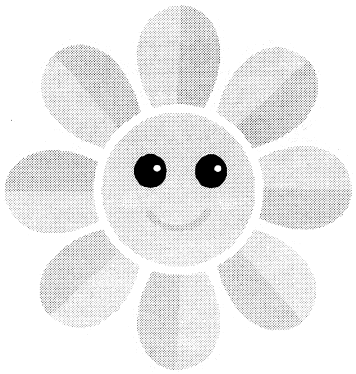
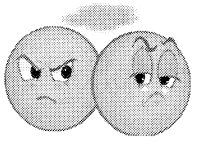
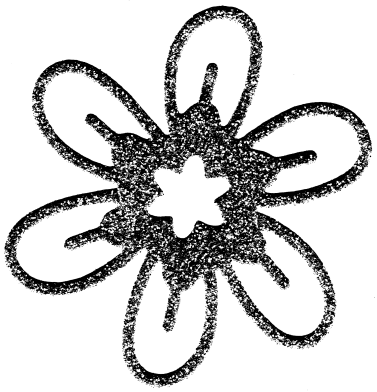


LA TROUSSE DES ÉMOTIONS



ACTIVITÉS BRISE-GLACE



ACTIVITÉ BRISE-GLACE

LES SKITTLES

But : *En apprendre davantage sur la vie des autres participants de la maison des jeunes, briser la glace.*

Taille du groupe : *3 et plus*

Durée : *5 à 10 minutes*

Matériel :

- ✓ *Une boite de Skittles*
- ✓ *Feuille qui décrit chaque couleur de Skittles*

Explications du jeu :

- *L'animateur explique ce que chaque couleur représente à l'aide du carton prévu à cet effet : voir annexe*
- *L'animateur demande aux jeunes de prendre un maximum de 5 Skittles sans regarder leurs couleurs.*
- *L'animateur précise qu'ils pourront les manger seulement à la fin du premier tour de table.*
- *L'animateur procède à un tour de table (dans lequel il peut s'inclure) en donnant le droit de parole à un participant à la fois.*

Annexe :

Rouge = Dire quelque chose sur sa famille

Orange = Dire quelque chose sur ses loisirs

Vert = Dire quelque chose sur ses amis

Mauve = Dire quelque chose sur l'école

Jaune = Dire quelque chose sur la maison des jeunes

➡ ***Questions de relance si nécessaire :***

Rouge = Es-tu enfant unique/combien as-tu de frères et sœurs ?

Orange = Quels sont tes loisirs/sports préférés ?

Vert = Qui sont tes meilleurs amis ?

Mauve = Quelle est ta matière préférée ?

Jaune = Qu'aimes-tu le plus de la maison des jeunes ?

ACTIVITÉ BRISE-GLACE

CONNAISSEZ-VOUS LES AUTRES ?

But : *L'objectif est que chacun des participants apprennent à mieux se connaitre et qu'ils soient plus à l'aise lors de l'activité suivante. L'activité sert à mettre de l'ambiance et du dynamisme dans le groupe.*

Taille du groupe : *3 et plus*

Durée : *5 à 10 minutes*

Matériel :

- ✓ *Une feuille de papier*
- ✓ *Un crayon*

Explications du jeu:

- *Chaque jeune reçoit un papier et un stylo.*
- *Il note deux anecdotes réelles de sa vie et une fausse anecdote, afin de créer une confusion auprès de ceux qui le connaissent bien.*
- *L'intervenante collecte les papiers de tous les joueurs et les redistribuent afin que chaque personne ait les anecdotes de quelqu'un d'autre.*
- *Chaque jeune doit lire et expliquer au groupe les trois anecdotes.*
- *Ensuite, les joueurs doivent deviner quelle personne a écrit ces anecdotes.*

ACTIVITÉ BRISE-GLACE
ALLEZ, DEBOUT

But : *Ce jeu permet d'échauffer le groupe et aide les participants à faire connaissance. Les participants sont encouragés à travailler en coopération, cela favorise l'interaction entre eux.*

