sains, te protéger et reprendre du pouvoir sur ta vie.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel personnalisé.

Son objectif est de t'aider à reconnaître les risques, à mieux comprendre ce qui se passe en toi et autour de toi, et à t'outiller pour demander de l'aide quand tu en as besoin.

CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe dans ton cerveau et ton corps;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter tes réactions et tes comportements.



OBSERVER

- reconnaître les signes avant-coureurs;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à mettre en place;
- stratégies validées pour faire de meilleurs choix;
- outils simples et des exemples pratiques.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs
et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si tu vis des situations qui menacent ta sécurité ou ton bien-être, consulte un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.

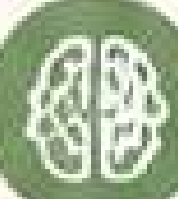


C'est quoi un comportement à risque?



Objectif de cette page

Comprendre ce qu'est un comportement à risque et découvrir pourquoi certains adolescents choisissent parfois des comportements qui peuvent nuire à leur santé, à leur sécurité ou à leur avenir.



COMPRENDRE

L'adolescence est une période de grands changements. Tu développes ton identité, tu veux prendre tes propres décisions, vivre de nouvelles expériences et gagner en autonomie. Il est donc normal d'avoir envie d'essayer de nouvelles choses et de repousser certaines limites.

La plupart des risques que prennent les adolescents sont sans gravité et leur permettent d'apprendre, de développer leur confiance ou de découvrir leurs capacités.

Cependant, certains comportements augmentent les probabilités de vivre des conséquences négatives importantes. On les appelle des comportements à risque.



Un **comportement à risque** est un comportement qui augmente les probabilités de te blesser, de nuire à ta santé, de mettre quelqu'un d'autre en danger ou d'avoir des conséquences importantes sur ta vie.

Ces conséquences peuvent être physiques, émotionnelles, sociales, scolaires ou légales.



QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

Prends quelques minutes pour répondre honnêtement.

1 Lorsque tu prends une décision importante, qu'est-ce qui influence le plus ton choix?

- ☐ Mes émotions ☐ Le plaisir du moment
☐ Mes amis ☐ Les conséquences
☐ Ma curiosité ☐ Je ne sais pas
☐ Autre : _____

2 Selon toi, quel comportement à risque est le plus fréquent chez les adolescents de ton âge? Pourquoi?

3 Qu'espères-tu apprendre en lisant ce guide?



LA THÉORIE : DERRIÈRE LE COMPORTEMENT, IL Y A SOUVENT UN BESOIN

Un comportement à risque apparaît rarement « sans raison ».

En psychoéducation, on cherche d'abord à comprendre à quoi sert le comportement plutôt que de le juger. Un même comportement peut avoir une fonction différente selon la personne et la situation.

Par exemple, un adolescent peut prendre des risques pour :

- ressentir des sensations fortes;
- appartenir à un groupe;
- impressionner les autres;
- diminuer un stress ou une souffrance;
- oublier ses problèmes pendant un moment;
- se sentir plus libre ou plus en contrôle;
- exprimer une colère ou une détresse qu'il ne sait pas comment montrer autrement.



Le besoin est souvent légitime. C'est parfois la façon d'y répondre qui peut devenir dangereuse.

C'est pourquoi ce guide ne cherche pas à te dire quoi faire ou quoi ne pas faire. Il t'aidera plutôt à comprendre tes comportements afin de faire des choix plus sécuritaires et plus satisfaisants pour toi.



ACTIVITÉ – VRAI OU FAUX?

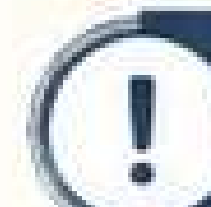
Coche la bonne réponse.

Affirmation	Vrai	Faux
Tous les comportements à risque sont dangereux de la même façon.	☐	☐
Un comportement peut répondre à un besoin sans être une bonne solution à long terme.	☐	☐
Les émotions peuvent influencer nos décisions.	☐	☐
Comprendre pourquoi on agit est une première étape pour faire de meilleurs choix.	☐	☐



À RETENIR

Les comportements à risque ne définissent pas qui tu es. Ils sont souvent le résultat d'un mélange d'émotions, de besoins, d'influences et de circonstances. Plus tu comprends ce qui te pousse à agir, plus tu développes ton pouvoir de faire des choix qui te ressemblent et qui protègent ton bien-être.



DE QUELS COMPORTEMENTS PARLERONS-NOUS?

Au cours de ce guide, nous aborderons notamment :



la consommation d'alcool et de drogues;



les fugues;



l'absentéisme scolaire;



les fréquentations qui t'amènent à faire des choix risqués;



les délits (vols, vandalisme, violence, etc.);



les comportements dangereux sur les réseaux sociaux;



les conduites imprudentes;



les comportements sexuels à risque.

L'objectif n'est pas de te faire peur ni de te juger, mais de t'aider à mieux comprendre les conséquences possibles et à découvrir des solutions qui répondent aux mêmes besoins de façon plus sécuritaire.

2 Pourquoi les adolescents prennent-ils parfois plus de risques?

L'adolescence est une période de grands changements. Ton cerveau, ton corps, tes émotions et ton besoin d'appartenance évoluent rapidement. Tout cela influence tes choix!

COMPRENDRE

Les chercheurs savent que le cerveau adolescent ne se développe pas au même rythme partout.

Le système émotionnel, qui recherche les sensations fortes, les récompenses et les nouveautés, devient très actif dès le début de l'adolescence. En revanche, le cortex préfrontal, qui aide à planifier, réfléchir aux conséquences et contrôler les impulsions, continue de se développer jusqu'au début de l'âge adulte (environ 20-25 ans).



Cela explique pourquoi il peut être plus difficile de :

- penser aux conséquences à long terme;
- résister à une envie du moment;
- rester calme quand les émotions sont fortes.

Ce n'est pas un manque de volonté! C'est une question de développement neurologique, et c'est temporaire.

Ton cerveau en développement

SYSTÈME ÉMOTIONNEL

(limbique)

Recherche de sensations fortes, de nouveautés et de récompenses. Très actif à l'adolescence!

CORTEX PRÉFRONTAL

Planification, jugement, prise de décision, contrôle des impulsions. Encore en développement.



Avec le temps, ton cerveau gagne en maturité et tu développes de plus en plus ta capacité à faire des choix réfléchis.

Ce qui influence tes décisions

Les émotions



Colère, stress, tristesse, joie intense... Elles peuvent faire agir rapidement, sans réfléchir.

Les pairs



Le besoin d'appartenir est très fort. Le cerveau réagit différemment en présence d'amis!

La recherche de nouveauté



Essayer de nouvelles choses procure du plaisir et stimule ton cerveau.

Le besoin d'autonomie



Tu veux faire tes propres choix et prouver que tu es capable de décider par toi-même.

L'estime de soi



Quand l'estime de soi est fragile, on peut prendre des risques pour se sentir valide ou accepté.

L'environnement et la famille



Les relations, le soutien et les règles influencent fortement ta sécurité et tes choix.

? QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

1 Qu'est-ce qui influence le plus souvent tes décisions?

- | | |
|---|---|
| ☐ Mes émotions | ☐ La curiosité |
| ☐ Mes amis | ☐ Les conséquences |
| ☐ Le plaisir du moment | ☐ Autre : _____ |

2 Dans quelles situations te sens-tu le plus poussé à prendre des risques?

3 Est-ce que certaines émotions te poussent à prendre plus de risques? Si oui, lesquelles?



À RETENIR

Prendre des risques n'est pas mauvais en soi. C'est normal à l'adolescence. L'important, c'est d'apprendre à bien évaluer les situations et à choisir les risques qui te feront grandir, sans te mettre en danger.



ACTIVITÉ – QUELLES INFLUENCES DANS MA VIE?

Évalue de 0 à 10 (0 = pas du tout, 10 = beaucoup) dans quelle mesure chaque élément influence tes décisions.

Ce qui influence mes décisions	De 0 à 10
 Mes émotions (ex. stress, colère, joie)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 La présence de mes amis	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 La nouveauté, les sensations fortes	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Mon besoin d'être autonome	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Mon estime de moi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Mon environnement (famille, école, quartier, réseaux sociaux)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Regarde tes résultats. Y a-t-il un élément qui influence beaucoup tes décisions et sur lequel tu aimerais t'exercer à avoir plus de contrôle?

