



# Quand tu vis de la — *violence* ou des *mauvais traitements*

— ♥ —  
Comprendre, te protéger et  
trouver du soutien.

TA SÉCURITÉ  
COMPTE.  
TU MÉRITES  
LE RESPECT.  
♥

PARLER,  
C'EST DÉJÀ  
PRENDRE SOIN  
DE TOI.  
♥

TU N'ES  
PAS SEUL-E.  
DE L'AIDE  
EXISTE.  
♥

TU AS LE  
DROIT DE  
TE SENTIR  
EN SÉCURITÉ.  
♥

AIDE  
SOUTIEN  
ESPOIR

MES  
RESSOURCES  
♥



**psychoeducatrice.net**  
accompagner • outiller • comprendre



# Quand tu vis de la violence ou des mauvais traitements

Reconnaître les situations de  
violence et demander de l'aide



Parler, c'est  
un premier pas  
vers la sécurité  
et le mieux-être.



## À PROPOS DE CE GUIDE



Ce guide s'adresse aux enfants et aux adolescents qui vivent ou qui sont témoins de violence ou de mauvais traitements (physiques, verbaux, psychologiques, sexuels ou de négligence).

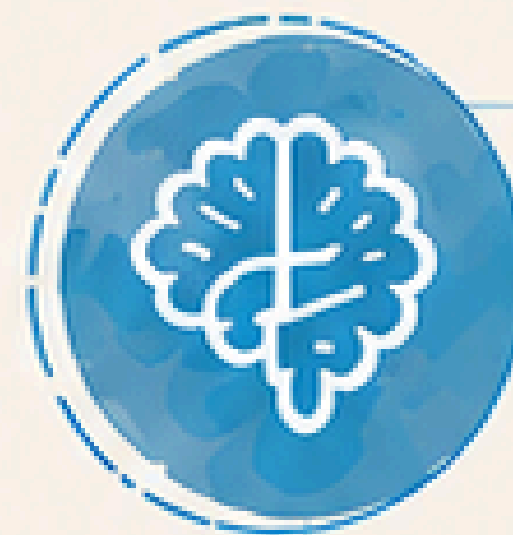
Tu y trouveras des informations claires pour reconnaître les situations de violence, comprendre que tu n'es pas responsable, et savoir comment demander de l'aide en toute sécurité.

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

Son objectif est de t'informer, de te soutenir et de t'encourager à te protéger et à aller chercher l'aide dont tu as besoin.

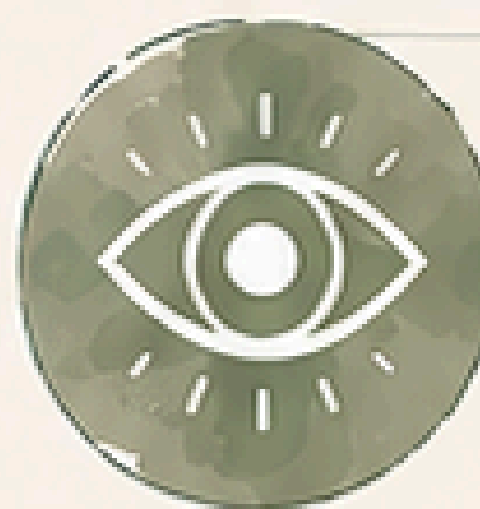


## CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE



### COMPRENDRE

- comprendre ce que c'est la violence;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre ce que tu vis.



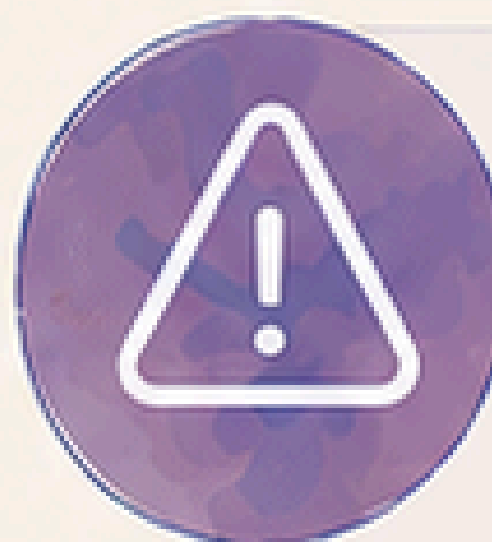
### OBSERVER

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



### ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes pour te protéger;
- comment parler de ce que tu vis;
- outils simples pour prendre soin de toi.



### QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour t'aider.



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 tu as des inquiétudes concernant ta situation ou celle de ton ami-e,  
consulte un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.





# Quand l'éducation dépasse les limites

Les parents ont le droit – et même le devoir – d'éduquer leurs enfants. Ils peuvent poser des règles, dire non, exiger des responsabilités et appliquer des conséquences.

**Mais aucun adulte n'a le droit d'humilier, de faire peur, de contrôler ou de blesser.**

L'éducation vise à aider un jeune à grandir, à comprendre, à développer son autonomie et à devenir une personne responsable et respectueuse.

**La violence, elle, fait du mal et ne rend jamais meilleur.**



## L'éducation respectueuse peut inclure :

- ✓ Établir des règles claires et cohérentes
- ✓ Expliquer les raisons derrière une règle
- ✓ Dire non quand c'est nécessaire
- ✓ Demander de réparer une erreur
- ✓ Retirer temporairement un privilège
- ✓ Être fâché contre un comportement inacceptable
- ✓ Enseigner des façons plus adaptées de réagir ou de communiquer

## La violence, ce n'est jamais correct.

Peu importe la situation, ton parent n'a jamais le droit de :

- ✗ Te frapper, te secouer, te pincer ou te pousser
- ✗ T'insulter, t'humilier ou te dénigrer
- ✗ Te menacer de te faire du mal ou de faire du mal à quelqu'un que tu aimes
- ✗ Te faire peur volontairement
- ✗ Te priver de tes besoins essentiels (nourriture, sommeil, soins, sécurité)
- ✗ Te contrôler, t'isoler ou te surveiller de façon excessive

## Tu as le droit :

- D'être traité avec respect, même quand tu fais une erreur.
- D'être en sécurité dans ton corps et dans ton cœur.
- De poser des questions et d'exprimer ce que tu ressens.
- De demander de l'aide si tu vis quelque chose de difficile.

Il n'est pas toujours facile de reconnaître que ce que l'on vit n'est pas acceptable. Ce guide est là pour t'aider à y voir clair et à savoir vers qui te tourner si tu as besoin de soutien.

## Rappelle-toi :

Tu peux avoir fait quelque chose que ton parent désapprouve sans pour autant mériter d'être violenté.

**Ta sécurité et ton bien-être passent avant tout.**





# Reconnaître les différentes formes de violence

La violence peut prendre plusieurs formes. Parfois, elle est visible. Parfois, elle est invisible, mais elle fait tout autant mal.

*Aucune de ces situations n'est acceptable.*



## Violence physique

Gestes qui causent ou peuvent causer de la douleur, des blessures ou de la peur.

*Exemples : frapper, pousser, donner des coups, secouer, tirer les cheveux, attacher, enfermer, lancer des objets, utiliser un objet pour faire mal.*



## Violence psychologique (émotionnelle)

Attaques contre ton estime de toi, ton identité ou ton sentiment de sécurité.

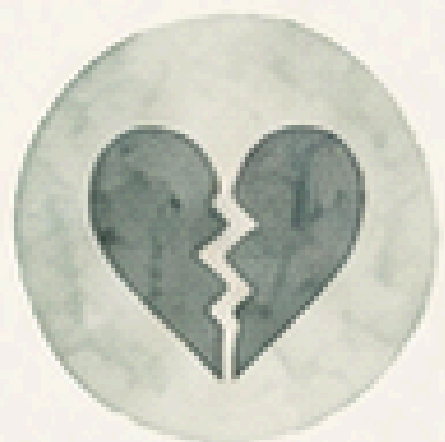
*Exemples : insulter, humilier, crier, menacer, faire peur, rejeter, ignorer, blâmer pour tout, dénigrer, ridiculiser, contrôler, espionner, manipuler, interdire de voir des amis ou de la famille.*



## Négligence

Quand tes besoins de base ne sont pas suffisamment répondus.

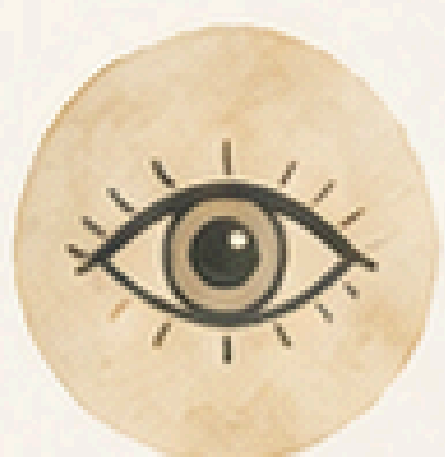
*Exemples : ne pas te nourrir adéquatement, te laisser seul trop longtemps, ne pas t'emmener chez le médecin, ne pas te fournir des soins d'hygiène, ne pas t'assurer d'aller à l'école, ne pas te protéger des dangers.*



## Exposition à la violence entre adultes

Vivre dans un climat de peur ou être témoin direct ou indirect de violence entre des personnes qui vivent ensemble (parents, conjoints, proches).

