

## Connais-tu ces ressources?

Tu n'es pas seul·e, n'hésites pas à demander de l'aide!

### À qui demander de l'aide?

Tu peux te confier à tes **ami·e·s** en qui tu as confiance mais tu peux aussi demander des conseils à des **adultes de confiance** :



Tes parents  
Un membre de ta famille  
Un·e intervenant·e de l'école  
Un·e professeur  
Ton/Ta coach

### Tu préfères discuter de façon anonyme?

#### Jeunesse j'écoute (24h/24)

jeunessejecoute.ca  
1 800 668-6868  
Texter "PARLER" au 686868

#### Tel Jeunes (8h-22h30)

teljeunes.com  
1 800 263-2266  
Texter au 514 600-1002



#### Interligne LGBTQ+ (24h/24)

interligne.co  
514 866-0103  
Texter au 1-888-505-1010

### Il y a une photo ou une vidéo inappropriée de toi qui circule?

#### Centre canadien de signalement des cas d'exploitation sexuelle sur Internet

cyberaide.ca  
1 800 532-9135

Aidez-moi SVP  
AidezMoiSVP.ca



### Tu es une victime d'acte criminel?

#### Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

Cavac.qc.ca  
1 866 532-2822



### Tu as des idées noires ou un·e ami·e a besoin d'aide?

#### Ligne d'aide en cas de crise de suicide (24h/24)

Par téléphone et SMS  
9-8-8

### Soutien aux personnes affectées par la toxicomanie

#### Drogue : aide et référence

www.aidedrogue.ca/en/  
1 800 265-2626