Taille du groupe : *6 et plus*

Durée : *5 à 10 minutes*

Matériel :

- ✓ *Une chaise par personne*

Explications du jeu :

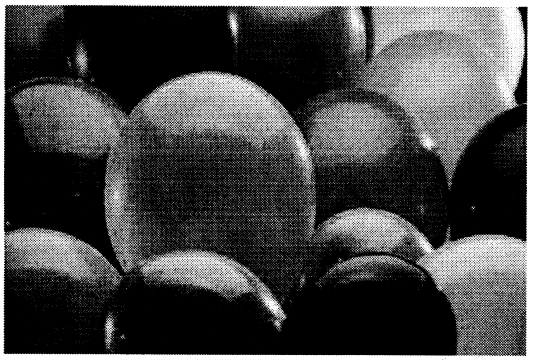
- *Demander aux participants de s'asseoir sur une chaise.*
- *Expliquer la règle du jeu :* ***il doit toujours y avoir 4 joueurs debout en même temps.*** *Un joueur ne doit pas rester debout plus de 10 secondes, il peut cependant décider de rester debout moins longtemps.*
- *Il ne doit y avoir aucune tentative de communication entre les participants, mais chacun doit observer ce qui se passe et assumer la responsabilité pour faire en sorte qu'il y ait toujours 4 personnes debout.*

Conseils pour l'animateur :

Les participants auront besoin de quelques minutes pour s'adapter, mais ensuite, ils trouveront le rythme, s'asseoiront et se lèveront lorsqu'il le faut. C'est un jeu très stimulant qui développe un fort sentiment d'alliance dans un groupe.

Demander aux participants comment ils savaient quand ils devaient se lever ?

ACTIVITÉ BRISE-GLACE
DES BALLONS ET SAUTONS!



But : *L'activité permet de s'amuser, rire et créer des liens.*

Taille du groupe : *3 et plus*

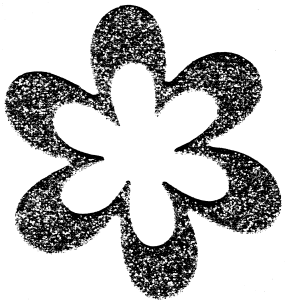
Durée : *10 minutes maximum.*

Matériel :

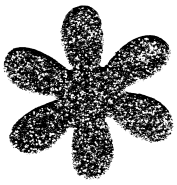
- ✓ *Des ballons*
- ✓ *De la ficelle*

Explications du jeu :

- *Demander aux participants de gonfler un ballon.*
- *Attacher l'extrémité du ballon avec de la ficelle (d'environ 60 cm) et l'autre extrémité de la ficelle autour de leur poignet.*
- *Les participants doivent sauter sur les ballons des autres joueurs pour les faire éclater.*



RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS



MIME-MOT

But : *Aider les jeunes à reconnaitre leurs émotions.*

Taille du groupe : *Plus de deux, 6 idéalement*

Durée : *20 minutes*

Matériel :

- ✓ *Cartons avec les images (les émotions sont écrites sous les images)*
- ✓ *Gommette*

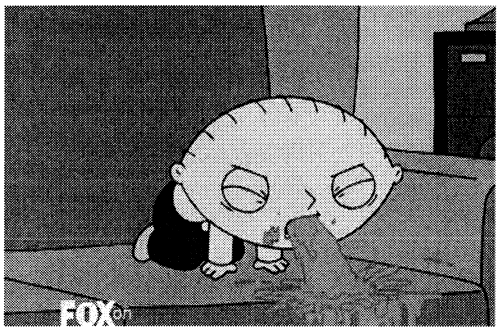
Explications du jeu :

