



Reconnaître les situations D'EXPLOITATION SEXUELLE

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

COMPRENDRE
LES RÉALITÉS
D'AUJOURD'HUI



REPÉRER
LES SIGNES
ET LES SITUATIONS
À RISQUE



AGIR
AVEC BIENVEILLANCE
POUR MIEUX
PROTÉGER



SOUTENIR
LE LIEN,
UN AVENIR
PLUS SÉCURITAIRE



TU
COMPTE
TU ES
IMPORTANTE



RÊVER
S'EXPRIMER
ÊTRE SOI
AVANCER



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre



Reconnaître les situations d'exploitation



COMPRENDRE LES STRATÉGIES UTILISÉES
PAR LES EXPLOITEURS ET SAVOIR
DEMANDER DE L'AIDE

Ta sécurité
compte.
Tu n'es jamais
seule.



CE QUE TU TROUVERAS
DANS CE GUIDE

À PROPOS DE CE GUIDE



Ce guide s'adresse aux adolescentes qui souhaitent mieux comprendre ce qu'est l'exploitation sexuelle, reconnaître les situations à risque et savoir comment se protéger.

Tu y trouveras des informations claires sur les stratégies utilisées par les exploiters, des repères pour reconnaître les signes et des conseils concrets pour demander de l'aide.

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

Son objectif est de t'informer, de te soutenir et de t'outiller pour faire des choix éclairés et prendre soin de toi.



COMPRENDRE

- comprendre ce qu'est l'exploitation sexuelle;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre les stratégies utilisées par les exploiters.

OBSERVER

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

ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes pour te protéger;
- quoi faire si tu te sens en situation de risque;
- outils pour renforcer ta confiance et poser tes limites.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une aide professionnelle;
- 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 si tu te sens en danger,
consulte un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Quand une relation commence à changer

Une relation peut parfois commencer d'une façon qui semble positive : quelqu'un s'intéresse à toi, te fait te sentir spéciale, t'écoute et te donne de l'attention. Avec le temps, certaines attitudes ou demandes peuvent toutefois apparaître et la relation peut prendre une autre direction.

Cette page t'aide à mieux comprendre comment une relation peut évoluer, pour que tu puisses reconnaître les changements, à ton rythme, sans jugement.



Au début, tout peut sembler beau. Ce n'est pas toujours facile de voir venir les changements.

Au début, ça peut ressembler à...

- Il te montre beaucoup d'intérêt.
- Il te fait des compliments.
- Il t'écoute et semble te comprendre.
- Il te fait sentir unique et importante.
- Il passe beaucoup de temps avec toi.
- Il te donne des cadeaux ou t'offre des services (transport, repas, hébergement, etc.).
- Il te parle de projets et d'un avenir ensemble.
- Tu te sens bien, aimée et en confiance.



Avec le temps, certains changements peuvent apparaître...

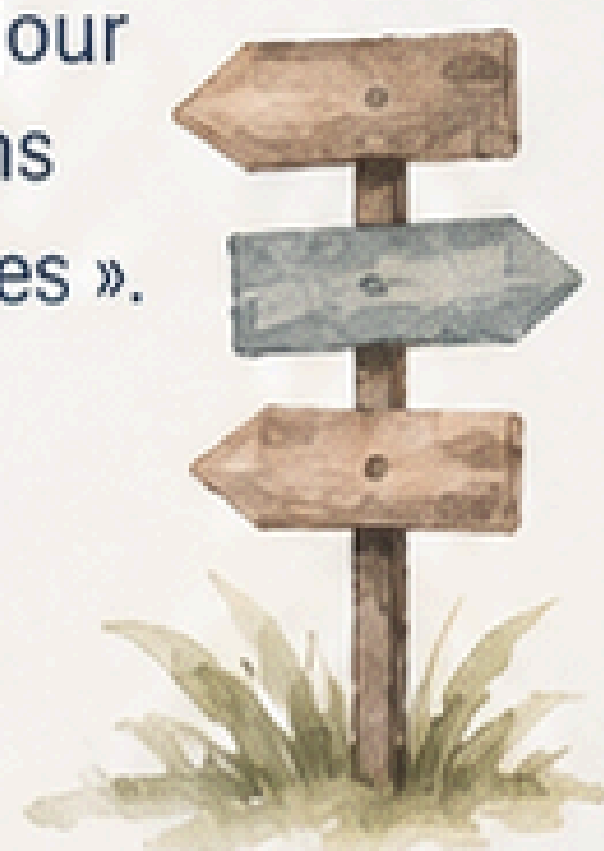
- Il devient plus insistant ou exigeant.
- Il prend de plus en plus de place dans ta vie.
- Il te demande des choses qui te mettent mal à l'aise.
- Il réagit mal lorsque tu dis non.
- Il peut devenir jaloux, possessif ou colérique.
- Il t'isole de certaines personnes importantes.
- Il te fait sentir coupable ou responsable de ses réactions.
- Il peut utiliser des menaces, des dettes ou des secrets pour te garder près de lui.



Ces changements peuvent être progressifs

Les choses ne deviennent pas forcément difficiles du jour au lendemain. Les demandes, les règles ou les pressions peuvent s'installer peu à peu, jusqu'à devenir « normales ».

C'est pour cette raison qu'il n'est pas toujours facile de reconnaître qu'une relation a changé. Tu n'es pas la seule à vivre cette confusion.



Tu peux te poser ces questions

- ☐ Qu'est-ce qui a changé depuis le début de la relation ?
- ☐ Est-ce que je me sens aussi libre qu'avant ?
- ☐ Est-ce que certaines demandes me mettent mal à l'aise maintenant ?
- ☐ Est-ce que je me sens encore moi-même dans cette relation ?



À retenir

- Une relation peut sembler positive au début et changer avec le temps.
- Il est important d'être attentive aux changements, même s'ils sont subtils.
- Tu as le droit de te questionner, même si tu n'es pas certaine.
- Reconnaître qu'une relation a changé est une étape importante pour pouvoir faire des choix qui sont bons pour toi.

Écouter ton intuition peut t'aider à comprendre ce que tu vis. Elle est importante.

Comment quelqu'un peut gagner ta confiance

Les personnes qui exploitent sexuellement des jeunes utilisent souvent des stratégies bien précises pour gagner leur confiance. Au début, elles peuvent sembler attentionnées, charmantes et intéressées par toi. Elles savent comment se montrer présentes, à l'écoute et valorisantes. Tout cela peut sembler positif, surtout si tu te sens comprise, appréciée ou différente des autres. .

Ces comportements font partie d'un processus de recrutement. Ils ne sont pas des preuves d'amour, même s'ils peuvent y ressembler.



Il peut être très bon pour te faire sentir spéciale. C'est une stratégie, pas une coïncidence.

Des stratégies souvent utilisées

- **Beaucoup d'attention** : il te contacte souvent, te complimente, te dit que tu es spéciale ou plus mature que les autres.
- **Il t'écoute** : il semble vraiment s'intéresser à ce que tu vis, à tes rêves et à tes problèmes.
- **Des cadeaux** : il t'offre des choses (vêtements, argent, repas, téléphone, transport, etc.).
- **Des promesses** : il parle d'un avenir ensemble, d'une vie meilleure, de voyages ou d'une carrière.
- **Un sentiment de protection** : il te dit qu'il veut te protéger, qu'il est le seul qui te comprend vraiment.
- **Il crée un lien rapide** : il peut te dire qu'il t'aime vite, qu'il n'a jamais ressenti ça avant ou que vous êtes « faits l'un pour l'autre ».
- **Il t'introduit à un nouveau monde** : il te fait découvrir des endroits, des amis ou un style de vie qui peut sembler excitant au début.

Pourquoi ça peut fonctionner ?

Ces stratégies répondent souvent à des besoins humains très forts, comme :

- Se sentir aimée et importante
- Être écoutée et comprise
- Vivre des expériences nouvelles
- Avoir un sentiment d'appartenance
- Être valorisée et désirée
- Recevoir du soutien lorsque tu vis des difficultés



Il ne s'agit pas d'une faiblesse de ta part. Ce sont des besoins normaux, et tout le monde a besoin de se sentir important et aimé.

Ce n'est pas ta faute

Ces stratégies sont planifiées. Les personnes qui exploitent des jeunes savent comment s'y prendre. Elles peuvent être très convaincantes, surtout au début. Le fait d'avoir cru en leurs paroles ne signifie pas que tu as fait quelque chose de mal.

