



# DES OUTILS POUR L'AUTONOMIE

## L'INTIMIDATION

«Je me suis laissé intimider parce que j'avais peur et je ne savais pas comment me défendre. J'ai été victime d'intimidation jusqu'à ce que j'empêche un nouvel élève d'être victime d'intimidation. En le défendant, j'ai appris à me défendre.»

-JACKIE CHAN



Le Regroupement  
des Auberges du cœur du Québec



Foyer de jeunes travailleurs  
et travailleuses de Montréal  
UNE AUBERGE DU CŒUR



EN PARTENARIAT AVEC

**Secrétariat  
à la jeunesse**

Québec 

# L'INTIMIDATION

## OBJECTIFS

- Outiller les jeunes victimes, témoins et les auteurs d'intimidation :
  - Faire la différence entre l'intimidation et d'autres gestes de violence;
  - Démystifier c'est quoi un intimidateur, un témoin, une victime ;
  - informer les jeunes sur les impacts et les actions à faire s'ils sont pris dans une situation d'intimidation.

## TEMPS

Présentation de l'atelier et brise-glace	5 minutes
Activité 1	20 minutes
Activité 2	20 minutes
Conclusion	10 minutes
Évaluation	5 minutes
Temps total	1 heure

## ASTUCES POUR L'ANIMATION

- Mentionnez les règles d'or au groupe (tel que le respect entre les participant.e.s; la confidentialité; le non-jugement; les participant.e.s s'égalent tous et toutes, etc.)
- Demandez qui a été intimidé ou a été intimidateur avant l'animation de votre atelier afin de prévoir les réactions des jeunes.
- La cyberintimidation n'est pas directement abordée dans cet atelier, mais si le sujet intéresse les jeunes, vous avez une fiche d'information en annexe.
- Vous pouvez faire une formation en ligne (1h ½) pour mieux vous outiller dans vos interventions :  
<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation/formation-en-ligne/Pages/index.aspx>

## MATÉRIEL REQUIS

- Papier et crayons

## DÉROULEMENT

### Présentation de l'atelier

Présentez l'atelier et les objectifs de la rencontre. Expliquez les règles d'or au groupe.

Les informations sur l'intimidation proviennent en grande partie du site :

<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation/formation-en-ligne/Pages/index.aspx>

### Brise-glace :

Sketch (annexe 1) sur « C'est quoi l'intimidation?!? » fait par l'intervenant.e et 2 à 3 complices (intervenant.e.s ou jeunes). Le narrateur et l'intimidateur peuvent être joués par la même personne.

- Dans ce sketch, nous pouvons voir les 3 rôles impliqués dans le contexte de l'intimidation : victime, intimidateur et témoin.
- On peut aussi voir que ce n'est pas toujours de l'intimidation, mais cela sera éclairci plus loin.
- Leur demander de quoi il est question dans le sketch : émotions, états, etc.
- Ce sketch sera repris à la conclusion de l'activité où les jeunes seront les acteur.e.s.

### Activité 1 : Définition et distinction avec d'autres gestes inappropriés

Demandez aux jeunes comment ils définissent l'intimidation et complétez (voir annexe 2).

Expliquez aux jeunes qu'il n'est pas toujours facile de savoir si nous sommes en présence d'une situation d'intimidation... En effet, plusieurs phénomènes connexes de comportements inappropriés peuvent parfois être présents lors de situations problématiques :

- Conflit,
- Violence physique, verbale, psychologique
- Discrimination, racisme, sexisme, homophobie, âgisme, situation d'handicap et toute autre forme d'exclusion
- Problème de perception (intoxication, santé mentale)
- Harcèlement
- Maltraitance
- Autres

Voyez les mises en situation en annexe 3 et demandez aux jeunes s'il s'agit d'une situation d'intimidation ou non et les classer selon les problématiques. Vous pouvez leur donner un exemple pour chaque type de manifestation avant de débiter.

## Activité 2 : Les 3 rôles, quoi faire et ne pas faire

Passez les rôles l'un après l'autre. Demandez d'abord aux jeunes quelles actions devraient réaliser ses rôles lorsqu'ils sont en présence d'intimidation. Complétez ensuite avec les moyens et leur demander ce qu'ils seraient à l'aise de faire.