- *L'animateur explique les règles de l'activité;*
- *6 images représentant des émotions se trouvent dans une boite (l'animateur peut ajouter des images dépendamment de la grosseur du groupe).*
- *Les jeunes doivent se placer en équipe de deux et piger une image par duos qu'une seule personne doit voir et coller dans le front de son partenaire.*
- *Le jeune qui voit l'image doit mimer l'émotion à son coéquipier.*
- *La première équipe à avoir trouvé la réponse gagne, et nous passons à une prochaine image.*
- *Les jeunes doivent mimer à tour de rôle.*
- *Si le groupe est impair, faire une équipe de 3*
- *L'animateur peut faire un retour sur les différentes émotions.*

Jalousie

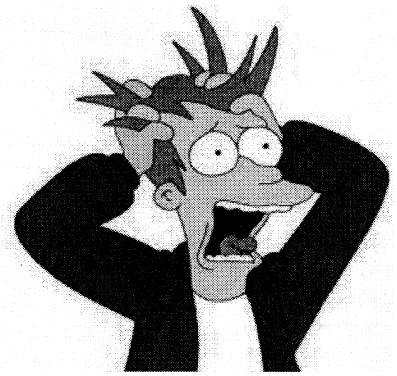
Dégouté

Tristesse

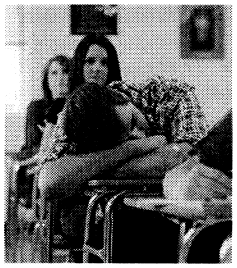


Heureux

Surpris



Ennuyé



ACTIVITÉ
SKETCH DES ÉMOTIONS

But : *Ce jeu permet de conscientiser les participants par rapport aux différentes émotions qu'ils vivent dans le quotidien et à leurs faire comprendre qu'ils en vivent tous. Un moyen stimulant, amusant et interactif d'apprendre sur les différentes réactions possibles lorsque nous éprouvons des sentiments.*

Taille du groupe : *4 et plus*

Durée : *20 minutes*

Matériel :

- ✓ *Les mises en situation (en annexe) et un chronomètre.*
- ✓ *Vous pouvez aussi décider de filmer l'activité pour permettre un retour plus constructif et amusant.*

Explications du jeu :

- *Choisir, de façon aléatoire, un participant à qui vous remettez une mise en situation. Le nombre de joueurs pour la mise en situation est déjà inscrit sur le carton, donc le joueur doit choisir les autres participants du sketch.*
- *Les acteurs ont 30 secondes pour se consulter avant le début du sketch.*
- *Informer les spectateurs qu'ils doivent tenter d'identifier les émotions véhiculées dans la performance des acteurs, mais de les nommer seulement à la fin de l'improvisation.*

- *Lorsque la présentation est terminée, faire un retour avec le groupe pour parler des différentes émotions vécues par chaque personnage. Par exemple, quelles émotions a ressenti Kevin dans cette mise en situation?*

- ***Conseils pour l'animateur :***

  L'animateur doit jouer un rôle d'éducateur et il est important qu'il pose de bonnes questions aux participants. Des questions qui doivent être en lien avec la reconnaissance des émotions.