Réflexion : Qu'est-ce qui m'a attirée au début ?



Prends un moment pour réfléchir. Qu'est-ce qui t'a fait sentir attirée ou en confiance avec cette personne au début ?

Questions pour t'aider à réfléchir

- ☐ Quels besoins cette personne a-t-elle semblé combler chez moi au début ?
- ☐ Qu'est-ce qui m'a fait sentir spéciale ?
- ☐ Y avait-il des choses qui allaient très vite ?
- ☐ Si une amie me racontait la même histoire, qu'est-ce que je lui dirais ?

De la confiance à l'emprise

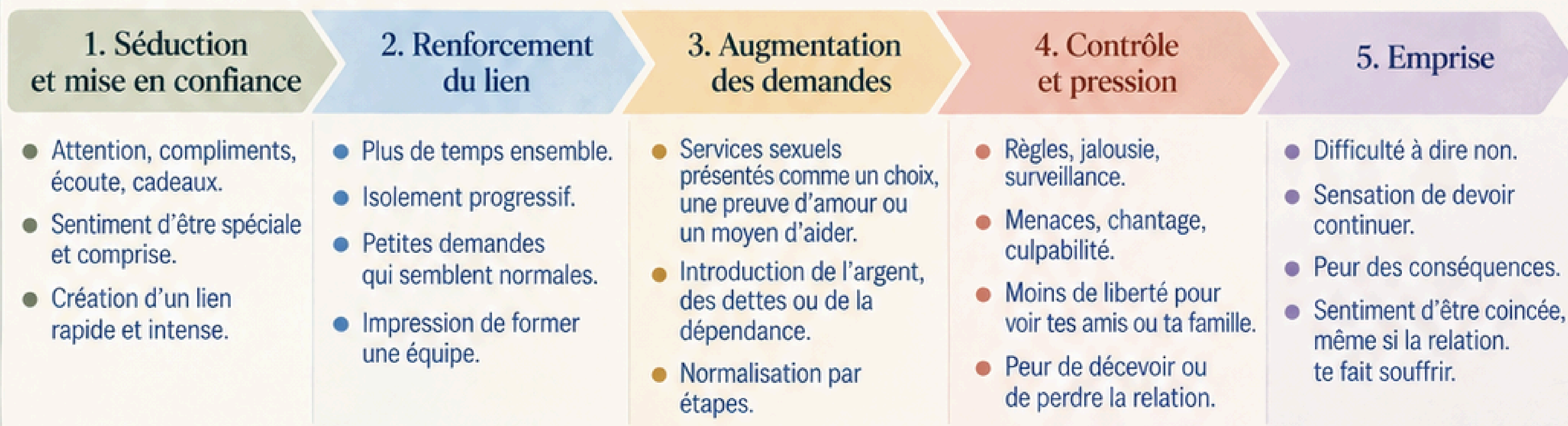
Une relation d'exploitation sexuelle ne devient pas contrôlante du jour au lendemain. Elle s'installe souvent progressivement. Ce qui semble d'abord être de l'attention, de la protection ou de l'amour peut, avec le temps, se transformer en demandes, en règles et en pressions qui prennent de plus en plus de place dans ta vie.

Comprendre les différentes étapes peut t'aider à voir plus clairement comment une relation peut changer, même si tu y avais d'abord vu du positif.



Un cheminement qui se fait par étapes

Chaque situation est unique, mais plusieurs relations d'exploitation suivent un cheminement semblable. Voici les grandes étapes qui sont souvent observées :



Plus une personne prend de place dans ta vie, plus il peut être difficile de voir les limites qui sont dépassées, surtout quand cette personne alterne entre des moments gentils et des moments plus durs.

Pourquoi est-ce si progressif ?

Les personnes qui exploitent utilisent souvent une approche graduelle. Elles s'adaptent à ta personnalité, à tes besoins et à ta réalité. En allant lentement, elles diminuent tes résistances et rendent les situations difficiles plus acceptables avec le temps.

Ce qui semblait impensable au début peut, avec le temps, sembler « normal », surtout si tu te sens attachée, redevable ou si tu as peur de perdre cette personne.

Ce qui peut rendre la situation plus confuse

L'emprise peut être plus difficile à reconnaître lorsqu'il y a des moments positifs qui s'entremêlent aux moments plus difficiles. L'autre peut alterner entre des gestes d'affection, des promesses et des périodes de tension ou de colère. Ce va-et-vient crée souvent de la confusion et de l'espoir que la situation redevienne comme au début.



Réflexion : Où est-ce que j'en suis ?



Prends un moment pour réfléchir. Quelles étapes te semblent familières dans ta relation ? Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Cette réflexion peut simplement t'aider à mieux comprendre ce que tu vis.

Tu peux avancer à ton rythme. Prendre conscience est déjà un pas important.

Est-ce que j'ai encore vraiment le choix ?

Dans une relation saine, tu peux exprimer tes besoins, dire non, changer d'idée et faire tes propres choix, sans craindre des conséquences négatives. Quand quelqu'un prend du contrôle, il peut devenir plus difficile de sentir que tu as encore vraiment le choix, même si certaines choses peuvent sembler volontaires.

Cette page t'aide à réfléchir à ce que tu vis actuellement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'important est d'être honnête avec toi-même.



Avoir le choix, ce n'est pas seulement dire « oui ». C'est aussi pouvoir dire « non » sans avoir peur.

Qu'est-ce qu'un choix libre ?

Un choix est considéré comme plus libre lorsqu'il est fait :

- ✓ **Sans pression** : tu ne te sens pas forcée ou manipulée.
- ✓ **Sans peur** : tu ne crains pas des représailles si tu refuses.
- ✓ **Avec information** : tu comprends bien ce qui t'est demandé.
- ✓ **Selon tes valeurs** : c'est en accord avec ce qui est important pour toi.
- ✓ **Réversible** : tu peux changer d'idée sans être punie, critiquée ou humiliée.

Des signes que ton choix est peut-être limité

Dans certaines situations, il peut être plus difficile de faire un choix libre. Par exemple, lorsque :

- ! Tu te sens obligée d'accepter pour éviter un conflit.
- ! Tu as peur de sa réaction si tu dis non.
- ! Tu te sens coupable ou responsable de ses émotions.
- ! Tu acceptes pour ne pas le perdre.
- ! Tu manques d'informations ou tu ne te sens pas libre de poser des questions.
- ! Tu te sens surveillée ou contrôlée dans tes décisions.
- ! Tu dis « oui » alors que tu n'en as pas vraiment envie.

Où te situes-tu en ce moment ?

Place un X sur la ligne pour indiquer comment tu te sens dans ta relation, la plupart du temps.

Je ne me sens pas libre de choisir.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je me sens libre de faire mes choix.

Qu'est-ce qui influence le plus ta réponse ?

Questions pour aller plus loin

- ☐ Est-ce que je peux dire non sans craindre sa réaction ?
- ☐ Est-ce que je choisis par envie... ou par peur, pression ou culpabilité ?
- ☐ Est-ce que je peux changer d'idée ?
- ☐ Est-ce que j'ai accès aux mêmes choix que mes amies ?
- ☐ Est-ce que je me sens respectée dans mes décisions ?
- ☐ Est-ce que cette relation m'aide à me sentir moi-même ?

À retenir

- Un choix libre est un droit, pas un privilège.
- Tu as le droit de dire non, de changer d'idée et de prendre le temps de réfléchir.
- Si tu te sens obligée, menacée ou manipulée, ton choix n'est peut-être pas vraiment libre.
- Tes besoins, tes limites et ton bien-être sont importants.
- Tu n'es pas seule pour y voir plus clair et pour être soutenue.

Tu mérites une relation où tu peux vraiment choisir, sans peur et sans pression.



« Si tu m'aimes, tu vas le faire »

Dans une relation d'exploitation, l'amour et l'affection peuvent être utilisés comme des moyens de pression. La personne exploite tes sentiments pour obtenir ce qu'elle veut. Elle peut te faire croire que certaines demandes sont des « preuves d'amour » ou que tu es égoïste si tu refuses.

Ces stratégies peuvent être très puissantes, surtout lorsqu'il y a un attachement et un lien émotionnel. Il est important de les reconnaître pour mieux comprendre ce que tu vis et te protéger.