*Exemples : scènes de chicane, bris d'objets, menaces, intimidation, violence physique, entendre des cris ou des pleurs.*



## Autres situations préoccupantes

Il existe d'autres situations qui peuvent te mettre en danger.

*Exemples : violence sexuelle, exploitation, utilisation de substances par un adulte qui nuit à ta sécurité, menaces de se suicider pour te faire peur ou te manipuler.*

## À retenir

Ces comportements peuvent arriver une seule fois ou souvent.

Ce qui compte, c'est l'effet sur toi : peur, douleur, tristesse, humiliation, confusion ou sentiment de ne pas être en sécurité.



**Tu as le droit d'être en sécurité à la maison. Personne n'a le droit de te faire du mal.**

## Réflexion : Ce que je vis ou ai déjà vécu

Réfléchis à ce que tu as lu ci-dessus.

Coche ce qui ressemble à ta situation (même si tu n'es pas certain).

Tu peux cocher plus d'une case.

- ☐ Violence physique
- ☐ Violence psychologique (émotionnelle)
- ☐ Négligence
- ☐ Exposition à la violence entre adultes
- ☐ Autre situation préoccupante

Qu'est-ce que ces situations te font vivre?

---

---

---

---

### Question orientée vers les solutions :

Si quelque chose changeait dans ta situation, même un petit peu, qu'est-ce qui serait différent pour toi?

---

---

---





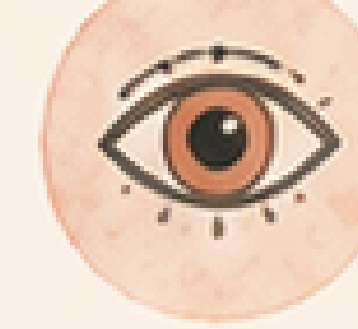
# Une conséquence ou un mauvais traitement?

## Apprendre à faire la différence

Les parents ont le droit d'imposer des règles et d'appliquer des conséquences quand une règle est brisée.

Mais corriger un comportement ne nécessite pas d'humilier, de terroriser ou de blesser un jeune.



| ✓ Une limite éducative sécuritaire aide à apprendre et à grandir.                                                                                                                                             | ✗ Une pratique violente ou abusive fait peur, contrôle et blesse.                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Pose des règles claires</b><br>« À la maison, on se parle avec respect. Je t'explique pourquoi. »                        |  <b>Contrôle ou impose par la peur</b><br>« Fais ce que je dis, sinon tu vas voir. Tu n'as pas le droit de dire non. »                                    |
|  <b>Applique une conséquence logique</b><br>« Tu as brisé la règle. On enlève le privilège pour 2 jours. »                 |  <b>Utilise des menaces ou des châtiments</b><br>« Si tu n'es pas sage, je vais te frapper / te priver de nourriture / te donner une gifle. »           |
|  <b>Parle avec respect même en étant fâché</b><br>« Je suis fâché, mais je t'explique calmement ce que j'attends de toi. » |  <b>Humilie, insulte ou dénigre</b><br>« Tu es inutile / stupide / bon à rien. Tu ne seras jamais capable de rien. »                                    |
|  <b>Prend un temps pour se calmer</b><br>« Je suis trop fâché pour continuer. On en reparle plus tard. »                   |  <b>Pousse, secoue, frappe ou blesse</b><br>« Tiens-toi tranquille! » (et utilise la force pour te faire obéir)                                         |
|  <b>Encourage à réparer ses erreurs</b><br>« Que peux-tu faire pour arranger la situation? »                               |  <b>Impose une punition excessive ou injuste</b><br>« Tu vas rester puni tout le mois, même pour un petit oubli. »                                      |
|  <b>Respecte ton intimité et tes limites</b><br>« Je respecte ta chambre et tes affaires personnelles. »                   |  <b>Envahit ton espace ou te surveille de façon excessive</b><br>« Je dois tout savoir ce que tu fais. Tes messages et ton téléphone m'appartiennent. » |

### Réflexion : Ce que je vis à la maison

Pour chaque situation, encercle ce qui ressemble le plus à ce que tu vis.

Si tu n'es pas certain, tu peux mettre les deux.

|                                                | ✓<br>Limite éducative | ? ?<br>Les deux / Pas certain | ✗<br>Mauvais traitement |
|------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|
| • Quand je ne respecte pas une règle           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   |
| • Quand je me fais prendre à mentir            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   |
| • Quand je dis que je n'aime pas quelque chose | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   |
| • Quand je fâche mon parent                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   |
| • Quand mon parent est stressé ou fatigué      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   |
| • Dans nos discussions en famille              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>         | <input type="radio"/>   |



**Rappelle-toi :** Tu peux avoir fait quelque chose que ton parent désapprouve sans pour autant mériter d'être violenté. Tu as le droit d'être guidé, mais aussi le droit d'être traité avec respect et sécurité.





# Pourquoi ton corps réagit comme ça?

*C'est la réponse au stress.*

Quand tu vis de la violence ou que tu sens que tu pourrais en vivre, ton corps et ton cerveau passent en mode « alerte » pour te protéger. Ce n'est pas de ta faute. C'est un réflexe automatique.



## Quatre réactions possibles pour assurer ta survie

Face à une menace (réelle ou perçue), ton cerveau cherche à te garder en sécurité. Il choisit la stratégie qui, dans l'instant, lui semble la plus efficace.



### 1. Combattre

Tu te défends, tu cries, tu réponds, tu t'opposes.

Ton corps se prépare à faire face au danger.



### 2. Fuir

Tu veux t'éloigner, sortir de la situation, trouver un endroit plus sécuritaire.

Ton corps se prépare à partir le plus vite possible.



### 3. Figer

Tu te bloques, tu ne bouges plus, tu as l'impression d'être paralysé ou absent.

Ton corps se met sur pause pour se protéger.



### 4. Se soumettre

Tu te fais petit, tu essaies de calmer l'adulte, tu dis oui même si tu n'es pas d'accord.

Ton cerveau croit que c'est la meilleure façon de garder la paix et d'éviter le pire.



Il se peut que tu utilises différentes réactions selon les moments ou les personnes. C'est normal. Ces réactions ne veulent pas dire que tu es faible ou que tu exagères. Elles montrent seulement que **ton corps essaie de te protéger**.

## Des signes que ton corps peut t'envoyer

Quand le stress est élevé ou répété, ton corps reste en état d'alerte plus longtemps.



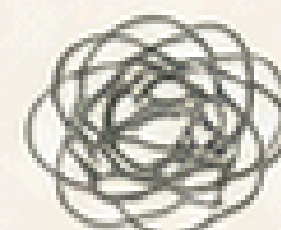
- Boule au ventre, nausées, maux de tête, tensions musculaires



- Difficulté à dormir, réveils fréquents, cauchemars



- Irritabilité, colère, sadness, nervosité, pleurs faciles



- Difficulté à te concentrer, penser, retenir les informations



- Fatigue, sensation d'être vidé, manque d'énergie



Ces réactions sont des conséquences possibles du stress et de la violence, pas des faiblesses. Elles peuvent diminuer lorsque tu te sens plus en sécurité et soutenu.

## Réflexion : Ce que je remarque chez moi

Réponds aux questions ci-dessous en pensant à ce que tu vis quand la tension monte à la maison.

Quels signes mon corps m'envoie le plus souvent?



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quelle réaction est la plus fréquente chez moi?

- ☐ Combattre ☐ Fuir  
☐ Figer ☐ Se soumettre ☐ Autre : \_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui m'aide un peu à me calmer après?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Conseil pratique



Quand tu remarques les signes tôt, tu peux choisir une petite action pour te protéger ou demander de l'aide avant que la situation devienne trop difficile.





# Quand tu commences à douter de toi

*Le doute t'isole, la vérité te libère.*

Lorsqu'on vit de la violence ou des mauvais traitements, il est fréquent de commencer à douter de soi, de penser que c'est de sa faute ou que personne ne comprendra.

Ces pensées ne sont pas vraies, même si elles semblent l'être.



## Des pensées qui brouillent la réalité

Voici des pensées que plusieurs jeunes vivent lorsqu'ils subissent de la violence. Aucune de ces pensées n'est vraie.

“

« C'est de ma faute. »

Personne ne mérite d'être violenté, peu importe ce qu'il a fait ou dit.

“

« Ça arrive dans toutes les familles. »

Ce n'est pas parce que c'est fréquent que c'est correct.

“

« Mon parent fait ça parce qu'il m'aime. »

Aimer ne fait pas mal. La violence ne fait pas grandir ni apprendre.

“

« Personne ne me croira. »

Plusieurs adultes sont formés pour écouter et aider.

“

« Si j'en parle, ça va empirer. »

Parler peut être difficile, mais garder le silence peut te mettre en danger plus longtemps.

## Ta responsabilité vs celle de ton parent

Tu es responsable de tes choix et de tes gestes.

Ton parent est responsable de la façon dont il réagit, parle, décide et agit.



### Ce qui est ta responsabilité

- Tes mots
- Tes gestes
- Tes choix
- Tes efforts pour réparer
- Ce que tu peux contrôler



### Ce qui n'est jamais ta responsabilité

- Les coups, les menaces ou les humiliations
- La colère ou la violence de ton parent
- Ses choix
- Ses problèmes
- La façon dont il gère ses émotions



Tu peux avoir fait quelque chose que ton parent désapprouve. Mais tu ne mérites jamais d'être humilié, menacé, blessé ou terrorisé.