Mise en situation 1 ***Durée :*** *2 minutes* ***Nombre de joueur :*** *1 ou plus* *Julie a un examen dans 30 minutes, mais elle n'a pas étudié.*	***Mise en situation 2*** ***Durée :*** *1 minute 30 secondes* ***Nombre de joueur :*** *1 ou plus* *Steve s'en va chez des amis, mais ses parents ne voulaient pas qu'il sorte.*
Mise en situation 3 ***Durée :*** *2 minutes 30 secondes* ***Nombre de joueur :*** *2 ou plus* *Deux amis se disputent parce qu'ils aiment la même personne.*	***Mise en situation 4*** ***Durée :*** *2 minutes* ***Nombre de joueur :*** *3 ou plus* *Des participants à une activité sportive d'équipe sont tannés des retards répétés d'un des membres.*
Mise en situation 5 ***Durée :*** *1 minute 30 secondes* ***Nombre de joueur :*** *1 ou plus* *Les parents de Simon se séparent.*	***Mise en situation 6*** ***Durée :*** *1 minute* ***Nombre de joueur :*** *1 ou plus* *Sophie reçoit une mention spéciale pour ses bons résultats scolaires.*
Mise en situation 7 ***Durée :*** *1 minute* ***Nombre de joueur :*** *1 ou plus* *Mégane doit faire un oral devant toute sa classe.*	***Mise en situation 8*** ***Durée :*** *2 minutes 30 secondes* ***Nombre de joueur :*** *1 ou plus* *Yoann ne veut plus être à la maison, son père est souvent violent et agressif.*
Mise en situation 9 ***Durée :*** *1 minute 30 secondes* ***Nombre de joueur :*** *1 ou plus* *Mélissa constate qu'elle est plus attirée par les filles que les garçons.*	***Mise en situation 10*** ***Durée :*** *2 minutes* ***Nombre de joueur :*** *1 ou plus* *Les amis d'Éric veulent l'inviter à faire du vandalisme.*

ACTIVITÉ
LE TWIST DES ÉMOTIONS

But : *Ce jeu permet de conscientiser les participants par rapport aux différentes émotions qu'ils vivent dans le quotidien et à leurs faire comprendre qu'ils en vivent tous. Un moyen efficace et amusant d'apprendre sur les différentes réactions possibles lorsque nous éprouvons des sentiments.*

Taille du groupe : *3 et plus*

Durée : *20 à 30 minutes*

Matériel :

- ✓ *Pour cette activité vous devez être créatif. Vous pouvez utiliser le plancher et y installer 24 cercles de couleurs différentes, six bleus, six jaunes, six verts et six rouges disposés parallèlement. Un exemple joint en annexe vous donnera un aperçu.*

Explications du jeu :

- *Demander aux participants de se tenir debout près de l'espace de jeu.*
- *L'animateur aura à sa disposition différentes questions sur les émotions. Il devra s'en servir pour guider le jeu. Demander, par exemple aux participants «Lorsque je suis en colère, je m'isole dans un endroit secret». «Pied gauche sur le bleu et bras droit sur le jaune». Si l'un des joueurs se retrouve dans cet énoncé, il aura à effectuer les consignes demandées.*

- *Chaque participant doit alors obéir à l'ordre, sans bien sûr déplacer son autre pied ou main des ronds de couleur où ils sont déjà positionnés. Il peut les déplacer seulement lorsque la consigne suivante s'attribue à lui.*

- *Si un joueur trébuche ou utilise un autre membre que les mains ou les pieds, il sera éliminé.*

- *Au fil de l'activité, les joueurs se retrouveront dans des positions inconfortables. Il devront attendre les prochaines questions afin de modifier leur emplacement.*

- *Le ou les derniers joueurs, toujours sur le tapis de jeu, sont désignés comme gagnant.*

Conseils pour l'animateur :

Les participants n'auront que quelques secondes pour y réfléchir et effectuer les mouvements. L'activité se déroule de façon continue, les questions doivent être enchaînées les unes après les autres. Après avoir répondu à toutes les questions, demandez aux participants de former un cercle et demandez leurs ce qu'ils ont retiré de cette activité. On peut faire un retour sur le questionnaire en leur demandant de nommer les émotions qu'ils reconnaissent dans chaque énoncé.

Questionnaire
Twist des émotions

- *Parfois, je ressens l'envie de frapper sur quelque chose ou bien de lancer des objets. (pied gauche sur le bleu et bras droit sur le jaune)*

- *Souvent je me sens agité et j'éprouve de la difficulté à m'endormir. (Pied droit sur le vert et bras droit sur le rouge)*

- *Je ressens occasionnellement l'impression de déborder d'énergie et d'être sur un nuage. (Pied gauche sur le jaune et bras gauche sur le jaune)*

- *Parfois je sens mon pouls et ma respiration s'accélérer sans avoir fait d'effort physique. (Pied droit sur le rouge et bras droit sur le vert)*

