



ÉCOUTER
OBSERVER
SOUTENIR
PROTÉGER



DES LIENS
SAINS
UNE PLUS
GRANDE
SÉCURITÉ



EN PARLER
SANS JUGER
PEUT FAIRE
UNE GRANDE
DIFFÉRENCE



TU
ES PLUS
FORTE
QUE TU
LE CROIS



Protéger son jeune de L'EXPLOITATION SEXUELLE



*Des repères pour mieux comprendre,
reconnaître les signes
et agir rapidement.*



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre



Protéger son jeune de l'exploitation sexuelle

Reconnaître les signes et intervenir rapidement ♥

INFORMER • SOUTENIR • PROTÉGER
ENSEMBLE POUR LEUR SÉCURITÉ

Ta sécurité,
ton bien-être
et ton avenir
comptent.



À PROPOS DE CE GUIDE ♥

Ce guide s'adresse aux parents qui souhaitent mieux comprendre l'exploitation sexuelle chez les jeunes, un phénomène complexe qui peut toucher des adolescents, filles comme garçons.

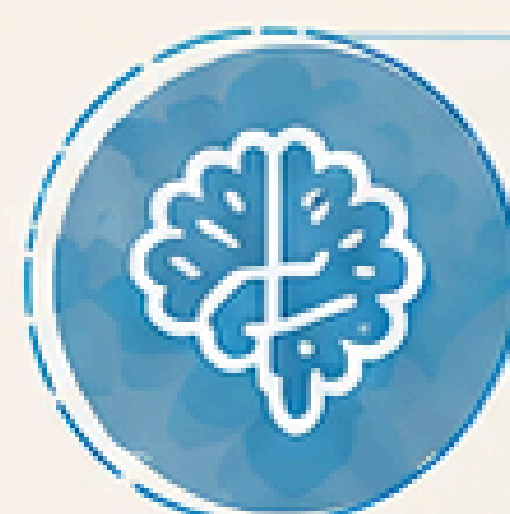
Vous y trouverez des informations claires pour reconnaître les signes, comprendre les facteurs de vulnérabilité et de protection, et découvrir des stratégies concrètes pour intervenir rapidement et soutenir votre jeune.

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

Son objectif est de vous outiller pour mieux protéger votre jeune, l'accompagner avec bienveillance et l'orienter vers les ressources appropriées.

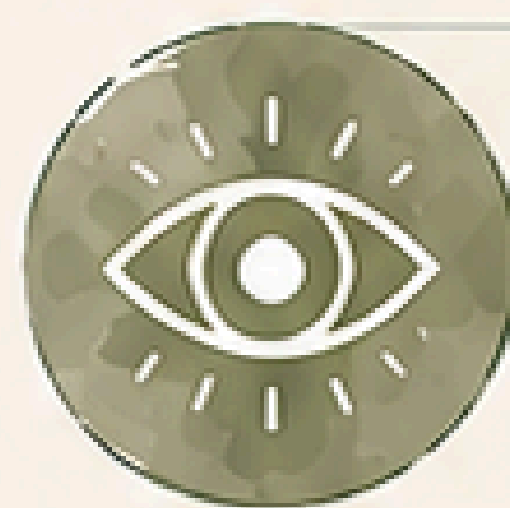


CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE ♥



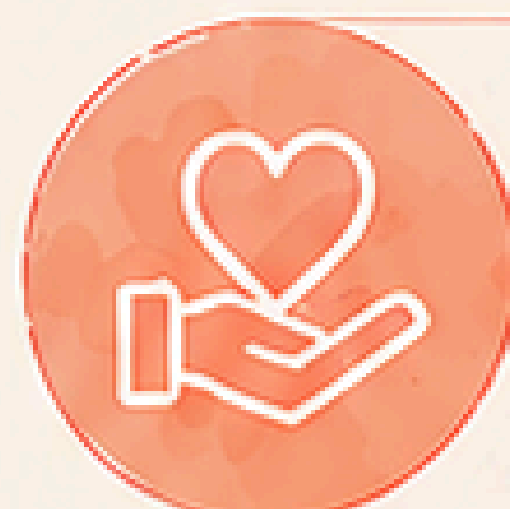
COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre les facteurs qui augmentent la vulnérabilité des jeunes.



OBSERVER

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



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à appliquer au quotidien;
- stratégies pour aborder le sujet et maintenir le dialogue;
- outils simples pour soutenir et renforcer la sécurité de votre jeune.



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 ♥

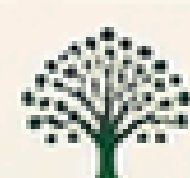


MENTION DU SITE

psychoeducatrice.net ♥



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant la sécurité de votre jeune,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



psychoeducatrice.net





Comment un jeune peut-il se retrouver pris dans l'engrenage ?

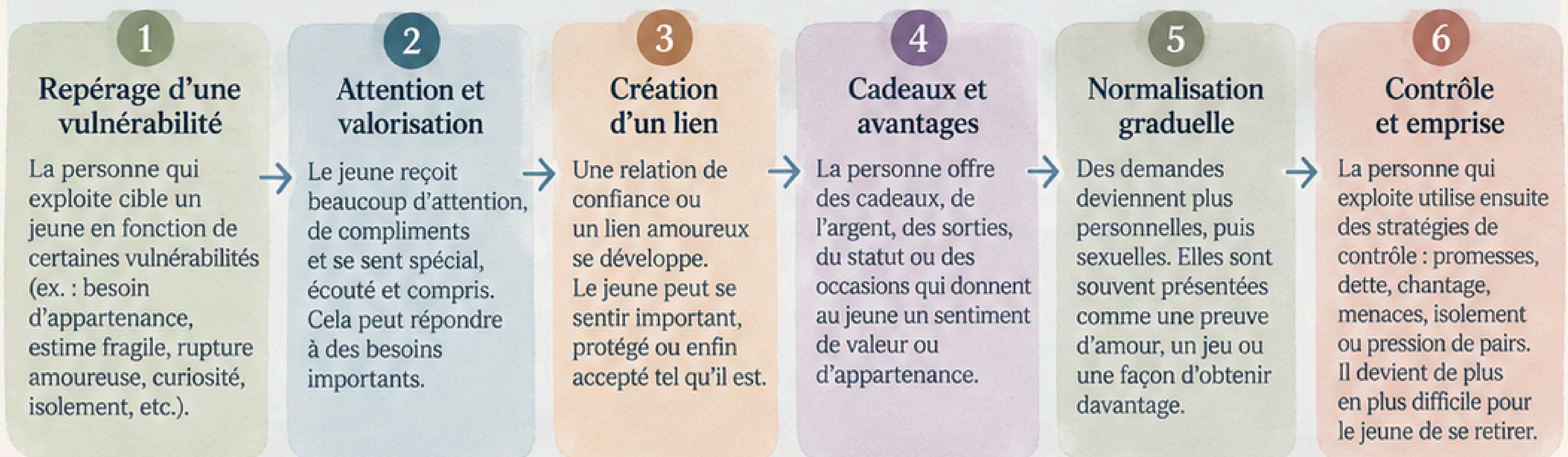
L'exploitation sexuelle ne commence pas toujours par des demandes explicites. Elle s'installe souvent progressivement, à travers une relation qui peut d'abord sembler valorisante, attentionnée et sécurisante pour le jeune. Les personnes qui exploitent savent gagner la confiance, répondre à certains besoins et créer un lien qui rend ensuite plus difficile de se dégager.