Il existe toujours d'autres façons d'éduquer sans faire mal.

## Réflexion : Ce que je me dis parfois

Lis chaque pensée et écris quelque chose de plus vrai et plus aidant que tu pourrais te dire à la place.

### Pensée qui me vient en tête

C'est de ma faute.



Personne ne me croira.



Ça arrive dans toutes les familles.



Si j'en parle, ça va empirer.



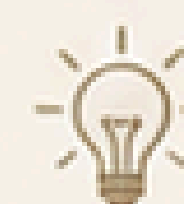
Je dois juste être plus sage.



### Ce que je peux me dire à la place



## Question orientée vers une solution



Si un(e) ami(e) te disait qu'il/elle vit ce que tu vis...

- Qu'est-ce que tu lui dirais?

\_\_\_\_\_

- Quel conseil lui donnerais-tu?

\_\_\_\_\_

- Qu'est-ce qu'il/elle pourrait faire pour aller chercher de l'aide?

\_\_\_\_\_



**Rappelle-toi :** Tu n'as pas à tout comprendre avant de demander de l'aide.

Commencer par parler à un adulte de confiance est déjà un geste important et courageux.





# Pourquoi c'est parfois si difficile d'en parler

*Tu n'es pas seul(e). Beaucoup de personnes vivent la même chose.*

Parler de violence ou de mauvais traitements n'est jamais facile. Il y a plusieurs raisons qui peuvent t'empêcher de demander de l'aide, même quand tu sais que la situation n'est pas correcte. Comprendre ces raisons peut t'aider à être plus doux(ce) avec toi-même et à faire un pas à ton rythme.



## Des raisons fréquentes

Ce que tu vis a du sens dans ton contexte. Voici certaines raisons qui peuvent rendre la parole difficile.



### Peur

Tu peux avoir peur des conséquences : que la situation empire, que tu sois blâmé(e) ou que ta famille se brise.

« J'ai peur que ça empire si j'en parle. »



### Honte et culpabilité

La violence n'est jamais ta faute, mais tu peux tout de même te sentir coupable ou avoir honte de ce que tu vis.

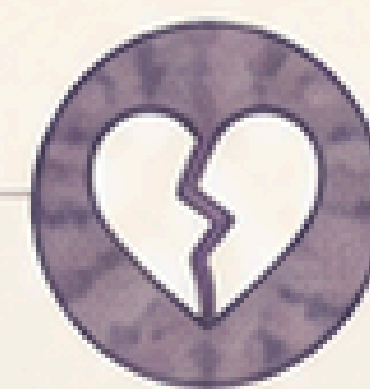
« Je me sens honteux(se) de ne pas pouvoir arrêter ça. »



### Menaces ou chantage

On peut te faire des menaces ou te faire croire que tu vas perdre quelque chose d'important si tu parles.

« On m'a dit que ce serait de ma faute si je parlais. »



### Espoir que ça va changer

Tu peux espérer que les choses s'améliorent et te dire que ce n'est qu'une mauvaise passe.

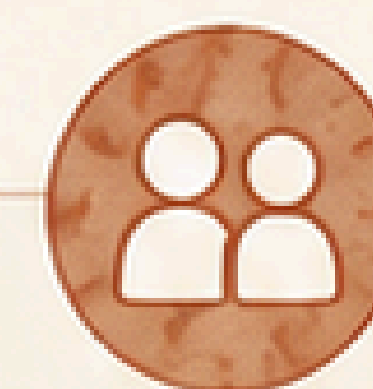
« Je me dis que ça va arrêter, que ce n'est pas toujours pareil. »



### Manque de mots

Parfois, on ne sait pas comment expliquer ce qu'on vit ou on a peur de ne pas être cru(e).

« Je ne sais pas comment dire ce qui se passe. »



### Protection de l'autre

Tu peux vouloir protéger la personne qui te fait du mal, parce que tu l'aimes ou qu'elle vit elle aussi des difficultés.

« Je l'aime et je ne veux pas le/la faire avoir des problèmes. »



Ces raisons sont normales. Elles ne signifient pas que tu es faible ou que tu exagères.  
Tu fais de ton mieux pour survivre dans une situation difficile.

## Activité : Ma réalité, mes mots

Écris ou dessine ce que tu vis. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.



Qu'est-ce qui me rend le plus difficile d'en parler? \_\_\_\_\_



Qu'est-ce que j'aimerais que les adultes comprennent s'ils savaient ce que je vis? \_\_\_\_\_



Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir plus en sécurité pour en parler? \_\_\_\_\_



Un petit pas que je me sens prêt(e) à faire : \_\_\_\_\_

## Questions orientées vers des solutions

Réponds à celles qui te parlent le plus.

- Qui, dans ma vie, pourrait être une personne de confiance? (ami(e), adulte, membre de la famille, enseignant(e)...) \_\_\_\_\_
- Qu'est-ce que cette personne pourrait faire pour m'aider à me sentir en sécurité? \_\_\_\_\_
- Quel serait un bon moment ou un bon endroit pour lui en parler? \_\_\_\_\_
- Quelles sont les forces qui m'ont déjà aidé(e) à traverser des moments difficiles? \_\_\_\_\_



**Rappelle-toi :** Tu n'as pas à tout porter seul(e). Parler peut faire peur, mais cela peut aussi être le début d'un changement positif. Tu mérites d'être écouté(e), cru(e) et protégé(e).





# Observe ce qui se passe autour de toi

*Ton regard peut t'aider à mieux te protéger.*

Parfois, on ne réalise pas tout de suite qu'une situation devient dangereuse. Observer ce qui se passe peut t'aider à reconnaître les signes importants et à savoir quand demander de l'aide.



## Pourquoi observer est important?

- Parce que la violence peut s'installer petit à petit.
- Parce que ton corps réagit souvent avant que ta tête comprenne.
- Parce que repérer les signes peut t'aider à agir plus tôt et à te protéger.

## Des signes qui doivent t'attirer l'attention

Plusieurs éléments peuvent indiquer que la situation devient dangereuse ou qu'il y a de la violence.

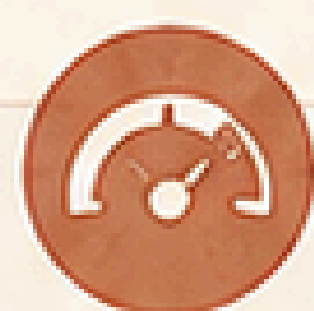


### Fréquence

La situation se répète souvent ou devient de plus en plus fréquente.

Observe :

- ☐ Tous les jours
- ☐ Plusieurs fois par semaine
- ☐ Plusieurs fois par mois
- ☐ De temps en temps



### Intensité

La violence devient plus forte ou plus sévère.

Observe :

- ☐ Cris ou insultes fortes
- ☐ Menaces sérieuses
- ☐ Objets lancés ou brisés
- ☐ Coups ou blessures
- ☐ Peur très intense



### Imprévisibilité

Tu ne sais jamais quand cela peut arriver.

Observe :

- ☐ Humeur changeante du parent
- ☐ Colère qui explose sans raison claire
- ☐ Marche sur des œufs à la maison



### Conséquences sur toi

La situation t'affecte dans ta vie de tous les jours.

Observe :

- ☐ Difficulté à dormir
- ☐ Tristesse ou anxiété souvent
- ☐ Difficulté à te concentrer
- ☐ Malaises physiques

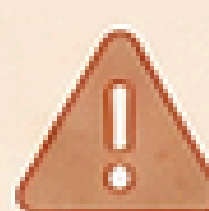


### Contrôle et peur

La peur, le contrôle ou les menaces prennent de plus en plus de place.

Observe :

- ☐ Interdiction de voir certaines personnes
- ☐ Menaces si tu parles
- ☐ Surveillance excessive
- ☐ Chantage émotif



Tu n'as pas besoin que toutes ces situations soient présentes pour que ce que tu vis soit grave. Si tu te sens en danger, si tu as peur ou si tu n'es plus à l'aise dans ta maison, c'est important d'en parler.

## Activité : Ce que j'ai remarqué

Pense à une situation qui te fait peur ou qui t'inquiète. Observe-la sans te juger.

-  À quelle fréquence cela arrive? \_\_\_\_\_
-  Est-ce que cela devient de plus en plus intense? \_\_\_\_\_
-  Est-ce que c'est imprévisible? \_\_\_\_\_
-  Comment cela m'affecte-t-il au quotidien? \_\_\_\_\_  
(En classe, avec mes amis, mon sommeil, mon humeur...)
-  Est-ce que je me sens contrôlé(e) ou menacé(e)? \_\_\_\_\_
-  Ce que j'aimerais changer : \_\_\_\_\_

## Questions orientées vers des solutions

Prends un moment pour réfléchir.