Des formes de manipulation fréquentes

- **La culpabilité** : « Si tu m'aimais vraiment, tu le ferais. »
- **La jalousie** : il contrôle avec qui tu parles, te fait sentir coupable de parler à d'autres personnes.
- **Les menaces de rupture** : « Si tu refuses, je vais te quitter. »
- **La comparaison** : « Les autres le feraient pour moi. »
- **La dette affective** : il te rappelle tout ce qu'il a fait pour toi (cadeaux, argent, hébergement) pour que tu te sentes redevable.
- **Le chantage** : il menace de partager des photos, des vidéos ou des informations.
- **L'alternance de comportements** : il peut être très tendre un moment et très en colère ou distant l'instant d'après.
- **La dévalorisation** : il te fait sentir que tu n'es pas assez bien et que tu n'as pas de valeur sans lui.

Pourquoi c'est difficile de dire non ?

Lorsque tu tiens à quelqu'un, il est normal de vouloir le rendre heureux. Cependant, une personne qui t'aime vraiment respecte tes limites, même si elle est déçue. Dire non peut être difficile lorsque :

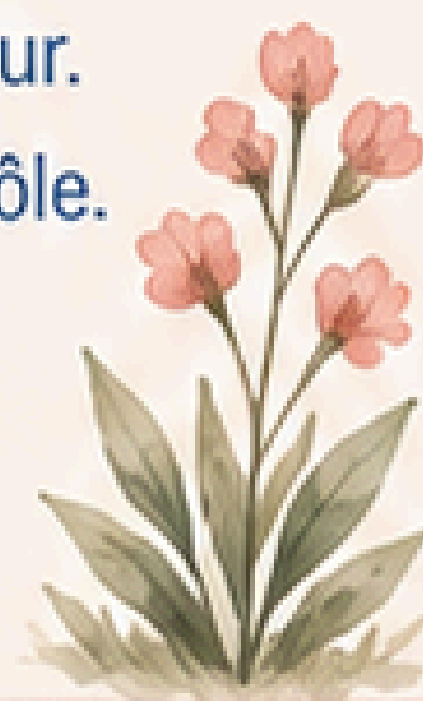
- Tu crains sa réaction (colère, chantage, rupture).
- Tu ne veux pas le décevoir.
- Tu as peur de perdre son affection.
- Tu te sens responsable de ses émotions.
- Tu espères que les choses vont s'améliorer.
- Tu penses que tu lui dois quelque chose.
- Tu as déjà vécu des moments positifs avec lui.

Dire non est un droit. Une personne qui te respecte peut être déçue, mais elle ne te fera pas sentir coupable, ni ne te punira pour avoir mis une limite.

À quoi ressemble une relation saine ?

Une relation saine te permet de te sentir respectée, en sécurité et libre d'être toi-même. Dans une relation saine :

- ✓ Tes limites sont respectées.
- ✓ Tu peux dire non sans craindre une réaction négative.
- ✓ Tu ne te sens pas obligée de « prouver » ton amour.
- ✓ Il n'y a pas de menaces, de chantage ou de contrôle.
- ✓ Tu te sens écoutée et soutenue.
- ✓ Tu peux garder tes amitiés et tes activités.
- ✓ Tu te sens bien dans ta peau.



Réflexion : Est-ce de l'amour ou du contrôle ?

Lis les situations suivantes et demande-toi si elles te semblent être une preuve d'amour ou une façon de te contrôler.

Situation	Amour	Contrôle
Il devient en colère quand tu parles à d'autres.	☐	☐
Il te demande de lui envoyer des photos intimes.	☐	☐
Il respecte ton besoin d'espace.	☐	☐
Il te dit que tu es égoïste si tu refuses.	☐	☐
Il t'encourage dans ce qui est important pour toi.	☐	☐

Mes pensées

Quand je me sens coupable ou obligée, qu'est-ce que je me dis souvent ?

Tu as le droit d'écouter tes besoins, même s'ils sont différents de ceux de l'autre.



Quand les réseaux sociaux font partie du piège

Les réseaux sociaux peuvent être un moyen pour les exploitateurs de repérer, d'approcher et de créer un lien avec des jeunes. Ils offrent un accès rapide à ta vie, à tes intérêts et à tes émotions. Ce qui commence souvent par une simple conversation en ligne peut évoluer vers des demandes de plus en plus personnelles, puis vers une forme de contrôle.

Comprendre comment cela fonctionne peut t'aider à mieux te protéger et à reprendre du pouvoir sur ta vie numérique.



Ce que tu partages en ligne peut être utilisé contre toi, même longtemps après.

Des stratégies courantes en ligne

- **Créer un faux profil** : la personne peut se faire passer pour quelqu'un d'autre (âge, métier, photos).
- **Approcher progressivement** : elle aime ou commente tes publications, puis entame la conversation en privé.
- **Montrer beaucoup d'intérêt** : elle te fait sentir spéciale, comprise et écoutée.
- **Déplacer la conversation** : elle t'invite à discuter sur une autre application plus privée (Snapchat, Telegram, etc.).
- **Demander des photos** : elle peut te demander des photos intimes en te disant que c'est « juste pour elle ».
- **Utiliser la sextorsion** : elle menace de partager tes images si tu refuses certaines demandes.
- **Surveiller tes comptes** : elle peut te demander tes mots de passe ou vérifier avec qui tu parles.
- **Géolocaliser tes déplacements** : elle peut utiliser ta localisation pour savoir où tu es.

Pourquoi c'est si efficace ?

Les réseaux sociaux donnent accès à beaucoup d'informations sur toi. Ils permettent aussi de créer rapidement une proximité et un sentiment de confiance, même sans se rencontrer.

Les exploitateurs savent utiliser ces plateformes pour :

- S'adapter à tes intérêts et à ta personnalité
- Gagner ta confiance plus rapidement
- Te flatter et te faire sentir unique
- Créer un lien émotionnel intense
- Utiliser l'anonymat et la distance
- Exercer un contrôle discret
- Te faire croire que tu es en sécurité



Ce n'est pas parce qu'une personne semble gentille en ligne qu'elle est bien intentionnée. Prends le temps de te questionner et de rester prudente.

Signes à surveiller

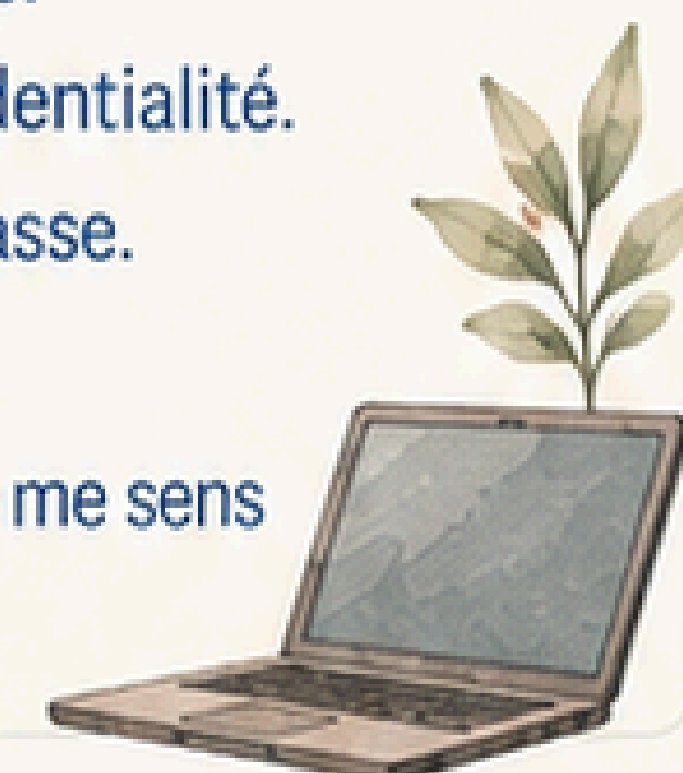
- ☐ Une personne que tu connais peu t'écrit souvent.
- ☐ Elle te demande de garder votre relation secrète.
- ☐ Elle te fait des compliments très rapidement.
- ☐ Elle te demande des photos intimes ou suggestives.
- ☐ Elle devient insistante si tu refuses.
- ☐ Elle menace de partager tes images.
- ☐ Elle te demande tes mots de passe.
- ☐ Elle veut savoir où tu es en tout temps.
- ☐ Tu te sens mal à l'aise, mais tu continues à lui parler.