### **Le témoin :**

#### Mise en situation :

- Tous les matins, lorsque je déjeune à mon Auberge, je vois André et Pascale cacher les chaises restantes pour empêcher Sébastien de se joindre à nous à la table.
- Hier j'ai vu un « post » de Guillaume sur son intervenante se moquant de sa vision après qu'elle lui ait donné un avis, car sa chambre n'était pas faite.
- À chaque fois que Gabrielle sort de la salle de bain, Gertrude se plaint que les odeurs sont épouvantables!

Demandez aux jeunes ce qu'il ferait s'ils étaient témoins de ce geste d'intimidation.

Complétez avec les exemples d'actions que les témoins peuvent accomplir:

- Vous rapprochez de la personne ciblée pour qu'elle et l'auteur des gestes intimidants comprennent que c'est la personne victime que vous appuyez;
- Exprimer verbalement votre désaccord à l'auteur, si vous vous sentez capable de le faire;
- Demander aux autres témoins d'agir avec vous;
- Offrir votre aide à la personne victime après l'événement;
- Aviser quelqu'un en position d'autorité;
- En contexte de cyberintimidation : signaler une publication qui sert à intimider quelqu'un;
- Sur les médias sociaux : ne pas appuyer les commentaires par un autre commentaire de soutien, ne pas « liker » un commentaire, ne pas partager un post ou vidéo qui se veut être de l'intimidation.
- Si vous voyez votre ami utiliser des comportements d'intimidation, vous pouvez le confronter et tenter de comprendre quelles sont ses motivations. Ne pas valoriser ses comportements.

Attention : si vous craignez de mettre votre propre sécurité en danger, il peut être plus approprié d'aller chercher de l'aide, de vous grouper avec d'autres témoins ou des personnes de votre entourage pour intervenir ou d'opter pour la dénonciation auprès d'une autorité compétente.

Le plus important lorsque l'on est témoin d'intimidation est d'agir. Le fait de demeurer passif devant des gestes d'intimidation vous rend complice de l'intimidateur. Plus grave encore, le fait d'être un témoin présent donne du pouvoir à l'intimidateur, car cela lui fournit un public qui assiste à ses actions.

Exemples d'actions qui encouragent et font perdurer l'intimidation, comportements à éviter : rire, reprendre les gestes d'intimidation (ex : participer à répandre une fausse rumeur), en contexte de cyberintimidation : donner la mention « J'aime », partager une publication, etc.

Saviez-vous que... « l'Effet du témoin » :

Plus le nombre de personnes qui assistent à une situation exigeant un secours est important, plus les chances que l'un d'entre eux décide d'apporter son aide sont faibles. (source : Wikipédia, « Effet du témoin »)

En d'autres mots, plus il y a de gens qui sont témoins d'une situation, moins les gens vont porter secours à la personne dans le besoin. Cela arrive parce que nous avons le sentiment que la responsabilité est partagée par tout le monde, alors que quand nous sommes seuls nous sentons que nous avons toute la responsabilité.

Il ne faut pas oublier ce phénomène lorsque nous sommes témoins d'une situation d'intimidation ou de danger pour un individu! Il faut agir même si nous avons l'impression que d'autres pourraient le faire à notre place.

À retenir:

- il suffit d'une seule personne qui agit pour que l'intimidation cesse;
- il faut agir dans la mesure de nos capacités;
- l'inaction, c'est être complice.

**La victime :**

Mise en situation :

- Tous les matins, je retrouve devant ma porte de chambre une poubelle renversée et Christian et Marie se moquent de moi en me traitant de « pas propre »
- Quand je vais au dépanneur, les autres me demandent en riant si je vais « encore » m'acheter des cochonneries et accompagnent leurs mots de bruits.
- Mon ex a mis plein de commentaires négatifs sur moi sur les réseaux sociaux et plusieurs personnes réagissent en « aimant » et en rajoutent sur des choses que je n'ai jamais faites.

