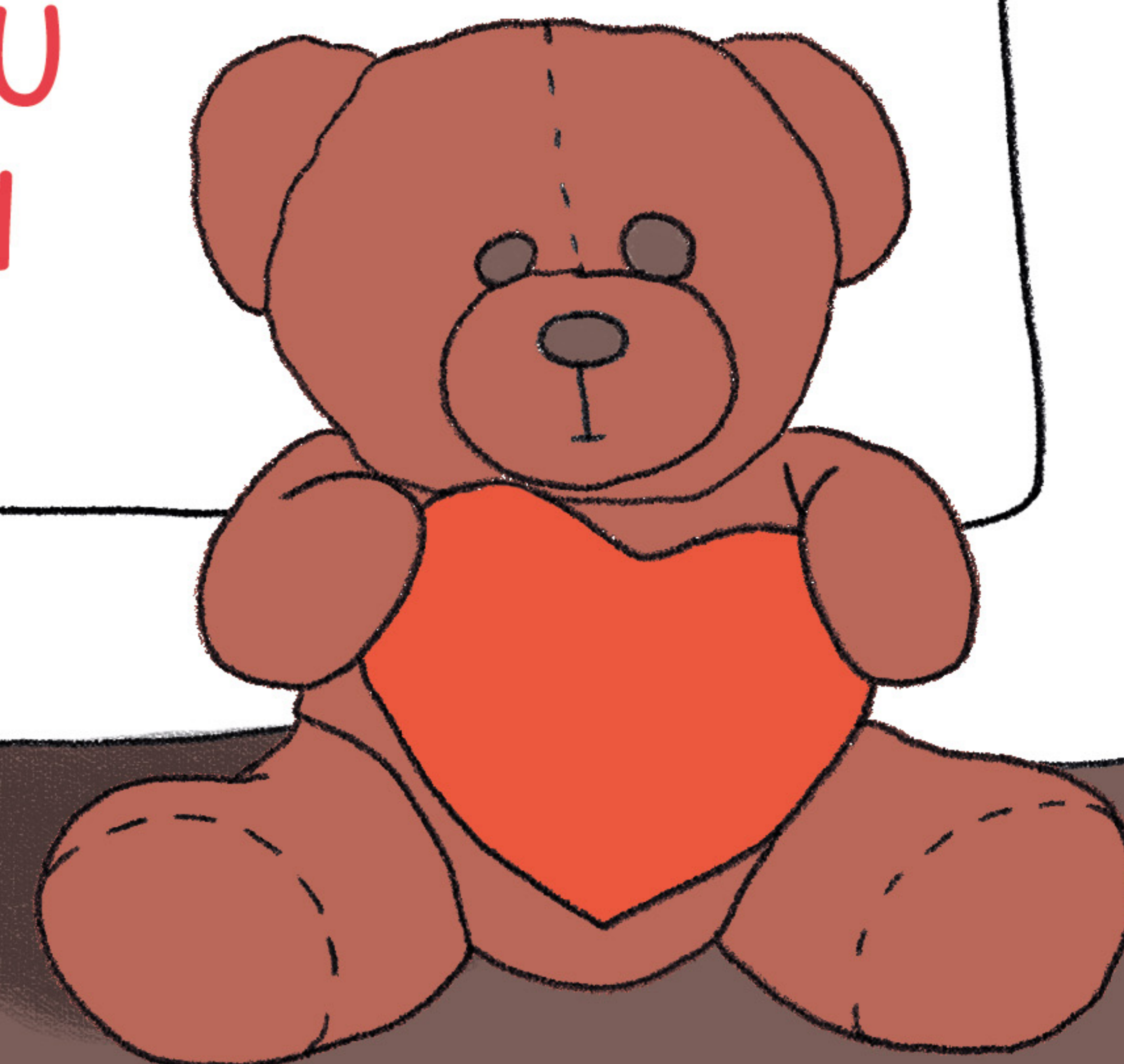


TU MÉRITES **D'ÊTRE PROTÉGÉ(E)** CONTRE LA VIOLENCE ET TU AS LE DROIT **D'EXPRIMER TON OPINION** ET D'ÊTRE ENTENDU(E). IL EST NORMAL DE RESSENTIR DE **LA TRISTESSE**, DE **LA COLÈRE** OU DE **LA PEUR** SI TU ES VICTIME DE VIOLENCE. IL EST AUSSI NORMAL DE **NE PAS TROP SAVOIR COMMENT SE SENTIR DANS UNE TELLE SITUATION**. N'HÉSITE PAS À DEMANDER DE L'AIDE. **SACHE QUE TU N'ES PAS SEUL(E) ET QUE DU SOUTIEN EXISTE.**