Si tu as coché une ou plusieurs de ces situations, sois attentive. Tu as le droit de te protéger.



Mes stratégies de protection

- ☐ Je protège mes informations personnelles.
- ☐ Je reste prudente avec les personnes que je connais seulement en ligne.
- ☐ Je ne partage pas de photos intimes.
- ☐ Je vérifie mes paramètres de confidentialité.
- ☐ Je refuse de donner mes mots de passe.
- ☐ Je fais confiance à mon instinct.
- ☐ Je parle à un adulte de confiance si je me sens mal à l'aise.



Réflexion : Ma vie en ligne

Quelles sont deux actions concrètes que je peux poser dès maintenant pour me sentir plus en sécurité sur les réseaux sociaux ?

1. _____
2. _____

Ta sécurité en ligne est importante. Tu mérites d'être en sécurité, partout.

Pourquoi partir peut être si difficile qu'on pense

De l'extérieur, il peut sembler simple de quitter une personne qui nous fait du mal. En réalité, partir peut être très difficile, surtout lorsqu'il y a de l'emprise. Les émotions, les peurs, les espoirs et les liens créés rendent la situation complexe. Il est important de comprendre ces raisons pour te déculpabiliser et pour reconnaître que ce que tu vis est une réaction humaine normale dans un contexte très difficile.



Des raisons qui rendent le départ difficile

Plusieurs facteurs peuvent expliquer pourquoi une jeune reste dans une situation d'exploitation, même lorsqu'elle souffre. Ces raisons peuvent se combiner et varier selon la situation.

- **Le lien affectif** : tu peux encore aimer la personne ou espérer qu'elle redevienne comme avant.
- **La peur** : peur de sa réaction, de la violence, des menaces ou de ce qu'il pourrait faire à toi ou à d'autres.
- **La dépendance** : dépendance affective, matérielle, financière ou liée à la consommation.
- **La honte** : tu peux te sentir coupable, responsable ou avoir peur du jugement des autres.
- **L'isolement** : la personne peut t'avoir éloignée de ta famille, de tes amis et d'autres adultes de confiance.
- **Les avantages apparents** : cadeaux, argent, logement, sentiment de sécurité ou de protection.
- **L'espoir** : tu peux croire qu'il changera ou que la situation s'améliorera.
- **La menace** : il peut utiliser des photos, des informations ou des secrets pour te faire peur.
- **La perte de repères** : avec le temps, tu peux moins savoir ce qui est normal ou non dans une relation.

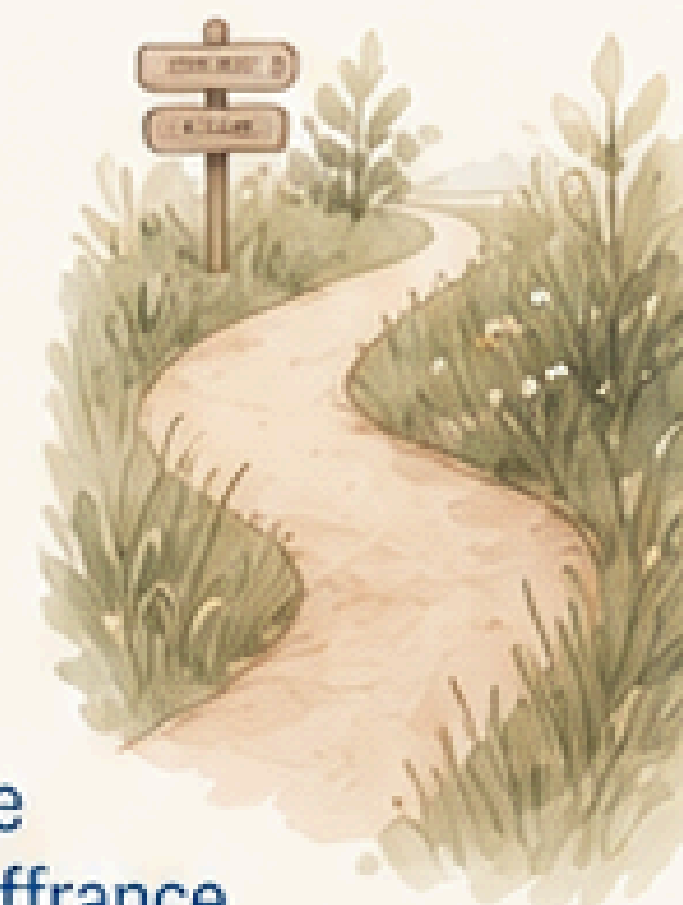
L'emprise, un processus puissant

L'emprise se construit progressivement. Elle agit sur tes émotions, ta pensée, tes relations et ton sentiment de sécurité. Plus la relation dure, plus il peut être difficile de voir d'autres options.

Ton cerveau s'habitue à la situation. Ce qui était difficile au début peut finir par sembler normal, même si ça te fait encore souffrir par moments.

Rappelle-toi

- ✓ Tes réactions sont normales compte tenu de ce que tu vis.
- ✓ Tu n'es pas seule.
- ✓ Tu as le droit de prendre le temps dont tu as besoin.
- ✓ Avoir des sentiments pour cette personne n'enlève rien à ta souffrance ni à ce que tu vis.



Des pensées qui peuvent revenir souvent

Ces pensées sont fréquentes chez les jeunes qui vivent de l'exploitation sexuelle. Les reconnaître peut t'aider à comprendre ce que tu vis.

- « Il va changer, je le sais. »
- « Je ne veux pas le décevoir. »
- « Sans lui, je n'ai plus rien. »
- « C'est de ma faute si ça se passe comme ça. »
- « Personne ne me croirait. »
- « Il est le seul qui me comprend vraiment. »
- « Je ne sais pas comment je ferais sans lui. »

Ces pensées peuvent sembler très réelles, mais elles sont souvent influencées par l'emprise.



Réflexion : Ce qui me retient

Quelles sont les raisons qui te font hésiter à partir ou qui te donnent envie de rester ? Tu peux en choisir une ou plusieurs.

- ☐ J'ai encore des sentiments pour cette personne.
- ☐ J'ai peur de sa réaction.
- ☐ Je ne veux pas perdre certains avantages.
- ☐ Je me sens responsable de lui ou de ses problèmes.
- ☐ Je ne sais pas où aller.
- ☐ Je ne veux pas inquiéter mes proches.
- ☐ Autre raison : _____

Prendre conscience de ce qui te retient peut t'aider à voir plus clair sur tes besoins et tes prochains pas.



Mon souhait pour l'avenir

Si tu pouvais te sentir un peu plus en sécurité dans ta vie, qu'est-ce qui serait différent ? Même un petit changement compte.

Tu as le droit d'imaginer une vie qui te fait du bien.



Deux choses peuvent être vraies en même temps

Il est possible d'aimer une personne et de ne pas se sentir en sécurité avec elle. Il est possible de se sentir bien parfois et de vivre des choses très difficiles. Ces sentiments contradictoires peuvent exister en même temps. C'est ce qu'on appelle l'ambivalence.

L'ambivalence est très fréquente dans les situations d'exploitation sexuelle. Elle ne signifie pas que tu es « confuse » ou « faible ». Elle montre plutôt que tu vis une relation complexe, où il y a à la fois des liens, des espoirs, des peurs et des besoins.

Tu peux ressentir de l'amour, de la colère, de l'espoir et de la peur... tout en même temps. C'est humain.

Des exemples qui peuvent coexister

Voici des exemples de pensées ou de sentiments qui peuvent être vrais en même temps, même s'ils semblent contradictoires.

- ♥ Je l'aime ET j'ai peur de lui.
- ♥ Je me sens importante pour lui ET je me sens utilisée.
- ♥ Il peut être gentil avec moi ET il peut me faire du mal.
- ♥ Je veux partir ET j'ai peur de ce qui pourrait arriver.
- ♥ Je lui fais confiance parfois ET je doute de ses intentions.
- ♥ Je veux qu'il soit heureux ET je veux aussi ma liberté.
- ♥ Je me sens coupable ET ce n'est pas ma faute.
- ♥ Je veux tourner la page ET j'ai peur de le perdre.

Pourquoi c'est si difficile ?

Ton cerveau s'attache à la personne, surtout lorsque tu vis des moments positifs. Ces moments peuvent renforcer l'espoir que la situation s'améliorera. En même temps, la peur, la pression et les expériences difficiles créent une grande souffrance.