Demandez aux jeunes qu'elles sont les effets de l'intimidation sur la victime. Qu'elles seraient les gestes les plus importants à accomplir pour la victime. Pourquoi les personnes intimidées peuvent prendre un certain temps avant de dénoncer? Comment elles se sentent? Complétez avec les informations suivantes :

### Les effets chez la personne ciblée :

Plusieurs gestes ne sont pas nécessairement criminels en soi, mais ont des conséquences néfastes chez la personne visée (ex. : détresse, insécurité, faible estime de soi, humiliation, sentiment d'impuissance à agir, etc.) et constitue, en ce sens, de l'intimidation.

Le pouvoir d'agir : La personne qui est la cible de gestes d'intimidation doit réaliser qu'elle a du pouvoir sur la situation et qu'elle peut agir pour la faire cesser :

- S'affirmer directement auprès de l'auteur;
- Rester calme, parler fermement et sans hésitation;
- Se tenir le dos droit, avoir la tête haute, regarder la personne dans les yeux;
- Utiliser des phrases courtes dictées avec assurance : « J'aimerais que tu cesses ton comportement » ou « Arrête de m'intimider »;
- Favoriser les moments où l'auteur est seul pour s'affirmer
- Demander de l'aide d'une personne-ressource;
- Dénoncer (noter le contexte, les personnes intimidatrices, les témoins, les gestes et paroles, la fréquence, durée, etc.).

La peur : La personne victime peut parfois avoir peur de dénoncer la situation par crainte des représailles de l'auteur, mais il faut savoir que les situations d'intimidation cessent rarement d'elles-mêmes.

### Redonner du pouvoir à la personne victime

La personne victime de gestes d'intimidation peut parfois se sentir impuissante.

- Prendre conscience de ses forces et de ses habiletés;
- apprendre à dire non, d'établir ses limites
- passer à l'action;
- participer à des activités valorisantes afin de vivre des relations sociales positives et se sentir compétent.e;

### **Les intimidateurs**

#### Mises en situation :

- Je suis tellement en colère de mettre fait « jeter » par mon ex que j'ai décidé de mettre des photos d'elle peu avantageuses sur les réseaux sociaux.
- J'aime me moquer de Mathieu qui est beaucoup plus petit que moi. Mon frère fait la même chose avec moi à la maison.
- Dans mon équipe sportive, le capitaine à la tradition de mettre des ordures dans le cassier du nouveau. Comme c'est moi le capitaine cette année, je poursuis la tradition et je trouve cela très drôle.

Demandez aux jeunes de faire le portrait d'une personne intimidatrice : comment est-elle? Quelles sont ses valeurs, ses forces, ses faiblesses? Est-ce qu'elle a confiance en elle? Pourquoi certaines personnes deviennent intimidatrices?

Complétez avec les informations suivantes :

- L'intimidation peut venir d'un besoin de gagner du pouvoir sur l'autre, de dominer, de démontrer une supériorité.
- Attirer l'attention de ses amis, se faire accepter par ses pairs. Faire partie de la « gang ».
- Par apprentissages; contexte familiale difficile, avoir déjà vécu de l'intimidation (j'aime mieux intimider que de me faire intimider à nouveau)
- Sentiment de jalousie (qui est en réalité un sentiment d'insécurité qui crée une anxiété, une peur anticipée de perdre un statut, un objet ou un lien affectif ou quelque chose qui a de la valeur pour nous)
- Par inconfort face à la différence
- Faible estime de soi

La personne qui ressent le besoin d'intimider a besoin d'être soutenue et écoutée. Il est important de ne pas encourager ou valoriser les comportements d'intimidation, mais il est nécessaire de comprendre les causes qui poussent la personne à utiliser cette méthode pour se sentir mieux afin de trouver des alternatives à ceux-ci.

Comment aider une personne intimidatrice :

Améliorer ses compétences relationnelles :

- Tel que l'empathie, l'entrée en contact avec les autres, l'égalité des rapports entre les personnes, la capacité à influencer positivement les autres, etc.
- Apprendre à mieux gérer ses émotions.
- Améliorer ses connaissances sur l'intimidation et ses conséquences.
- Demander de l'aide auprès de personnes qualifiées s'il y a présence de difficultés ou de problèmes personnels, relationnels, familiaux ou professionnels.

## CONCLUSION

Revenez au sketch du brise-glace. Demandez aux jeunes comment ils le voient maintenant. Est-ce que c'est de l'intimidation où il y a d'autres formes de violence? Comment la victime, les témoins et l'intimidateur pourraient-ils réagir?

