

# VENIR EN AIDE À UN JEUNE

OBSERVER, ÉCOUTER ET AGIR  
POUR CHANGER LES CHOSES



Jeunesse, J'écoute 



**Desjardins**  
La Fondation



## SIGNES D'UN PROBLÈME

- Refus d'aller à l'école
- Insomnie ou sommeil excessif
- Gain ou perte de poids considérable
- Changements ou sautes d'humeur
- Manque d'intérêt pour des activités ou des sports normalement appréciés

## QUE FAIRE ?

Faites de l'écoute active en répétant ou en résumant les propos du jeune.

Écoutez sans interrompre.

Centrez-vous sur le message et non sur le ton.

Faites preuve d'empathie.

Demandez-lui ce qu'il attend de vous.

Invitez-le à parler à d'autres adultes en qui il a confiance ou à utiliser les services confidentiels de Jeunesse, J'écoute.

## SOYEZ UN MODÈLE

Les jeunes apprennent en suivant l'exemple de leur entourage. Lorsque nous adoptons des comportements et des attitudes favorisant l'espoir et le bien-être, ils pourront plus facilement les intégrer et les faire vivre à leur tour.

## CHANGEZ LES CHOSES !

- Exprimez vos émotions et invitez-les à faire de même.
- Soutenez les personnes qui vivent des situations difficiles et acceptez leur soutien quand vous avez besoin d'aide. Elles apprendront l'empathie et accepteront leur vulnérabilité.
- Établissez et entretenez des relations basées sur le respect et l'amour.
- Prenez l'initiative dans certaines circonstances et montrez que vous pouvez suivre l'exemple dans d'autres.
- Planifiez l'avenir en fixant des objectifs à court et à long terme. Et n'hésitez pas à faire participer les jeunes à cet exercice!


**APPOSEZ CET AIMANT À VUE.  
JEUNESSE, J'ÉCOUTE EST  
TOUJOURS DISPONIBLE ►**

**Besoin d'en parler?  
On est ouvert.  
24/7/365**

Jeunesse, J'écoute 

1-800-668-6868  
JeunesseJecoute.ca





**Ressources autour de moi** est LE répertoire de programmes et de services près de chez vous pour les jeunes Canadiennes et Canadiens :

- Services de counseling pour soutien en santé mentale
- Soutien pour dépendance aux drogues, à l'alcool et au jeu
- Soutien à la recherche de logement et aux sans-abris
- Soutien à l'emploi
- Soutien juridique
- Santé
- Soutien aux victimes d'abus et de violence
- Soutien aux autochtones
- Soutien aux personnes LGBTQ

Visitez [jeunessejecoute.ca/ressourcesautourdmoi](https://jeunessejecoute.ca/ressourcesautourdmoi)