**PRUDENCE! SANTÉ MENTALE ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL**

IL EST TRÈS IMPORTANT DE DEMANDER DE L'AIDE SI TU AS DU MAL À FAIRE FACE À UNE SITUATION.



DEMANDE DE L'AIDE À UNE PERSONNE QUI TRAVAILLE POUR LE MOUVEMENT INTERNATIONAL DE LA CROIX-ROUGE ET DU CROISSANT-ROUGE OU À UNE PERSONNE ADULTE EN QUI TU AS CONFIANCE SI TU VIS L'UN OU L'AUTRE DE CES SIGNES D'AVERTISSEMENT:

TU N'ARRIVES PLUS À MENER TES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES EN RAISON DE TON ÉTAT ÉMOTIONNEL.



TES HABITUDES ALIMENTAIRES ET TON SOMMEIL ONT CHANGÉ CONSIDÉRABLEMENT.



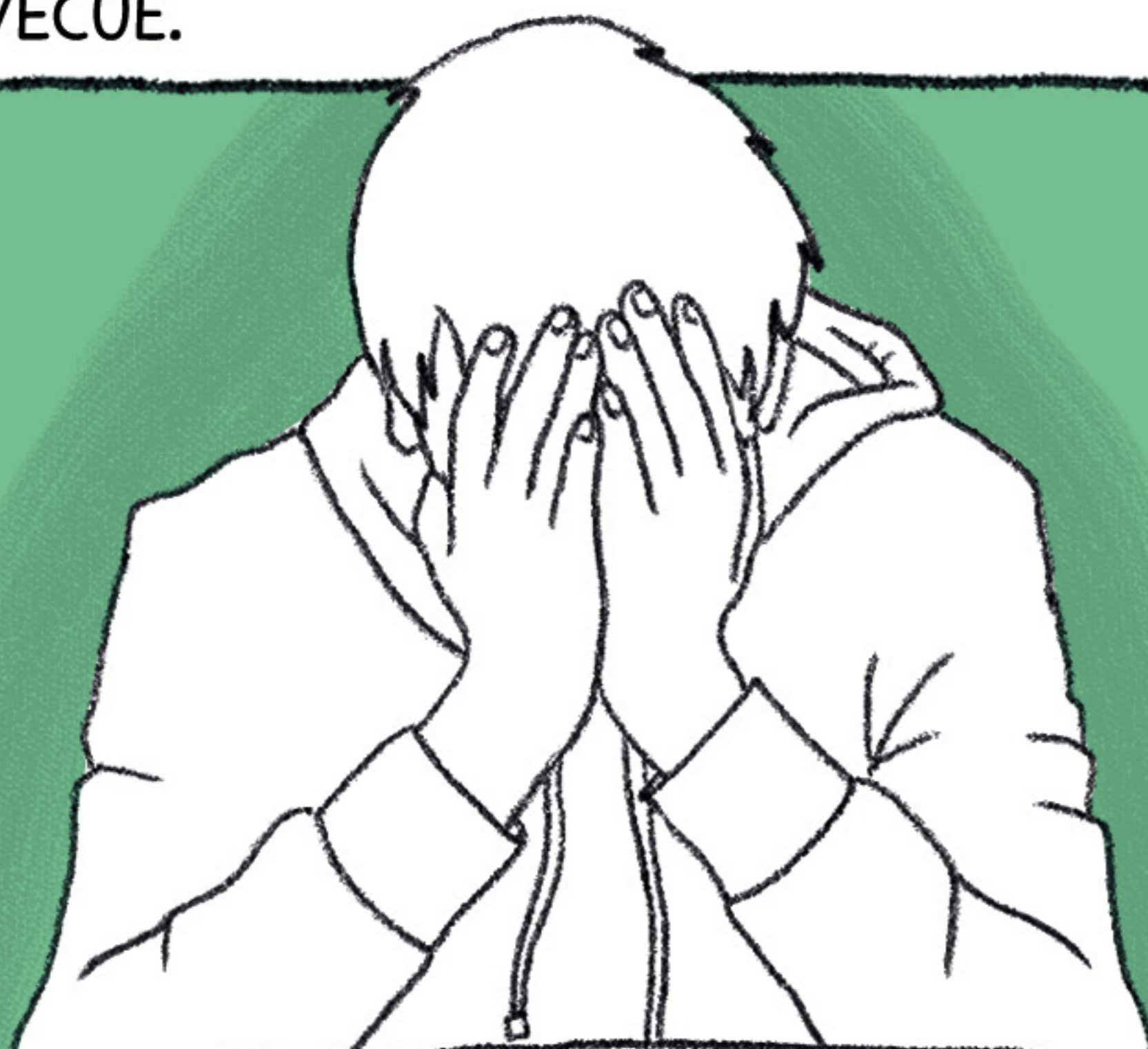
TU TE SENS SOUVENT EN ÉTAT DE PANIQUE. TU AS L'IMPRESSION, PAR EXEMPLE, D'AVOIR DU MAL À RESPIRER OU D'AVOIR LE CŒUR QUI BAT LA CHAMADE, ET TU N'ARRIVES PAS À TE CALMER.