## ÉVALUATION

Prévoyez un moment pour faire un petit retour sur l'activité et les impacts ressentis par les participant.e.s. Faites l'évaluation de l'activité.



## Annexe 1

### SKETCH « C'EST QUOI L'INTIMIDATION?!? »

**Narrateur :** Henri, est professeur au secondaire. Lundi il entre au travail comme à tous les jours de la semaine il était loin de se douter que sa vie professionnelle allait devenir un enfer. Il s'installe à son bureau et commence à organiser ses effets personnels. Un de ses élèves tousse :

**Intimidateur :** « Pédo »

**Narrateur :** Henri commence par ignorer et continue de ranger ses effets.

**Intimidateur :** « SALE PÉDO »

**Victime :** Henri se lève la tête et demande « qui a dit ça! » Personne ne réagit. Henri voit la petite Stéphanie ricaner dans le coin de la classe il lui demande « toi, pourquoi tu ricanes? »

**Témoin :** Stéphanie lui répond : « Je n'ai pas à répondre à un Pédo ».

**Victime :** « Mais de quoi tu parles? Tu sais que c'est très grave comme accusation »!

**Stéphanie et Henry jouent la scène tandis que le narrateur décrit :** Stéphanie lui montre alors une photo sur son cellulaire d'Henri qui embrasse un jeune garçon de la classe voisine. Henri stupéfait par cette photo vient prendre le cellulaire de Stéphanie et regarde la photo

**Victime :** « Mais c'est impossible! Je n'ai jamais embrassé ce jeune! Je ne suis pas un pédophile! »

**Narrateur :** Furieux Henri confisque le cellulaire de Stéphanie et se dirige tout droit vers le bureau du directeur, mais tout au long du chemin il entend des jeunes lui crier « Pédo! » Il devient enragé et frappe dans un casier. Henri se fait suspendre à cause de son geste et on apprendra par la suite que la photo était un montage réalisé par quelques jeunes qui n'aimaient pas Henri.

## Annexe 2

### INFORMATIONS SUR L'INTIMIDATION

**Intimidation :** « [...] tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser ».

#### 4 caractéristiques-clés de l'intimidation :

1. Il doit y avoir une inégalité des rapports de force entre la personne intimidée et l'auteur.
2. Le geste est généralement délibéré, c'est-à-dire que l'auteur souhaite nuire ou faire du mal à la personne intimidée.
3. Le geste a un caractère répétitif, ce qui signifie qu'il se produit à plusieurs reprises.
4. Finalement, le geste a des conséquences néfastes pour la personne intimidée.

#### 6 Types d'intimidation :

1. Verbale : insulter, se moquer, ridiculiser, menacer, etc.
2. Sociale : propager des mensonges ou des rumeurs, dénigrer, humilier, regarder de manière méprisante ou menaçante, isoler, exclure, etc.
3. Agression physique : faire trébucher, bousculer intentionnellement, contraindre, frapper, etc.
4. Cyberintimidation
5. Taxage
6. Sexuelle

---

### LA CYBERINTIMIDATION

« La cyberintimidation n'est pas différente de l'intimidation. Elle est en fait le prolongement, dans le cyberspace, des mêmes comportements. Mais, me direz-vous, dans la vie ou sur Internet, c'est quoi la différence?

La cyberintimidation se distingue de l'intimidation de plusieurs façons. Tout d'abord, tout se joue dans le cyberspace, un univers très peu supervisé où la distance physique et l'anonymat peuvent nous rendre plus audacieux et nous inciter à poser des gestes qu'on n'oserait jamais poser en personne. Les limites d'espace et de temps n'existent plus. Les menaces et les insultes peuvent nous suivre partout où nous avons accès à la technologie et en tout temps.

La portée de la cyberintimidation est aussi exponentielle. La facilité de transmission que nous permettent les technologies fait en sorte que l'intimidation a lieu devant un plus grand nombre de gens, ce qui rend l'humiliation encore plus grande. Les paroles volent, mais les écrits et les images restent, se partagent, se transforment.