- Quels sont les moments où je me sens le plus en sécurité? \_\_\_\_\_
- Qu'est-ce qui m'aide à me calmer quand la tension monte? \_\_\_\_\_
- Qui sont les adultes qui pourraient m'aider si j'en parle? (Selon moi) \_\_\_\_\_
- Quelle est une petite action que je pourrais faire aujourd'hui pour prendre soin de moi? \_\_\_\_\_



Observer n'est pas espionner ni rapporter. C'est apprendre à reconnaître ce qui te met en danger et ce dont tu as besoin. Tu as le droit d'être en sécurité et d'obtenir du soutien.





# Quand la tension monte: pense d'abord à ta sécurité

*Dans le moment, ta priorité est de rester en sécurité.*

Quand la colère ou la violence augmente, ton corps passe en mode alerte.

Il devient plus difficile de raisonner, d'expliquer ou de convaincre l'autre.

Ce n'est pas le moment de régler le problème.

**Le moment présent, c'est le moment d'assurer ta sécurité.**



## Ce qui aide dans le moment



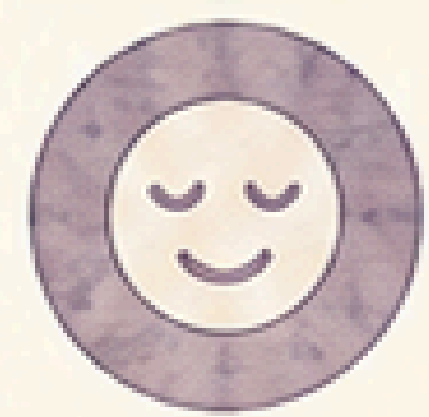
### Éloigne-toi si tu le peux.

Va dans une autre pièce, sors dehors ou éloigne-toi de la situation. Créer de la distance peut diminuer le risque d'escalade.



### Ne cherche pas à argumenter ou à convaincre.

Dans le feu de l'action, parler ne change souvent rien et peut augmenter la colère de l'autre. Garder le silence ou répondre brièvement peut t'aider.



### Reste le plus calme possible.

Respire lentement. Pose tes pieds au sol. Garde ta voix basse. Ton calme peut t'aider à garder le contrôle de toi-même.



### Ne t'interpose jamais.

Si des adultes se disputent, ne te place pas entre eux. Ce n'est pas ton rôle de les arrêter. Ta sécurité passe avant tout.



### Cherche du soutien.

Si tu peux, envoie un message ou appelle un adulte de confiance, ou un service d'aide. Tu n'es pas seul(e).

## À retenir



### Ta sécurité avant tout.

Tu as le droit de te protéger.  
Ce n'est pas égoïste, c'est essentiel.



### Tu n'es pas responsable de la colère des autres.

Tu ne peux pas la contrôler.



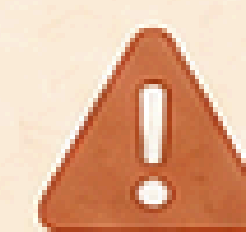
### Sortir de la situation est un geste de courage.

Pas une fuite.



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

Tu mérites d'être en sécurité.



### Très important

Si tu crains pour ta sécurité ou celle de quelqu'un d'autre, n'hésite pas à demander de l'aide immédiatement. Voir les numéros d'urgence à la page Quand demander de l'aide tout de suite.

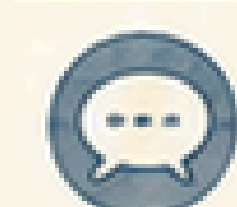
## Activité : Mon plan dans le moment

Pense à une situation où la tension peut monter chez toi ou à la maison.

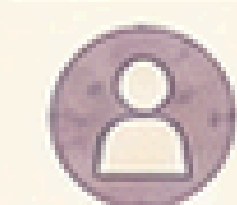
Qu'est-ce qui pourrait t'aider à rester en sécurité? Remplis ton plan personnel.



Où puis-je aller si j'ai besoin de m'éloigner?



Quelles phrases simples puis-je utiliser ou me répéter pour rester calme?



Qui puis-je contacter pour demander de l'aide?



Que puis-je faire pour prendre soin de moi après une situation difficile?

### Pour t'aider à te calmer rapidement

- Respire lentement : inspire par le nez 4 secondes, expire par la bouche 6 secondes.
- Sens tes pieds au sol.
- Regarde autour de toi et nomme 5 choses que tu vois.
- Bois un verre d'eau.
- Écoute une musique douce si possible.
- Rappelle-toi : « Cette situation va finir par passer. »



**Rappelle-toi :** Tu as le droit de vivre sans violence ni peur.  
Tu mérites du respect et de la sécurité, chaque jour.





# Ton plan de sécurité

*Prépare-toi, même si tu n'en as pas encore besoin.*

Avoir un plan de sécurité, ce n'est pas penser au pire. C'est se donner des moyens pour se protéger si la situation devient trop difficile ou dangereuse. Ce plan peut t'aider à te sentir plus en contrôle et moins seul.

Ton plan peut évoluer avec le temps. Il est important de le revoir régulièrement et d'y ajouter ce qui te fait sentir en sécurité.

*Voici des éléments qui peuvent faire partie de ton plan de sécurité :*



## Des endroits sécuritaires

Où peux-tu aller si tu te sens en danger? (ex. : chez un ami, un membre de la famille, un voisin, un lieu public, un organisme).



## Des adultes de confiance

Qui peux-tu contacter? (ex. : parent bienveillant, enseignant, intervenant, psychoéducatrice, travailleur social, etc.).



## Ton téléphone

Assure-toi d'avoir assez de batterie et de crédit, si possible. Tu peux aussi avoir une liste de numéros importants.



## Des numéros importants

(ex. : 911, Info-Social 811, ligne Jeunesse, DPJ, etc.).



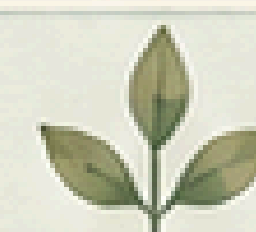
## Un mot-code

Avec une personne de confiance, tu peux choisir un mot ou une phrase qui signifie que tu as besoin d'aide, même si tu n'es pas en mesure d'en parler directement.



## Tes essentiels

Si tu dois partir rapidement, pense à tes papiers, tes médicaments, ton argent et quelques vêtements.



## À retenir

Ton plan de sécurité est personnel et confidentiel. Tu n'es pas obligé de le partager avec tout le monde.

Il est important d'en parler à une personne de confiance pour t'assurer qu'elle peut t'aider si besoin.

Ce plan ne remplace pas l'aide d'un professionnel. Il te donne simplement des repères concrets pour garder ta sécurité.



*Tu as le droit d'être en sécurité.*



## Réflexion : Mon plan de sécurité

Prends quelques minutes pour remplir ces questions. Tu peux le faire seul(e) ou avec une personne de confiance.

1. Quels sont 3 endroits où tu te sens en sécurité?

---

---

---

2. Qui sont les personnes à qui tu peux parler?

---

---

---

3. Quels numéros importants veux-tu avoir sous la main?

---

---

---

4. Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir plus en sécurité au quotidien?

---

---

---





# Choisir quelqu'un à qui en parler

*Tu as le droit d'être écouté(e) et aidé(e).*

Parler à quelqu'un de confiance peut faire une grande différence. La bonne personne est celle qui te croira, te respectera, te soutiendra et t'aidera à rester en sécurité.

**Tu n'as pas à tout gérer seul(e). Il existe des adultes de confiance et des ressources pour t'aider.**



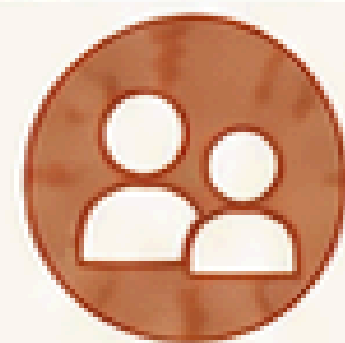
## Qui peut être une personne de confiance?



### Un parent ou tuteur

Papa, maman ou une autre personne responsable qui prend soin de toi.

S'il est difficile d'en parler à la maison, ce n'est pas ta faute.



### Un membre de ta famille

Un(e) grand-parent(e), oncle, tante, frère, sœur ou cousin(e) avec qui tu te sens à l'aise.

**Choisis quelqu'un qui te respecte et qui t'écoute sans te juger.**



### Un adulte de ton école

Enseignant(e), psychoéducateur(trice), personnel du service de garde, technicien(ne) en éducation spécialisée, direction.

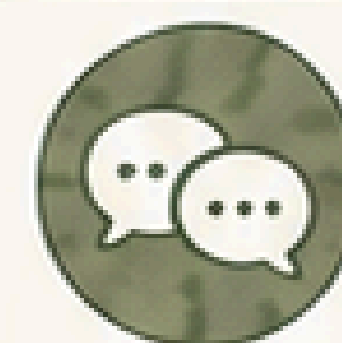
Ces adultes sont là pour t'aider.



### Un adulte dans ta vie

Entraîneur(euse), intervenant(e) dans un organisme, voisin(e) de confiance, parent d'un ami(e).

Quelqu'un que tu connais bien et en qui tu as confiance.



### Services d'aide et lignes d'écoute

Des intervenant(e)s formé(e)s sont disponibles pour t'écouter et t'aider, confidentiellement.

Tu peux en parler même si tu ne connais personne.



### Les services d'urgence

Si tu es en danger immédiat, appelle le 911 ou rends-toi dans un endroit sécuritaire pour demander de l'aide.

