



TU AS LE DROIT DE TE SENTIR À L'AISE ET EN SÉCURITÉ. OÙ QUE TU SOIS!

PAR ANNE ECHASSERIAU ET RENÉE OUMET,
ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
— DIVISION DU QUÉBEC

« Personne, que ce soit un jeune ou un adulte, n'a le droit de te menacer, de te mettre mal à l'aise ou de te faire sentir que tu n'es pas en sécurité. Personne n'a le droit de te faire du tort émotionnellement ou physiquement. Tu as le droit de te sentir à l'aise et en sécurité, où que tu sois. Tu as aussi le pouvoir d'obtenir l'aide dont tu as besoin. »

— Jeunesse, J'écoute

Imagine que tu es doté d'un pouvoir d'invisibilité et que tu es au milieu de la cafétéria de ton école... Tu regardes autour de toi... Que vois-tu? À gauche, Samuel et Claire, tes meilleurs amis, en grande discussion... Au centre, Fred et sa gang qui se baladent en tournant la tête de droite à gauche, sans doute à l'affût d'une niaiserie à faire... Patrick, que tout le monde appelle Big Pat, qui révise sa matière pour le contrôle d'anglais: il doit absolument obtenir la moyenne cette fois-ci... Mylène qui part en courant à l'infirmerie; elle se sent mal (peut-être à cause du contrôle d'anglais, elle aussi)... Et puis là-bas, assis tout seul... attends... comment il s'appelle déjà le nouveau... Wilfried? William? Willy? Oui, ça doit être ça, Willy... Enfin, tu penses... Il vient du Nord, d'un petit village... Il y a aussi le p'tit Thomas, au fond, qui essaie de se cacher en voyant la gang à Fred avancer... Avec un peu de chance, la cloche sonnera avant qu'ils lui tombent dessus... avec un peu de chance...

Finalement, ton invisibilité te permet de voir des choses que tu ignorais. Tes camarades semblent avoir chacun leurs propres peurs. William... heu... Willy, le nouveau, il a l'air inquiet. Tu ne lui as jamais adressé la parole, mais tu te rends compte que si tu étais toi aussi nouveau, tu te sentirais anxieux. Une nouvelle ville, plus grande que celle d'où tu viens. De nouveaux professeurs, de nouveaux amis. Quand tu avais six ans, tes parents ont déménagé et tu te rappelles les nuits d'insomnie qui ont précédé le départ. La prochaine fois, tu lui diras « Salut! » et tu l'inviteras à manger avec tes amis à la cafétéria. Il pourrait peut-être se joindre à un des clubs de sport ou de lecture de l'école pour se faire de nouveaux amis... Il a peut-être été victime d'intimidation dans son ancienne école et il craint la proximité des autres...

Le p'tit Thomas de secondaire 1 se fait toujours embêter par Fred et sa gang depuis la rentrée. Pour quelle raison? Personne ne le sait vraiment, mais une chose est sûre: il doit lui aussi mal dormir et avoir mal au ventre le matin quand se lève. Qui sait si à force d'être malmené et d'en souffrir, il ne va pas décider de *foxer* l'école et décrocher... Subir chaque jour la violence verbale ou physique peut amener le découragement, l'épuisement, la dépression même... Que pourrait-il faire? Il pourrait trouver une personne à qui se confier – un professeur en qui il a confiance, l'infirmière, un conseiller pédagogique, le concierge, la directrice de l'école... Personne n'est seul et personne ne devrait se sentir seul. Il y a sûrement quelqu'un autour de lui qui peut l'aider...

Big Pat et ses éternelles mauvaises notes... Il y a toujours de la chicane chez lui, le soir, quand il est rentré de l'école. Cela l'empêche de réviser et de bien faire ses travaux. Il prend du retard, éprouve de plus en plus de difficultés à suivre les cours et à faire ses devoirs. Pourtant, il y met beaucoup de volonté... Qu'est-ce qu'il pourrait faire? Il pourrait s'inscrire à l'aide aux devoirs ou au service de mentorat... Demander de l'aide à un ami pour faire de la révision... Aller voir le professeur après le cours et lui demander des explications supplémentaires... Les solutions existent. C'est à lui de trouver celles qui lui conviennent le mieux.