Autrement dit, la Toile n'a rien de privé. Lorsqu'on met quelque chose en ligne, il peut devenir impossible de revenir en arrière, car une photo, un message ou une vidéo peuvent déjà avoir été partagés et copiés des dizaines de fois. Peu importe l'endroit où a lieu l'intimidation, c'est une réalité difficile à supporter. Lorsqu'elle se taille un chemin dans notre univers numérique, elle peut prendre des proportions très importantes. »

Emmanuel Blondin

Chargé de projet, Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac



## LISTE DES SITUATIONS À CLASSER DANS LE TABLEAU ET DÉFINITION DES TERMES (dictionnaire de français Larousse):

**Intimidation** : Action d'intimider quelqu'un par la force, la violence, la ruse.

Intimider : Inspirer à quelqu'un une crainte, un trouble qui lui fait perdre son assurance.  
Remplir quelqu'un de peur en usant de la force, des menaces.

Mots types : stupide, cave, laid, fif, gros tas, etc.

- Chaque matin, quand j'arrive à l'école, il y a des post-it sur mon casier ou il est écrit « the pig ».
- Chaque fois que je me connecte sur mon jeu vidéo en ligne, tous les autres joueurs me disent de quitter le jeu, car je suis trop « cave ».
- J'ai continuellement de nouvelles insultes sur mon Instagram.
- À mon travail, on me lance souvent des boulettes de papier par la tête avec des mots insultants (stupide, cave, laid, fif, gros tas, etc.) et on se moque de moi.
- À chaque fois que je rentre en classe, plusieurs étudiants font des bruits bizarres.
- A chaque fois que je croise une certaine personne, elle me pointe et se met à rire en chuchotant à ses ami.e.s qui sont avec elle.

**Conflit** : violente opposition de sentiments, d'opinions, d'intérêts

Mots types : je ne suis pas d'accord! NON! Pas question!

- Je m'obstine avec mon ami.e, car je n'aime pas l'activité qu'il veut faire.
- Je me chicane avec un autre résident pour le choix du programme télé, il monopolise constamment la télécommande.
- Mon copain veut contrôler ma vie, il ne me laisse pas faire mes propres choix.
- Mon amie décide toujours de la destination de nos vacances sans me consulter, cela m'énerve beaucoup.
- Le ton a monté avec mon ami hier parce que moi je suis pour le port du masque contrairement à lui.
- Je me suis disputé avec ma blonde parce qu'elle veut peindre le salon en orange et moi je déteste cette couleur.
- Je m'obstine souvent avec mon collègue parce qu'il veut toujours conduire lorsqu'on a une livraison à faire.
- J'ai eu un accrochage avec un autre véhicule hier. L'autre conducteur et moi, on s'est disputé parce qu'on ne s'entendait pas sur le responsable de l'accident. Les policiers ont dû intervenir.

**Violence (physique, psychologique, verbale)** : Caractère de quelqu'un qui est susceptible de recourir à la force brutale, qui est emporté, agressif. Extrême véhémence, grande agressivité, grande brutalité dans les propos, le comportement.

Mots types : moins que rien, personne d'autre que moi ne voudrait de toi, pas question que tu le voies, etc.

- Je reçois un courriel chaque jour de ma mère qui me dit que je fais dur...

- Mon copain me met une claque si je ne lui réponds pas.
- Ma mère me dit qu'elle va me prendre mes enfants, car je suis une mauvaise mère.
- Mon père m'insulte quand je mets une jupe courte.
- Ma blonde m'a giflé hier. Je n'ai pas su comment réagir.
- Mon chum m'empêche de sortir avec d'autres personnes s'il n'est pas présent.
- Je viens de me faire traite de « trou de cul » par un client.

**Discrimination, racisme, sexisme, homophobie, âgisme, situation d'handicap et toute autre forme d'exclusion:** fait de distinguer et de traiter différemment (le plus souvent plus mal) quelqu'un ou un groupe par rapport au reste de la collectivité ou par rapport à une autre personne.

Mots types : mot en « N », c'est pour les femmes, trop vieux, trop gay, pas les compétences, etc.