Ce n'est pas un simple mauvais choix. C'est un processus où l'emprise s'installe peu à peu.

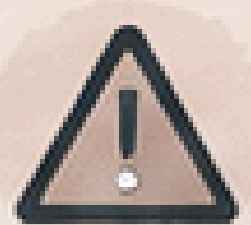
Un processus souvent graduel

Chaque situation est unique et ne suit pas toujours toutes les étapes. Voici un parcours fréquemment observé chez les jeunes en situation d'exploitation sexuelle.



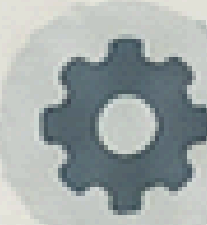
Pourquoi cela peut sembler attrayant ?

Les personnes qui exploitent savent se montrer charismatiques, à l'écoute et habiles pour répondre à des besoins importants chez le jeune : se sentir accepté, aimé, valorisé, inclus, ou vivre des expériences excitantes. Elles peuvent donner l'impression d'offrir une relation différente de ce que le jeune vit ailleurs.



À garder en tête

- ✓ Le processus peut être rapide ou s'étaler sur plusieurs mois.
- ✓ Il peut se vivre en personne, en ligne ou dans les deux contextes.
- ✓ La personne qui exploite peut être un adulte, mais aussi un autre jeune.
- ✓ Il peut y avoir une apparence de relation amoureuse, sans qu'il s'agisse d'une relation saine ou égalitaire.
- ✓ Ce n'est pas parce qu'un jeune reçoit des cadeaux ou semble consentir qu'il n'y a pas d'exploitation.
- ✓ Chaque histoire est différente. Il n'y a pas un seul profil de jeune touché par l'exploitation sexuelle.



Réflexion pour vous

Ces questions peuvent vous aider à réfléchir à la situation de votre jeune et à mieux comprendre ce qu'il pourrait vivre.

Quels besoins importants mon jeune pourrait-il chercher à combler ?

Qu'est-ce qui pourrait le rendre plus vulnérable actuellement ?

Quelles sont ses forces sur lesquelles je peux m'appuyer ?

Comprendre le processus aide à mieux soutenir, sans jugement, en gardant le lien ouvert.





Pourquoi est-il si difficile de s'en sortir ?

Il peut être déstabilisant pour un parent de constater que son jeune semble vouloir rester en contact avec la personne qui l'exploite, malgré les conséquences négatives. Cette ambivalence est fréquente et s'explique par plusieurs facteurs. L'exploitation sexuelle s'appuie sur des stratégies de manipulation qui créent un lien puissant, rendant le départ difficile, même lorsque le jeune souffre de la situation.



Ce n'est pas un manque de volonté. C'est souvent le résultat d'une emprise bien réelle.

Plusieurs facteurs rendent le départ complexe

Ces facteurs peuvent se combiner et varier d'un jeune à l'autre. Ils n'excusent pas l'exploitation, mais aident à mieux comprendre ce que vit le jeune.



Un lien affectif réel ou perçu

Le jeune peut développer un attachement envers la personne qui l'exploite, surtout si celle-ci se présente comme un amoureux ou une personne qui l'aime et le comprend. Les moments positifs, même s'ils sont rares, peuvent entretenir l'espoir d'une relation « vraie ».



La manipulation et le contrôle

L'exploiteur utilise des stratégies comme la culpabilisation, les menaces, la jalousie, le chantage ou la dette pour maintenir son emprise. Le jeune peut se sentir responsable de la situation ou craindre les conséquences s'il tente de mettre fin à la relation.



Les besoins comblés

L'exploitation peut répondre à certains besoins importants : argent, logement, appartenance, estime de soi, protection ou sentiment d'être enfin accepté. Ces « avantages » peuvent sembler difficiles à abandonner, surtout si le jeune vit des difficultés dans d'autres sphères de sa vie.



La peur et les menaces

Le jeune peut craindre pour sa sécurité, celle de ses proches ou la diffusion d'images intimes. La peur est un puissant levier de contrôle qui peut le pousser à rester, même lorsqu'il souhaite partir.



La honte et la culpabilité

Le jeune peut se sentir honteux de ce qu'il vit, craindre d'être jugé ou de décevoir ses parents. Il peut aussi avoir intégré des messages qui le font se sentir responsable de la situation.



Le cycle de l'emprise

L'exploitation crée un cycle où alternent des moments d'attention, de récompenses, de tension et de menaces. Ce cycle renforce le lien et peut créer une forme de dépendance émotionnelle, rendant le départ plus difficile.



À retenir

- ✓ Il est normal de ressentir de la confusion face aux comportements de son jeune.
- ✓ L'ambivalence fait partie de l'emprise : un jeune peut souffrir et vouloir rester en même temps.
- ✓ Le départ est un processus qui peut prendre du temps et nécessiter du soutien.
- ✓ Votre rôle est d'être un repère stable, patient et bienveillant, même lorsque vous ne comprenez pas tout.



Une réalité importante

Plus un jeune reste longtemps dans une situation d'exploitation, plus l'emprise peut devenir forte. Cela peut affecter sa confiance, son estime de soi et sa capacité à envisager un avenir différent. Un soutien spécialisé est souvent nécessaire pour l'aider à se reconstruire.



Réflexion pour vous

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes.

Qu'est-ce qui pourrait rendre la situation particulièrement difficile pour mon jeune en ce moment ?

Quelles sont ses forces sur lesquelles je peux m'appuyer pour l'aider à s'en sortir ?



Piste de solution

Même si le jeune ne se sent pas prêt à partir, il est possible d'augmenter sa sécurité dès maintenant en maintenant le dialogue, en renforçant son réseau de soutien et en l'aidant à garder espoir qu'une autre réalité est possible.

Le changement peut sembler loin aujourd'hui, mais chaque petit pas compte.





Les changements qui méritent votre attention

Certains changements dans le comportement, les relations ou le quotidien d'un jeune peuvent être associés à une situation d'exploitation sexuelle. Ces signes ne sont pas exclusifs à cette réalité et peuvent aussi s'expliquer par d'autres facteurs. C'est l'accumulation des changements, leur intensité et leur persistance qui doivent attirer l'attention.



Comportements et attitudes

- Changements d'humeur importants
- Plus secret, méfiant ou sur la défensive
- Mensonges plus fréquents
- Isolement, retrait des activités habituelles
- Perte d'intérêt pour des choses aimées
- Comportements à risque ou impulsifs



Fréquentations et relations

- Nouveau cercle d'amis plus âgés
- Fréquente des personnes qu'il connaît peu ou qui sont plus vieilles
- Relation amoureuse intense et rapide
- Semble influencé ou contrôlé par une autre personne
- S'éloigne de sa famille ou de ses amis de longue date



École et quotidien

- Baisse du rendement scolaire
- Absentéisme, retards fréquents
- Perte de motivation
- Changements dans la routine (sommeil, repas, activités)
- Décrochage ou désintérêt marqué pour l'école



Argent et biens matériels

- Argent inexplicé ou dépenses élevées
- Cadeaux (vêtements, bijoux, cellulaire, etc.)
- Possède des objets de valeur sans explication claire
- Semble endetté ou doit de l'argent à quelqu'un