Cette alternance entre des moments « bons » et des moments difficiles peut rendre la relation très confuse. Tu peux te sentir attirée, en colère, triste, coupable ou soulagée, parfois dans la même journée. Ces réactions sont normales dans un contexte d'emprise.

L'ambivalence n'est pas un obstacle à l'aide. Tu n'as pas besoin d'être certaine de vouloir partir pour être écoutée et soutenue.

Explorer ce que cette relation t'apporte et te coûte

Prends un moment pour réfléchir à ce que cette relation t'apporte et à ce qu'elle te coûte. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Ce que cette relation m'apporte ou m'a apporté

Ex. : attention, sentiment d'être aimée, cadeaux, appartenance, protection, moments agréables, etc.

Ce que cette relation me coûte

Ex. : stress, peur, perte de liberté, isolement, exigences, honte, risques pour ma sécurité, etc.

Voir les deux côtés d'une relation peut t'aider à mieux comprendre ce que tu vis et ce que tu souhaites pour la suite.

Comprendre

Prendre du recul

Choisir pour moi

Questions pour avancer

- ☐ Qu'est-ce que j'aimerais voir différent dans ma vie, même si je ne suis pas prête à partir maintenant ?
- ☐ Quels sont les petits changements qui me feraient du bien ?
- ☐ Qu'est-ce qui est important pour moi, aujourd'hui ?
- ☐ De quoi aurais-je besoin pour me sentir plus en sécurité ?
- ☐ Qui pourrait m'écouter sans me juger ?

À retenir

- ✓ Tu peux avoir des sentiments positifs et négatifs en même temps.
- ✓ L'ambivalence est une réaction humaine normale dans une situation d'emprise.
- ✓ Tu n'as pas à choisir entre « l'aimer » ou « le dénoncer » pour demander de l'aide.
- ✓ Prendre du recul, t'informer et parler à une personne de confiance peut t'aider à y voir plus clair, un pas à la fois.

Tes sentiments sont valides, même s'ils sont contradictoires.

Ce qui arrive n'est pas ta responsabilité

Dans une situation d'exploitation, la personne qui t'exploite est responsable de ses gestes, de ses choix et des conséquences qui en découlent. Peu importe ce qu'il dit, ce qu'il fait ou la façon dont il te fait sentir, ce n'est pas de ta faute.

Les exploitateurs utilisent souvent la manipulation, la séduction, la pression et le contrôle pour amener les jeunes à faire des choses qu'ils ne feraient pas autrement. Ils savent comment créer un lien et profiter des vulnérabilités. Ce sont eux qui choisissent d'exploiter. Tu n'es pas responsable de leurs actions, de leurs mensonges, ni des situations dans lesquelles ils t'ont entraînée.



Tu n'es pas responsable de ce qu'on t'a fait vivre. Tu es responsable de ton bien-être d'aujourd'hui et de demain. 

Les fausses croyances qui peuvent te faire douter de toi

Voici des pensées fréquentes chez les jeunes qui vivent une situation d'exploitation. Elles sont fausses, même si elles peuvent sembler vraies sur le moment.

- ❌ « J'ai accepté au début, donc c'est ma faute. »
- ❌ « Je pourrais partir si je le voulais vraiment. »
- ❌ « Je savais dans quoi je m'embarquais. »
- ❌ « Il m'aime vraiment, sinon il ne ferait pas ça. »
- ❌ « Je suis responsable de ses réactions. »
- ❌ « C'est moi qui ai continué. »
- ❌ « Je mérite ce qui m'arrive. »
- ❌ « Personne ne me croira. »
- ❌ « Je lui ai donné une chance, donc il a le droit d'en demander plus. »

Ces pensées sont le résultat de la manipulation, pas la réalité.



La réalité, c'est quoi ?

Il est important de te rappeler que :

- ✓ Tu as le droit d'être en sécurité, toujours.
- ✓ Tu as le droit de dire non, en tout temps.
- ✓ Personne n'a le droit de te faire du mal ou de te forcer.
- ✓ L'exploitation est un choix de la personne qui exploite.
- ✓ Tu n'es pas responsable de ses émotions, de sa colère ou de ses menaces.
- ✓ Tu n'es pas responsable des conséquences de ses gestes.
- ✓ Tu mérites d'être respectée, écoutée et soutenue.
- ✓ Ce que tu vis est une forme de violence, même si cela a commencé par des gestes qui semblaient gentils.

Tu es une personne de valeur, avec des forces, des rêves et un avenir.



Distinguer ce qui est de ta responsabilité

Tu es responsable de tes choix d'aujourd'hui et de demain, mais tu n'es pas responsable de ce qu'une autre personne a fait, dit ou décidé.

Ce qui est de ta responsabilité	Ce qui n'est pas ta responsabilité
✓ Prendre soin de toi aujourd'hui.	❌ Les gestes, les choix et les intentions de la personne qui t'exploite.
✓ Demander de l'aide.	❌ Ses mensonges, ses menaces ou sa manipulation.
✓ Faire de petits pas pour plus de sécurité.	❌ Ses émotions (colère, jalousie, etc.).
✓ Exprimer tes besoins et tes limites.	❌ La manière dont il traite les autres.
✓ Choisir des personnes de confiance.	❌ Les conséquences légales de ses gestes.
✓ Croire que tu mérites du respect.	❌ De l'avoir cru ou de lui avoir fait confiance.

Exercice : Changer de regard

Lis les phrases suivantes et transforme-les en une pensée plus juste et bienveillante envers toi.

- « C'est ma faute si c'est allé aussi loin. »
→ _____
- « Je n'aurais pas dû lui faire confiance. »
→ _____
- « Je ne suis pas assez forte. »
→ _____
- « Je dois assumer les conséquences. »
→ _____
- « Je ne vaudrais pas grand-chose. »
→ _____



Message pour toi



Tu n'es pas définie par ce que tu as vécu, mais par ta capacité à te relever.

Reconnaître que ce n'est pas ta responsabilité est une étape importante pour te libérer de la honte et te redonner du pouvoir. Tu as le droit d'être soutenue, crue et accompagnée, sans jugement.



Reprendre du pouvoir, un petit choix à la fois

Lorsque tu vis une situation d'exploitation, tu peux parfois te sentir impuissante, comme si tout était hors de ton contrôle. Pourtant, même dans une situation difficile, il est possible de retrouver graduellement du pouvoir sur ta vie. Cela ne veut pas dire que tu dois tout changer d'un coup. Chaque petit choix compte et peut t'aider à te sentir un peu plus en sécurité, plus forte et plus fidèle à toi-même.

Reprendre du pouvoir, c'est reprendre le droit de décider pour toi, selon tes valeurs, tes besoins et ton rythme.

De petits pas peuvent mener à de grands changements.

Qu'est-ce qu'un "petit choix" ?

Un petit choix est une action, une décision ou une limite que tu poses pour toi, même si elle te semble minime. Ces choix peuvent t'aider à :

- ✓ Te sentir plus en contrôle de ta vie.
- ✓ Te reconnecter à ce qui est important pour toi.
- ✓ Renforcer ta confiance en toi.
- ✓ Te rapprocher d'un avenir plus sécuritaire et plus libre.

Chaque petit choix est une preuve de courage.
Tu as le droit d'avancer à ton rythme.

Des exemples de petits choix

- Dire non à une demande qui ne te met pas à l'aise.
- Prendre un moment pour toi.
- Éviter une situation ou un endroit à risque.
- Parler à une personne de confiance.
- Bloquer un contact sur les réseaux sociaux.
- Te fixer une limite (ex. : ne pas répondre le soir).
- Choisir de t'entourer de personnes qui te font du bien.
- Chercher de l'information sur tes droits et les ressources.
- Imaginer ce que tu aimerais pour ton avenir.
- Célébrer tes efforts, même les plus petits.

Ce n'est pas la taille du pas qui compte, mais la direction dans laquelle tu avances.

Les obstacles qui peuvent rendre ça difficile

Il est normal de rencontrer des obstacles. Ces difficultés ne signifient pas que tu es faible, mais plutôt que la situation est complexe.

- La peur des réactions de l'autre personne.
- La crainte de perdre des avantages (logement, argent, affection).
- La pression, le chantage ou les menaces.
- Le sentiment de culpabilité.
- L'impression de ne pas avoir d'autres options.
- La dépendance affective ou matérielle.
- La faible estime de soi.

