

# Références



## Bâtir un système de soutien

« La parole aux jeunes 2016: Rapport de Jeunesse, J'écoute sur le bien-être des jeunes au Canada », Jeunesse, J'écoute. Septembre 2016. Consulté en janvier/février 2019. <http://jeunessejecoute.ca/wp-content/uploads/sites/2/2018/07/Jeunesse-Jecoute-La-parole-aux-jeunes-2016-French.pdf>.

« Faire le premier pas, demander de l'aide », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-Talking-to-a-safe-adult-Fr.pdf>.

« Mythes sur la santé mentale: Demander de l'aide », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-Asking-for-help-Fr.pdf>.

"How to Identify a Safe Adult." Kids Help Phone. Accessed January/February 2019. <https://kidshelpphone.ca/get-info/how-identify-safe-adult/>. (en anglais seulement)

« Relations saines et relations malsaines », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/relations-saines-et-relations-malsaines/>.

## Soutenir un membre des 4-H en détresse / Venir en aide à un(e) ami(e) en détresse

« Comment aider quelqu'un en situation de crise? », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/aider-quelquun-en-crise/>.

« Aider un ami », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-How-to-help-a-friend-Fr.pdf>.

## Prendre soin de soi-même

« Comment prendre soin de soi-même », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/comment-prendre-soin-de-soi-meme/>.

« 8 façons d'améliorer ton moral et de te sentir mieux », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/8-facons-dameliorer-ton-moral-et-de-te-sentir-mieux/>.

"Feeling Low? Boost Your Self-esteem with These Tips." Kids Help Phone. Accessed January/February 2019. <https://kidshelpphone.ca/get-info/feeling-low-boost-your-self-esteem-these-tips/>. (en anglais seulement)

## Comprendre l'intimidation

« Qu'est-ce que l'intimidation? », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/quest-ce-que-lintimidation/>.

« Que faire si je suis victime d'intimidation? », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/que-faire-si-je-suis-victime-dintimidation/>.

« Ce qu'il faut savoir: Jeunes > L'intimidation », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-What-you-need-to-know-Bullying-KIDS-Fr.pdf>.

« Bystander: What to Do If You Witness Bullying." Kids Help Phone. Accessed January/February 2019. <https://kidshelpphone.ca/get-info/bystander-what-do-if-you-witness-bullying/>. (en anglais seulement)