3 Derrière chaque comportement, il y a un besoin

Les comportements à risque ne sont pas toujours un choix réfléchi. Ils servent souvent à répondre à un besoin important. Quand on comprend le besoin, on peut trouver d'autres façons plus sécuritaires d'y répondre.

COMPRENDRE

Voici quelques besoins que plusieurs adolescents tentent de combler. Ce ne sont pas des bons ou des mauvais besoins. Ce sont des besoins humains et légitimes.

- Appartenance**
Se sentir accepté, aimé, faire partie d'un groupe.
- Sensations fortes**
Vivre de l'adrénaline, se sentir vivant.
- Autonomie**
Prendre ses propres décisions, être libre.
- Échappatoire**
Oublier un stress, une peine ou un problème.
- Reconnaissance**
Se faire remarquer, impressionner les autres.
- Contrôle**
Reprendre un sentiment de pouvoir sur sa vie.
- Réconfort**
Calmer une émotion difficile (colère, anxiété, tristesse).

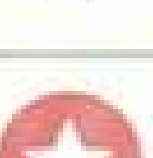
Quand ces besoins ne sont pas entendus ou comblés, il est normal de chercher d'autres moyens... même s'ils ne sont pas les meilleurs.

QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

- Quel besoin cherches-tu à combler le plus souvent quand tu prends des risques?
- Quels comportements utilises-tu pour répondre à ce besoin?
- Quelles seraient d'autres façons plus sécuritaires de combler ce besoin?

ACTIVITÉ – MON BESOIN, MES RÉPONSES

Choisis un comportement à risque que tu utilises parfois. Identifie le besoin derrière ce comportement et trouve au moins une autre façon plus saine d'y répondre.

	Quel est le comportement que j'utilise parfois?	
	Quel besoin ce comportement tente-t-il de combler?	
	Quelles conséquences ce comportement a-t-il sur moi (à court et à long terme)?	
	Quelle est une autre façon plus sécuritaire de combler ce même besoin?	
	Qu'est-ce que je pourrais essayer dès cette semaine?	

À RETENIR
Tes besoins sont importants. Tu mérites de trouver des façons de les combler qui te respectent et qui protègent ta santé et ton avenir.

Chaque besoin a une réponse possible. Trouve celle qui te fait du bien!



Petit rappel
Comprendre ton besoin, c'est déjà reprendre du pouvoir sur tes choix.



“ Le comportement est souvent le langage que l'on utilise quand nos besoins ne sont pas comblés. ”

Exemples : un même besoin, des réponses différentes

BESOIN		RÉPONSES RISQUÉES
 Appartenance	→	- Boire pour être accepté - Faire partie d'un groupe qui incite à briser les règles
 Sensations fortes	→	- Conduire vite - Participer à des défis dangereux
 Échappatoire	→	- Consommer pour oublier - Fugues - Éviter l'école
 Reconnaissance	→	- Poster des choses risquées pour avoir des likes - Voler pour impressionner

★ Le même besoin peut être comblé de plusieurs façons. Certaines choix t'aident à grandir, d'autres peuvent te nuire.

La consommation d'alcool et de drogues

*Pourquoi je consomme? Qu'est-ce que ça m'apporte?
Et qu'est-ce que ça me coûte?*

Beaucoup d'adolescents expérimentent l'alcool ou d'autres drogues. Certains développent ensuite une consommation occasionnelle, d'autres une consommation plus fréquente ou problématique. Comprendre les effets et les conséquences aide à faire des choix plus éclairés.



COMPRENDRE

Pourquoi certains adolescents commencent-ils à consommer? Plusieurs raisons peuvent entrer en jeu :



Pour appartenir à un groupe ou se sentir accepté.



Pour vivre des sensations fortes ou du plaisir.



Pour diminuer le stress, l'anxiété ou une souffrance.



Pour oublier des problèmes ou des émotions difficiles.



Pour impressionner ou se donner une image.



Parce que « tout le monde le fait ».



Le besoin derrière la consommation est souvent légitime. Cependant, l'alcool et les drogues ne sont pas des solutions efficaces à long terme.



“

Il n'y a pas de consommation sans risque. Chaque substance, chaque quantité et chaque contexte peuvent changer le niveau de risque.

”

Les effets sur le corps et le cerveau adolescent



EFFETS À COURT TERME

- Diminution des inhibitions (on agit sans toujours réfléchir)
- Altération du jugement
- Problèmes de coordination
- Nausées, vomissements
- Comportements impulsifs
- Risques d'accidents
- Difficultés de mémoire à court terme



EFFETS À LONG TERME

- Perturbation du développement du cerveau (mémoire, attention, prise de décision)
- Augmentation du risque de dépression et d'anxiété
- Dépendance
- Problèmes de sommeil
- Difficultés scolaires
- Problèmes de santé physique (foie, cœur, poumons, etc.)



CONSÉQUENCES POSSIBLES

- Conflits à la maison
- Perte de confiance
- Problèmes avec la justice
- Perte d'amis ou fréquentations à risque
- Difficultés à atteindre tes objectifs



Chaque personne réagit différemment. La quantité, le type de substance, le contexte et ton état émotionnel changent le niveau de risque.

La balance décisionnelle

Qu'est-ce que la consommation m'apporte? Qu'est-ce que ça me coûte?



CE QUE ÇA M'APPORTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



CE QUE ÇA ME COÛTE



- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Après avoir complété la balance :
Quels sont les points les plus importants pour toi?



QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

- 1 Qu'est-ce qui pourrait m'apporter les mêmes choses que la consommation, mais de façon plus saine?

- 2 Dans quelles situations ai-je le plus envie de consommer?

- 3 Quelles sont mes limites personnelles concernant l'alcool et les drogues?

ÉMOTIONS
DIFFICILES

PRESSION
DES AMIS

CURIOSITÉ

BESOIN DE
DÉCONNEXION

ENVIE DE
SENSATIONS



DES ALTERNATIVES QUI RÉPONDENT AUX MÊMES BESOINS

Si tu cherches à...

Tu pourrais plutôt...



Te sentir accepté



Trouver un groupe qui partage tes intérêts (sport, musique, arts, bénévolat).



Vivre des sensations fortes



Essayer un sport extrême encadré (escalade, planche à neige, karting, etc.).



Diminuer le stress



Bouger, respirer profondément, parler à quelqu'un, écouter de la musique.



Oublier des problèmes



Écrire, dessiner, prendre une marche, demander de l'aide.



Impressionner



Développer tes talents et tes forces. Le vrai respect vient de qui tu es, pas de ce que tu consommes.



ACTIVITÉ – MISES EN SITUATION

Lis chaque situation et écris ce que tu pourrais faire pour prendre un choix plus sécuritaire.

- 1 Tes amis te proposent de boire beaucoup d'alcool avant une fête pour « être plus intense ».

Mon choix plus sécuritaire : _____

- 2 Tu te sens stressé à cause d'un conflit à la maison et tu as envie de fumer du cannabis pour te calmer.

Mon choix plus sécuritaire : _____

- 3 Tu es seul(e) et triste. Un ami t'offre des pilules pour « te remonter le moral ».

Mon choix plus sécuritaire : _____



Chaque petit choix compte.

Tu as plus de pouvoir que tu ne le penses pour prendre soin de toi.



Petit défi

Cette semaine, choisis une alternative plus saine à la consommation et essaie-la! Note ce que tu en tires.



5 Les fugues

Pourquoi certains adolescents choisissent de partir?

Fuguer, c'est quitter la maison ou le milieu de vie sans autorisation et y rester pour une période de temps variable.

Ce n'est jamais un choix pris à la légère. La fugue est souvent le résultat d'un trop-plein d'émotions, d'un besoin de fuir une situation difficile ou d'un sentiment d'être incompris ou contrôlé.



COMPRENDRE

La fugue est une façon, souvent temporaire, de répondre à un besoin. Elle peut donner un soulagement à court terme, mais les problèmes qui ont poussé à partir ne disparaissent pas. Au contraire, ils reviennent souvent encore plus forts.

Besoins qui peuvent se cacher derrière une fugue

- Besoin d'échapper à un conflit, une chicane ou de la violence.
- Besoin d'oublier une peine, de la tristesse ou du stress.
- Besoin d'autonomie et de se sentir en contrôle.
- Besoin d'appartenir à un groupe ou de se sentir accepté.
- Besoin d'attention ou de se faire comprendre.