Sorties et déplacements

- Découchages plus fréquents
- Allées et venues à des heures inhabituelles
- Utilise différents moyens de transport (personnes inconnues, covoiturage, etc.)
- Disparaît pour des périodes plus longues
- Mentionne des lieux flous ou change ses explications



Consommation

- Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues
- Consommation associée à certaines fréquentations ou sorties
- Semble sous l'effet de substances plus souvent
- Peut consommer pour faire face au stress ou à l'anxiété



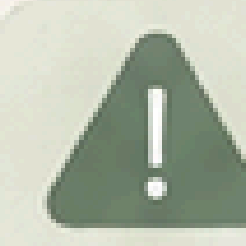
Bien-être physique et émotionnel

- Anxiété, tristesse ou irritabilité accrues
- Estime de soi plus faible
- Signes de stress important
- Marques de violence (bleus, blessures inexplicées)
- Préoccupations liées à l'apparence ou à la sexualité



Utilisation du numérique

- Présence constante sur les réseaux sociaux
- Comptes multiples ou secrets
- Efface ses traces (historique, messages, etc.)
- Reçoit des messages fréquents d'une même personne
- Partage possiblement des images intimes



À garder en tête

- ✓ Un signe isolé ne permet pas de conclure à une situation d'exploitation.
- ✓ Plusieurs changements peuvent avoir d'autres explications.
- ✓ Votre intuition est un indice important.
- ✓ Lorsqu'un ensemble de signes persiste, il est recommandé de consulter un professionnel.



Réflexion pour vous

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes.

Quels changements avez-vous observés chez votre jeune récemment ?

Qu'est-ce qui vous inquiète le plus dans la situation actuelle ?



Piste de solution

Observez avec bienveillance, sans tirer de conclusions hâtives. Notez les changements que vous remarquez et leur durée. Cette démarche peut vous aider à mieux comprendre la situation et à en discuter plus clairement avec un professionnel si nécessaire.

Être attentif, c'est déjà agir pour sa sécurité.





J'ai un doute : comment ouvrir la conversation ?

Parler d'une possible situation d'exploitation sexuelle avec son jeune peut être difficile. Vous pouvez craindre sa réaction, ne pas savoir quoi dire ou avoir peur de le braquer. Une conversation bienveillante, ouverte et respectueuse augmente les chances qu'il se sente écouté, compris et en sécurité, même s'il n'est pas prêt à tout vous dire.



Choisir le bon moment

- Privilégiez un moment calme, sans pression de temps.
- Choisissez un endroit privé et sécurisant.
- Assurez-vous d'être dans un état émotionnel assez calme.
- Évitez d'aborder le sujet lorsque vous êtes en colère ou très anxieux.



Adopter une attitude aidante

- Montrez que vous vous souciez de lui, peu importe ce qu'il vous dira.
- Évitez les accusations, le jugement ou les interrogatoires.
- Parlez à partir de vos observations et de vos inquiétudes.
- Laissez-lui de l'espace pour s'exprimer, même s'il minimise ou nie la situation.
- Rappelez-lui qu'il peut revenir vous voir plus tard.



Des exemples de phrases qui peuvent aider

Pour ouvrir la discussion

- « J'ai remarqué certains changements chez toi et je m'inquiète. J'aimerais comprendre ce que tu vis. »
- « Je ne suis pas là pour te blâmer. Je veux surtout m'assurer que tu es en sécurité. »
- « Tu peux me parler de ce que tu vis, même si c'est difficile ou si tu penses que je ne serai pas d'accord. »
- « Il y a des choses qui me préoccupent et j'aimerais savoir comment tu te sens par rapport à tout ça. »

Pour explorer sans pression

- « Qu'est-ce que cette relation t'apporte? »
- « Y a-t-il des choses qui te dérangent ou te rendent inconfortable? »
- « Comment te sens-tu dans cette relation? »
- « Y a-t-il des moments où tu te sens obligé(e) de faire des choses que tu ne veux pas vraiment? »
- « Qu'est-ce qui t'aiderait en ce moment? »
- « Qu'est-ce que tu aimerais que je comprenne mieux? »



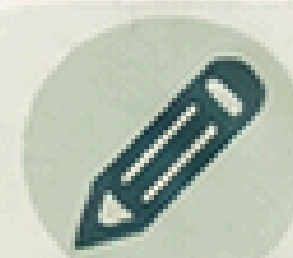
Ce qu'il vaut mieux éviter

- Poser trop de questions précises sur les actes sexuels.
- Insister pour avoir toutes les réponses immédiatement.
- Dénigrer la personne qui l'exploite (cela peut renforcer sa loyauté).
- Réagir avec colère, tristesse intense ou panique.
- Lui faire des menaces ou des ultimatums.
- Utiliser la honte ou la culpabilité.



À retenir

- ✓ Une conversation n'a pas besoin d'être parfaite pour être utile.
- ✓ Votre écoute peut semer une graine qui portera ses fruits plus tard.
- ✓ Même s'il ne se confie pas tout de suite, votre attitude peut lui montrer qu'il peut compter sur vous.
- ✓ Le dialogue est un processus : une seule discussion peut être un premier pas.



Réflexion pour vous

Prenez quelques minutes pour répondre aux questions suivantes.

Quel serait le meilleur moment pour aborder le sujet avec mon jeune ?

Quelles sont mes intentions en ayant cette conversation ? (ex. : mieux comprendre, lui offrir du soutien, renforcer le lien)

Parler, c'est ouvrir une porte. Même si votre jeune n'entre pas tout de suite, il saura qu'elle est là lorsqu'il en aura besoin.





Quand votre jeune nie, minimise ou protège cette personne

Il est fréquent qu'un jeune n'admette pas vivre une situation d'exploitation sexuelle, même lorsqu'il y a des signes préoccupants. Le déni, la minimisation ou la défense de la personne qui l'exploite font souvent partie de l'emprise. Ces réactions ne signifient pas que votre jeune vous ment ou qu'il vous rejette, mais qu'il est pris dans un lien complexe qui répond à des besoins importants pour lui.



'Même s'il dit que tout va bien, il peut être pris dans une situation qui le dépasse.'



Pourquoi votre jeune peut-il réagir ainsi ?

Plusieurs facteurs peuvent expliquer ces réactions. Elles sont souvent liées à l'emprise et non à un manque de respect envers vous.

- **L'attachement** : il peut avoir développé un lien émotionnel, même si la relation est nocive.
- **La peur** : crainte de représailles envers lui ou ses proches.
- **La honte** : peur d'être jugé ou de décevoir sa famille.
- **La loyauté** : sentiment de devoir protéger la personne qui l'exploite.
- **Les avantages reçus** : cadeaux, argent, hébergement, sentiment d'appartenance.
- **L'isolement** : le jeune peut avoir été coupé de ses repères habituels.
- **La confusion** : il peut croire qu'il vit une relation amoureuse ou une relation « spéciale ».
- **La dépendance** : l'emprise peut créer une forme de dépendance (émotionnelle, matérielle ou psychologique), rendant le départ plus difficile.



Ce que votre jeune pourrait vous dire

- « Tu exagères, tout est correct. »
- « Il/elle m'aime vraiment. »
- « C'est mon choix. »
- « Tu ne comprends rien. »
- « Ça ne te regarde pas. »
- « Il/elle m'aide, il n'y a rien de mal. »
- « Je peux me débrouiller. »



Comment réagir de façon aidante ?