**Ta sécurité est la priorité numéro 1.**



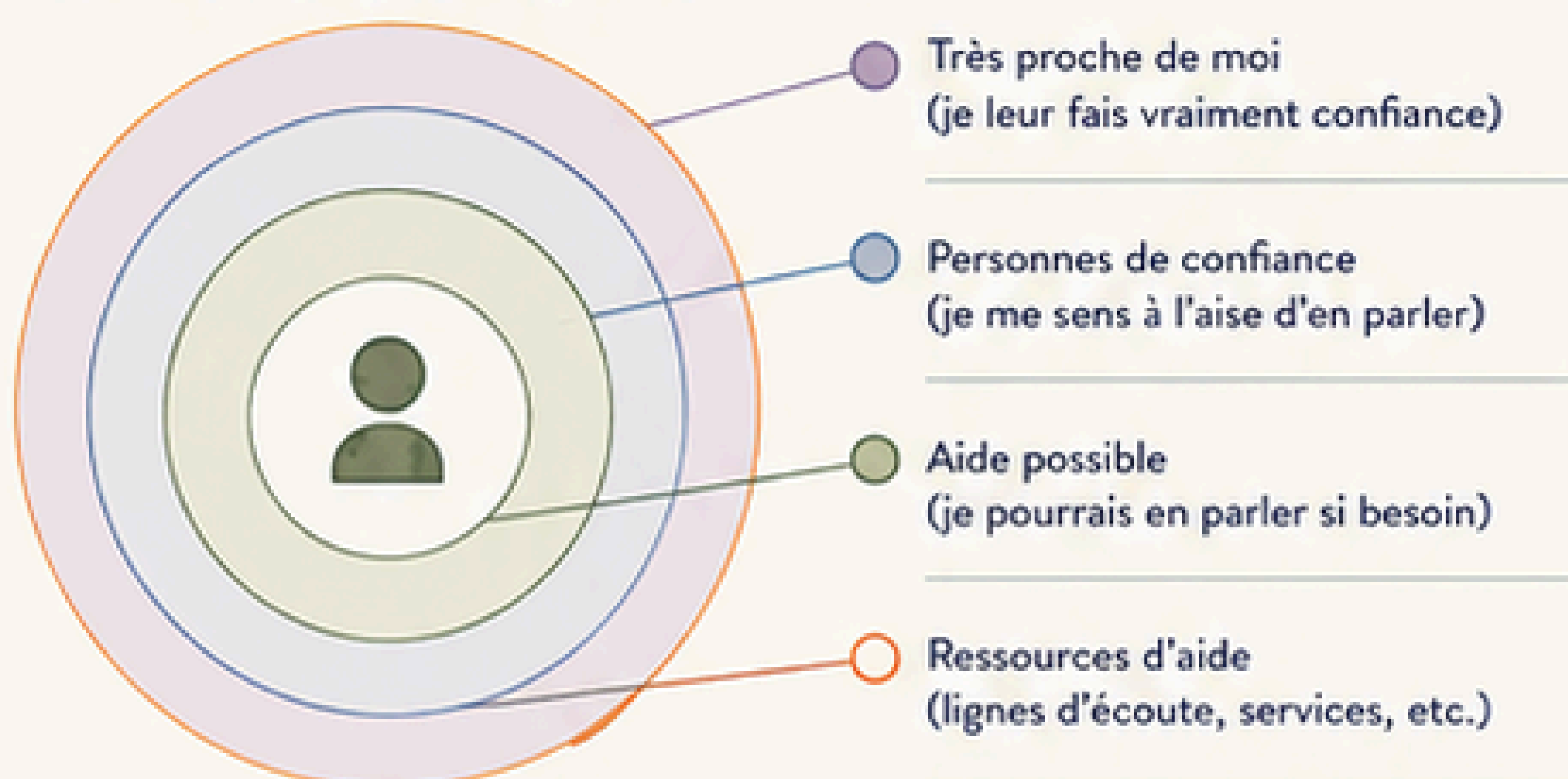
## Comment reconnaître une personne de confiance?

Une personne de confiance :

- ✓ Te croit et te prend au sérieux.
- ✓ Ne te juge pas et ne te culpabilise pas.
- ✓ Respecte ta confidentialité (sauf si ta sécurité ou celle de quelqu'un d'autre est en danger).
- ✓ Respecte tes sentiments et ton rythme.
- ✓ T'aide à trouver des solutions.

## Activité : Mon cercle de confiance

Pense aux personnes ou ressources à qui tu pourrais te confier. Écris leurs noms dans les cercles.



## Questions orientées vers des solutions

Prends un moment pour y répondre.

- À qui pourrais-tu parler aujourd'hui si tu en avais besoin?
- Qui, dans ta vie, t'écoute bien et te comprend?
- À qui te sens-tu le plus à l'aise de demander de l'aide?
- Qu'est-ce qui te ferait sentir plus en confiance pour lui en parler?
- Que pourrais-tu lui dire pour commencer la conversation?



**Rappelle-toi :** Tu as le droit de choisir la personne à qui tu en parles et le moment qui te convient. Si la première personne à qui tu t'ouvres ne réagit pas bien, ce n'est pas ta faute. Continue d'essayer. Il y a toujours quelqu'un qui peut t'aider.





# Trouver les mots pour demander de l'aide

*Il n'y a pas de phrase parfaite, juste ta vérité.*

Demander de l'aide peut sembler difficile.

Tu as peut-être peur de ne pas trouver les bons mots ou de ne pas être compris(e).

L'important, c'est d'être honnête et clair(e) sur ce que tu vis et sur ce dont tu as besoin.



## Préparer ce que tu veux dire peut t'aider



Prendre un moment pour réfléchir à ce que tu vis et à ce dont tu as besoin peut rendre la conversation plus simple et moins stressante.

## Des éléments utiles à inclure

Ces éléments peuvent t'aider à expliquer ta situation à une personne de confiance.



### Ce qui se passe

Décris ce que tu vis avec tes mots.

Exemples :

- « Je vis des choses difficiles à la maison. »
- « Quelqu'un me fait peur. »
- « Je me sens en danger ou maltraité(e). »



### Ce que tu ressens

Nomme comment tu te sens à l'intérieur.

Exemples :

- « Je suis triste, fâché(e) ou stressé(e). »
- « J'ai peur souvent. »
- « Je ne me sens plus bien. »



### Ce dont tu as besoin

Dis clairement ce qui pourrait t'aider.

Exemples :

- « J'ai besoin de parler à quelqu'un. »
- « J'ai besoin d'aide pour que ça s'arrête. »
- « J'ai besoin d'être en sécurité. »

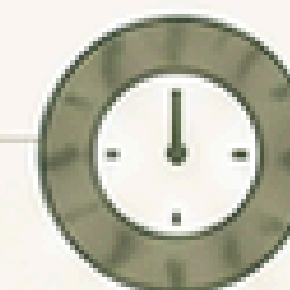


### Ce que tu aimerais

Précise ce que tu aimerais qu'il se passe ensuite.

Exemples :

- « J'aimerais qu'on en parle à un adulte. »
- « J'aimerais avoir de l'aide pour moi. »
- « J'aimerais que ça s'arrête. »



### Quand et où

Si tu te sens prêt(e), dis quand ça arrive et où.

Exemples :

- « Ça arrive souvent le soir. »
- « Ça se passe à la maison / à l'école / en ligne. »



## Rappel important

Tu n'as pas à tout expliquer en même temps. Tu peux commencer petit, à ton rythme.

Si les mots restent difficiles à trouver, tu peux aussi écrire ce que tu vis ou montrer cette page à la personne en qui tu as confiance.



## Exemples de phrases

Inspire-toi de ces exemples ou utilise-les tels quels.

- « Je vis une situation difficile et j'ai besoin d'aide. »
- « Je ne me sens pas en sécurité. Peux-tu m'aider? »
- « Je n'arrive plus à gérer seul(e), j'ai besoin d'en parler. »
- « Quelqu'un me fait mal ou me fait peur. »
- « J'aimerais que tu m'aides à trouver de l'aide. »
- « J'ai besoin que ça reste confidentiel pour le moment. »



## Activité : Ma phrase d'aide

Complète la phrase qui te ressemble le plus aujourd'hui. Tu peux t'en inspirer pour en parler à quelqu'un.

Ce que je vis : \_\_\_\_\_

Comment je me sens : \_\_\_\_\_

Ce dont j'ai besoin : \_\_\_\_\_

Ce que j'aimerais qu'il se passe : \_\_\_\_\_

Quand / où cela arrive le plus souvent : \_\_\_\_\_

Autre chose que je veux ajouter : \_\_\_\_\_

## Et si je n'arrive pas à parler?

C'est correct. Tu peux :

- ✓ Écrire une note.
- ✓ Montrer cette page.
- ✓ Envoyer un message.
- ✓ Utiliser un clavardage ou une ligne d'aide.



## Tu n'es pas seul(e)

Beaucoup de jeunes vivent des situations difficiles. Demander de l'aide est un geste courageux et très important pour ta sécurité et ton bien-être.