“

Partir peut sembler la seule option quand on ne voit plus de solution. Comprendre ce qui se passe peut aider à trouver d'autres choix.

”

Le cycle de la fugue



Ce soulagement est temporaire. Les difficultés non réglées finissent toujours par revenir.



QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

1 Qu'est-ce qui pourrait me pousser à vouloir partir de la maison?

2 Qu'est-ce que je cherche à éviter quand j'ai envie de partir?

3 Qu'est-ce que j'aimerais trouver ou obtenir en quittant?

4 Quelles sont les personnes à qui je pourrais parler avant d'avoir envie de partir?

À retenir

Tu mérites d'être entendu et respecté. Il existe toujours d'autres moyens plus sécuritaires de répondre à tes besoins. Chercher de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, c'est un geste courageux.



ACTIVITÉ – QUAND J'AI ENVIE DE PARTIR...

Identifie ce que tu pourrais faire à la place pour répondre à ton besoin d'une façon plus sécuritaire.

Situation ou déclencheur	Autre moyen plus sécuritaire
Je me chicane avec mes parents et je me sens en colère.	→
Je me sens triste, seul(e) ou incompris(e).	→
Je me sens stressé(e) par l'école ou par mes responsabilités.	→
Je me sens contrôlé(e) ou étouffé(e).	→
Je veux être avec mes amis, mais je sais que ce n'est pas sécuritaire à la maison.	→



Des idées pour répondre à mes besoins autrement

- ☐ Parler à une personne de confiance (famille, ami, intervenant).
- ☐ Écrire ce que je ressens.
- ☐ Faire de l'activité physique (marche, sport, danse).
- ☐ Écouter de la musique.
- ☐ Prendre un moment seul pour me calmer.
- ☐ Appeler une ligne d'aide.
- ☐ Changer d'environnement (sortir, voir les amis, aller à la bibliothèque).
- ☐ Exprimer mes émotions de façon créative (dessin, musique, etc.).
- ☐ Demander de l'aide pour trouver des solutions.



Si tu penses à fuir...

- ☒ Pense aux risques : blessures, exploitation, consommation, violence, conséquences légales.
- ☒ Rappelle-toi que tu es important(e) et que ta sécurité compte plus que tout.

- ☒ Parle à quelqu'un avant de prendre ta décision.
- ☒ Il y a toujours des solutions, même si ce n'est pas léger sur le moment.

Besoin d'aide maintenant?

Parle à un adulte de confiance ou contacte :

- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
- Texto PARLER au 686868
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou clavarder en ligne
- Urgence : 911

6 L'absentéisme scolaire

Quand l'école devient trop difficile

Aller à l'école peut devenir très difficile pour certains adolescents. Ils peuvent retarder, manquer des cours, se sauver de l'école ou refuser complètement d'y aller. Ce n'est pas un choix facile ni un manque de volonté : c'est souvent un signe que quelque chose ne va pas.

COMPRENDRE

L'absentéisme peut avoir plusieurs causes. Elles peuvent être liées :

- À des émotions difficiles : anxiété, stress, dépression, peur, tristesse.
- À l'école : difficultés d'apprentissage, intimidation, pression scolaire, conflits avec un enseignant, ennui.
- À la maison : conflits familiaux, responsabilités trop lourdes, manque de soutien ou de routine.
- À d'autres facteurs : problèmes de santé, consommation, manque de motivation, sommeil, fréquentations.

Éviter l'école peut donner un soulagement à court terme... mais cela crée souvent plus de problèmes à long terme.

QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

- Qu'est-ce qui, le matin, me rend le plus difficile à l'idée d'aller à l'école?
- À quoi est-ce que j'essaie d'échapper quand je ne vais pas à l'école?
- Quelles seraient les conséquences positives si j'allais à l'école plus souvent?
- Qui pourrait m'aider à rendre mes journées d'école plus supportables?

CE QUI PEUT AIDER AU QUOTIDIEN

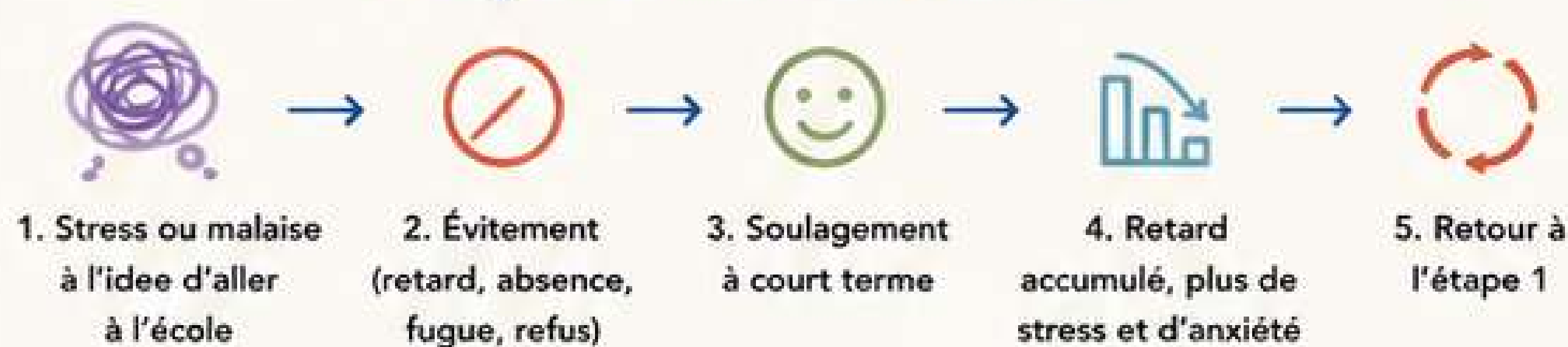
- ☐ Préparer mon sac et mes vêtements le soir.
- ☐ Avoir une routine du matin simple et réaliste.
- ☐ Parler à quelqu'un de confiance quand ça va mal.
- ☐ Diviser mes tâches ou mes travaux en petites étapes.
- ☐ Prendre soin de mon sommeil, de mon alimentation et de mon activité physique.
- ☐ Me fixer un petit objectif pour une journée à la fois.

Petit défi de la semaine

Choisis une petite action que tu pourrais faire cette semaine pour te rapprocher d'un retour à l'école ou pour rendre tes journées plus agréables.

Derrière chaque absence se cache souvent un besoin non comblé.

Le cycle de l'évitement scolaire



Plus on évite l'école, plus il devient difficile d'y retourner.

ACTIVITÉ – IDENTIFIER MES BESOINS ET MES SOLUTIONS

Choisis une situation qui te pousse à manquer l'école ou à avoir envie de ne pas y aller. Complète le tableau.

	Mon besoin	Une solution plus sécuritaire
De quoi ai-je besoin dans cette situation?	→	
Qu'est-ce que j'essaie d'obtenir ou d'éviter?	→	
Quelles conséquences négatives à long terme cela peut-il avoir?	→	
Quelle solution plus sécuritaire et réaliste pourrait répondre à mon besoin?		

À retenir

Aller à l'école peut être difficile, mais tu n'es pas seul. Il existe des moyens pour t'aider à te sentir mieux et à retrouver ta place, à ton rythme.

Besoin d'aide maintenant?

Parle à un adulte de confiance ou contacte :

- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
Texto PARLER au 686868
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou clavarder en ligne
- 811, option 2 : Info-social
- Urgence : 911

7 Quand les amis influencent nos choix

L'appartenance : un besoin puissant

Avoir des amis, se sentir accepté et faire partie d'un groupe est très important pendant l'adolescence. C'est normal ! Parfois, cependant, ce besoin peut nous amener à faire des choix que nous n'aurions pas faits autrement.



COMPRENDRE

L'influence des pairs peut être positive comme négative. Elle peut nous motiver, nous encourager... ou nous pousser à prendre des risques.

Elle peut se manifester de différentes façons :



Pression directe : on te demande de faire quelque chose que tu ne veux pas.



Pression indirecte : tu sens que tu dois faire comme les autres pour être accepté (regards, blagues, exclusion...).



Influence en ligne : ce que tu vois sur les réseaux sociaux peut créer des attentes irréalistes ou t'encourager à te comparer aux autres.



