

## FAIRE INTERVENIR UN ADULTE DE CONFIANCE

Les membres de ta famille peuvent te conseiller, te soutenir et te fournir un accompagnement précieux lorsque tu vis des moments difficiles. Tu trouveras très probablement qu'il n'est pas facile de raconter ce qui t'arrive à tes parents ou à un autre adulte de confiance, tout en sachant que tu dois le faire. N'oublie pas que tes parents ont le devoir de te protéger; ils ne seront probablement pas très enchantés de la situation, mais ils se feront sûrement du souci pour toi et t'aideront à voir comment t'en sortir.

Dans certaines circonstances, tu pourrais avoir des raisons de ne pas vouloir parler à tes parents. Si c'est le cas, explique la situation à un autre adulte de confiance (par exemple, une enseignante, un entraîneur ou un membre de ta parenté).

### Voici comment tu pourrais t'y prendre pour informer tes parents ou un adulte de confiance :

- Tu pourrais envoyer une note ou un courriel à un de tes parents ou à un adulte de confiance pour lui expliquer la situation et lui demander son aide.
- Tu pourrais demander à un ami ou à un adulte de confiance de t'accompagner lorsque tu expliqueras la situation à tes parents.
- Tu pourrais demander à un adulte de confiance (enseignant, intervenant, membre de ta parenté) de parler à tes parents en ton nom. Cela permettra peut-être à tes parents de digérer l'information avant que tu te retrouves devant eux.



Photo d'un mannequin. Pour illustrer le texte.

Peut-être aussi qu'il te sera plus facile de parler à tes parents ou à un adulte de confiance si tu t'exerces avant. Tu pourrais noter ce que tu veux dire et en discuter avec un ami. Cela t'aidera peut-être à voir comment aborder tes parents ou un adulte de confiance, comment leur répondre et comment ils pourraient réagir.

### Voici quelques moyens d'aborder le sujet :

- « J'ai fait une erreur. J'ai envoyé une photo à caractère sexuel de moi à [nom] et d'autres personnes l'on vue par la suite. »
- « J'ai vraiment besoin de votre aide pour résoudre ce problème. »
- « Je vais comprendre si vous êtes contrariés, mais j'essaie de trouver quoi faire et c'est pour ça que je vous en parle. »
- « Je me sens ..... et je ne sais pas quoi faire. »
- « Je ne sais pas quoi faire. J'ai besoin de votre aide et je veux que vous écoutiez ce que j'ai à dire. »

Il est fort possible que tes parents ou ton adulte de confiance réagissent d'une manière ou d'une autre en apprenant que tu as fait une photo ou une vidéo à caractère sexuel de toi et que tu l'as transmise à d'autres jeunes. Ils pourraient être déçus, fâchés ou blessés, et se faire du souci pour la suite des choses. Ce sont des réactions normales à une nouvelle de ce genre. Essaie surtout de te rappeler que, dans la plupart des cas, la réaction sera forte parce que ta famille souhaite ton bien-être et ta sécurité. Pour aider tes parents à comprendre ce qui s'est passé, tu peux les diriger vers [cyberaide.ca/autoexploitation\\_juvenile](http://cyberaide.ca/autoexploitation_juvenile).

**Si tu n'as aucun adulte de confiance à qui parler, appelle une ligne d'aide** comme Jeunesse J'écoute (1 800 668-6868) ou trouve un intervenant dans ton milieu (p. ex. travailleuse sociale en milieu scolaire, service d'aide sans rendez-vous). Un intervenant pourra peut-être t'aider à décider de la suite des choses.