



# T'es pas tout seul



**Tu te sens stressé et seul ? Tu subis de l'intimidation ou de l'abus ? Tu es angoissé ou triste ? Tu t'inquiètes pour un ami ?**

Des jeunes d'un bout à l'autre du pays font appel à Jeunesse, J'écoute de différentes façons, quand ils ne savent pas à qui parler. On offre des services d'intervention professionnelle gratuits, anonymes et confidentiels, en français et en anglais, 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

## L'INTERVENTION

Quand tu penses à l'intervention, imagine une conversation avec quelqu'un en qui tu as confiance, qui ne te juge pas, qui veut t'aider et qui connaît bien les difficultés que les jeunes peuvent rencontrer.

On a tous besoin d'aide à un moment ou à un autre de notre vie. Un intervenant peut t'aider à explorer les options qui s'offrent à toi, ensuite tu pourras choisir celle qui te convient le mieux.

**Il n'y a pas de problème trop gros ou trop petit. Ce qui compte, c'est toi. Si c'est important pour toi, ça l'est pour nous aussi.**

## CONTACTE

### JEUNESSE, J'ÉCOUTE :

Si tu as besoin de parler à quelqu'un qui comprend ce que tu vis, tu peux contacter Jeunesse J'écoute de façon anonyme. Nos intervenants sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour te soutenir dans tout ce que tu vis.



**APPELER** Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868.



**CLAVARDER** via [JeunesseJecoute.ca](https://JeunesseJecoute.ca).



**TEXTE** un Répondant aux crises au 686868.



## T'es pas tout seul

### NOS INTERVENANTS :

- T'écoutent
- T'aident à exprimer tes émotions
- T'aident à comprendre les problèmes que tu rencontres et à réfléchir aux options qui s'offrent à toi
- Ne te jugent pas et respectent ton intimité
- Peuvent te référer à des ressources disponibles près de chez toi

### QUELQUES TRUCS IMPORTANTS :

- On ne retrace pas les appels ni les adresses IP
- On ne te demande pas ton nom ou d'autres informations qui permettraient de t'identifier (comme le nom de ton école ou ton numéro de téléphone).
- Tu peux nous appeler pour n'importe quelle raison, même si ce n'est pas une urgence.

### QUE SE PASSE-T-IL QUAND J'APPELLE ?

D'abord tu entends un message automatisé : « Bonjour ! Merci d'avoir

On a tous besoin d'aide à un moment ou à un autre de notre vie. Un intervenant peut t'aider à explorer les options qui s'offrent à toi, ensuite tu pourras choisir celle qui te convient le mieux.



appelé Jeunesse, J'écoute. » Tu peux choisir de parler à un intervenant en français ou en anglais.

Ensuite, il y a un message concernant les appels de « blagues ». Il est important pour nous que les lignes soient disponibles pour les jeunes qui ont vraiment besoin de nous rejoindre.

Une fois que tu seras mis en ligne, l'intervenant ou l'intervenante te demandera comment il ou elle peut t'aider. C'est correct si tu ne sais pas par où commencer. C'est à toi de choisir ce dont tu veux lui parler.

### LES QUESTIONS QUI REVIENNENT

« Si j'appelle, est-ce que votre numéro apparaîtra sur ma facture de téléphone ? »

Ça dépend des cas. Si tu appelles d'un appareil cellulaire, il se peut que le numéro apparaisse sur ta facture, mais si tu appelles d'un téléphone fixe, il n'y aura pas de trace.

« Est-ce que j'utilise mes minutes si j'appelle de mon cellulaire ? »

Il se peut que tu utilises tes minutes si tu appelles de ton cellulaire. Ça dépend de ton fournisseur de service.

« Mon problème n'est pas si grave. Est-ce que je devrais le garder pour moi-même ? »

Il n'y a pas de problème trop gros ou trop petit. Ce qui compte, c'est toi. Si c'est important pour toi, ça l'est pour nous aussi.



Si tu es un jeune aux prises avec un problème, gros ou petit, tu peux communiquer avec Jeunesse, J'écoute à tout moment. Notre service est gratuit, anonyme, confidentiel et disponible 24/7.

1-800-668-6868

JeunesseJecoute.ca

Télécharge gratuitement notre appli de clavardage.