Loyauté au groupe : tu ne veux pas trahir tes amis, même si tu n'es pas d'accord.

“

Tu n'as pas besoin de faire comme les autres pour appartenir à un groupe. Les vrais amis respectent tes limites.

”



Pourquoi c'est si difficile d'y résister?



Ton cerveau cherche l'appartenance

Il préfère le réconfort du groupe à l'inconfort du rejet.



Tu veux plaire et être accepté

C'est humain ! On a tous besoin de se sentir bienvenu.



Les émotions prennent le dessus

Stress, colère, tristesse ou ennui peuvent diminuer ta capacité à réfléchir.



Les amis semblent avoir des solutions faciles

À court terme, les risques peuvent sembler excitants et sans conséquences.



Tu sous-estimes les conséquences

Ton cerveau a encore de la difficulté à prévoir les effets à long terme.

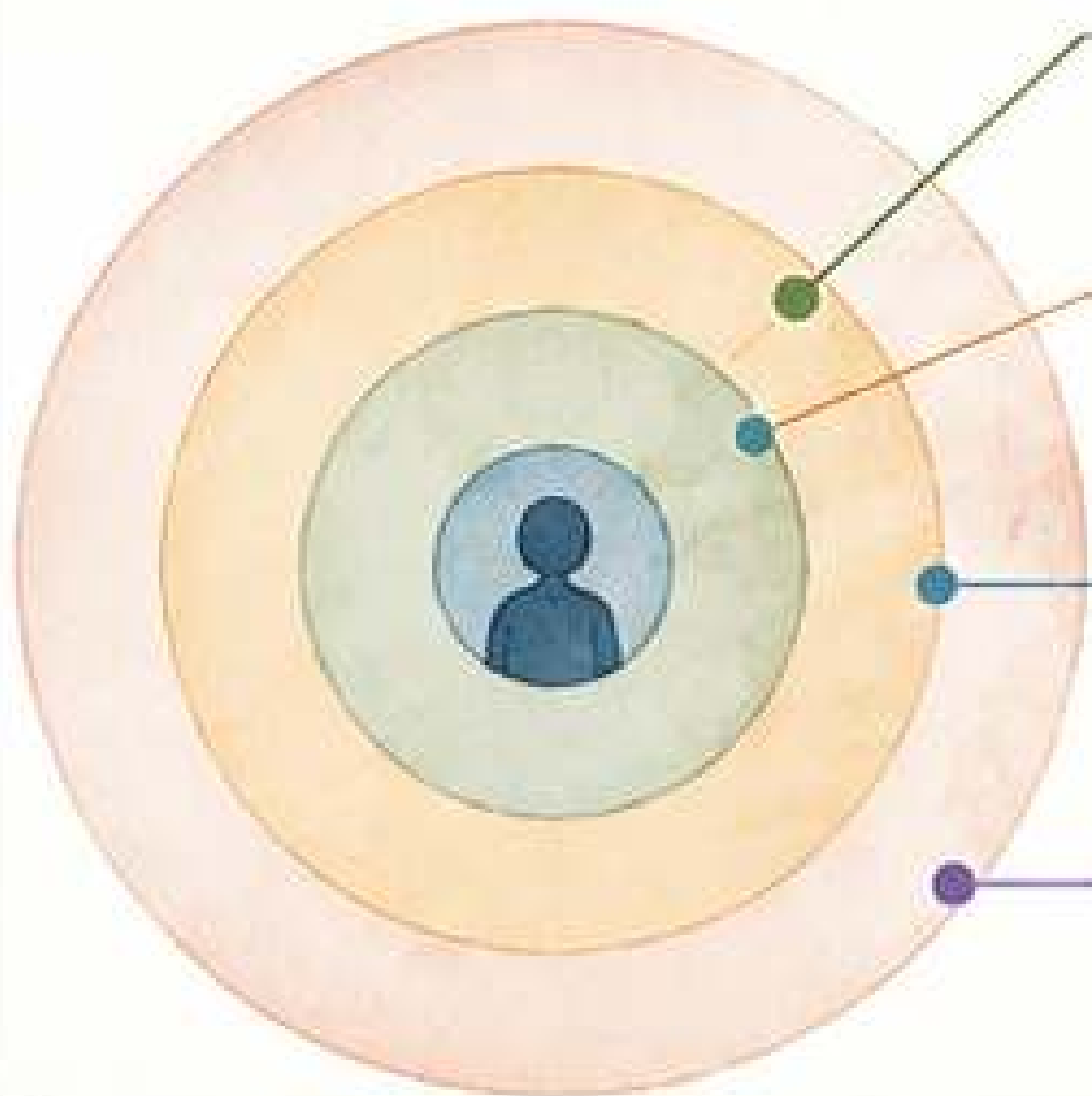


Plus tu comprends ces mécanismes, plus tu développes ton pouvoir de choisir.



ACTIVITÉ – MON CERCLE D'INFLUENCE

Écris, dans chaque zone, des personnes qui ont une influence sur toi. Plus elles sont proches de toi, plus leur influence est grande.



Moi

Moi, mes valeurs, mes choix.

Influence forte

Famille, amis proches, partenaire, mentor.

Influence modérée

Amis d'amis, collègues, réseaux sociaux.

Influence faible

Personnages publics, publicités, médias, autres.



Qui m'encourage à être la meilleure version de moi-même ?
Qui m'amène à prendre des risques ou à sortir de mes valeurs ?



À RETENIR

- Tu as le droit de dire non.
- Tes vrais amis respecteront tes choix et tes limites.
- S'entourer de personnes positives t'aide à faire de meilleurs choix.
- Chaque petit choix aligné avec tes valeurs te rend plus fort.



ACTIVITÉ – MISES EN SITUATION

Lis chaque situation et coche ce que tu pourrais faire.

		Que pourrais-tu faire?			
		Je dis non	Je propose une autre idée	Je quitte la situation	Je demande de l'aide
	Tes amis te proposent de boire avant une fête, mais tu ne veux pas.	☐	☐	☐	☐
	On te propose un tour de voiture en vitesse, sans ceinture.	☐	☐	☐	☐
	Un groupe en ligne t'encourage à relever un défi dangereux.	☐	☐	☐	☐
	Tes amis se moquent de quelqu'un et t'invitent à te joindre à eux.	☐	☐	☐	☐



Quelles stratégies pourrais-tu utiliser pour rester fidèle à toi-même même quand la pression est forte?

- _____
- _____
- _____

Besoin d'aide?

Parle à un adulte de confiance ou contacte :

- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
Texto PARLER au 686868
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou clavarde en ligne
- 811, option 2 : Info-social
- Urgence : 911



Le courage, c'est faire ce qui est bon pour toi, pas ce qui est populaire.



9 Les comportements dangereux sur les réseaux sociaux

Naviguer en ligne : des choix qui comptent

Les réseaux sociaux font maintenant partie de notre quotidien. Ils peuvent être utiles, divertissants et nous permettre de rester en contact. Cependant, ils comportent aussi des risques. Chaque publication, message ou interaction peut avoir des conséquences réelles.

“

En ligne, tu laisses des traces. Avant de publier, commente ou partage, prends un moment pour réfléchir aux conséquences.

”



COMPRENDRE

Certains comportements en ligne peuvent te nuire à toi ou à d'autres. Voici quelques exemples :



Partage excessif : publier des informations personnelles (adresse, école, horaires, photos intimes).



Cyberintimidation : insulter, exclure, menacer ou propager des rumeurs en ligne.



Contenu inapproprié : envoyer, demander ou partager des images intimes (sexting).



Défis dangereux : participer à des défis viraux qui peuvent mettre ta santé ou ta sécurité en danger.



Dépendance : passer trop de temps en ligne au détriment de ton sommeil, de tes études et de tes relations.



Ce qui se passe en ligne peut se retrouver hors ligne. L'information ne disparaît jamais complètement.