- *Lorsqu'il y a des examens à l'école, j'ai souvent mal au cœur ou mal à la tête. (Bras droit sur le bleu et pied droit sur le rouge)*

- *Parfois je pleure et je crie sans trop comprendre pourquoi. (Bras gauche sur le jaune et bras droite sur le bleu)*

- *Lorsqu'une personne m'intéresse, j'ai les mains qui deviennent moites en sa présence. (Pied gauche sur le rouge et pied droit sur le jaune)*

- *Lorsque j'ai un conflit avec mes parents, je m'isole dans ma chambre. (Bras gauche sur le vert et pied droit sur le rouge)*

- *Il m'arrive quelques fois de ne pas avoir envie d'être en présence d'autre personne, même mes meilleurs amis. (Pied droit sur le jaune et pied gauche sur le jaune)*

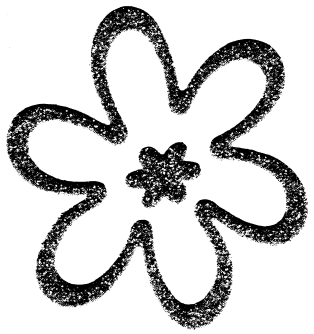
- *Il m'arrive parfois de me sentir seul et incompris. (Bras gauche sur le bleu et pied gauche sur le rouge)*

- *Je me compare souvent aux autres et j'ai tendance à les voir mieux que moi. (Pied droit sur le vert et pied gauche sur le rouge)*

- *Lorsque j'échoue quelque chose d'important pour moi, j'ai envie de fuir ou de tout abandonner. (Bras droit sur le rouge et bras gauche sur le jaune)*

- *Parfois j'ai l'impression que tout mon sang est dirigé dans mon visage et j'ai la tremblote. (Pied gauche sur le bleu et main gauche sur le rouge)*

LES IMPACTS DES ÉMOTIONS



CASSE-TOI LA TÊTE

But : *Les jeunes seront capables de reconnaitre les situations vécues dans leur vie reliées à la colère. De plus, le jeu améliore les connaissances générales au niveau des émotions.*

Taille du groupe : *4 à 10 joueurs (2 équipes)*

Durée : *20 minutes*

Matériel :

- ✓ *Planche de jeu, avec questions*
- ✓ *Dé de couleur*
- ✓ *Sablier*

Explications du jeu :

- *On forme deux équipes paires qui s'affronteront.*
- *La première équipe qui lance le dé sur le rouge commence.*
- *L'équipe relance le dé et prend le carton associé à la couleur du dé.*
- *Chaque équipe joue à tour de rôle.*
- *Quand l'équipe à une bonne réponse, elle gagne 2 points et quand elle se trompe, elle perd 1 point.*
- *Au bout de 20 minutes, l'activité est terminée, on calcule les points et on nomme le gagnant.*

Description des 4 cartons :

Mime-moi : les joueurs doivent mimer l'émotion notée sur le carton.

Penses-y : répondre à la question qui suis-je.

Raconte-moi : les joueurs doivent raconter une anecdote de leur vie qui s'est produite avec l'émotion inscrite. Par contre, ils n'ont pas le droit d'utiliser les mots interdits indiqués sur le carton.

Cartons : Raconte-moi

Raconte-nous une anecdote où tu as vécu de la colère. *PS : Tu ne peux pas utiliser les mots : haine, rage, agressivité*	*Raconte-nous une anecdote où tu as vécu de la tristesse.* *PS : Tu ne peux pas utiliser les mots : chagrin, désespoir,*	*Raconte-nous une anecdote où tu as vécu de la peur.* *PS : Tu ne peux pas utiliser les mots : anxiété, terreur, panique*	*Raconte-moi une anecdote où tu as vécu de la joie.* *PS : Tu ne peux pas utiliser les mots : plaisir, amour, sourire*
Raconte-nous une anecdote où tu as vécu de la surprise. *PS : Tu ne peux pas utiliser les mots : étonnement, peur*	*Raconte-nous une anecdote où tu as vécu du dégoût.* *PS : Tu ne peux pas utiliser les mots : dégelasse, écœurement*	*Raconte-nous une anecdote où tu as vécu de la honte.* *PS : Tu ne peux pas utiliser les mots : coupable, humiliation*	*Raconte-nous une anecdote où tu as vécu de la jalousie.* *PS : Tu ne peux pas utiliser les mots : détester, haïr, envier*