L'objectif n'est pas de convaincre votre jeune immédiatement, mais de maintenir le dialogue et de semer des réflexions qui pourront l'aider, lorsqu'il sera prêt.

- ✓ Restez calme, même si ses propos sont difficiles à entendre.
- ✓ Évitez d'argumenter ou de tenter de lui prouver qu'il a tort.
- ✓ Reconnaissez ses émotions, même si vous n'êtes pas d'accord avec ses choix.
- ✓ Posez des questions ouvertes qui l'amènent à réfléchir.
- ✓ Soulignez que votre porte reste toujours ouverte.
- ✓ Respectez son rythme : le changement prend souvent du temps.
- ✓ Continuez de lui offrir du soutien au quotidien, même lorsque le sujet est difficile.
- ✓ Rappelez-lui que sa sécurité et son bien-être sont importants pour vous, sans condition.



Questions qui peuvent favoriser la réflexion

Ces questions visent à ouvrir la discussion, sans pression, en respectant le rythme de votre jeune.

- Qu'est-ce que cette relation t'apporte ?
- Y a-t-il des choses qui te rendent parfois inconfortable ?
- Est-ce que tu te sens libre de décider ce que tu veux ?
- Qu'est-ce qui te ferait te sentir plus en sécurité ?
- Comment puis-je mieux te soutenir dans ce que tu vis ?



Activité : ce qui est important pour mon jeune

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux éléments suivants. Cela peut vous aider à mieux comprendre ce qui compte pour votre jeune et à trouver des façons de rester présent dans sa vie.

Qu'est-ce qui est important pour mon jeune en ce moment ?

Quelles sont ses forces ?

Comment puis-je lui montrer que je suis là, même quand c'est difficile ?



Parfois, le plus grand acte de protection est de rester une présence constante dans la vie de son jeune.



Protéger sans couper le lien

Lorsqu'il y a des inquiétudes d'exploitation sexuelle, il est normal de vouloir augmenter rapidement le contrôle pour protéger son jeune. Cependant, une surveillance trop intense ou des mesures uniquement punitives peuvent parfois avoir l'effet inverse : pousser le jeune à se cacher davantage, à mentir ou à s'éloigner. L'objectif est donc de trouver un équilibre entre la sécurité, la relation et l'autonomie.



Des limites claires, posées avec respect, peuvent protéger votre jeune tout en préservant votre relation.



Trouver un équilibre

Protéger son jeune ne signifie pas tout contrôler. Il est possible d'être présent, de poser des limites et de demeurer à l'écoute, tout en lui laissant un espace pour se sentir respecté et capable de faire des choix.



Sécurité

Réduire les risques et assurer un environnement plus sécuritaire.



Relation

Maintenir un lien de confiance et rester une personne ressource pour son jeune.



Autonomie

Soutenir le développement de son jugement et de son pouvoir d'agir, selon son âge et sa maturité.



Des limites qui protègent

Les limites claires et cohérentes aident à créer un cadre sécurisant. Elles sont plus efficaces lorsqu'elles sont expliquées, discutées et adaptées à la réalité de votre jeune.

Exemples de limites possibles

- Heure de retour à la maison et moyens de transport.
- Endroits à éviter et raisons associées.
- Informations à partager (lieux, personnes, activités).
- Accès à certaines applications ou personnes en ligne.
- Règles concernant les découchages.
- Présence d'un adulte de confiance lors de certaines activités ou sorties.



Une limite perd de son efficacité si elle n'est pas suivie de votre part ou si elle est posée dans un climat de colère.



Ce qui peut nuire au lien

Certaines réactions, bien qu'elles soient compréhensibles, peuvent éloigner votre jeune ou renforcer l'emprise.

- Surveiller son téléphone en cachette.
- Tout interdire du jour au lendemain.
- Le confronter ou contacter directement la personne qui l'exploite.
- Le menacer, le culpabiliser ou lui faire honte.
- Minimiser ses émotions ou ses difficultés.
- Utiliser uniquement des conséquences punitives.
- Le comparer aux autres jeunes.
- Répéter constamment les mêmes discours sans ouverture au dialogue.



Votre jeune a besoin de sentir qu'il peut compter sur vous, même lorsqu'il fait des choix difficiles ou qu'il se sent embarrassé.



Des stratégies qui favorisent la sécurité et la collaboration

- Restez calme et prévisible dans vos réactions.
- Expliquez vos inquiétudes en utilisant des faits observables.
- Impliquez votre jeune dans la recherche de solutions.
- Renforcez ses bons choix et ses efforts.
- Utilisez un discours axé sur la sécurité plutôt que sur le contrôle.
- Rappelez-lui qu'il peut toujours venir vous parler, même s'il pense vous décevoir.



Réflexion pour vous

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes.

Quelles limites sont essentielles pour assurer la sécurité de mon jeune en ce moment ?

Comment puis-je les communiquer de façon claire et respectueuse pour maintenir un climat de confiance ?

Un jeune qui se sent en sécurité et respecté est plus enclin à revenir vers vous, même lorsque la situation est difficile.





Téléphone, réseaux sociaux et fréquentations

Intervenir sans tout réduire aux écrans

Le téléphone et les réseaux sociaux peuvent être des outils utilisés dans l'exploitation sexuelle, mais ils en sont rarement la seule cause. Ils permettent de créer un lien, de maintenir le contact, d'exercer un contrôle et parfois de recruter de nouvelles victimes. Une approche équilibrée, qui combine éducation, supervision adaptée et dialogue, est plus efficace qu'une interdiction totale ou une surveillance intrusive.



Ce n'est pas le téléphone qui est le problème en soi, mais la façon dont il peut être utilisé pour recruter, manipuler et contrôler.



Des risques à connaître

Les personnes qui exploitent utilisent souvent les technologies de façon très stratégique. Voici quelques façons dont cela peut se manifester :

- Prise de contact par des inconnus (réseaux sociaux, jeux en ligne).
- Création d'un lien rapide par des messages fréquents et flatteurs.
- Passage à des plateformes plus discrètes (ex. : Snapchat, Telegram).
- Demande d'images intimes ou à caractère sexuel.
- Utilisation de menaces ou de chantage (« sextorsion »).
- Surveillance et contrôle (ex. : exiger une réponse immédiate).
- Organisation de rencontres en personne.
- Partage de la localisation ou de la routine quotidienne.



Favoriser une utilisation plus sécuritaire

Plutôt que de retirer totalement les écrans, il est possible de mettre en place des mesures qui augmentent la sécurité de votre jeune.

- Parler ouvertement des risques et des stratégies de manipulation.
- Connaître les applications qu'il utilise et leur utilité.
- Établir des règles claires, réalistes et expliquées.
- Encourager la confidentialité partagée (il sait qu'il peut vous parler s'il vit une situation inconfortable).
- Explorer ensemble les paramètres de confidentialité.
- Rappeler l'importance de ne pas partager d'images intimes, même avec une personne en qui il a confiance.
- S'intéresser à ses activités en ligne sans jugement.
- Utiliser, au besoin, des outils de contrôle parentale adaptés à son âge.



Fréquentations : rester informé et impliqué

Les fréquentations jouent un rôle important, surtout à l'adolescence. Il est utile de :

- Connaître les amis de votre jeune et leurs familles.
- Être attentif aux nouveaux partenaires amoureux.
- Se montrer curieux, sans être intrusif.
- Discuter des lieux qu'il fréquente et des personnes présentes.
- Rappeler qu'il peut toujours vous prévenir s'il se sent mal à l'aise ou en danger.