TU CONSOMMES DE L'ALCOOL OU DES DROGUES POUR COMPOSER AVEC LA SITUATION.



TU AS L'IMPRESSION QUE LA VIE NE VAUT PLUS LA PEINE D'ÊTRE VÉCUE.



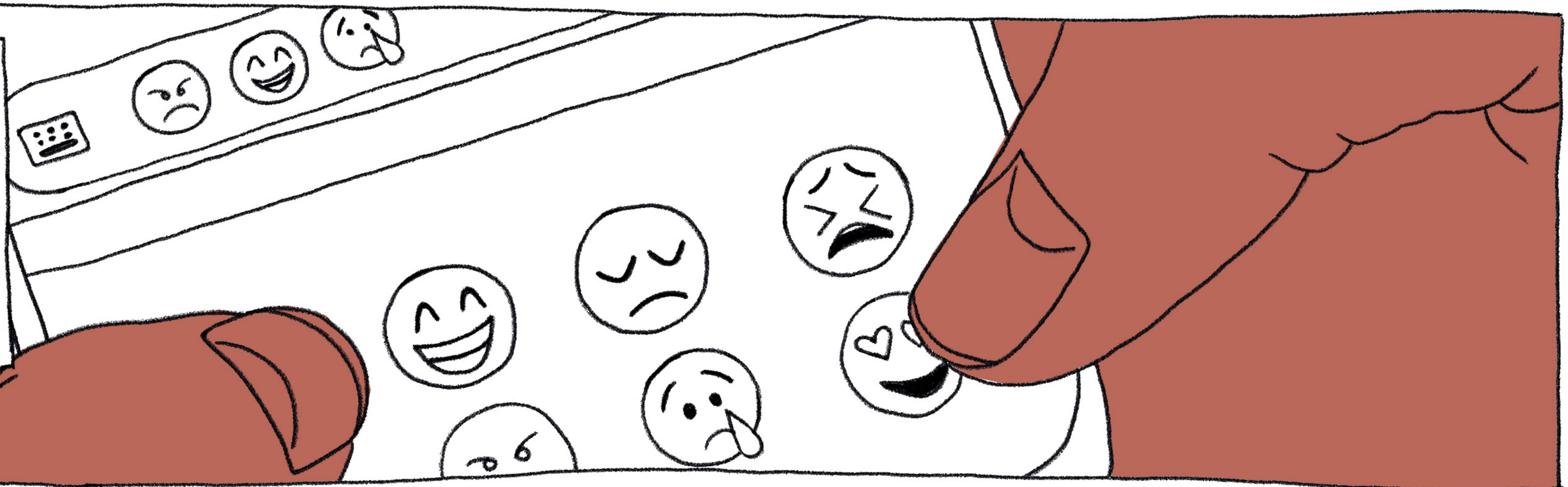
TU SUBIS DE LA VIOLENCE OU DES ABUS.



