

# L'importance de chercher de l'aide

S'il y a une photo ou une vidéo à caractère sexuel de toi qui circule parmi les jeunes autour de toi, tu vis probablement toutes sortes d'émotions. Peut-être que ça te gêne ou, à l'opposé, que ça t'indiffère; ça dépend de ton caractère, du soutien que tu reçois de ta famille, de tes amis et d'autres personnes ainsi que de ta capacité de surmonter les épreuves. Si tu penses que ce n'est pas bien grave que des images à caractère sexuel de toi circulent ou soient publiées sur Internet, le fait que tu viennes consulter ce site donne à penser que ça te cause du souci.

**N'oublie pas : il y a plusieurs personnes qui peuvent intervenir pour te protéger et te soutenir en ces temps difficiles. Ta famille, tes amis ou d'autres adultes de confiance peuvent t'aider à faire face à la situation et à tourner la page.**

Si tu n'as aucun adulte de confiance à qui parler, tu peux appeler **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). Tu peux aussi visiter le site internet de Jeunesse, J'écoute à [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca).