Même si c'est difficile, il est possible d'avancer, un pas à la fois.

Stratégies pour t'aider

- ✓ **Avance à ton rythme** : il n'y a pas de pression, chaque pas compte.
- ✓ **Entoure-toi de soutien** : parle à une personne de confiance ou à un intervenant.
- ✓ **Rappelle-toi tes forces** : tu as déjà surmonté des défis.
- ✓ **Fixe-toi de petits objectifs** : choisis un ou deux gestes réalistes.
- ✓ **Célébre tes progrès** : reconnais tes efforts, même s'ils te semblent petits.
- ✓ **Sois bienveillante envers toi-même** : tu fais de ton mieux dans un contexte difficile.

Tu es plus forte que tu ne le penses.
Chaque choix en faveur de ton bien-être est important.

Mon plan : Mon prochain petit pas

Quel est un petit choix que je peux faire cette semaine pour me sentir un peu plus en contrôle ?

- ☐ Mon petit choix : _____
- ☐ Pourquoi ce choix est important pour moi ? _____
- ☐ Comment je vais m'y prendre ? _____
- ☐ De quel soutien ai-je besoin ? _____
- ☐ Quand vais-je le faire ? _____

Réflexion

Quels sont mes plus grands rêves pour l'avenir ? Comment mes petits choix d'aujourd'hui peuvent m'en rapprocher ?

Tu as le droit de rêver, de te choisir
et de bâtir une vie qui te ressemble.

Préparer ma sécurité

des actions concrètes pour me protéger

Se sentir en sécurité est un besoin essentiel. Lorsque tu vis une situation d'exploitation ou que tu sens que quelque chose n'est pas correct, il peut être aidant de préparer un plan de sécurité. Cela t'aide à être prêt(e) si la situation devient plus difficile, à réduire les risques et à savoir vers qui te tourner.

Préparer ta sécurité ne veut pas dire que tu es en danger immédiat, mais que tu prends soin de toi et que tu te donnes des options. C'est une façon de reprendre du pouvoir et de te sentir plus en contrôle.



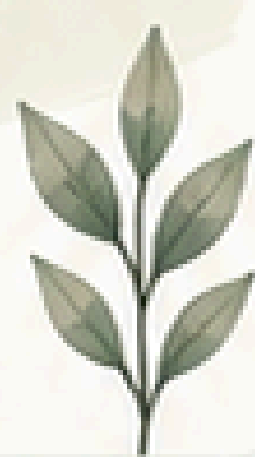
Identifier les situations à risque

Certaines situations peuvent être plus à risque et nécessitent une attention particulière. Les reconnaître t'aide à mieux te protéger.

Exemples de situations à risque :

- Être seul(e) avec la personne qui t'exploite.
- Se rendre dans un endroit inconnu ou isolé.
- Accepter un transport (voiture, taxi, etc.).
- Consommer de l'alcool ou d'autres substances.
- Rencontrer une personne connue en ligne.
- Se sentir obligé(e) d'accepter une demande.
- Se retrouver dans un lieu où il est difficile de partir.

Être attentif(ve) aux situations à risque t'aide à faire des choix plus sécuritaires.



Mon réseau de soutien

Avoir des personnes de confiance dans ton entourage est essentiel. Ce sont des adultes ou des ami(e)s qui peuvent t'écouter, te croire, te soutenir et t'aider au besoin.

Personnes à qui je peux parler :

- ☐ Parent (mère, père ou autre) : _____
- ☐ Autre membre de la famille : _____
- ☐ Ami(e) de confiance : _____
- ☐ Intervenante(e) scolaire : _____
- ☐ Professionnel(le) de la santé : _____
- ☐ Organisme ou ligne d'aide : _____

Tu n'as pas à traverser cette situation seul(e). Demander de l'aide est un signe de force.



Préparer un plan de sécurité

Un plan de sécurité est une liste d'actions que tu peux mettre en place à l'avance pour te sentir plus en sécurité. Il peut inclure des contacts, des endroits où aller, des moyens de transport et des choses à avoir avec toi au besoin.

- ☐ Je garde en mémoire des numéros de téléphone importants.
- ☐ J'ai un moyen de transport sécuritaire (ex. : passe d'autobus, taxi).
- ☐ Je sais où aller si j'ai besoin d'un endroit sûr.
- ☐ J'ai une copie de mes documents importants (carte d'assurance maladie, pièce d'identité) ou je sais où ils se trouvent.
- ☐ J'ai un peu d'argent de côté au besoin.
- ☐ J'ai une trousse avec l'essentiel (vêtements, médicaments, etc.).
- ☐ Je connais les ressources d'aide disponibles dans ma région.
- ☐ J'ai un mot de code avec une personne de confiance si j'ai besoin d'aide rapidement.



Mes stratégies au quotidien

Certains gestes simples peuvent t'aider à réduire les risques et à te sentir plus en sécurité dans ta vie de tous les jours.

- ☐ Je prends le temps d'écouter mon instinct.
- ☐ Je limite les informations personnelles que je partage.
- ☐ Je réfléchis avant d'accepter une invitation ou une demande.
- ☐ Je garde le contrôle sur mes réseaux sociaux (paramètres de confidentialité).
- ☐ J'évite de me retrouver seul(e) dans des endroits isolés.
- ☐ Je planifie mes déplacements.
- ☐ Je choisis des endroits publics et achalandés.
- ☐ Je dis non si je ne me sens pas à l'aise.
- ☐ Je prends soin de moi (sommeil, alimentation, personnes de confiance).

Ma sécurité compte. Je fais des choix qui me protègent.



Réflexion : Mes prochains pas

Quel est un petit geste que je peux poser cette semaine pour me sentir plus en sécurité ?

1. _____
2. _____
3. _____

Ressources à garder sous la main

Note ici les numéros ou les ressources importantes (ex. : ligne d'aide, organisme, intervenant, etc.).



Aide
Écoute
Soutien
Il y a toujours une ressource pour toi.



Demander de l'aide

sans avoir à tout raconter

Demander de l'aide peut être difficile, surtout lorsqu'on vit une situation d'exploitation. Tu n'as pas besoin de tout raconter ni de donner tous les détails pour être écouté(e), cru(e) et soutenu(e). Il suffit souvent de partager ce que tu te sens prêt(e) à dire. Les intervenants sont formés pour t'accompagner avec respect, à ton rythme, et sans te juger.

Faire une première demande d'aide est un pas important. Tu peux garder le contrôle sur ce que tu partages et sur la personne à qui tu t'adresses.

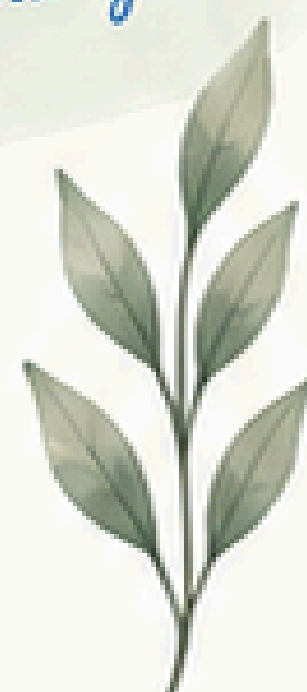


Pourquoi il peut être difficile de demander de l'aide ?

Plusieurs raisons peuvent rendre cette démarche plus compliquée. C'est normal si tu te sens hésitant(e).

- Peur de ne pas être cru(e).
- Honte ou culpabilité.
- Crainte que la situation s'aggrave.
- Peur du jugement des autres.
- Sentiment de devoir tout expliquer.
- Inquiétude pour ta sécurité ou celle d'autres personnes.
- Manque de confiance envers les adultes.
- Peur des conséquences pour la personne qui t'exploite.
- Tu ne sais pas à qui t'adresser.
- Tu ne te sens pas prêt(e) à parler de certains détails.

Tes hésitations sont normales. Demander de l'aide reste un geste de courage.



Comment demander de l'aide simplement ?

Tu peux utiliser des phrases simples pour amorcer la conversation. Tu n'as pas besoin de tout raconter. Tu peux dire, par exemple :

- « J'ai besoin de parler à quelqu'un. »
- « Je vis une situation difficile. »
- « Je ne me sens pas en sécurité. »
- « J'ai besoin de soutien, mais je ne suis pas prêt(e) à donner tous les détails. »
- « Je ne sais pas trop comment en parler, mais j'ai besoin d'aide. »
- « Je crois que je vis une situation d'exploitation. »
- « Je voudrais savoir quelles sont mes options. »

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon demander de l'aide. L'important est de le faire.