TU SONGES À FAIRE DU MAL AUX AUTRES OU À TOI-MÊME, OU À METTRE FIN À TES JOURS.



**CERTAINES SITUATIONS COMME LES URGENCES PEUVENT SUSCITER DE VIVES ÉMOTIONS DIFFICILES. TU PEUX TE SENTIR STRESSÉ(E) OU DÉPASSÉ(E) PAR TOUT CE QUI SE PASSE AUTOUR DE TOI. IL PEUT ÊTRE DIFFICILE DE COMPOSER AVEC CES ÉMOTIONS, D'EN PARLER AUX AUTRES, ET DE DEMANDER DE L'AIDE.**



**GARDE EN TÊTE QU'IL EST NORMAL DE RESSENTIR DES ÉMOTIONS INTENSES LORSQUE SURVIENT UNE CRISE. TU POURRAIS RESSENTIR :**

UN DÉSIR DE PRENDRE PLUS DE RISQUES QU'À L'HABITUDE

DE LA PEINE

L'IMPRESSION DE NE PLUS SAVOIR QUEL EST LE SENS OU LE BUT DE L'EXISTENCE

DE LA FRUSTRATION ENVERS L'AUTORITÉ

DE LA COLÈRE

DE LA CULPABILITÉ ET DE LA HONTE

DE L'AGRESSIVITÉ

DE LA TRISTESSE

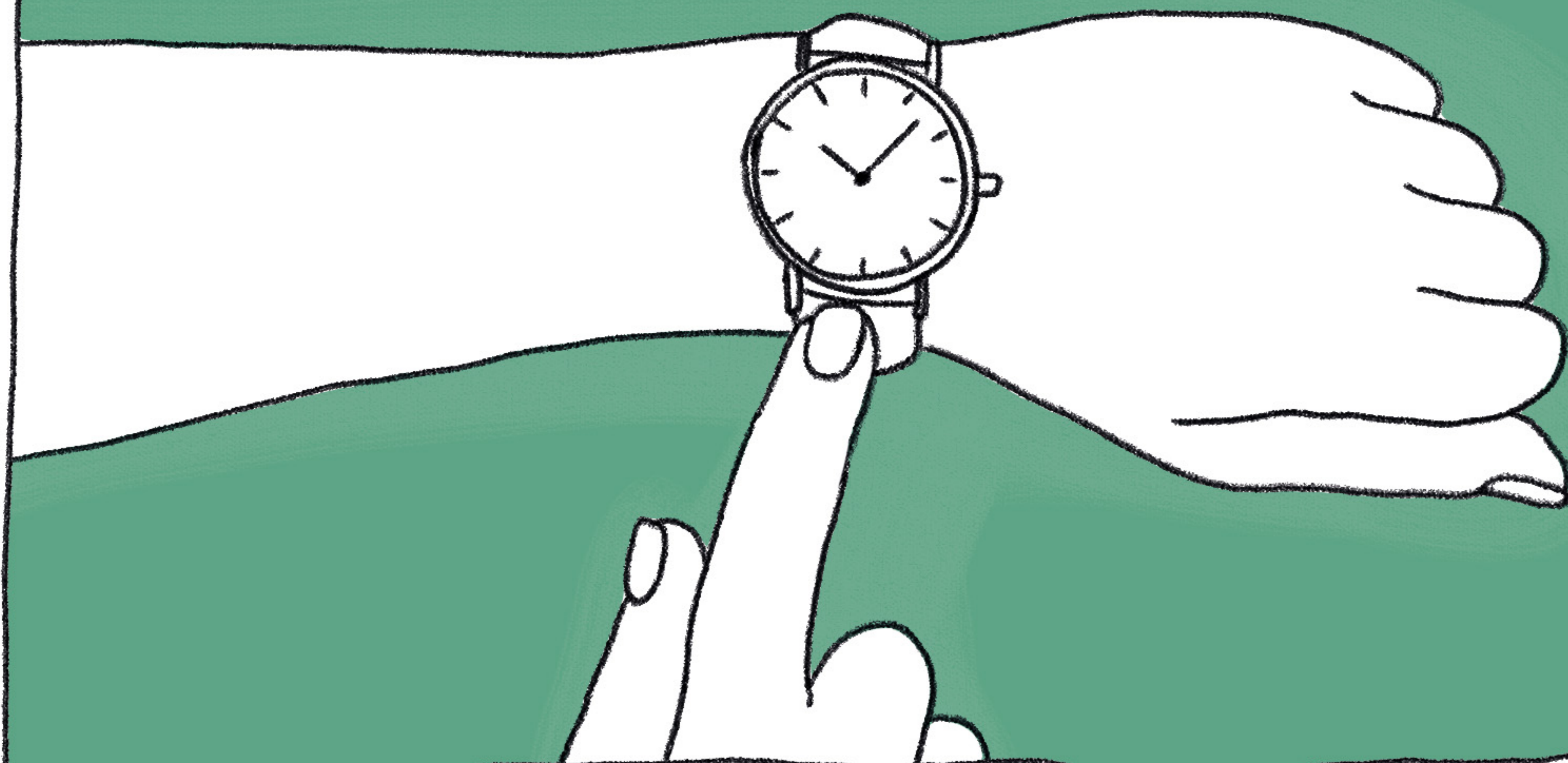
DU DÉCOURAGEMENT

DE LA PEUR

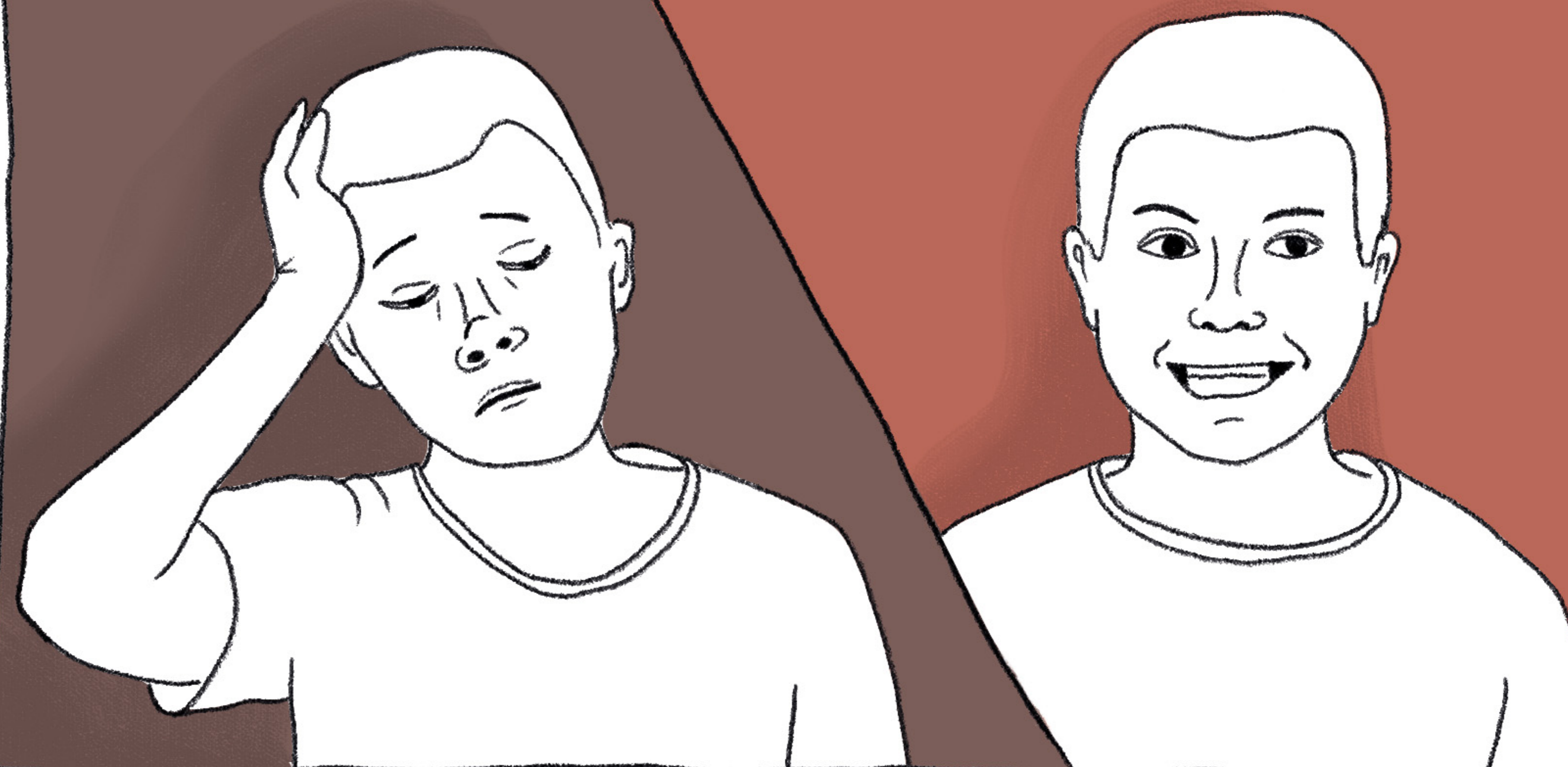
DE PROFONDES PRÉOCCUPATIONS POUR LES AUTRES