Les limites à respecter

Certaines actions, bien qu'intentionnées, peuvent nuire au lien :

- Fouiller son téléphone sans son accord (sauf si sa sécurité est en danger).
- Lire ses messages en cachette.
- L'humilier pour ses discussions en ligne.
- Partager ses informations personnelles sans son consentement.
- Mettre en place une surveillance extrême qui détruit la confiance.
- Rester uniquement dans une logique de contrôle.



Piste de solution

Créez un plan familial d'utilisation des écrans. Ce plan permet d'établir ensemble des balises claires, d'éviter les malentendus et d'ouvrir la discussion sur la sécurité numérique.

Éléments à inclure dans le plan familial

- ✓ Moments sans écrans (ex. : repas, heure de coucher).
- ✓ Règles concernant les applications et les contacts inconnus.
- ✓ Entente sur le partage d'informations en cas de malaise.
- ✓ Conséquences prévues en cas de non-respect des règles.
- ✓ Révision régulière du plan (les besoins évoluent avec le temps).



Réflexion pour vous

Prenez quelques minutes pour répondre aux questions suivantes.

Quelles sont mes principales inquiétudes concernant l'utilisation du téléphone et des réseaux sociaux par mon jeune ?

Quelles stratégies pourraient être réalistes et efficaces dans ma famille ?

Comment puis-je maintenir un dialogue ouvert sur le numérique tout en assurant la sécurité de mon jeune ?



La sécurité numérique se construit avec le temps, par la discussion, la confiance et la présence.





Si votre jeune vous révèle une situation d'exploitation

Recevoir une confidence de son jeune peut être bouleversant. Dans ces moments, votre attitude peut faire une grande différence. Votre calme, votre écoute et votre soutien aident à renforcer son sentiment de sécurité et augmentent les chances qu'il accepte de recevoir l'aide nécessaire.



Merci de m'avoir fait confiance. Tu n'es pas seul(e) dans cette situation.



1. Accueillir et croire

Votre réaction compte.

Il peut être difficile d'entendre ce que vit votre jeune, mais il est important de rester aussi calme que possible. Croyez ce qu'il vous dit, évitez de remettre en doute ses propos ou de chercher des preuves immédiates.

Phrases qui aident :

- « Merci de me le dire, je te crois. »
- « Tu as bien fait de m'en parler. »
- « Ce n'est pas de ta faute. »
- « Je suis là pour toi. »



2. Écouter sans juger

Laissez-lui l'espace de s'exprimer.

Votre jeune peut choisir de vous partager beaucoup d'informations ou seulement quelques éléments. Respectez son rythme et évitez de l'interrompre. Accueillez ses émotions, même si elles sont difficiles à comprendre (peur, honte, culpabilité, attachement).

À privilégier :

- ✓ Écoute active et bienveillante
- ✓ Validation de ses émotions
- ✓ Respect de son rythme
- ✓ Questions ouvertes si nécessaire



3. Assurer sa sécurité immédiate

Vérifiez s'il est en danger.

Cherchez à savoir si votre jeune est en sécurité en ce moment, s'il doit rencontrer la personne qui l'exploite ou s'il se sent menacé. Si sa sécurité est compromise, il est important d'agir rapidement et de contacter les ressources appropriées.

Exemples de questions :

- « Es-tu en sécurité présentement ? »
- « Y a-t-il un risque que tu doives la/le revoir bientôt ? »
- « Est-ce que tu te sens menacé(e) ? »



4. Éviter de mener votre propre enquête

Laissez cette tâche aux professionnels.

Il peut être tentant de vouloir en savoir plus, de contacter la personne concernée ou de chercher des preuves. Cependant, cela peut mettre votre jeune en danger, nuire à une éventuelle enquête et briser la confiance. Notez plutôt les informations importantes que votre jeune accepte de partager et transmettez-les aux intervenants spécialisés.



5. Chercher rapidement du soutien spécialisé

Vous n'avez pas à gérer cela seul(e).

Des professionnels sont formés pour aider les jeunes et leurs familles dans ces situations. Vous pouvez contacter des organismes spécialisés, votre CLSC ou les services d'urgence, selon le niveau de risque. Plus l'aide est offerte tôt, plus il est possible de réduire les impacts et d'augmenter la sécurité de votre jeune.



6. Prendre soin de vous

Vous vivez aussi une épreuve.

Apprendre que son jeune vit une telle situation peut être très éprouvant. Il est important de reconnaître vos émotions (colère, tristesse, anxiété, impuissance) et de vous entourer. Plus vous prenez soin de vous, plus vous serez disponible et stable pour soutenir votre jeune dans la durée.



À retenir

- ✓ Croire et accueillir sans jugement.
- ✓ Prioriser sa sécurité immédiate.
- ✓ Éviter de mener votre propre enquête.
- ✓ Respecter son rythme et ses choix.
- ✓ Contacter rapidement des ressources spécialisées.
- ✓ Prendre soin de vous.



Ce qu'il vaut mieux éviter

- ✗ Minimiser la situation ou banaliser les faits.
- ✗ Vouloir régler le problème seul(e).
- ✗ Confronter la personne qui l'exploite.
- ✗ Partager l'information à d'autres personnes sans son accord (sauf si sa sécurité l'exige).
- ✗ Faire des promesses que vous ne pouvez pas tenir.
- ✗ Pressionner votre jeune pour obtenir plus de détails.



Réflexion pour vous

Qu'est-ce qui m'aide à rester calme et ouvert(e) lorsque mon jeune me partage une situation difficile ?

Qui sont les personnes ou les ressources sur qui je peux compter pour être soutenu(e) dans cette démarche ?



Parler, c'est déjà un pas vers plus de sécurité.





Construire un plan de sécurité avec son jeune

Un plan de sécurité permet à votre jeune d'être mieux préparé(e) dans les moments où il se sent en danger, sous pression ou incertain(e). Il ne vise pas à contrôler sa vie, mais à lui offrir des repères concrets pour augmenter sa sécurité et son pouvoir d'agir. Ce plan se construit idéalement avec lui, dans un climat de respect et de collaboration.



Un plan de sécurité, c'est un filet de protection pour les moments où la situation devient plus difficile.



1. Les personnes de confiance

Des adultes vers qui se tourner.

Aidez votre jeune à identifier des personnes de confiance qu'il peut contacter en tout temps, de jour comme de soir.

Cela peut inclure :

- Un parent, un autre membre de la famille.
- Un ami de confiance.
- Un enseignant ou un intervenant scolaire.
- Un intervenant d'un organisme.
- Une ligne d'aide (ex. : Tel-jeunes, Jeunesse, J'écoute).



2. Des endroits sécuritaires

Où aller au besoin.

Identifiez des endroits où votre jeune peut se rendre s'il ne se sent pas en sécurité ou s'il a besoin de s'éloigner d'une situation à risque.

Exemples d'endroits :

- ✓ La maison d'un proche.
- ✓ L'école (avec un adulte identifié).
- ✓ Un organisme communautaire.
- ✓ Un lieu public (bibliothèque, centre commercial, etc.).



3. Moyens de transport

Pouvoir se déplacer.

Ayez un plan pour que votre jeune puisse quitter une situation au besoin, même s'il n'a pas accès à son propre moyen de transport.