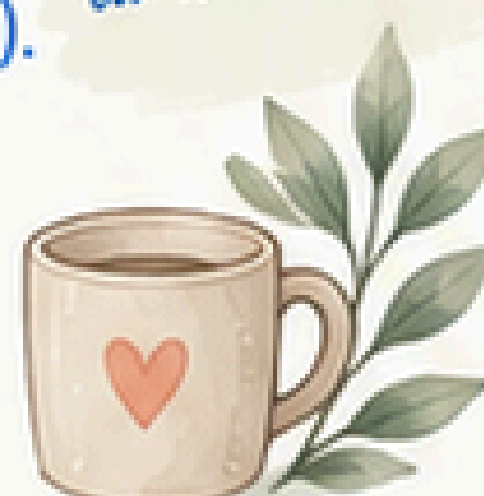


À qui demander de l'aide ?

Tu peux choisir une personne en qui tu te sens en confiance. Voici quelques options :

- ☐ Un parent ou un autre membre de ta famille.
- ☐ Un(e) ami(e) de confiance.
- ☐ Un(e) enseignant(e) ou un(e) intervenant(e) scolaire.
- ☐ Un(e) intervenant(e) du CLSC ou d'un organisme jeunesse.
- ☐ Un(e) professionnel(le) de la santé (médecin, infirmier(ère)).
- ☐ Une ligne d'aide (téléphone, texto ou clavardage).
- ☐ Un service de police.
- ☐ Tout autre adulte en qui tu te sens en confiance.

Tu peux demander à être accompagné(e) par une personne de confiance si tu le souhaites.



Ce à quoi tu peux t'attendre

Lorsque tu demandes de l'aide, la personne à qui tu t'adresses peut :

- ✓ T'écouter avec respect et sans jugement.
- ✓ Te croire.
- ✓ T'expliquer les prochaines étapes.
- ✓ Te donner de l'information sur tes droits et les ressources disponibles.
- ✓ T'offrir du soutien, même si tu n'es pas prêt(e) à tout raconter.
- ✓ T'aider à planifier la suite, selon ce que tu souhaites.

Tu gardes le droit de poser des questions, de prendre ton temps et de décider ce qui est le mieux pour toi.



Réflexion : Mon premier pas

Quel pourrait être un premier pas réaliste pour moi dans les prochains jours ?
(ex. : parler à une personne, écrire un message, chercher un numéro de téléphone, etc.)



À retenir

- ✓ Tu n'as pas besoin de tout raconter.
- ✓ Demander de l'aide est un geste de force.
- ✓ Tu peux choisir à qui tu parles et ce que tu partages.
- ✓ Des personnes sont là pour t'écouter et te soutenir.
- ✓ Tu as le droit d'être en sécurité et d'obtenir de l'aide.

Un petit mot peut ouvrir la porte à un grand changement.



Si tu retournes vers cette personne

Il est fréquent que les jeunes retournent vers la personne qui les a exploités, même après avoir voulu s'en éloigner. Cela ne veut pas dire que tu as oublié ce qui s'est passé, que tu n'es pas sérieux(se) ou que tu as « choisi » cette situation. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce retour, et il est important de le comprendre sans te juger.

L'important est de rester bienveillant(e) envers toi-même, de reconnaître ce qui se passe et de continuer à chercher du soutien. Tu peux toujours faire de nouveaux choix.



Reculer
ne veut pas dire
que tout est perdu.
Tu peux toujours
choisir autrement.



Pourquoi peut-on retourner ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer un retour, même lorsque l'on sait que la relation est malsaine ou dangereuse.

- Le lien émotionnel qui s'est créé (attachement, sentiment amoureux).
- L'espoir que la personne ait changé.
- La peur d'être seul(e) ou de perdre ce lien.
- La pression, la manipulation ou les menaces.
- Le sentiment de sécurité ou de familiarité, même si la relation est néfaste.
- L'impression de devoir « réparer » la situation ou de prouver quelque chose.
- Le manque de soutien ou d'alternatives.
- La difficulté à tolérer les émotions douloureuses (tristesse, colère, vide).

*Ces raisons sont compréhensibles.
Un retour ne veut pas dire que tu es faible.
Cela montre à quel point ces relations peuvent être complexes.*



Les risques d'un retour

Retourner vers la personne qui t'exploite peut t'exposer à de nouveaux risques, parfois plus grands qu'avant.

- ❗ La manipulation peut être plus forte.
- ❗ Les exigences peuvent augmenter.
- ❗ Le contrôle peut devenir plus intense.
- ❗ Les menaces peuvent reprendre ou s'aggraver.
- ❗ Ta sécurité physique, émotionnelle et sexuelle peut être en danger.
- ❗ Il peut être plus difficile d'en parler et de redemander de l'aide.
- ❗ Tu peux te sentir encore plus pris(e) dans la situation.

*Tu mérites d'être en sécurité et de te sentir respecté(e).
Ta sécurité est plus importante que de maintenir ce lien.*



Des stratégies pour te protéger

Si tu sens que tu pourrais retourner vers cette personne, voici des pistes pour te protéger et faire des choix plus sécuritaires.

- ☐ Rappelle-toi les raisons pour lesquelles tu voulais t'en éloigner.
- ☐ Relis des notes ou parle à une personne de confiance.
- ☐ Évite les situations ou les endroits où tu pourrais la croiser.
- ☐ Bloque son numéro et ses comptes sur les réseaux sociaux.
- ☐ Prévois un plan pour les moments où tu te sens vulnérable.
- ☐ Remplace ce contact par des activités qui te font du bien.
- ☐ Demande du soutien, même si tu as déjà eu un retour.
- ☐ Rappelle-toi que tu as le droit de changer d'avis et de demander de l'aide autant de fois que tu en as besoin.

*Se protéger,
c'est se donner
du temps et de
l'espace pour
faire ce qui est
bon pour toi.*



Que faire si tu as déjà eu un retour ?

Si tu es retourné(e) vers cette personne, il est important d'en parler, même si tu te sens gêné(e) ou coupable. Les intervenants sont là pour t'écouter sans jugement et t'aider à comprendre ce qui s'est passé.

- ✓ Parle à une personne de confiance dès que possible.
- ✓ Explique ce qui t'a amené(e) à y retourner.
- ✓ Identifie ce que tu aimerais faire maintenant.
- ✓ Demande du soutien pour planifier tes prochains pas.
- ✓ Rappelle-toi qu'il n'est jamais trop tard pour faire un nouveau choix.

*Chaque nouvelle tentative pour te protéger compte.
Tu avances, même si le chemin n'est pas toujours linéaire.*



Questions pour t'aider à réfléchir

Prends un moment pour répondre à ces questions. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

1. Qu'est-ce qui me manque le plus dans cette relation ?

2. Quels sont les risques si j'y retourne ?

3. Qu'est-ce qui pourrait m'aider à faire un choix différent ?

4. Qui peut me soutenir dans cette démarche ?



À retenir

- ✓ Un retour est fréquent dans ce type de situation.
- ✓ Cela ne veut pas dire que tu as choisi ou que tu es faible.
- ✓ Il est important d'en parler et de demander du soutien.
- ✓ Tu peux toujours faire un nouveau choix.
- ✓ Ta sécurité et ton bien-être sont essentiels.
- ✓ Chaque pas compte, même s'il y a des retours en arrière.

*Tu as le droit d'être soutenu(e), peu importe
le nombre de fois que tu dois recommencer.*



Quand chercher de l'aide rapidement

Certaines situations nécessitent une intervention rapide pour assurer ta sécurité et obtenir le soutien nécessaire. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un geste courageux et responsable. Plus tôt tu obtiens du soutien, plus il est facile de prévenir des conséquences graves et de te remettre sur un chemin plus sécuritaire.