Cartons : Qui suis-je?

Recto = questions

1- Vrai ou faux? Les 6 émotions de bases sont : La joie, la tristesse, la colère, la jalousie, le dégout et la peur?	*3- Donne-moi ta propre définition d'un conflit.*	*5- Nomme-moi trois synonymes de la colère.*
2- Qui suis-je? : Grande irritation, violent emportement qui se traduit par de l'agressivité.	*4- Quels effets peuvent avoir la gêne sur ton corps?*	*6- Lorsque je ressents cette émotion, je sursaute, je cris, je deviens blême, mes palpitations cardiaques augments, je fige.*

Verso = réponses

1- Réponse : faux, la jalousie n'en fait pas parti, c'est plutôt la surprise.		
2- Réponse : la colère		

Cartons : Mime-moi une émotion

COLÈRE	JOIE	SURPRISE
TRISTESSE	DÉGOUT	
PEUR	JALOUSIE	HONTE

ACTIVITÉ
VOX POP DE LA RUE

But : : *Ce jeu permet d'éduquer les jeunes sur les différents moyens de gérer ses émotions. Permet de relever un défi en surmontant des émotions comme la gêne, le stress ou la fébrilité par exemple.*

Taille du groupe : *2 et plus (plusieurs équipes possibles)*

Durée : *20 minutes et +*

Matériel :

- ✓ *Caméra et chronomètre*
- ✓ *Liste des questions*

Explications du jeu :

- *Demander aux participants de former des équipes.*
- *Au signal de l'animateur, la première équipe devra partir à la cueillette d'informations auprès de la population du quartier. (les gens dans la rue, au dépanneur du coin, cour d'école.)*
- *Les questions sont déjà préétablies et elles sont fournies en annexe. Les jeunes peuvent, tout de même, en inventer de nouvelles. Un maximum de deux questions peuvent être posées à la même personne. (Un des joueurs doit filmer)*
- *Chaque équipe a 20 minutes pour amasser l'information et ils doivent être de retour dans les délais. L'animateur doit les chronométrer.*

- *Les gagnants sont ceux qui auront réussi à interroger le plus de personnes et qui auront respecté toutes les règles du jeu.*

- *Lorsque toutes les équipes ont terminé, le groupe visionne les enregistrements.*

Questions :

1. Croyez-vous que vos propres émotions peuvent affecter votre entourage?

2. Prenez-vous du recul avant de réagir lorsque vous êtes en colère?

3. Que faites-vous pour calmer votre stress dans la vie de tous les jours?

4. Croyez-vous que d'utiliser la force physique pour démontrer votre colère est un moyen efficace?

5. Avez-vous un confident ou quelqu'un avec qui vous aimez discuter?

6. Que faites-vous lorsque vous êtes triste?

7. Croyez-vous que les émotions que vivent vos proches ont un impact sur votre humeur?

8. Connaissez-vous des solutions efficaces à la gestion des émotions?

LE BEAT DES ÉMOTIONS

But : *L'activité aide les jeunes à prendre conscience des impacts qu'ont les émotions sur leur vie d'une façon créative et amusante.*

Taille du groupe : *2 et plus*

Durée : *20 minutes*

Matériel :

- ✓ *Instruments de musique, studio d'enregistrement ou tout autre matériel permettant la composition musicale.*

Explications du jeu :