Options possibles :

- ✓ Transport en commun.
- ✓ Covoiturage avec un proche.
- ✓ Taxi ou service de transport (avec une application).
- ✓ Argent comptant, au besoin.



4. Un mot-code

Une façon discrète de demander de l'aide.

Un mot ou une phrase convenue à l'avance peut permettre à votre jeune de signaler qu'il a besoin d'aide, même s'il ne peut pas en parler ouvertement.

Exemples de mots-code :

- « Peux-tu me rappeler mon livre ? »
= J'ai besoin que tu viennes me chercher.
- « Est-ce qu'on peut reporter le souper ? »
= Je ne me sens pas en sécurité.
- Choisissez ensemble un mot ou une phrase qui vous convient.



5. Objets essentiels

Être prêt(e) au besoin.

Aidez votre jeune à préparer un petit sac ou une liste d'objets qu'il pourrait apporter rapidement s'il doit quitter un lieu.

Exemples d'objets :

- ✓ Pièce d'identité.
- ✓ Argent comptant ou carte prépayée.
- ✓ Clés.
- ✓ Médicaments, au besoin.
- ✓ Vêtements de rechange.
- ✓ Chargeur de téléphone.
- ✓ Objets significatifs (ex. : toutou, photo, etc.).



6. En cas d'urgence

Savoir qui contacter.

Assurez-vous que votre jeune connaît les numéros et ressources à contacter en cas de besoin. En situation de danger immédiat, il est essentiel d'agir rapidement.

Numéros et ressources utiles :

- ✓ 911 (urgence, danger immédiat).
- ✓ Ligne d'aide (ex. : Tel-jeunes, Jeunesse, J'écoute).
- ✓ Organismes spécialisés.
- ✓ Un adulte de confiance.
- ✓ L'équipe de crise du CLSC.
- ✓ Autres ressources locales.



Questions pour échanger avec votre jeune

Ces questions peuvent vous aider à construire le plan ensemble.

- Quelles sont les situations où tu te sens moins en sécurité ?
- Vers qui aimerais-tu pouvoir te tourner en cas de besoin ?
- Quels endroits te semblent sécuritaires ?
- Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir plus prêt(e) si tu devais partir rapidement ?
- Y a-t-il autre chose qui te ferait te sentir plus en sécurité ?



Mon engagement comme parent

Je m'engage à...

- ☐ Rester disponible et à l'écoute.
- ☐ Respecter les choix et le rythme de mon jeune.
- ☐ Réviser le plan de sécurité régulièrement.
- ☐ Le soutenir sans le juger, même si la situation est complexe.
- ☐ Lui rappeler qu'il peut toujours venir me parler.
- ☐ Chercher du soutien au besoin.



Un plan de sécurité bien préparé aujourd'hui peut faire une réelle différence demain.





Soutenir la confiance et l'estime de soi de votre jeune

Une bonne estime de soi agit comme un facteur de protection important. Plus un jeune se sent bien dans sa peau, connaît sa valeur et se sent compétent, moins il est vulnérable aux personnes qui cherchent à l'exploiter. Votre soutien au quotidien peut faire une grande différence pour l'aider à développer une image positive de lui et à se sentir capable de faire face aux défis de la vie.



Une estime de soi qui protège

Un jeune qui se sent bien dans sa peau est plus en mesure de reconnaître une situation qui ne lui convient pas, de poser des limites et de demander de l'aide au besoin. L'estime de soi ne veut pas dire « se croire meilleur que les autres », mais plutôt :

- ✓ Se sentir bien tel qu'on est, avec ses forces et ses limites.
- ✓ Avoir confiance en sa capacité de faire face aux difficultés.
- ✓ Se sentir digne de respect et d'amour.
- ✓ Croire qu'on a de la valeur, peu importe son apparence, son rendement ou son vécu.

Des gestes qui font du bien au quotidien

Voici quelques façons simples et concrètes de nourrir l'estime de soi de votre jeune :

- ✓ Souligner ses efforts, pas seulement les résultats.
- ✓ Lui offrir des responsabilités adaptées à son âge.
- ✓ L'encourager à explorer ses intérêts et ses talents.
- ✓ Lui parler avec respect et bienveillance.
- ✓ L'aider à reconnaître ses forces.
- ✓ Lui permettre de faire des erreurs et d'en apprendre.

L'importance du sentiment d'appartenance

Se sentir accepté(e) et valorisé(e) dans sa famille, son école et son groupe d'amis contribue grandement à l'estime de soi. Un jeune qui se sent inclus et respecté est moins à risque de se tourner vers des relations malsaines pour combler un besoin d'affection ou de reconnaissance.

“ Un jeune qui se sent vu, entendu et important est moins susceptible d'accepter des comportements qui le rabaissent ou le mettent en danger. ”

Des messages à privilégier

Vos mots ont un grand pouvoir. Voici des messages qui renforcent l'estime de soi :

- ✓ « Je suis fier(ère) de toi. »
- ✓ « Tu as des qualités uniques. »
- ✓ « Tu as le droit d'exprimer ce que tu ressens. »
- ✓ « Tu peux toujours venir me parler, quoi qu'il arrive. »
- ✓ « Tu fais de ton mieux, et c'est suffisant. »
- ✓ « Tu comptes pour moi. »

Ce qu'il faut éviter

Certaines attitudes, même si elles sont involontaires, peuvent nuire à l'estime de soi de votre jeune :

- ✗ Le critiquer ou le comparer aux autres.
- ✗ Se moquer de ses émotions ou de ses questionnements.
- ✗ Minimiser ses réussites.
- ✗ Mettre trop de pression sur son apparence ou son rendement.
- ✗ Ignorer ses besoins affectifs.
- ✗ Utiliser l'humour qui blesse.

Idées pour l'encourager à se découvrir

Aidez votre jeune à mieux se connaître en l'invitant à explorer ce qui le fait vibrer. Cela peut l'aider à développer un sentiment de compétence et de fierté.

- ✓ Essayer de nouvelles activités.
- ✓ S'impliquer dans des projets qui ont du sens pour lui.
- ✓ Découvrir ses valeurs et ce qui est important pour lui.
- ✓ Rencontrer des modèles inspirants (adultes ou jeunes).

Activité : ses forces en action

Prenez un moment pour réfléchir ensemble aux forces de votre jeune. Vous pouvez l'aider à compléter la liste ci-dessous.

Les forces de mon jeune

- ☐ Il est bon(ne) pour : _____
- ☐ Il fait preuve de : _____
- ☐ Il prend soin des autres en : _____
- ☐ Il a surmonté des difficultés comme : _____
- ☐ Je suis fier(ère) de lui quand : _____

Questions pour ouvrir la discussion

Ces questions peuvent nourrir un échange positif et significatif.

- Qu'est-ce que tu aimes le plus chez toi ?
- De quoi es-tu fier(ère) ces derniers temps ?
- Quelles sont les choses que tu aimerais accomplir ?
- Qu'est-ce qui te fait te sentir bien ?
- Quelles sont les personnes qui te font du bien ?
- Comment puis-je t'aider à te sentir plus confiant(e) ?

Un jeune qui croit en lui peut faire des choix plus éclairés et construire un avenir qui lui ressemble.



Ce qui peut éloigner votre jeune

Même avec les meilleures intentions, certaines réactions ou attitudes peuvent involontairement pousser votre jeune à se refermer, à se cacher davantage ou à s'éloigner. Mieux comprendre ce qui peut nuire au lien vous permet d'adapter votre approche et de maintenir une relation de confiance, essentielle pour sa sécurité et son bien-être.