- Je ne veux pas de lui dans mon équipe, car il est trop efféminé...
- Les Asiatiques sont bons en mathématique.
- Les blondes n'ont rien dans la tête
- Les roux ne sentent pas bon.
- Je ne suis jamais choisi par un autre élève dans les équipes de sports à l'école parce que je suis trop petit.
- Aucun de mes collègues ne veut travailler avec moi parce qu'ils savent que j'ai le VIH.
- Mes 2 amis n'ont pas voulu que je les aide à déménager, car ils sont persuadés que je ne serai pas assez fort et me traite de « fif ».
- J'ai dit à une fille qu'elle m'intéresse, mais elle m'a répondu que les gens de ma race ne sont que des coureurs de jupons.

**Problème de perception, contexte (intoxication, santé mentale, etc.):** idée, compréhension plus ou moins nette de quelque chose.

- Mon intervenant.e insiste pour que je ramasse ma chambre tous les jours...
- Mon frère TSA m'insulte souvent, il lui arrive même de me frapper. Ma mère me dit que c'est à cause de son trouble.
- Hier, j'étais complètement « gelé ». J'ai frappé mon chum et je le regrette énormément aujourd'hui.
- J'ai un collègue de travail qui répète souvent le mot « stupide ». Il devrait faire attention à ce qu'il dit, quelqu'un va finir par se tanner.
- Quand ma mère est saoule, il lui arrive d'avoir des propos méchants envers mon père.
- Ma collègue est seulement gentille avec moi, je pense qu'elle essaie de m'utiliser.

**Harcèlement :** Action de harceler, soumettre quelqu'un, un groupe à d'incessantes petites attaques. Soumettre quelqu'un à des demandes, des critiques, des réclamations continuelles.

Mots types : tu vas perdre ton emploi, bon à rien, niaiseux.euse, t'as pas le choix, fais-le sinon, etc.

- Mon boss me fait faire des tâches qui ne sont pas dans mon contrat et me rabaisse si je refuse.
- Mon voisin m'invite au restaurant à toutes les fois que je le croise, même si je lui ai clairement dit que je n'étais pas intéressée.
- À chaque fois que mon patron passe devant mon bureau, il me fait un clin d'œil et on dirait qu'il fait exprès de me toucher lorsqu'il est près de moi.
- Lorsque j'ai refusé à mon patron de laver sa voiture, il m'a dit que mon poste de secrétaire serait facilement pourvu.
- Mon ex m'appelle au moins 30 fois par jour et remplis ma boîte vocale. Il veut que je lui laisse une autre chance, mais je lui ai dit plusieurs fois que c'était fini entre nous deux.
- Mon patron me fait des remarques à tous les jours sur mes vêtements (sexy, chaud, hot, etc.)
- Ma collègue de travail m'appelle toutes les fois que je suis en congé pour me dire que je n'ai pas fait ceci ou cela.

**Maltraitance** : mauvais traitements envers une catégorie de personnes (enfants, personnes âgées, etc.)

- Je dis à ma grand-mère qu'elle ne me recevra pas ma visite tant qu'elle ne m'aura pas donné de l'argent...
- J'attache mon fils à la corde à linge lorsqu'il joue dehors. Comme cela je suis certaine qu'il ne s'enfuira pas.
- Je donne toujours des claques à l'arrière de la tête de mes enfants quand ils n'ont pas la bonne réponse dans leurs devoirs.
- Je suis fatigué que mon père me frappe et m'insulte. Il faut toujours que je marche sur des œufs pour éviter qu'il se fâche.
- Ma mère m'empêche de manger tant que je n'ai pas fait le ménage complet de la maison. Cela se répète toutes les semaines.
- Mon père me gifle si je n'ai pas fait un repas à son goût.
- J'ai 70 ans et mon fils ne veut pas me laisser ma carte de débit, il me donne un montant d'argent par semaine et je dois m'arranger avec ça.

## Annexe 4

### RESSOURCES DISPONIBLES

Vérifier dans auprès de vos régions, vous pourrez trouver des initiatives qui sont portées par différents partenaires du ministère, par exemple :

- Le Service de police de la ville de Montréal (SPVM) : (Unité sans violence – primaire, en collaboration avec le Cégep de Sherbrooke et Clips-Intimidation – secondaire, en collaboration avec des partenaires du milieu scolaire et des organismes jeunesse).
- La Sûreté du Québec (SQ) (Intimidation et violence – aînés : programme créé par l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) de Lévis)