**Ta sécurité et ta santé comptent plus que tout.**



**Rappelle-toi :** Tu mérites d'être en sécurité, écouté(e) et respecté(e). Il y a toujours quelqu'un qui peut t'aider.



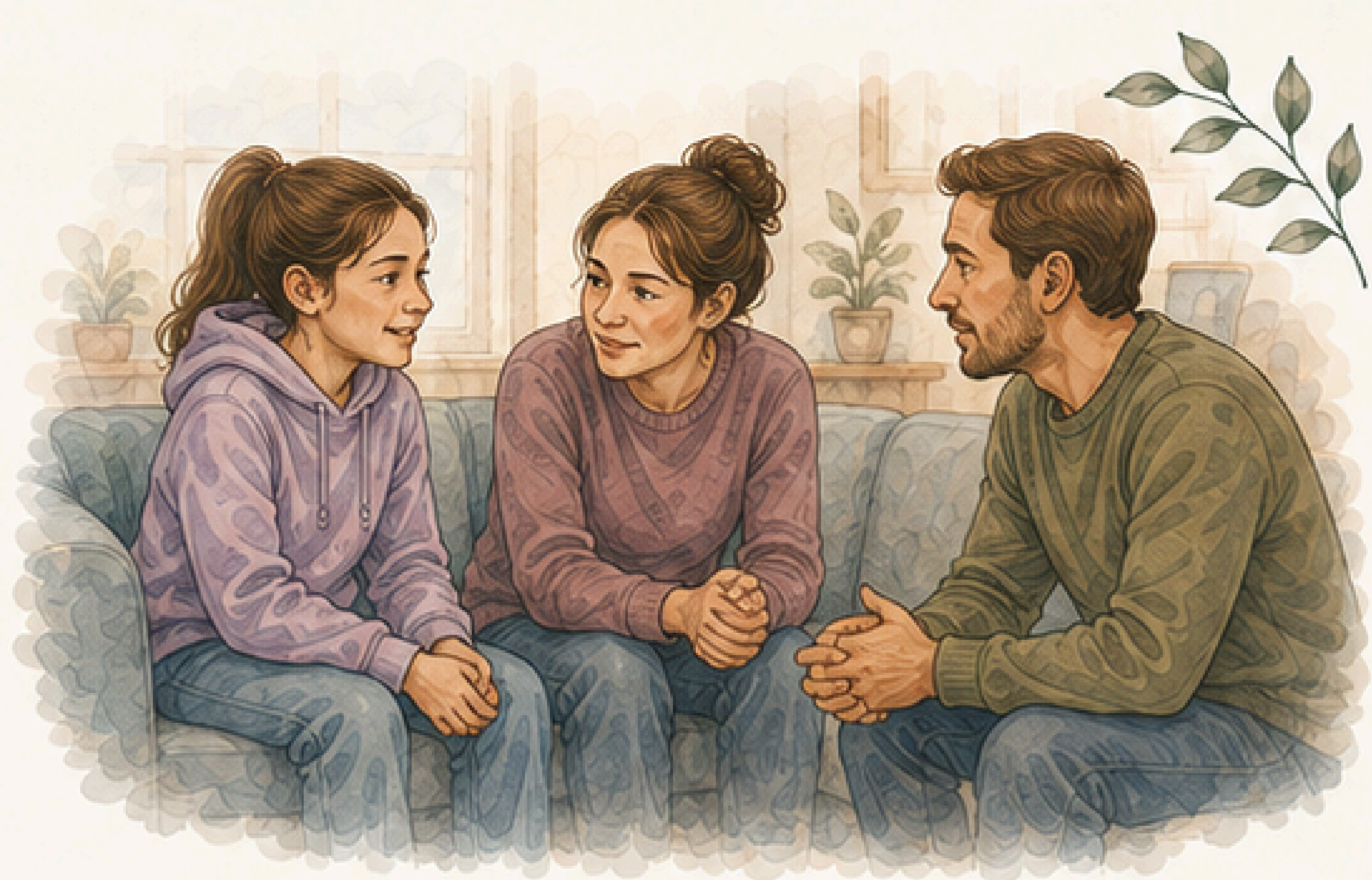


# Qu'est-ce qui peut arriver si tu en parles ?

*Parler peut changer les choses.*

Demander de l'aide est un geste courageux. Cela peut amener des changements importants pour ta sécurité et ton bien-être.

Voici ce qui peut arriver lorsque tu décides d'en parler à un adulte de confiance ou à un service d'aide.



## Les conséquences possibles positives



### Ta sécurité peut s'améliorer

On va prendre des mesures pour te protéger et t'assurer que tu ne sois plus en danger.

C'est la priorité numéro 1.



### Tu n'es plus seul(e)

Des adultes sont là pour toi. Tu peux être écouté(e), cru(e) et soutenu(e).

Tu mérites d'être entouré(e).



### Tu comprends mieux ce qui se passe

On peut t'aider à mettre des mots sur ce que tu vis et à comprendre que ce n'est pas ta faute.

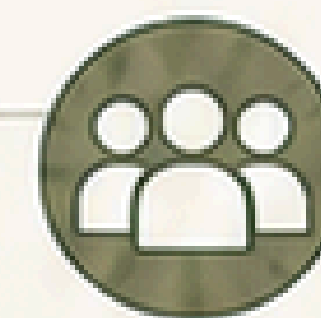
Comprendre, c'est déjà avancer.



### Tu peux aller mieux

Avec du soutien, tu peux retrouver ta confiance, ton estime de toi et ton énergie.

Tu peux te reconstruire.



### D'autres personnes peuvent être aidées

En parlant, tu aides peut-être d'autres jeunes qui vivent la même chose.

Ton courage peut inspirer les autres.



### De nouvelles options s'ouvrent

Il existe des solutions et des ressources pour t'aider à te sentir mieux et en sécurité.

Il y a de l'espoir.



### Important à savoir

Chaque situation est unique. Les réactions des adultes peuvent être différentes.

Même si tu ne sais pas exactement ce qui va arriver, tu poses un pas important pour ta sécurité et ton bien-être.

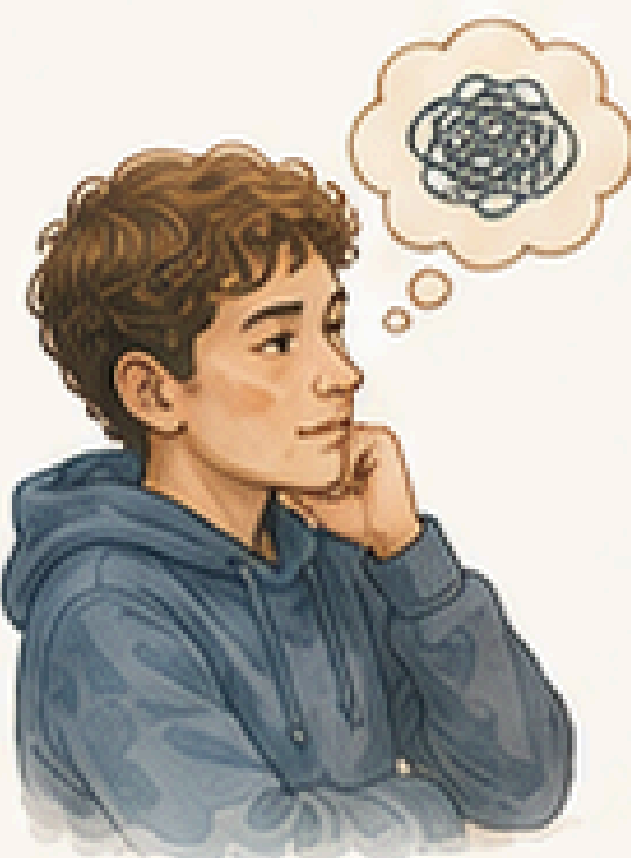


## Et si j'ai peur que ça empire ?

C'est normal d'avoir peur. Tu te poses peut-être des questions comme :

« Et si la personne se fâche ? », « Et si on ne me croit pas ? », « Et si ça empire ? »

La plupart du temps, les adultes de confiance vont t'aider. S'il y a un risque que la situation continue, ils mettront en place des moyens pour te protéger.



### Tu peux te rappeler :

- ✓ Tu as le droit d'être en sécurité.
- ✓ Tu n'es pas responsable de la violence.
- ✓ Tu as le droit de demander de l'aide.
- ✓ Il existe des adultes et des services qui sont là pour toi.

## Activité : Ce que j'espère si j'en parle

Réfléchis à ce que tu aimerais qu'il se passe si tu décides d'en parler.

Complète les phrases suivantes.

Si j'en parle, j'espère que \_\_\_\_\_

Je souhaite me sentir \_\_\_\_\_

J'aimerais obtenir de l'aide pour \_\_\_\_\_

Les changements que j'aimerais voir : \_\_\_\_\_

Les personnes ou les ressources qui pourraient m'aider : \_\_\_\_\_



## Questions orientées vers des solutions

Prends un moment pour y répondre.

- Qu'est-ce qui pourrait être mieux dans ta vie si tu en parles ? \_\_\_\_\_
- Qui pourrait t'aider à faire ce premier pas ? \_\_\_\_\_
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir plus en sécurité ? \_\_\_\_\_
- Quelle petite action pourrais-tu faire cette semaine pour prendre soin de toi ? \_\_\_\_\_

Tu n'as pas à tout régler seul(e).  
Il y a des gens qui veulent t'aider  
et qui croient que ta sécurité  
et ton bien-être sont importants.