Une relation solide se construit avec des gestes qui rapprochent, pas avec ceux qui font fuir.



Les réactions intenses

Quand l'émotion prend toute la place.

Des réactions très émotives (colère, peur, panique) peuvent faire sentir votre jeune jugé, incompris ou responsable de vos émotions. Il peut alors se refermer pour éviter d'en vivre davantage.

Exemples de réactions qui peuvent nuire :

- ✗ Crier ou hausser le ton.
- ✗ Menacer de punitions sévères.
- ✗ Réagir impulsivement sans prendre de recul.
- ✗ Exprimer une détresse émotionnelle trop grande devant lui (ex. : « Tu vas détruire ta vie ! »).
- ✗ Multiplier les questions sous le coup de l'émotion.



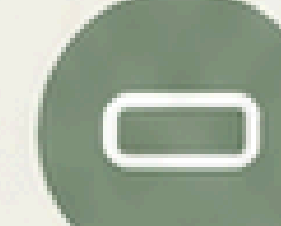
Le jugement et la critique

Quand il se sent incompris.

Le jugement peut faire sentir votre jeune inacceptable ou honteux. Il risque alors de se défendre, de minimiser la situation ou de se confier à d'autres personnes.

Exemples de messages qui éloignent :

- ✗ « Tu n'es pas capable de faire des bons choix. »
- ✗ « Tu es irresponsable. »
- ✗ « Tu sais bien que c'est dangereux, pourquoi tu fais ça ? »
- ✗ « Tu nous déçois. »
- ✗ « On ne peut plus te faire confiance. »



Le contrôle excessif

Quand il se sent étouffé.

Trop de contrôle ou une surveillance envahissante peuvent nuire au sentiment d'autonomie de votre jeune. Il peut alors chercher à se soustraire à votre regard, cacher ses activités ou mentir pour éviter des conséquences.

Exemples de comportements qui peuvent avoir l'effet inverse :

- ✗ Fouiller dans ses affaires sans son accord.
- ✗ Vérifier constamment son téléphone.
- ✗ Imposer des règles sans explication.
- ✗ Limiter toutes ses sorties ou ses contacts.
- ✗ Surveiller ses faits et gestes en tout temps.



Les conséquences extrêmes

Quand la peur prend le dessus.

Des conséquences trop sévères ou disproportionnées peuvent briser le lien de confiance. Votre jeune peut alors éviter de vous parler par peur de votre réaction, même lorsqu'il vit une situation difficile.

Exemples de conséquences qui peuvent nuire :

- ✗ Retirer tous ses privilèges sans nuance.
- ✗ Couper ses contacts sociaux de façon totale.
- ✗ Utiliser des menaces qui ne sont pas réalistes.
- ✗ Donner des conséquences sans discussion.
- ✗ Réagir plus fortement que nécessaire.



Les comparaisons

Quand il se sent moins bien que les autres.

Les comparaisons peuvent affecter l'estime de soi de votre jeune et créer un sentiment d'injustice. Il peut se sentir incompris et juger que vous ne voyez pas ses efforts.

Exemples de comparaisons qui nuisent :

- ✗ « Regarde ton frère/ta sœur, lui/elle ne fait pas ça. »
- ✗ « Tu pourrais être plus comme... »
- ✗ « À ton âge, je ne faisais pas ça. »
- ✗ « Les autres parents n'ont pas ces problèmes-là. »



Le manque d'écoute

Quand il ne se sent pas entendu.

Si votre jeune a l'impression que vous ne l'écoutez pas vraiment ou que vous niez ses émotions, il peut cesser de se confier. Se sentir écouté ne signifie pas être d'accord, mais reconnaître son vécu.

Exemples d'attitudes qui peuvent nuire :

- ✗ Couper la parole.
- ✗ Minimiser ce qu'il vit (« Ce n'est pas si grave. »).
- ✗ Changer de sujet rapidement.
- ✗ Donner des conseils non sollicités.
- ✗ Ne pas reconnaître ses émotions.



Pistes pour faire autrement

Des attitudes qui rapprochent.

- ✓ Rester calme, même si la situation est difficile.
- ✓ Écouter sans interrompre.
- ✓ Poser des questions avec curiosité plutôt qu'avec méfiance.
- ✓ Expliquer vos préoccupations sans jugement.
- ✓ Chercher des solutions ensemble.
- ✓ Reconnaître ses efforts et ses bons coups.
- ✓ Maintenir un dialogue ouvert, même après un conflit.



Réflexion pour vous

Prenez un moment pour réfléchir.

Quelles sont les situations où je réagis plus fortement et pourquoi ?

Quelles attitudes pourrais-je changer pour préserver le lien avec mon jeune ?

Quels petits gestes puis-je poser dès maintenant ?



À retenir

Une relation à protéger.

Votre jeune a plus de chances de se confier et de demander de l'aide s'il se sent respecté, écouté et soutenu, même lorsque la situation est difficile.





Quand faut-il agir rapidement ?

Certaines situations nécessitent une intervention rapide pour assurer la sécurité et le bien-être de votre jeune. Plus la situation est prise en charge tôt, plus il est possible de prévenir des conséquences graves et d'offrir le soutien nécessaire. Cette page vous aide à reconnaître les signaux d'alerte et à savoir quoi faire.



Demander de l'aide n'est pas un échec, c'est un geste de courage qui peut faire toute la différence.



Signes d'alerte importants

Des indices qui demandent une attention rapide.

Si vous observez un ou plusieurs des signes suivants, il est important d'agir rapidement et de consulter des ressources spécialisées :

- Votre jeune est en contact avec une personne qui l'exploite ou qui semble vouloir l'exploiter.
- Il reçoit des menaces, du chantage ou se sent pris dans une situation de pression.
- Il partage ou envoie des images intimes de lui-même ou de lui-même.
- Il adopte des comportements à risque de façon répétée malgré vos interventions.
- Il s'isole, devient secret ou change beaucoup de comportement.
- Il montre des signes de détresse importante (anxiété, dépression, perte d'intérêt).
- Il est rencontré en personne par quelqu'un connu en ligne sans votre connaissance.



Situations d'urgence

Quand la sécurité est compromise.

Dans les situations suivantes, il est essentiel d'agir immédiatement :

- Votre jeune est en danger immédiat.
- Il est retenu contre son gré.
- Il est victime de violence physique ou sexuelle.
- Il est menacé ou fait l'objet de chantage avec des images intimes.
- Il a des idées suicidaires ou exprime le désir de s'automutiler.
- Vous avez des raisons de croire qu'il est sur le point de rencontrer une personne en lien avec une situation d'exploitation.

Dans ces cas, ne restez pas seul(e). Contactez immédiatement les services d'urgence (911) ou l'équipe de crise de votre CLSC.



Pourquoi agir rapidement ?

Pour limiter les impacts et augmenter les chances d'aide.

Une intervention rapide permet de :

- ✓ Mettre fin à la situation d'exploitation ou de danger.
- ✓ Protéger la sécurité physique et émotionnelle de votre jeune.
- ✓ Prévenir des conséquences à long terme (santé mentale, estime de soi, scolarité).
- ✓ Obtenir un soutien professionnel adapté à ses besoins.
- ✓ Briser l'isolement et lui faire sentir qu'il n'est pas seul.
- ✓ Renforcer son sentiment de sécurité et de confiance.