**CE QUE TU RESSENS EST LÉGITIME ET IMPORTANT.** IL EST NORMAL D'ÊTRE TRAVERSÉ(E) PAR TOUTE UNE GAMME D'ÉMOTIONS. RAPPELLE-TOI QUE LA SITUATION QUE TU VIS ET LES ÉMOTIONS QUI EN DÉCOULENT (LA PEUR, LA TRISTESSE, LA CONFUSION) NE DURERONT PAS ÉTERNELLEMENT.



**IL N'Y A PAS DE « BONNES » OU DE « MAUVAISES » ÉMOTIONS.** TENTE DE FAIRE PREUVE DE PATIENCE. LORSQUE TU RESSENS DE VIVES ÉMOTIONS, ESSAIE DE TE DIRE : « JE SUIS INQUIET(-ÈTE). J'AI PEUR. MAIS VIVRE CES ÉMOTIONS NE SIGNIFIE PAS QUE JE NE SUIS PAS CAPABLE DE FAIRE FACE À LA SITUATION. »



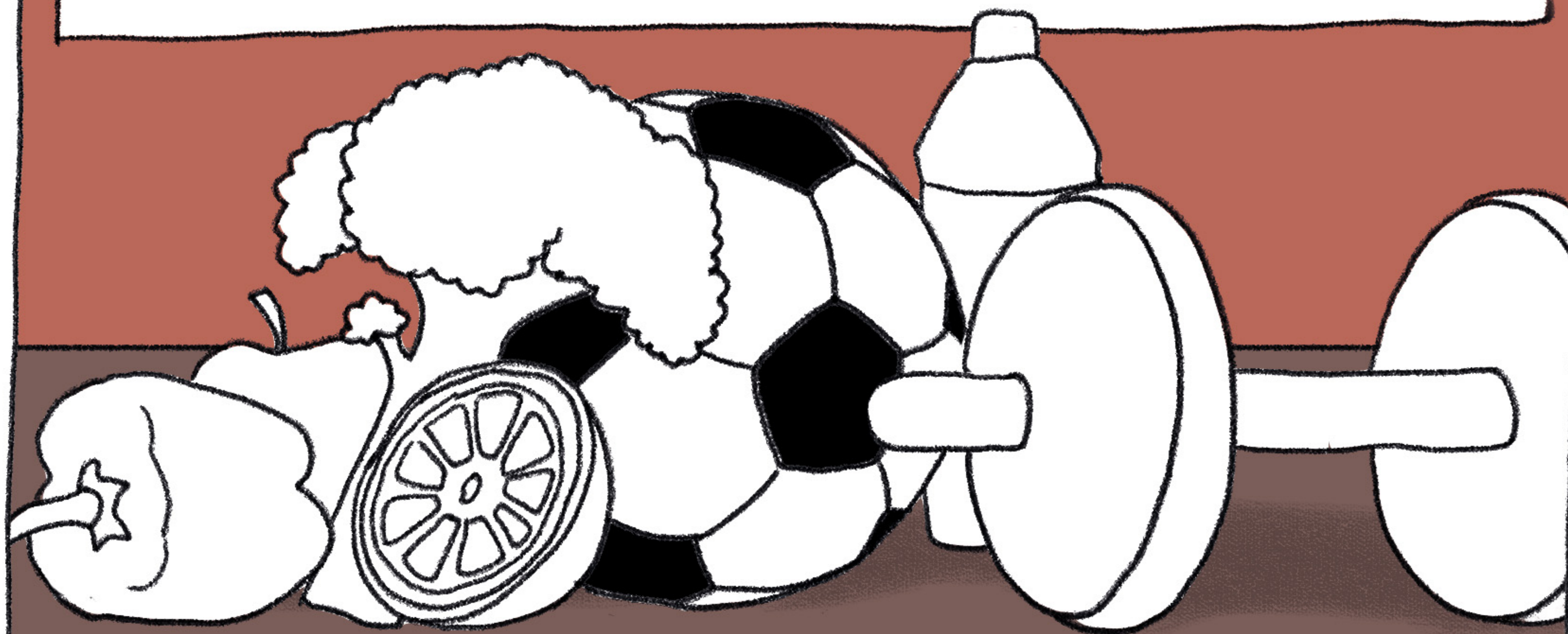
**TU N'ES PAS SEUL(E).** COMMUNIQUE AVEC TES AMI(E)S ET TES PROCHES. PASSER DU TEMPS ENSEMBLE, MÊME EN LIGNE, PEUT T'APPORTER UN GRAND RÉCONFORT. NOUS SOMMES PLUS FORTS ENSEMBLE!