**Rappelle-toi :** Parler peut faire peur, mais cela peut aussi ouvrir la porte à une vie plus sécuritaire et plus libre.  
Tu mérites d'être écouté(e), cru(e) et aidé(e). Tu n'es pas seul(e).



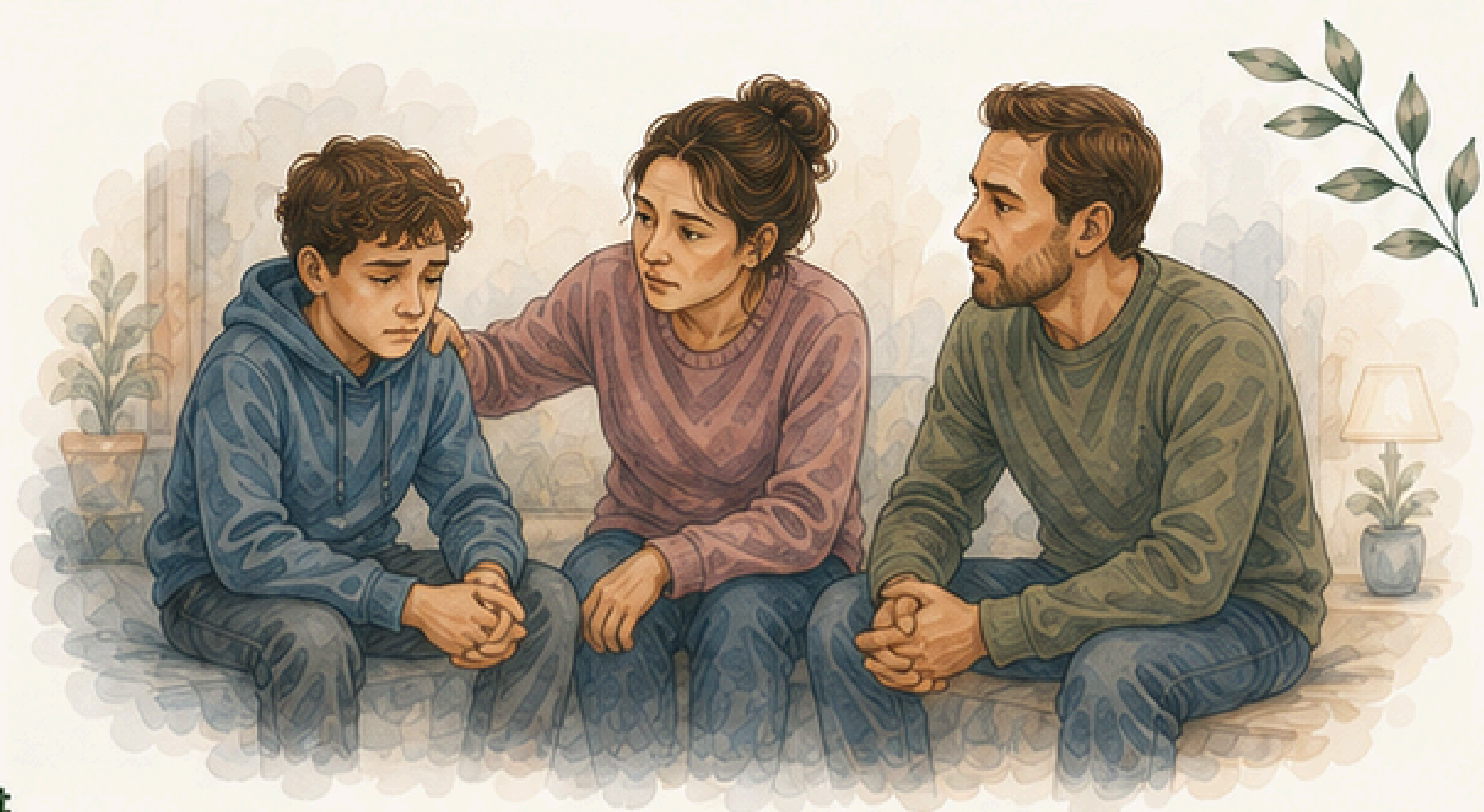


# Quand demander de l'aide tout de suite

*Ta sécurité passe avant tout.*

Dans certaines situations, il ne faut pas attendre. Demander de l'aide tout de suite peut te protéger et protéger d'autres personnes.

**Si tu ne sais pas si tu dois demander de l'aide, fais-le. Il vaut mieux se tromper par prudence.**



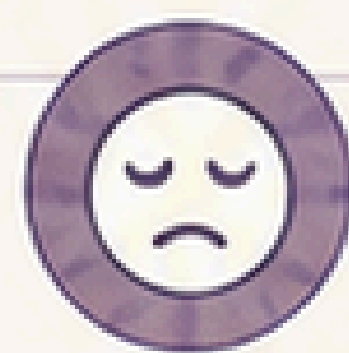
## Situations qui demandent de l'aide immédiatement

Si l'une de ces situations se produit, ne reste pas seul(e). Parle à un adulte ou communique avec une ressource d'aide.



### Tu es en danger

- Quelqu'un te menace de te faire du mal.
- Quelqu'un t'a fait du mal (physiquement, sexuellement ou émotionnellement).
- Tu crains pour ta sécurité à la maison, à l'école, en ligne ou ailleurs.



### Tu te sens très mal

- Tu penses au suicide ou tu veux te faire du mal.
- Tu n'arrives plus à contrôler ce que tu ressens ou fais.
- Tu te sens désespéré(e) ou sans issue.



### Ta santé est en danger

- Tu as été blessé(e) gravement.
- Tu as fait une surdose ou consommé quelque chose de dangereux.
- Tu as des symptômes inquiétants (ex. : tu ne te sens plus toi-même).



### À la maison, ça ne va pas

- Il y a beaucoup de violence, de cris ou de destruction.
- Tu es témoin de violence envers un membre de ta famille.
- Tu n'as plus d'endroit sécuritaire où aller.



### Quelqu'un d'autre a besoin d'aide

- Un(e) ami(e) parle de se suicider ou veut se faire du mal.
- Tu vois quelqu'un se faire mal ou être maltraité(e).
- Tu es inquiet(ète) pour sa sécurité.



### Tu n'es pas sûr(e)

Si tu as un doute, reste prudent(e) et parle à un adulte ou contacte une ressource d'aide.

**Il n'y a pas de mauvaise raison de demander de l'aide.**



### À retenir

✓ Ce n'est pas dénoncer. C'est demander de l'aide.

✓ Tu as le droit d'être protégé(e) et en sécurité.

✓ Les adultes ont le devoir d'assurer ta sécurité.

✓ Tu n'es pas responsable de la situation.

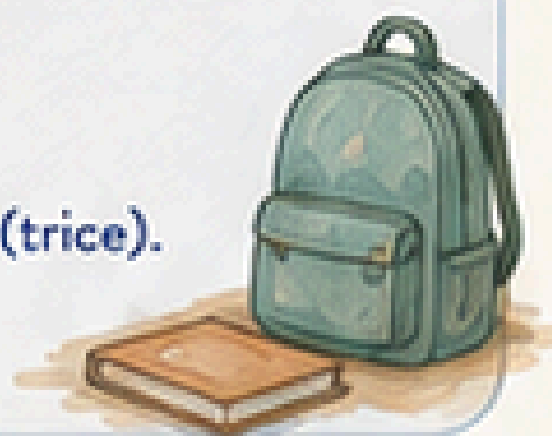


### Que faire concrètement?

1. Parle à un adulte de confiance tout de suite.
2. Si tu n'en trouves pas, contacte une ressource d'aide.
3. Si tu es en danger immédiat : appelle le 911.
4. Reste dans un endroit sécuritaire en attendant de l'aide.

#### Exemples d'endroits sécuritaires

- ✓ Chez un ami(e) de confiance.
- ✓ Chez un voisin ou un membre de la famille.
- ✓ À l'école (bureau de la direction, un(e) éducateur(trice)).
- ✓ Dans un endroit public ou animé.



### Activité : Mon plan d'urgence personnel

Note les actions que tu peux poser tout de suite si tu vis une situation difficile ou dangereuse.

1. À qui je peux parler maintenant : \_\_\_\_\_
2. Où je peux aller pour me sentir en sécurité : \_\_\_\_\_
3. Personne ou service que je peux contacter : \_\_\_\_\_
4. Que je peux faire en attendant de l'aide : \_\_\_\_\_
5. Numéros importants (écris-les à la fin du guide) : \_\_\_\_\_



### Questions orientées vers des solutions

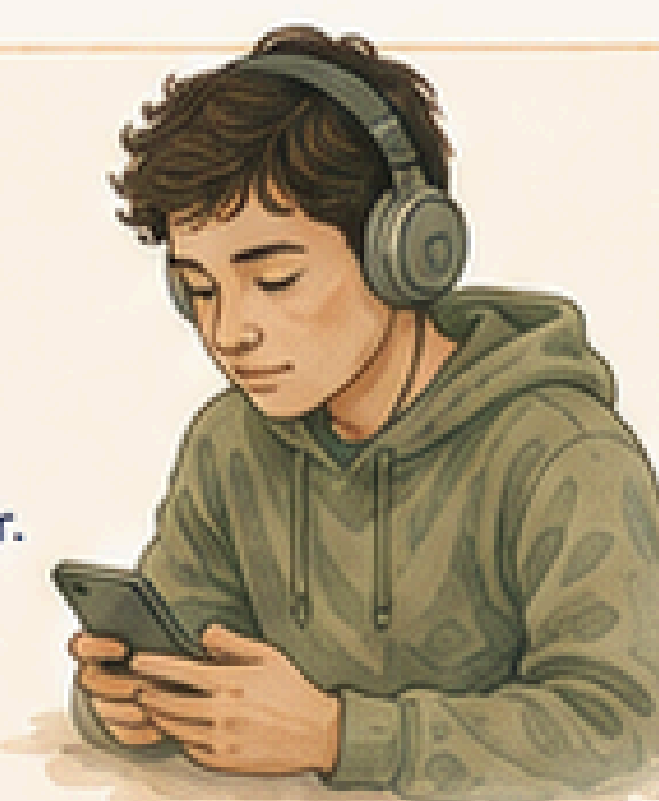
Prends un moment pour y répondre.