Les risques possibles



RISQUES PERSONNELS

- Vol d'identité
- Harcèlement
- Atteinte à ta réputation
- Prédateurs en ligne
- Stress, anxiété, perte d'estime de soi



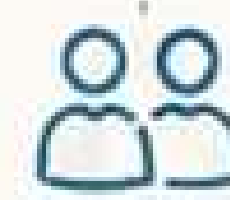
RISQUES LÉGAUX

- Cyberintimidation (illégal au Québec)
- Partage d'images intimes sans consentement
- Menaces ou propos haineux
- Usurpation d'identité
- Fraudes



RISQUES SCOLAIRES

- Perte de concentration
- Baisse des résultats
- Conflits à l'école
- Sanctions disciplinaires
- Absentéisme



RISQUES SOCIAUX

- Isolement
- Conflits avec les amis
- Perte de confiance
- Rupture de relations
- Mauvaises influences



Chaque action en ligne a un impact réel sur ta vie, aujourd'hui et demain. Tu as le pouvoir de faire des choix qui te protègent.



QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

1 As-tu déjà publié quelque chose que tu regrettes?

2 Quelles informations personnelles partages-tu en ligne?

3 Est-ce que tu te compares aux autres sur les réseaux sociaux? Comment cela t'affecte?

4 Qu'est-ce qui pourrait t'aider à utiliser les réseaux sociaux de façon plus sécuritaire?



ACTIVITÉ – FEU DE CIRCULATION

Lis chaque situation et indique si c'est :

● VERT : sécuritaire

● JAUNE : à réfléchir

● ROUGE : risqué

Tu demandes la permission avant de publier une photo de quelqu'un.



Tu acceptes une demande d'ami d'une personne que tu ne connais pas.



Tu partages ta localisation en temps réel avec tout le monde.



Tu parles à quelqu'un en ligne qui te met mal à l'aise.



Tu prends des pauses régulièrement des écrans.



Tu envoies une photo intime de toi à ton/ta partenaire.



Tu signales un contenu ou un comportement inapproprié.



Pour moi, un bon citoyen numérique, c'est quelqu'un qui...



Petit défi

Cette semaine, prends 2 pauses écrans par jour (ex. : pendant les repas et avant de dormir). Note comment tu te sens.

Mon bilan : _____



Besoin d'aide?

Parle à un adulte de confiance ou contacte :

- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
Texto PARLER au 686868
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou clavarder en ligne
- 811, option 2 : Info-social
- Urgence : 911



À RETENIR

- Ce que tu publies aujourd'hui peut rester visible longtemps.
- Tes mots peuvent blesser, même derrière un écran.
- Recueille tes preuves (captures d'écran) et parle à un adulte si tu vis ou vois quelque chose de problématique.
- Tu as le droit de demander de l'aide à tout moment.



8 Les délits : des choix qui ont des conséquences

Vols, vandalisme, violence, trafic, menaces, bris de conditions...

Ces comportements peuvent sembler sans importance sur le moment, mais leurs conséquences peuvent être très lourdes.

COMPRENDRE

Les délits désignent des gestes qui brisent la loi.

Même small, même si tu n'as pas l'intention de nuire, il peut y avoir des conséquences importantes.

“ Un geste impulsif peut changer ta vie pour longtemps. Réfléchir avant d'agir, c'est te donner le pouvoir de choisir ton avenir. ”



Exemples de délits

- Vol (à l'étalage, chez un ami, de voiture, etc.)
- Introduction par effraction
- Vandalisme (graffitis, bris, destruction de biens)
- Trafic ou vente de drogues
- Port d'arme ou imitation d'arme
- Violence (bagarres, intimidation, agressions)
- Menaces, chantage, cyberintimidation

Parfois, on passe à l'acte pour impressionner, pour appartenir à un groupe ou pour se sentir fort. Le problème, c'est que ça ne règle pas le vrai besoin.

Les conséquences possibles

Conséquences légales	Conséquences scolaires	Conséquences familiales	Conséquences professionnelles	Conséquences personnelles
• Arrestation • Casier judiciaire • Amendes • Travaux communautaires • Placement en centre jeunesse • Détention	• Suspension • Expulsion • Difficultés à terminer ton parcours scolaire • Perte de motivation	• Perte de confiance • Conflits • Sentiment de honte • Relations plus difficiles	• Difficulté à trouver un emploi • Limites dans plusieurs métiers • Perte d'occasions	• Stress, anxiété, culpabilité • Perte d'estime de soi • Peur d'être jugé ou rejeté

★ Un délit peut sembler régler un problème aujourd'hui, mais il en crée souvent beaucoup plus pour demain.

? QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

1 Qu'est-ce qui pourrait t'amener à poser un geste illégal? (ex. pression des pairs, argent, colère, besoin d'impressionner...)

2 Quels seraient les impacts si tu te faisais prendre?

3 Qui pourrait être touché par tes gestes?

4 Qu'est-ce que tu pourrais faire à la place pour obtenir ce que tu cherches vraiment?

ACTIVITÉ – ET SI...?

Lis chaque situation et écris deux choix possibles : un choix risqué et un choix plus sécuritaire.

Situation	Choix risqué	Choix plus sécuritaire
Tes amis te proposent de voler dans un magasin «juste pour le fun».	→ _____	→ _____
Tu es en colère après quelqu'un et tu veux lui faire peur.	→ _____	→ _____
Tu veux de l'argent facile et quelqu'un te propose de vendre des drogues.	→ _____	→ _____

DES ALTERNATIVES QUI RÉPONDENT AUX MÊMES BESOINS

- ☐ Respirer, prendre du recul avant d'agir.
- ☐ Parler à quelqu'un de confiance.
- ☐ Sortir te défouler (sport, marche, musique, entraînement).
- ☐ Trouver des amis qui ont des valeurs semblables aux tiennes.
- ☐ Chercher des moyens légaux de gagner de l'argent.
- ☐ T'impliquer dans des projets qui te passionnent.



★ Petit défi

Choisis une alternative positive que tu vas mettre en pratique cette semaine quand tu ressens le besoin de prendre un risque.

Mon défi : _____

Besoin d'aide?

Parle à un adulte de confiance ou contacte :

- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
Texto PARLER au 686868
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou clavarde en ligne
- 811, option 2 : Info-social
- Urgence : 911



★ À RETENIR

- Aucun délit ne vaut la peine de briser ta vie.
- Tu as toujours le choix, même sous pression.
- Demander de l'aide, c'est un signe de force, pas de faiblesse.



10 Poser des limites pour se protéger

J'ai le droit de me choisir

Les limites, ce n'est pas se punir. C'est se protéger.

Dire non, c'est parfois difficile, mais c'est un geste de respect envers toi-même. Tes choix façonnent ton avenir.

Tu as le droit de dire non et de te retirer d'une situation qui ne te fait pas du bien.

“Chaque petite limite que tu poses aujourd'hui est une grande protection pour demain.”



COMPRENDRE

Poser des limites, c'est :



Me respecter et reconnaître ma valeur.



Me protéger des situations ou des personnes qui me nuisent.



Prendre des décisions qui sont alignées avec mes valeurs.

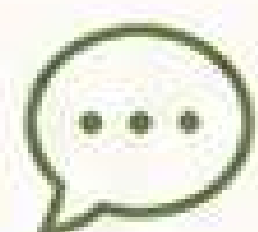


Développer ma confiance et mon estime de moi.



Tes limites peuvent évoluer selon les situations. C'est normal de changer d'idée et de réajuster tes choix au fil du temps.

Des limites saines, c'est...



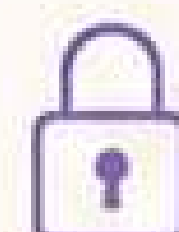
SAVOIR DIRE NON

Tu as le droit de refuser.



PRENDRE DU RECUL

Tu peux quitter ou t'éloigner d'une situation inconfortable.



PRÉSERVER TON ÉNERGIE

Tu choisis ce qui te fait du bien.



PROTÉGER TON ESPACE PERSONNEL

Ton corps, ton temps et tes émotions t'appartiennent.



ÊTRE ALIGNÉ AVEC TES VALEURS

Tes choix reflètent ce qui compte vraiment pour toi.



Poser des limites, ce n'est pas rejeter les autres, c'est se choisir pour mieux être dans la relation.



QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

1 Dans quelles situations ai-je de la difficulté à dire non?

2 Qu'est-ce qui m'empêche souvent de poser mes limites?

3 Quelles limites sont importantes pour moi en ce moment?

4 Quels sont les bienfaits quand je respecte mes limites?

À retenir

Tu n'as pas à te justifier lorsque tu poses une limite. Un non clair et respectueux suffit. Tu as le droit de te choisir, sans culpabilité.