Agir rapidement peut faire une réelle différence dans la vie de votre jeune.



Que faire concrètement ?

Des actions simples et efficaces.

- 1 Écoutez votre jeune sans jugement.
- 2 Prenez ses propos au sérieux.
- 3 Assurez sa sécurité (lieu sûr, présence d'un adulte).
- 4 Contactez les ressources appropriées.
- 5 Continuez à lui offrir votre soutien dans la durée.



À garder en tête

Des rappels importants.

- ✓ Ce n'est pas la faute de votre jeune.
- ✓ Il peut être ambivalent (peur, honte, attachement à la personne qui l'exploite).
- ✓ Votre calme et votre présence sont essentiels.
- ✓ Il existe des ressources spécialisées et gratuites.
- ✓ Vous n'avez pas à gérer cette situation seul(e).



Votre rôle comme parent

Être présent, même dans la tempête.

- ✓ Rester disponible et ouvert au dialogue.
- ✓ Lui rappeler qu'il peut toujours venir vous voir.
- ✓ Respecter son rythme, tout en assurant sa sécurité.
- ✓ Chercher de l'aide, même s'il refuse d'abord.
- ✓ Continuer à lui témoigner votre amour et votre confiance.



Réflexion pour vous

Prenez quelques minutes pour répondre aux questions.

Quels signes d'alerte me préoccupent le plus chez mon jeune ?

Qu'est-ce qui m'aiderait à me sentir plus confiant(e) pour agir si une situation inquiétante se présentait ?

Quelles sont les personnes ou ressources que je pourrais contacter au besoin ?



Mon plan d'action

Des gestes concrets pour être prêt(e).

- ☐ M'informer sur les ressources disponibles dans ma région.
- ☐ Noter les numéros de téléphone importants.
- ☐ Identifier une personne de confiance à contacter en cas de besoin.
- ☐ En parler avec mon jeune, au bon moment.
- ☐ Prévoir un plan de sécurité si la situation l'exige.



Un dernier mot

Vous n'êtes pas seul(e).

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un geste de protection et d'amour. Des professionnels sont là pour vous accompagner et soutenir votre jeune. Ensemble, il est possible de traverser cette épreuve et de retrouver un sentiment de sécurité et d'espoir.



Être attentif, c'est déjà agir.



Des ressources pour vous accompagner

Vous n'êtes pas seul(e) dans cette situation. Plusieurs organismes, sites web, lignes d'aide et outils peuvent vous offrir de l'information, du soutien et un accompagnement adapté. Voici une sélection de ressources fiables, principalement disponibles au Québec, pour vous guider et vous soutenir.

S'informer, c'est déjà poser un geste important pour la sécurité de son jeune.

SOUTIEN

INFORMATION

ÉCÔUTE

ESPOIR



Organismes locaux et de soutien à Québec

Des services spécialisés pour les jeunes et leurs proches.



SIAM

(Services Intégrés en Abus et Maltraitance)

Centre multidisciplinaire de Québec qui accueille les jeunes de 0 à 17 ans victimes d'abus sexuels. Offre un encadrement complet et sécurisant, ainsi qu'un soutien psychosocial pour leur famille.

ciuss-capitalnationale.gouv.qc.ca



Réseau des CAVAC

Propose des groupes de soutien virtuels gratuits de 12 semaines spécialement dédiés aux parents et proches de personnes en situation d'exploitation sexuelle. Permettent de mieux comprendre la dynamique des proxénètes et de briser l'isolement.

cavac.qc.ca



Projet Intervention Prostitution Québec (PIPQ)

Organisme communautaire du quartier Saint-Sauveur qui intervient directement sur le terrain auprès des adolescents. Sa foire aux questions en ligne est un outil d'orientation précieux pour les parents de la Capitale-Nationale.

pipq.org/faq/faq-parents/



Maison de Marthe

Organisme basé à Québec offrant de l'aide et de l'accompagnement à long terme aux femmes et aux adolescentes prêtes à quitter l'exploitation sexuelle ou la prostitution.

maisondemarthe.com



Sites web d'information et de sensibilisation

Des outils accessibles pour mieux comprendre et prévenir.



Ensemble Québec

Portail incontournable de référence québécois. Regroupe la documentation essentielle, explique les formes d'exploitation sexuelle, liste les signaux d'alarme et offre un répertoire complet de ressources par région administrative.

ensemblequebec.ca



Cyberaide

Géré par le Centre canadien de protection de l'enfance, ce site permet aux parents de signaler l'exploitation sexuelle en ligne et fournit des trousseaux pour protéger les adolescents sur les réseaux sociaux.

protectchildren.ca/fr



HabiloMédias

Offre des fiches-conseils explicites à l'intention des parents pour aborder la sécurité en ligne, le sextorsion et le partage d'images intimes non consenties avec les adolescents.

habilomedias.ca



Info-aide violence sexuelle

Ligne d'écoute provinciale disponible en tout temps offrant soutien et références anonymes immédiates pour les victimes et leurs proches.

1 888 933-9007

Disponible 24 h/24, 7 j/7

infoaideviolencesexuelle.ca



Balado (Podcast)

Pour mieux comprendre les enjeux actuels.



DÉFIS - Le balado du CRUJEF

Présenté par le Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles, l'épisode « Prévenir l'exploitation sexuelle et le recrutement des mineurs dans les groupes criminalisés » expose les dynamiques actuelles et les initiatives de prévention déployées dans la région de Québec.

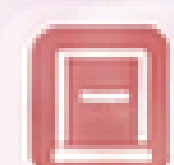
crujef.ca

Des épisodes riches et éclairants!



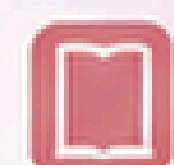
Livres et guides pratiques

Des outils concrets pour soutenir vos échanges avec votre jeune.



Dépliant « Parole aux jeunes ! »

Par le Bureau international des droits des enfants (IBCR). Guide de poche conçu pour donner des clés de discussion claires aux parents québécois afin d'aborder sereinement l'exploitation sexuelle, notamment en ligne, avec leur adolescent.



« Abus sexuels » - Guide Info-famille

Éditions de l'Homme. Conçu par l'équipe du CHU Sainte-Justine, cet ouvrage fournit des exercices et des outils de communication pour faire de l'adulte et de l'enfant une équipe vigilante face aux prédateurs.

S'informer aide à mieux protéger.



Trousse d'information de la CLES

Concertation des luttes contre l'exploitation sexuelle. Guide d'information rigoureux spécifiquement destiné aux proches et aux parents de victimes d'exploitation sexuelle.



À retenir

- ✓ Ces ressources sont là pour vous, que ce soit pour vous informer, obtenir du soutien ou trouver des outils concrets.
- ✓ Il est toujours possible de demander de l'aide, même si vous avez des doutes ou si la situation vous semble floue.
- ✓ Parler à un professionnel peut vous aider à y voir plus clair et à faire les bons choix pour votre jeune.



Vous avez besoin d'un soutien supplémentaire ?

N'hésitez pas à communiquer avec :

- ✓ Votre CLSC (services psychosociaux jeunesse).
- ✓ L'équipe de crise de votre région.
- ✓ Le 911, en cas de danger immédiat.
- ✓ Un intervenant scolaire ou un professionnel de confiance.

Demander de l'aide est un geste de courage et de protection.