**La Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais** : a le mandat de sensibiliser, d'éduquer, de soutenir et de contribuer à la recherche de solutions durables aux problèmes de violence, de discrimination et d'intimidation dans tous les milieux de vie, qu'il s'agisse des milieux éducatifs, des milieux de travail ainsi que de tous les environnements dans lesquels évoluent nos aînés. <https://fondationjasminroy.com/>

**Espace sans violence** : travaillent à faire en sorte que toujours plus d'enfants au Québec puissent vivre une enfance en sécurité et sans violence. 10 points de service. <https://espacesansviolence.org/>

#### Jeunes :

- Jeunesse, J'écoute : un organisme destiné aux jeunes. Disponible 24 heures par jour, 7 jours sur 7, partout au Canada, il fournit un service professionnel de consultation et d'information.  
1-800-668-6868 ou texte 686868  
<https://jeunessejecoute.ca/>
- Tel-Jeunes : Ligne d'écoute pour les jeunes de 5 à 20 ans.  
1-800-263-2266 ou texte 514-600-1002  
<https://www.teljeunes.com/accueil>
- SOS Suicide Jeunesse: Ligne d'intervention d'urgence auprès des personnes en crise suicidaire et de leurs proches de 8:00 le matin à minuit le soir, 7/7, 365 jours par année, et ce sans frais.  
1 800 595-5580  
<http://www.sos-suicide.org/>
- Cyberaide.ca : Centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur Internet  
1-866-658-9022  
<https://www.cyberaide.ca/app/fr/>
- AidezMoiSVP.ca : Centre canadien de protection de l'enfance. Aide les ados à bloquer la propagation de photos et de vidéos à caractère sexuel et les accompagne en cours de route.  
<https://needhelpnow.ca/app/fr/>



- Sport Aide: a pour mission d'assurer un leadership dans la mise en œuvre d'initiatives favorisant un environnement sportif sain, sécuritaire et harmonieux pour les jeunes sportifs et fournir un service d'accompagnement aux différents acteurs du milieu sportif, et ce, tant au niveau élite que récréatif.  
<https://sportaide.ca/besoin-daide/>  
1-833-211-2433

#### **Autres aide et ressources :**

- Info-Social 811
- CLSC
- Ligne Parents : Spécialistes de la relation parents-enfants, les intervenants professionnels de LigneParents offrent des services gratuits et confidentiels 365 jours par année:  
1-800-361-5085  
<https://www.ligneparents.com/LigneParents>
- Interligne : Interligne est un centre de première ligne en matière d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres.  
1-888-505-1010  
<https://interligne.co/>

#### **Des ressources gratuites pour les victimes :**

- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC): Les CAVAC dispensent des services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et à ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel. L'aide des CAVAC est disponible que l'auteur du crime soit ou non identifié, arrêté, poursuivi ou reconnu coupable. Les CAVAC travaillent en collaboration avec les intervenants du milieu judiciaire, du réseau de la santé et des services sociaux et des organismes communautaires. L'intervention des CAVAC auprès des personnes victimes se fait dans le respect de leurs besoins et à leur rythme. Elle s'appuie sur leur capacité de gérer leur propre vie et de prendre les décisions qui les concernent.  
[www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)
- Service de police de vos villes
- Dépendant Affectif Anonyme Québec: Les réunions des DAA permettent le partage entre les membres du mouvement.  
[www.daa-quebec.org](http://www.daa-quebec.org)

#### **Des ressources gratuites pour les personnes qui abusent ou intimident**

##### *Région de Québec*

- Groupe d'Aide aux Personnes Impulsives, ayant des comportements violents Québec  
[www.legapi.com](http://www.legapi.com)

##### *Région de Montréal*

- Action sur la Violence et Intervention Familiale (AVIF)  
[www.avif.ca](http://www.avif.ca)

### **Trouver du soutien professionnel**

- Ordre professionnel des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec Montréal  
[www.optsq.org](http://www.optsq.org)
- Ordre professionnel des psychologues du Québec Montréal  
[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)





*Les jeunes qui y entrent s'en sortent!*

4246, rue Jean-Talon Est  
Tour Sud, bureau 16  
Montréal (Québec) H1S 1J8

Téléphone : 514 523-8559  
info@aubergesducoeur.org  
**aubergesducoeur.org**