ACTIVITÉ – MES LIMITES AU QUOTIDIEN

Lis chaque situation et écris comment tu pourrais poser une limite de façon saine et respectueuse.

SITUATION	COMMENT JE POURRAIS POSER UNE LIMITE?
 Un ami te demande de boire alors que tu ne veux pas.	→
 Quelqu'un t'envoie des messages incessants et cela t'énervé.	→
 Tes parents te demandent d'aller à une activité alors que tu es trop fatigué(e).	→
 Un(e) ami(e) te pousse à faire quelque chose qui ne te tente pas.	→
 Quelqu'un te demande un service alors que tu manques de temps.	→



Quelle limite est la plus difficile pour toi en ce moment? Pourquoi?



DES ALTERNATIVES PLUS SÉCURITAIRES

- ☐ T'entourer de personnes qui te respectent.
- ☐ Prendre du temps pour toi (pause, marche, respiration, activité que tu aimes).
- ☐ Parler à un adulte de confiance.
- ☐ Noter tes pensées ou tes émotions dans un journal.
- ☐ Trouver une occupation positive qui te change les idées.
- ☐ Demander de l'aide quand tu en as besoin.
- ☐ Te rappeler que tu n'es pas seul(e).



À RETENIR

- Poser des limites, c'est te respecter.
- Tu as le droit de dire non, sans culpabilité.
- Tes limites peuvent changer, et c'est correct.
- Chaque choix aligné avec toi te rend plus fort(e).



Petit défi

Cette semaine, identifie une situation où tu vas poser une limite.

Note comment cela s'est passé et ce que tu en as retiré.



Besoin d'aide?

Parle à un adulte de confiance ou contacte :

- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
Texto PARLER au 686868
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou clavarder en ligne
- 811, option 2 : Info-social
- Urgence : 911

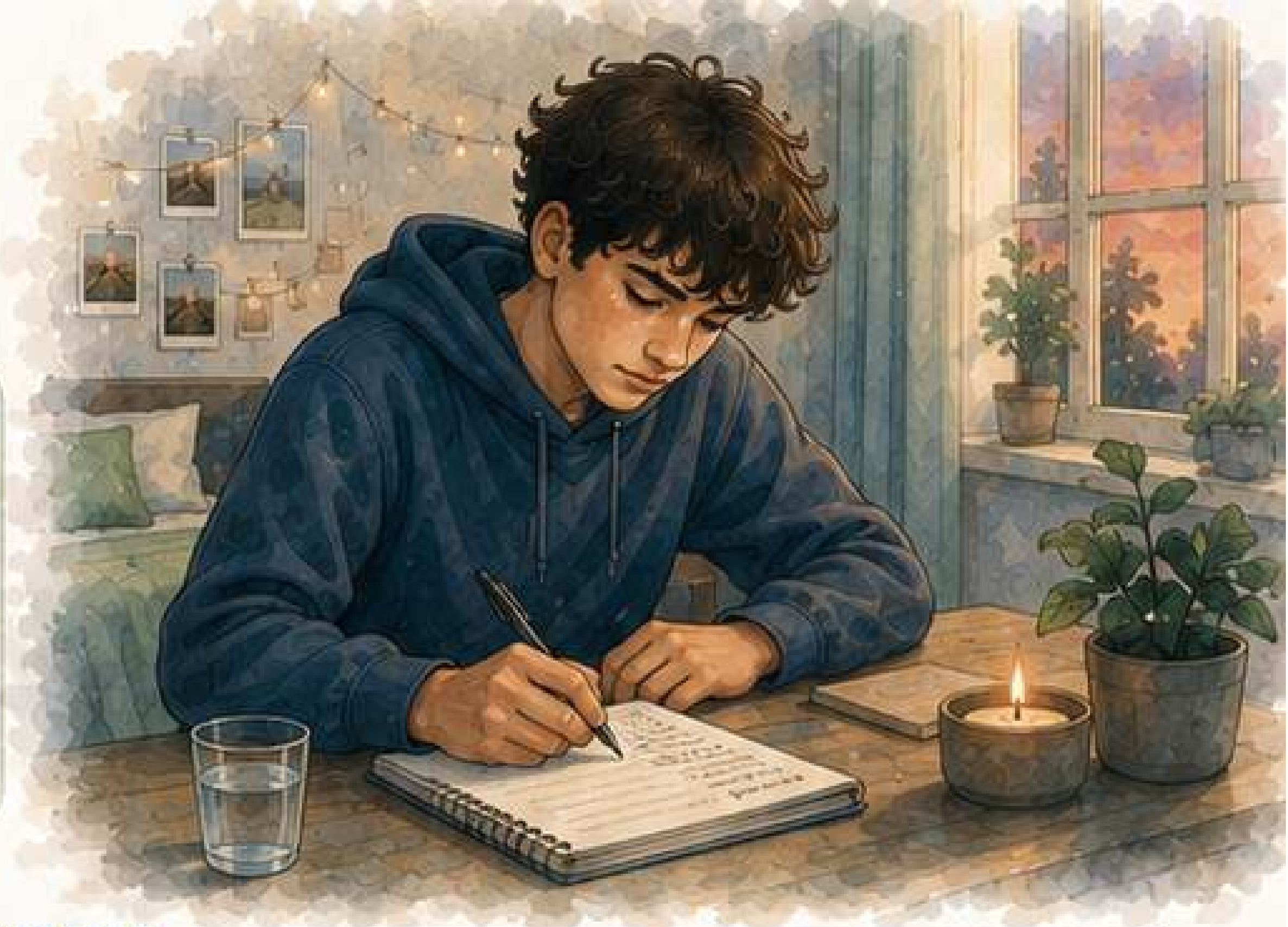


11 Petits gestes au quotidien

Des actions simples qui font une grande différence

Les petits gestes ne règlent pas tout, mais ils peuvent t'aider à traverser les moments plus difficiles. Ils t'aident à prendre soin de toi, à retrouver un peu plus d'équilibre et à garder espoir.

“ Je n'ai pas à tout faire parfaitement. Chaque petit pas compte. Je choisis un geste à la fois. ”



10 IDÉES DE PETITS GESTES



1. RESPIRER

Prends 3 grandes respirations lentes. Ça aide ton corps et ton esprit à se calmer.



2. BOUGER

Bouger ton corps aide à libérer la tension et à améliorer ton humeur. Même quelques minutes suffisent.



3. SORTIR

Prendre l'air, aller dehors, voir la nature ou le ciel peut apporter du calme et du recul.



4. ÉCOUTER

Écouter une chanson, un balado ou un son qui te fait du bien peut changer ton état d'esprit.



5. PRENDRE SOIN DE TON CORPS

Manger, boire de l'eau, dormir assez... Ton corps a besoin d'attention, surtout dans les moments durs.



6. CRÉER

Dessiner, écrire, jouer d'un instrument, bricoler... Créer t'aide à exprimer ce que tu vis sans avoir à tout expliquer.



7. PARLER

Parler à quelqu'un en qui tu as confiance peut alléger ce que tu ressens.



8. ÉCRIRE

Écrire ce que tu vis, ce pour quoi tu es reconnaissant ou ce que tu aimerais changer.



9. TE RAPPELER TES FORCES

Pense à un moment où tu as été fier de toi. Tu es plus fort(e) que tu le crois.



10. PLANIFIER QUELQUE CHOSE

Avoir un petit projet ou une activité que tu attends avec impatience peut t'apporter de l'espoir.



Choisis chaque jour au moins un petit geste parmi ceux-ci. Même les plus petits gestes peuvent t'aider à traverser la journée.



QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

1. Quel petit geste parmi les 10 idées pourrais-tu essayer cette semaine?

2. Qu'est-ce qui t'aide le plus à te sentir un peu mieux?

3. Qui pourrait t'encourager ou t'accompagner dans ces petits gestes?



ACTIVITÉ – MA BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE

Choisis 3 à 5 gestes qui t'aident et écris comment tu peux les intégrer à ta routine.

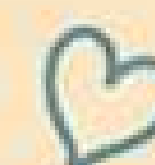
Mon petit geste	Quand je peux le faire?	Comment ça m'aide?
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Rappelle-toi

Tu mérites de prendre soin de toi.

Tu n'as pas à attendre que ça aille mal pour le faire.

Chaque jour est une nouvelle occasion de choisir ton bien-être.