**IL POURRAIT T'ÊTRE UTILE DE TE CONFIER À UNE PERSONNE EN QUI TU AS CONFIANCE.** N'OUBLIE PAS QUE TU N'ES PAS OBLIGÉ(E) DE PARLER DE TOUT CE QUE TU RESSENS EN UNE FOIS. TU PEUX COMMENCER PAR PARTAGER QUELQUES INFORMATIONS, OU PAR MENTIONNER QUE TU AIMERAI RECEVOIR DE L'AIDE.



**PRENDS SOIN DE TOI.** DANS LA MESURE DU POSSIBLE, PRENDS SOIN DE TON CORPS ET DE TON ESPRIT. ESSAIE DE RESTER ACTIF(-VE) PHYSIQUEMENT (PAR EXEMPLE, EN ALLANT FAIRE UNE PROMENADE SI TU PEUX LE FAIRE EN TOUTE SÉCURITÉ, EN FAISANT DES ÉTIREMENTS, EN T'ENTRAÎNANT À L'AIDE DE VIDÉOS EN LIGNE), DE BIEN MANGER ET DE DORMIR SELON TES BESOINS (SI TU DORS PEU OU TROP, IL TE SERA DIFFICILE D'AVOIR L'ÉNERGIE ET LA CONCENTRATION DONT TU AS BESOIN).



**PRENDS DES PAUSES.** IL EST NORMAL DE PRENDRE DU TEMPS POUR SOI. TON ESPRIT A BESOIN DE SE RESSOURCER. CES MOMENTS PEUVENT SERVIR À TE REPOSER OU À FAIRE DES ACTIVITÉS QUI TE PLAISENT, COMME DESSINER, ÉCOUTER DE LA MUSIQUE, JOUER À DES JEUX, ETC.



**CONSERVE UNE CERTAINE ROUTINE.** UNE ROUTINE QUOTIDIENNE APPORTE DE LA STABILITÉ. DANS LA MESURE DU POSSIBLE, TENTE DE CONSERVER TES HABITUDES: MANGER À DES HEURES RÉGULIÈRES ET TE METTRE AU LIT À LA MÊME HEURE. CELA PERMET DE SAVOIR À QUOI S'ATTENDRE ET C'EST UNE MANIÈRE DE PRENDRE LE CONTRÔLE LORSQUE LES CHOSSES SONT INCERTAINES.



**TU N'ES PAS SEUL(E). IL Y A DES PERSONNES QUI PEUVENT T'AIDER.** SI LES PERSONNES QUI T'ENTOURENT NE T'INSPIRENT PAS CONFIANCE, TENTE DE TROUVER QUELQU'UN PORTANT L'EMBLÈME DE LA CROIX-ROUGE, DU CROISSANT-ROUGE OU D'UN AUTRE ORGANISME EN QUI TU AS CONFIANCE, OU APPELLE UNE LIGNE D'AIDE LOCALE.