Situations qui nécessitent une aide rapide

Demande de l'aide rapidement si tu te reconnais dans l'une des situations suivantes :

- ❗ Tu te sens en danger, menacé(e) ou forcé(e) de faire quelque chose.
- ❗ On te fait du chantage (ex. : partager des photos, menaces, perte de logement).
- ❗ Tu es victime de violence (physique, sexuelle, psychologique).
- ❗ Tu te sens incapable de mettre fin à la situation par toi-même.
- ❗ Tu es suivi(e), surveillé(e) ou contrôlé(e) en tout temps.
- ❗ Tu vis de la détresse importante (anxiété, idées noires, perte d'espoir).
- ❗ Tu consommes des substances pour faire face à la situation.
- ❗ Tu as des idées suicidaires ou tu te sens en danger de te faire du mal.
- ❗ La situation empire ou devient plus difficile à gérer.
- ❗ Tu sens que ta sécurité ou celle d'une autre personne est compromise.

Où aller pour obtenir de l'aide ?

Plusieurs personnes et ressources peuvent t'écouter, te soutenir et t'accompagner. Tu peux contacter :

- ✓ Une personne de confiance (parent, ami(e), intervenant(e)).
- ✓ Un intervenant(e) scolaire.
- ✓ Un professionnel de la santé (CLSC, médecin, infirmier(ère)).
- ✓ Un organisme spécialisé en exploitation sexuelle.
- ✓ Une ligne d'aide téléphonique ou par clavardage.
- ✓ Les services de police (si ta sécurité est en danger).
- ✓ L'équipe de crise de ton CLSC.
- ✓ Tout autre adulte en qui tu as confiance.

Il existe des personnes qui croient en toi, qui peuvent t'aider et qui sont là pour t'écouter.

Signes d'urgence : ne reste pas seul(e)

Si tu vis l'une des situations suivantes, demande de l'aide immédiatement :

- ☐ Tu es en danger maintenant.
- ☐ Tu as été agressé(e) sexuellement récemment.
- ☐ Tu es retenu(e) contre ton gré.
- ☐ Tu crains pour ta vie ou celle d'une autre personne.
- ☐ Tu as des idées suicidaires et tu ne te sens pas en sécurité.
- ☐ Tu as besoin d'une protection immédiate.
- ☐ Tu ne sais pas où aller et tu as besoin d'un endroit sécuritaire.
- ☐ Tu sens que tu n'as plus le contrôle sur la situation.

Ta sécurité est prioritaire. Il est important d'agir avant que la situation ne s'aggrave.



Numéros et ressources utiles (Québec)

	911	Urgence immédiate (si ta sécurité est en danger)
	811, option 2	Info-Santé / Info-Social (24 h/24, 7 j/7)
	Jeunesse, J'écoute	1 800 668-6868 texto : 686868 jeunessejecoute.ca
	Tel-jeunes	1 800 263-2266 texto : 514 600-1002 teljeunes.com
	LigneParents	1 800 361-5085 (24 h/24, 7 j/7)
	Aide, référence, prévention	aiderreference.gouv.qc.ca (ressources par région)

Mes prochaines étapes

Prends un moment pour réfléchir aux actions que tu peux poser dès maintenant pour obtenir le soutien dont tu as besoin.

- ☐ Je vais parler à : _____
- ☐ Je vais contacter : _____
- ☐ Je vais le faire quand : _____
- ☐ J'ai besoin de soutien pour : _____
- ☐ Autre : _____

Un premier pas, même petit, peut faire une grande différence.



À retenir

- ✓ Tu n'as pas à gérer cette situation seul(e).
- ✓ Demander de l'aide est un geste de force.
- ✓ Il existe des ressources pour t'écouter et te soutenir.
- ✓ Tu mérites d'être en sécurité, respecté(e) et accompagné(e).
- ✓ Plus tôt tu demandes de l'aide, plus tu as de choix.
- ✓ Il est possible d'obtenir un soutien adapté à ta situation.

Tu comptes. Ta sécurité compte. N'hésite pas à demander de l'aide.



Ressources

Tu n'es pas seule(e)

Il existe des personnes et des ressources prêtes à t'écouter, à te croire et à t'aider. Que tu aies besoin de parler, d'obtenir de l'information, d'un accompagnement ou d'une intervention rapide, tu peux trouver du soutien. Voici une sélection de ressources fiables et adaptées aux jeunes et à leurs proches.

Demander de l'aide
est un signe de force.
Il existe toujours
une ressource
pour toi.



Aide immédiate

Info-Aide Violence sexuelle
Soutien, information et référence,
en tout temps.

1 888 933-9007 24 h/24, 7 j/7

**Direction de la protection
de la jeunesse (DPJ)
de la Capitale-Nationale**

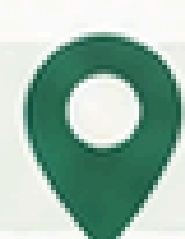
418 661-3700 24 h/24, 7 j/7



Urgence

Pour toute urgence ou situation
de danger immédiat, contactez
les services d'urgence.

911



Organismes locaux

PIPQ

Projet Intervention Prostitution Québec (PIPQ)

Situé dans le quartier Saint-Sauveur, cet organisme offre du soutien confidentiel sans jugement moral. Des intervenants et travailleurs de rue se déplacent pour aller à la rencontre des adolescents de la ville de Québec.

pipq.org

SIAM

SIAM (Services Intégrés en Abus et Maltraitance)

Ce centre offre un environnement chaleureux et sécurisant pour les jeunes de 0 à 17 ans de la Capitale-Nationale. Il regroupe des services médicaux, psychosociaux et policiers.

ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca (section SIAM)



Alliance-Jeunesse

Bien que situé à Lévis (juste en face de Québec), leur projet VIP juvénile est spécialisé dans l'intervention et la prévention de l'exploitation sexuelle auprès des adolescents de la région.

alliancejeunesse.com



Unité de l'exploitation sexuelle des mineurs (ESM) du SPVQ

Cette équipe policière spécialisée de la Ville de Québec collabore avec la DPJ et la Table régionale pour protéger les adolescents contre le proxénétisme et le leurre en ligne.

ville.quebec.qc.ca (section police)



Sites web de référence

**ENSEMBLE
QUÉBEC**

Ensemble Québec

Le portail de référence provincial officiel dédié à la lutte contre l'exploitation sexuelle des mineurs. Répertoire d'aide par région, conseils et outils pour les jeunes.

ensemblequebec.ca

PlaMP

PlaMP

Plateforme d'intervention pour les jeunes en échange de services sexuels. Réponses claires et espace de non-jugement.

piamp.net

**ESPACES
V.I.E.**

Espaces V.I.E.

Documents, outils de sensibilisation et capsules éducatives pour mieux comprendre les mécanismes de manipulation des proxénètes.

espacesvie.com



Balados (Podcasts)



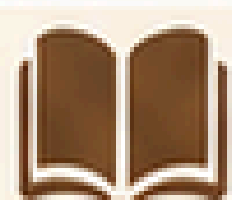
Balado DÉFIS (Épisode dédié)

Produit par le Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles. Un épisode porte sur les moyens de prévenir l'exploitation sexuelle et le recrutement des adolescents.



Trafic – à la recherche du client

Complément audio d'une grande enquête documentaire. Décortique les rouages de la prostitution juvénile au Québec et la psychologie des clients.



Livres, documentaires et outils pédagogiques



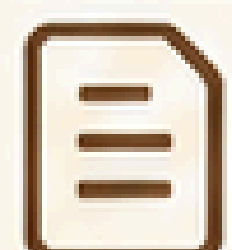
Trafic (Le documentaire)

Disponible sur la plateforme de Télé-Québec. Interroge des intervenants sociaux, des policiers et des victimes afin d'exposer les tactiques de recrutement et d'exploitation au Québec.



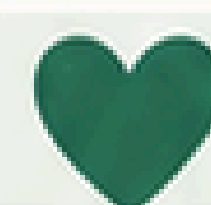
Le plus vieux mensonge du monde

Réalisation : Ève Lamont. Un film documentaire incontournable qui suit le parcours de deux adolescentes, incluant des témoignages poignants qui déboulonnent les mythes de la prostitution.



Guide « Parole aux jeunes ! »

De l'Institut international des droits de l'enfant et de l'IBCR. Une ressource pour guider les adolescents à travers les risques liés aux plateformes numériques et à l'exploitation sexuelle en ligne.



Un dernier mot

Tu as le droit d'être en sécurité, d'être respecté(e) et d'être bien entouré(e). Il existe des personnes qui croient en toi et qui peuvent t'aider, peu importe ta situation. N'hésite pas à les contacter, même si tu n'es pas certain(e) de ce dont tu as besoin. Tu mérites du soutien.

Demander de l'aide aujourd'hui
peut faire une grande différence demain.