À RETENIR

- Les petits gestes soutiennent ta santé mentale.
- Choisis ce qui te fait du bien et fais-le régulièrement.
- Prends soin de toi, tu en vales la peine.



Petit défi

Pendant 7 jours, choisis chaque jour un petit geste pour prendre soin de toi. Note comment tu te sens à la fin de la semaine.



Besoin d'aide?

Parle à un adulte de confiance ou contacte :

- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
- Texto PARLER au 686868
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou clavarder en ligne
- 811, option 2 : Info-social
- Urgence : 911



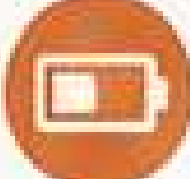
12 Quand ça revient

Les vagues font partie du chemin

Il y aura des moments où les pensées et les émotions difficiles reviendront. Ce n'est pas un échec. C'est humain. L'important, c'est d'avoir des repères pour t'aider à traverser ces moments-là.

COMPRENDRE

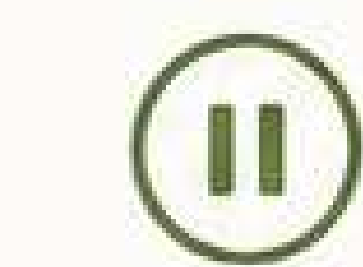
Les émotions intenses peuvent revenir à cause de :

-  Un événement stressant (conflit, séparation, échec...).
-  De la fatigue, du manque de sommeil ou d'une surcharge mentale.
-  Des pensées du passé qui reviennent.
-  Un sentiment d'isolement ou de rejet.
-  Des changements importants ou des transitions (déménagement, début d'école, rupture...).

“ Les rechutes ne veulent pas dire que tu recommences à zéro, mais que tu continues d'avancer. ”



Quand ça remonte, je peux...



FAIRE UNE PAUSE

Arrête-toi.
Respire.
Donne-toi quelques minutes.



METTRE DES MOTS

Écris ce que tu ressens ou parle à quelqu'un de confiance.



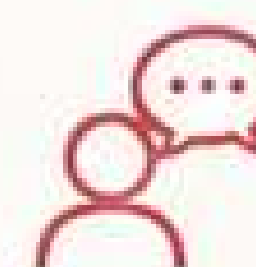
UTILISER MES OUTILS

Reprends les stratégies qui t'aident (respiration, écoute, sortie, etc.).



ÊTRE BIENVEILLANT AVEC MOI

Parle-toi comme tu parlerais à ton/ta meilleur(e) ami(e). Tu fais de ton mieux.



DEMANDER DE L'AIDE

Si c'est trop lourd, parle à un adulte ou utilise une ressource d'aide.



Chaque fois que tu traverses une vague, tu deviens plus fort(e) et plus résilient(e).



QUELS SONT MES DÉCLENCHEURS?

Qu'est-ce qui fait le plus souvent remonter les émotions difficiles chez moi? Coche les situations qui s'appliquent.

- ☐ Conflits avec ma famille ou mes amis
- ☐ Échecs ou pression à l'école
- ☐ Sentiment d'être jugé(e) ou rejeté(e)
- ☐ Souvenirs du passé
- ☐ Fatigue, manque de sommeil
- ☐ Se sentir seul(e) ou incompris(e)
- ☐ Changements importants
- ☐ Autre : _____



MON PLAN POUR LES MOMENTS DIFFICILES

Quand je sens que ça remonte, mon plan est :

- 1 Le signe qui me dit que ça remonte : _____
- 2 Ce que je peux faire tout de suite : _____
- 3 Les personnes à qui je peux parler : _____
- 4 Les outils qui m'aident : _____
- 5 La ressource que je peux contacter si j'ai besoin d'aide : _____



Rappelle-toi

Les vagues montent et redescendent. Tu n'as pas à les arrêter, mais tu peux apprendre à surfer dessus.



DES CHOIX QUI PEUVENT T'AIDER

ÉVITER L'ALCOOL ET LES DROGUES



L'alcool et les drogues peuvent amplifier les émotions difficiles et augmenter les risques de passer à l'acte. Ils ne règlent pas le problème, ils le cachent seulement.

RÉDUIRE L'ACCÈS AUX MOYENS



Enlever ou sécuriser les objets qui pourraient être dangereux (lames, médicaments en grande quantité, cordons, etc.) peut t'aider à faire des choix plus sécuritaires.



Ces choix sont des gestes de protection pour toi, pas des punitions.



UN PAS À LA FOIS

Même si ça revient, chaque petit pas compte. Tu n'as pas besoin d'être parfait(e), juste de continuer à avancer.



BESOIN D'AIDE?

Parle à un adulte de confiance ou contacte :

- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
- Texto PARLER au 686868

- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou clavarde en ligne

- 811, option 2 : Info-social

- Urgence : 911



À RETENIR

Ce n'est pas grave si les émotions reviennent. Ce qui compte, c'est de ne pas rester seul(e) et d'utiliser ton plan pour avancer.



13 À éviter

Ce qui peut aggraver la situation

Certaines réactions, même avec de bonnes intentions, peuvent avoir l'effet inverse de ce que tu souhaites. Voici ce qui peut involontairement augmenter la détresse ou le risque.

“

Parfois, éviter certaines choses est déjà une façon de prendre soin de moi et de garder l'espoir vivant.

”



✗ ÉVITER CETTE ATTITUDE

- ✗ Minimiser ce que je vis : « Ce n'est pas si grave », « Tout le monde vit ça ».
- ✗ Me comparer aux autres : cela peut me faire sentir incompris(e) ou invalide.
- ✗ Me juger ou me culpabiliser : « Pourquoi tu penses comme ça? », « Pense positif! »
- ✗ Me dire que ça passera tout seul : même si c'est vrai un jour, ça n'aide pas maintenant.
- ✗ Chercher des solutions trop vite : j'ai d'abord besoin d'être écouté(e) et compris(e).
- ✗ Partager ce que je dis sans mon accord : ma confiance peut être brisée.
- ✗ Me laisser seul(e) trop longtemps : l'isolement augmente les risques.

♥ Éviter ces attitudes permet de créer un espace plus sécurisant et d'ouvrir la porte à l'aide qui peut vraiment m'aider.

Des stratégies qui peuvent m'aider à traverser



PARLER

Exprimer ce que je vis, à une personne de confiance ou dans un carnet.



RESTER CONNECTÉ(E)

Même un petit message ou une présence peut faire une grande différence.



BOUGER

L'activité physique aide à libérer la tension et à mieux respirer.



CRÉER

Dessiner, écrire, chanter, bricoler... Mes créations peuvent être un exutoire puissant.



PRENDRE SOIN DE MOI

Dormir, manger, boire, prendre des pauses. Mon corps a besoin d'énergie.



GARDER ESPOIR

Des jours plus légers viendront encore, même si je n'y crois pas aujourd'hui.



Je n'ai pas à tout faire seul(e). Demander de l'aide est un geste de courage.



MON PLAN DE SÉCURITÉ PERSONNEL

Remplis ton plan pour les moments où ça devient trop difficile. Garde-le dans un endroit accessible.



Les personnes à qui je peux parler en premier :



Les autres personnes et ressources que je peux contacter :



Les choses qui m'aident à me calmer :



Un endroit où je me sens en sécurité ou je peux aller :



Si ça devient trop intense, je m'engage à :



Relis ton plan régulièrement et ajoute des choses qui t'aident.



QUAND ÇA REVIENT

Les vagues peuvent revenir, même après une période plus légère. Ce n'est pas un échec, c'est normal. L'important, c'est de ne pas rester seul(e).

- ☐ Je reconnais les signes : fatigue, tristesse, découragement, pensées lourdes.
- ☐ Je me réfère à mon plan de sécurité.
- ☐ Je parle à quelqu'un rapidement, avant que ça empire.
- ☐ Je prends soin de moi avec douceur, même si c'est difficile.
- ☐ Je me rappelle que chaque fois que j'ai traversé une vague, j'ai survécu... et je peux encore le faire.



Un pas à la fois

Tu n'as pas à voir tout le chemin. Concentre-toi sur le prochain petit pas. Tu es plus fort(e) que tu le crois.



À RETENIR

Demander de l'aide, c'est te choisir. Il existe des gens et des ressources qui veulent t'aider. Tu n'es pas un fardeau, tu es important(e).



