

[www.jeunesselambda.org](http://www.jeunesselambda.org)

[www.gai-ecoute.qc.ca](http://www.gai-ecoute.qc.ca)

## MON PLAN DE MATCH ! <sup>1</sup>

*On fait tous affaire avec l'insécurité à un moment ou à un autre, pour une variété de raisons : déménagement, divorce, chicanes à la maison, mauvaises notes, intimidation, orientation sexuelle, relation amoureuse ou autre. Alors, il est important de ne jamais oublier que je ne suis pas seulE à me trouver dans un tel état. Il est tout aussi important de savoir que mon sentiment de sécurité évolue et peut se développer! Et que mes stratégies, mes proches et mes expériences m'aident à me sentir en sécurité, à me fixer de nouveaux objectifs et à entreprendre des projets. Tout n'est donc pas perdu, loin de là!*

Ma sécurité est importante et je peux trouver les moyens de me protéger. Voici quelques témoignages de jeunes comme moi qui ont trouvé leurs pistes et qui me donnent le courage de trouver les miennes.

<sup>1/</sup> Inspiré du site Jeunesse, J'écoute.  
[<http://www.jeunessejeecoute.ca/Teens/YourSpace/Safety-Planner.aspx>]

*Trucs*  
Olivier

J'aime jouer au hockey, je suis dans une équipe depuis que je suis petit. Dans le vestiaire des joueurs ils font plein de blagues plates sur les fifs, et chaque fois j'ai peur qu'ils découvrent que j'suis gai. J'ai des amiEs à l'extérieur, mais là j'sais pas quoi faire. J'ai contacté deux organismes : Jeunesse Lambda, un groupe de discussions et d'activités créé par et pour les jeunes gais, lesbiennes, bisexuellEs; et Gai Écoute. Ça m'a aidé.

### Lorianne

J'ai une liste de numéros de téléphone dans mon cell que je peux appeler quand je *feel* pas. Il y a celui de mon meilleur ami, de ma cousine, de mon oncle, de la psychoéducatrice de l'école, d'une ligne d'écoute pour jeunes et d'autres. Et puis, je garde toujours un peu de monnaie sur moi au cas où j'aurais à passer un appel d'une cabine.

### Michael

C'est pas toujours facile chez moi. Des fois j'me sens en danger. J'ai une couple d'adresses où je peux aller coucher si c'est nécessaire : chez mon voisin, chez ma blonde, à l'Auberge du cœur. Pis des fois, l'après-midi, j'vais à la Maison de jeunes. J'ai toujours de l'argent sur moi pour un billet de bus ou de métro. Pis si un jour j'ai trop peur, j'me dis que j'vais faire le 911.

### Sam

Des jeunes de mon école se sont fait taxer l'autre jour. J'veux pas que ça m'arrive, alors je m'organise pour quitter l'école avec mes amiEs.

### Zoé

J'ai peur de couler mon année parce que mes notes sont pochés. Des fois, je demande à mon professeur ou à une amie de m'aider; et puis, je vais en récupération deux fois par semaine.

*Et toi, quels sont tes moyens pour te sentir en sécurité?*