1. *Les jeunes doivent former des équipes de 2 et plus.*

2. *Les jeunes doivent piger un thème de chanson (voir page 2) et s'en inspirer pour créer leur propre beat ou chanson.*

3. *Leur demander d'être créatif et de créer une chanson avec des instruments de musique, un logiciel informatique ou leur propre voix.*

4. *Les faire présenter à tour de rôle devant les autres équipes.*

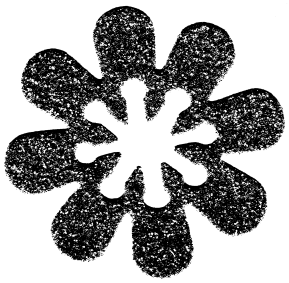
5. *L'animateur leur demande ce que la chanson des autres équipes leurs faisaient ressentir et ce que les émotions ressenties peuvent les amener à faire dans leurs vies.*

6. *Exemple : Le rap les incite à se battre.*

Thème de chansons

1. *L'amour*
2. *La jalousie*
3. *La colère*
4. *La tristesse*
5. *Le stress*
6. *La joie*
7. *Solitude*
8. *Peur*
9. *Honte*
10. *Ennuie*

LA GESTION DES ÉMOTIONS



COURSE À RELAIS

But : *Les jeunes seront capables de reconnaitre les situations de leur vie reliées à la colère. De plus, le jeu améliore les connaissances générales au niveau des émotions.*

Taille du groupe : *6 à 12 joueurs (2 équipes)*

Durée : *20 minutes*

Matériel :

- ✓ *Pommes, seau d'eau*
- ✓ *Cordes*
- ✓ *Obstacles (cônes, bacs, etc.)*

Explication du jeu :

- *On forme deux équipes paires qui s'affronteront*
- *Il s'agit d'une course à relais dans laquelle deux joueurs adverses doivent faire le parcours le plus rapidement possible pour revenir taper la main de leur coéquipier, afin que celui-ci poursuive la course.*
- *Les jeunes auront à contourner plusieurs obstacles.*
- *Les joueurs devront répondre à une question sur la gestion positive de la colère, à chaque obstacle, pour passer à l'étape suivante. C'est l'animateur qui posera les questions déjà préparées pour chaque obstacle.*
- *Ils reviendront ensuite taper la main du prochain participant.* ***(Voir planification de la course à relais)***
- *L'équipe qui termine le parcours en premier et celle dont tous les joueurs auront participé sera la gagnante.*

Planification de la course à relais :

1. *Les joueurs doivent prendre une pomme dans un seau d'eau avec leur bouche et l'amener jusqu'au seau plus loin. Ensuite, ils devront répondre à la question : comment tu évacues ta colère ? Pour passer à la prochaine étape.*

2. *Les participants s'attachent les pieds avec une corde, doivent se rendre en sautant jusqu'à la prochaine étape, mais avant, répondre à la question suivante : comment pourrais-tu gérer positivement ta colère ?*

3. *À cette étape, les joueurs doivent contourner les bacs/cônes pour se rendre à la prochaine étape. Avant la prochaine étape, ils doivent répondre à la question : qu'est-ce que tes réactions de colère amènent dans ta vie ?*

4. *Une bouteille remplie d'eau ou de sable (pour qu'elle reste stable) est placée au sol à 10 mètres de l'étape précédente. Les joueurs doivent courir jusqu'à celle-ci, mettre leur doigt dans le goulot et faire 10 tours autour de la bouteille. Ensuite, ils reviennent donner le départ au prochain participant.*

ACTIVITÉ
VITE SUR LE PITON!