BESOIN D'AIDE?

Parle à un adulte de confiance ou contacte :

- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
Texto PARLER au 686868
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou clavarder en ligne

- 811, option 2 : Info-social
- Urgence : 911
- Suicide.ca : clavardage ou texto 24/7

14 Si j'ai l'impression de passer à l'acte

Agir vite peut sauver une vie

Quand la détresse devient trop intense et que tu te sens incapable de te contrôler, il est essentiel d'agir rapidement.

Tu n'as pas à attendre que ça aille pire. Demander de l'aide, c'est un geste de force.

“ Ce n'est pas un signe de faiblesse de demander de l'aide. C'est un acte de courage et d'amour envers toi-même. ”



QUE FAIRE SI TU TE SENS EN DANGER?



Parle à un adulte de confiance tout de suite.

Un parent, un(e) ami(e), un enseignant, un intervenant... Quelqu'un qui peut t'écouter et t'aider à rester en sécurité.



Appelle une ressource d'aide.

Tu peux parler à quelqu'un immédiatement, 24/7 (voir la section « Besoin d'aide? » en bas de page).



Rends-toi à l'urgence ou appelle le 911.

Si tu as un plan pour te faire du mal ou que tu crois que tu pourrais passer à l'acte, va à l'hôpital le plus proche ou appelle le 911.



Ne reste pas seul(e).

Va dans un endroit où il y a des gens autour de toi (maison d'un proche, école, bibliothèque, café, etc.).



RÉDUIRE L'ACCÈS AUX MOYENS

Quand la détresse est grande, il est important de rendre les moyens de se faire du mal moins accessibles.

Exemples :

- ✓ Enlever ou sécuriser les médicaments.
- ✓ Ranger ou verrouiller les objets dangereux (couteaux, cordes, etc.).
- ✓ Limiter l'accès à l'alcool et aux drogues.
- ✓ Parler à un adulte de confiance pour t'aider à sécuriser ton environnement.



Ces gestes peuvent réduire le risque et te donner le temps nécessaire pour traverser la vague.



MON PLAN DE SÉCURITÉ – EN CAS DE CRISE

Remplis ce plan à l'avance pour savoir quoi faire quand ça devient trop difficile.



Personnes que je peux appeler ou voir :

1. _____ Tél. : _____
2. _____ Tél. : _____
3. _____ Tél. : _____



Ressources d'aide que je peux contacter :

- _____
- _____
- _____



Endroits sécuritaires où je peux aller :

- _____
- _____
- _____



Ce qui peut m'aider à me calmer :

- _____
- _____
- _____



Signes que je ne vais pas bien et que j'ai besoin d'aide :

- _____
- _____



Tu n'es pas seule(e). Il y a de l'aide.

Même si tu as l'impression que personne ne comprend ce que tu vis, des gens veulent t'aider et sont là pour toi.



Parler de ce que tu vis peut faire une grande différence.



Demander de l'aide, c'est prendre soin de toi.



Il y a toujours de l'espoir. Les choses peuvent changer.

*Ta vie a de la valeur.
Tu mérites d'être aidé(e) et de te sentir mieux.*



BESOIN D'AIDE MAINTENANT?

- 911 : urgence
- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
Texto PARLER au 686868
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou clavardage en ligne
- Suicide.ca : clavardage ou texto 24/7



D'AUTRES RESSOURCES UTILES

- 811, option 2 : Info-social
- Centre de prévention du suicide de ta région : 1 866 APPELLE (277-3553)
- Équipe de crise de ton CLSC : _____



À RETENIR

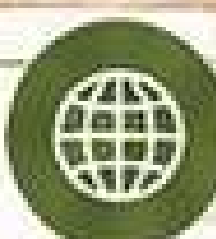
- Tu as le droit d'avoir de l'aide.
- Ta sécurité est la priorité.
- Parle à quelqu'un.
- Il y a des solutions et de l'espoir.





Ressources utiles

Pour t'accompagner



ORGANISMES ET SITES WEB (AIDE ET CLAVARDAGE EN DIRECT)



Tel-jeunes :

Un espace d'écoute gratuit, confidentiel et disponible 24h/7 par texto, téléphone ou clavardage. Tu peux y poser toutes tes questions sur les substances, la justice ou la détresse sans crainte d'être jugé.



Clavardage : teljeunes.com



Texte : PARLER au 686868



Téléphone : 1 800 263-2266



Jeunesse, J'écoute :

Un service pancanadien accessible en tout temps qui propose des outils interactifs, des articles sur la consommation de substances et un service d'aide par texto (Texte PARLER au 686868).



Clavardage : jeunessejecoute.ca



Texte : PARLER au 686868



Téléphone : 1 800 668-6868



Aire ouverte :

Des espaces physiques et virtuels pour les 12-25 ans. Tu peux y rencontrer des professionnels de la santé ou des intervenants sociaux sans rendez-vous pour parler de consommation ou de situations de crise.



Trouve l'endroit le plus proche : aireouverte.ca



Clavardage disponible sur le site web



BALADOS (PODCASTS FAITS POUR LES JEUNES)



« Pas de filtre » (Épisodes thématiques) :

Ce podcast québécois invite régulièrement des experts et des jeunes pour parler ouvertement, sur un ton décontracté, des dépendances, de la santé mentale et des parcours de vie marginaux.

Cap vers l'entourage :

Bien que centré sur la santé mentale, ce balado aborde les réalités des jeunes qui doivent composer avec des situations familiales ou personnelles instables et des comportements de crise.

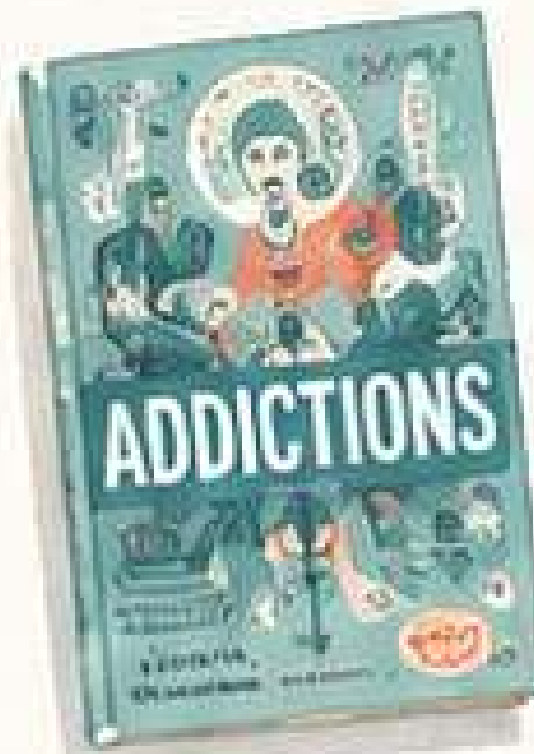


LIVRES ET ROMANS (POUR S'IDENTIFIER OU S'INFORMER)



« Entre deux briques » de Jean-Philippe Lehoux :

Un roman percutant qui suit le quotidien de jeunes confrontés à la rue, aux choix difficiles et aux risques de la marginalité.



« Addictions » (Collection Hydrogène / De La Martinière Jeunesse) :

Un guide documentaire format poche écrit directement pour les ados, qui explique comment le cerveau réagit face aux substances (alcool, cannabis) et aux écrans, et comment reprendre le contrôle.



« Fugitive » d'Amélie Dumoulin :

Un livre qui explore de l'intérieur la psychologie d'un adolescent qui décide de tout quitter (la fugue) et les réalités de la rue.



RESSOURCES D'URGENCE IMMÉDIATE (FUGUE ET DÉLINQUANCE)



Ligne Urgence sociale / DIPP :

Si tu es en situation de fugue, que tu as commis un délit ou que tu te sens en danger dans la rue, tu peux appeler le 1 800 463-4834 pour obtenir une intervention ou un hébergement d'urgence.



Rappelle-toi

Tu n'es pas seul(e).
Il existe des gens et
des ressources pour t'aider.

Demander de l'aide,
c'est un acte de courage.



Ce guide est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une
intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta
situation ou celle d'un(e) proche, consulte
un professionnel qualifié.

Conçu par
Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, ps. éd.,
membre de l'OPPOQ,
permis 18965-08

© Droits d'auteur

Psychoéducatrice.net
Tous droits réservés.