- Qu'est-ce qui pourrait m'aider à réagir plus vite si je me sens en danger? \_\_\_\_\_
- Quel adulte pourrais-je prévenir de mon plan d'urgence? \_\_\_\_\_
- Quelle petite action pourrais-je poser aujourd'hui pour être mieux préparé(e)? \_\_\_\_\_



### Tu n'es pas seul(e)

Beaucoup de jeunes vivent des moments difficiles. Demander de l'aide est un geste courageux. Il y a toujours quelqu'un quelque part qui peut t'aider.  
**Ta sécurité et ta santé comptent plus que tout.**



**Rappelle-toi :** Tu as le droit d'être protégé(e) et en sécurité.

Si tu vis une situation difficile ou dangereuse, demande de l'aide tout de suite. C'est un geste de courage. Il y a toujours des solutions et de l'espoir.





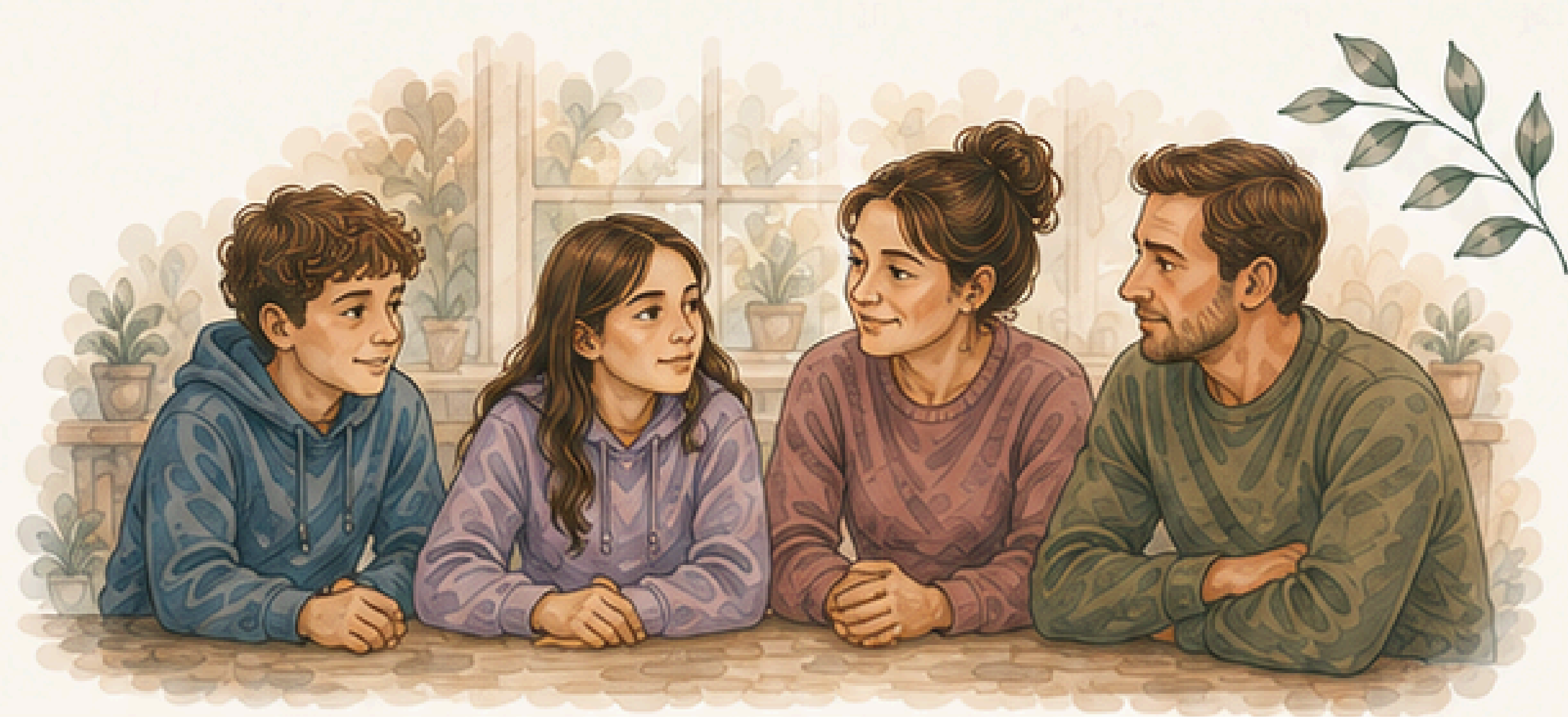
# Les ressources

*Tu n'es pas seul(e). Il existe de l'aide.*

Voici une liste de ressources fiables pour t'écouter, t'informer et t'accompagner.

**Garde cette page précieusement.**

Tu pourrais en avoir besoin un jour ou aider un(e) ami(e).



## LIGNES D'URGENCE ET D'ÉCOUTE (24H/24)



**Tel-jeunes**

**1 800 263-2266**

Texto : via le site [teljeunes.com](https://teljeunes.com)

Service de référence incontournable au Québec pour les adolescents. Écoute, soutien et information confidentiels, 24h/24.



**Jeunesse J'écoute**

**1 800 668-6868**

Texto : PARLER au 686868

Service d'aide pancanadien confidentiel pour les jeunes. Parles-en à un(e) intervenant(e) qui comprend ce que tu vis.



**Police / Services d'urgence**  
**911**

En cas de danger physique immédiat, contacte le 911. Les policiers et les ambulanciers sont là pour te protéger.



**Protection de la jeunesse**  
**(DPJ – Capitale-Nationale)**  
**1 800 567-8520**

Pour faire un signalement si la sécurité ou le développement d'un mineur est compromis. Les intervenant(e)s évaluent la situation et prennent les mesures nécessaires.



## ORGANISMES ET SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT À QUÉBEC



**SIAM (Services Intégrés en Abus et Maltraitance)**

Situé à Québec. Offre un environnement sécurisant et multidisciplinaire (médical, psychosocial, policier) adapté aux jeunes de 0 à 17 ans victimes d'abus physiques ou de négligence grave.



**ESPACE Région de Québec**

Organisme qui offre des ateliers de sensibilisation et outille les enfants pour qu'ils apprennent à reconnaître et dénoncer la violence physique, psychologique ou verbale.



**CAVAC de Québec**  
**(Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)**

Offre une assistance gratuite, confidentielle et un accompagnement psycho-juridique pour toute personne (y compris les mineurs) victime d'un acte criminel comme des voies de fait ou des abus physiques.



## SITES WEB D'INFORMATION ET D'AIDE



**AideJeuneVC.ca**

Super site pour les ados. Comprendre les dynamiques de violence à la maison et trouver des adultes de confiance. Sections adaptées aux jeunes.



**Éducaloi**

Informations claires sur tes droits en tant que mineur face à la violence familiale et sur les obligations de protection des adultes. Infos vulgarisées et fiables.



## BALADOS (PODCASTS)



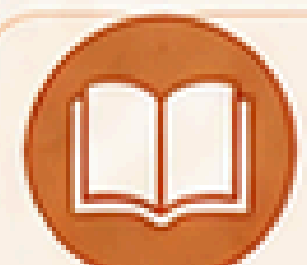
**Ensemble pour protéger les jeunes**

Balado québécois produit par des intervenants du réseau de la santé et des services sociaux. On y parle de la protection des jeunes et de l'impact des violences intrafamiliales.



**Le Collectif Ex-Placé DPJ**

Donne la parole à de jeunes Québécois ayant vécu de la maltraitance familiale. Témoignages touchants sur la résilience et les réalités des services de protection.



## LIVRES SUGGÉRÉS



**« Plus jamais j'aurai peur »**  
par Danielle Simard  
(Éditions Soulières)

Un roman jeunesse québécois touchant qui aborde la réalité d'un enfant confronté à la violence familiale et son cheminement pour briser le silence.



**« La violence familiale »**  
par Dominique de Saint Mars  
(Collection Max et Lili)

Pour les plus jeunes (primaire), cette bande dessinée met des mots simples sur des situations d'abus physiques et psychologiques à la maison et incite à demander de l'aide.



N'hésite jamais à demander de l'aide. C'est un geste de courage et de force.  
**Ta sécurité et ton bien-être comptent plus que tout.**