Une peine d'amour, un divorce parental, un décès dans la famille, un conflit avec un parent, une dépression, une situation de violence, des idées noires... Tu te rends compte que certains de tes amis vivent peut-être l'une de ces situations. Ou se posent des questions sur la sexualité, leur attirance, les ITSS, les drogues, les rapports amoureux... La peur et l'anxiété peuvent paralyser quelqu'un, l'empêcher d'avancer, engendrer un sentiment d'insécurité très fort. Chercher, s'informer et trouver des solutions permet de reprendre une forme de contrôle sur sa vie.

Des ressources existent pour nous, les jeunes. AmiEs, parents, grands-parents, professeurEs, intervenantEs, conseillères et conseillers, travailleuses et travailleurs de rue sont là pour prêter une oreille attentive à notre demande et nous aider à trouver une ou des solutions qui pourraient nous convenir.

Jeunesse, J'écoute, par exemple, est un service d'écoute téléphonique pour les jeunes qui préserve l'anonymat de celui ou celle qui appelle. Ses intervenantes et intervenants nous aident à mettre des mots sur nos peurs et à trouver leurs origines (mauvaise expérience passée, rumeurs entendues, etc.).

Ils nous demandent de quelle façon ils peuvent nous aider. Ne t'inquiète pas si tu ne sais pas quoi répondre. L'intervenantE te posera quelques questions pour entamer la conversation, faire le tour des solutions qui peuvent s'offrir à toi, voir l'aide qui est disponible.

Se préoccuper de sa sécurité physique et psychologique vaut vraiment la peine. Parce que chacune et chacun de nous en vaut la peine. Les intervenantEs de *Jeunesse, J'écoute* peuvent même nous aider à monter un plan d'action et trouver la prochaine étape à franchir dans notre vie. Si tu ne te sens pas prêtE à appeler, tu peux aller sur le site Internet de *Jeunesse, J'écoute* et visiter la section *Pose ta question en ligne*. Plusieurs sujets y apparaissent : Intimidation, Amour, Famille, Santé physique, Violence, École et d'autres. Tu choisis parmi ces sujets celui qui correspond le mieux à ta question et tu suis les indications.

Tu ne sais plus quoi penser? Les différentes rubriques du *Kiosque d'info*, elles aussi en ligne sur le site, te donnent des définitions et des conseils sur plusieurs questions pour t'aider à traverser ce que tu vis ou ce que vit un ou une de tes amiEs.

Cette histoire a été rédigée à la suite à une entrevue avec M. Alain Johnson, directeur des services cliniques en français de Jeunesse, J'écoute¹.

Le contenu de cet encadré est extrait du clavardage de Jeunesse, J'écoute. Il s'agit d'exemples des questions posées et des commentaires émis.
Toi aussi, ose poser ta question sans tabou !

Bon depuis ke je (texte enlevé) alors je suis allé me renseigner sur Internet et j'ai vu un truc ça s'appelle un phimosis et là je capote pck j'ai peur de décevoir ma blonde et tout ça si je peux pas faire l'amour. Ça m'inquiète pas mal. Je sais que je peux faire des chirurgies mais là encore moins (déjà que je DÉTESTE aller chez le docteur). Svp aidez moi je suis très très inquiet. – Anonyme

Bonjour Jeunesse J'écoute, depuis ma jeune enfance j'ai passé en travers de toutes les sortes de violence, physique, psychologique et sexuelle. Depuis ce temps, je suis très craintive, seule, gênée et (...) je repense à tout cela je pleure beaucoup, j'aimerais sortir de la maison sans avoir peur mais je ne peux pas, j'ai trop peur, j'aimerais bien en parler en réel avec vous mais ça me gêne de téléphoner. J'aimerais avoir des conseils de vous. Merci beaucoup. – Anonyme

Je me demande si ça fait mal les premières fois (qu'on a nos menstruations) et quand on a « mal au ventre » est ce que ça fait vraiment beaucoup mal ?? Et le tampon est ce que ça fait mal au début ? – Anonyme