But : *Ce jeu permet d'éduquer les jeunes sur les différents moyens pour gérer ses émotions. Ils devront faire appel à leurs connaissances afin de répondre correctement aux questions.*

Taille du groupe : *2 et plus*

Durée : *10 minutes et +*

Matériel :

- ✓ *L'activité peut se dérouler avec ou sans matériel. Vous pouvez utiliser des ampoules à batterie pour simuler les détonateurs. Les questions à poser lors de cette activité sont disponibles en annexe.*

Explications du jeu :

- *Demander aux participants de former deux équipes.*
- *L'animateur devra poser des questions aux joueurs et l'équipe qui croit avoir la bonne réponse doit appuyer le plus rapidement possible sur le détonateur. Advenant que celle-ci ne puisse fournir la bonne réponse, l'équipe adverse se verra accorder le droit de réplique.*
- *Un délai de 5 secondes est accordé afin de fournir une bonne réponse.*

IMPRO-COLÈRE

But : *Aider les jeunes à identifier d'autres émotions que la colère et les aider à gérer positivement leur colère.*

Taille du groupe : *20 minutes*

Durée : *Nécessite 4 participants ou plus*

Matériel :

- ✓ *Chronomètre*
- ✓ *Mises en situation*

Explications du jeu :

- *Former deux équipes égales, si possible, selon le nombre de participants.*

** demander aux deux équipes de se trouver des noms.*

- *L'intervenante lit une mise en situation et demande à la première équipe d'improviser la suite en manifestant de la colère (improvisation d'une durée de 1 min 30 s à 2 min).*
- *Ceux-ci ont 30 secondes pour se consulter.*
- *L'animateur mentionne que les émotions doivent paraitre dans les improvisations.*
- *La deuxième équipe reprend ensuite la même mise en situation, mais doit corriger la réaction de colère en improvisant une réaction plus positive que la colère.*
- *Ceux-ci ont 30 secondes pour se consulter.*
- *Environ 5 minutes avant la fin, l'animateur li la dernière mise en situation et demande aux deux équipes d'improviser la meilleure réaction possible à avoir (sous forme de compétition, qu'elle équipe improvisera la meilleure réaction).*

Mises en situation :

1. *Tu es à l'école et tu viens d'apprendre que ta meilleure amie a embrassé ton chum hier soir.*

2. *Tu viens de recevoir la note de ton examen de mathématiques et tu as 30 %.*

3. *Tous les jours, un groupe de jeunes t'intimident et aujourd'hui tu en as assez…*

4. *Il y a des rumeurs fausses sur toi que tu voles les objets dans les casiers*

5. *Tu te fais surprendre à texter dans ton cours et le directeur te le confisque jusqu'à ce que tes parents viennent le chercher.*

Ressources d'aide pour les jeunes :

Tel-jeunes :

http://www.fondationteljeunes.org/

Ligne d'écoute 1-800-263-2266

Tout savoir sur l'homophobie :

http://www.sos-homophobie.org/

Acceptation de l'homosexualité :

http://www.sos-homophobie.org/

Dossiers thématiques : relations sexuelles, moyens de contraception, IVG, perte de poids, effet du cannabis et des drogues.
http://www.tasante.com

Comment gérer ta colère :

http://www.atoi2voir.com/atoi/visu_article.php?id_art=141&n1=1&n2=3&n3=12

Dictionnaire des jeunes (sexualité, drogue, amour, contraception, amitié) :

http://www.doctissimo.fr/html/sante/ados/index_ados_amour.htm

aide pour les jeunes victimes de violence sexuelle.

www.Agressionsexuelle.com

ANEB QUÉBEC : Pour toute personne souffrant d'anorexie, de boulimie et d'hyperphagie

Ligne d'écoute 630-0907

www.anebquebec.com

JEUNESSE J'ÉCOUTE

Ligne d'écoute 1-800-668-6868

www.jeunessejecoute.ca

TEL-AIDE Ligne secours qui offre de l'écoute aux ados et adultes en difficulté.

Ligne d'écoute 935-1101

www.telaide.org

PROJECT 10 Ligne d'entraide anonyme et confidentielle qui s'adresse aux jeunes gais et lesbiennes.

Ligne d'écoute 989-4585

www.p10.qc.ca.