

Les adolescents et les abus pendant la crise du coronavirus

Nous savons que tout le monde n'est pas en sécurité chez eux. La crise du coronavirus cause actuellement du stress, de l'anxiété, et un isolement social qui peut augmenter les comportements abusifs entre les membres d'une famille ou d'un foyer, ou dans les relations. Les abus peuvent comprendre des menaces ou des actes d'abus physiques, sexuels, émotionnels, verbaux, psychologiques ou financiers.

Les consignes de confinement et la distanciation sociale peuvent donner aux personnes un sentiment d'impuissance et de manque de maîtrise de leur vie. Elles peuvent abuser de substances comme l'alcool ou les drogues pour essayer de s'adapter à la situation, ce peut augmenter la possibilité de violence et de comportements abusifs. Les abus peuvent également survenir en ligne, comme dans les cas de cyber-harcèlement.

Le cyber-harcèlement comprend l'envoi ou la publication de messages blessants ou de menaces ciblant généralement une seule personne.

Vous n'êtes pas seul(e) : La ville de New York est là pour vous aider.



Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions concernant les démarches à suivre si vous vivez avec quelqu'un qui vous maltraite ou si vous êtes victime d'abus en ligne :



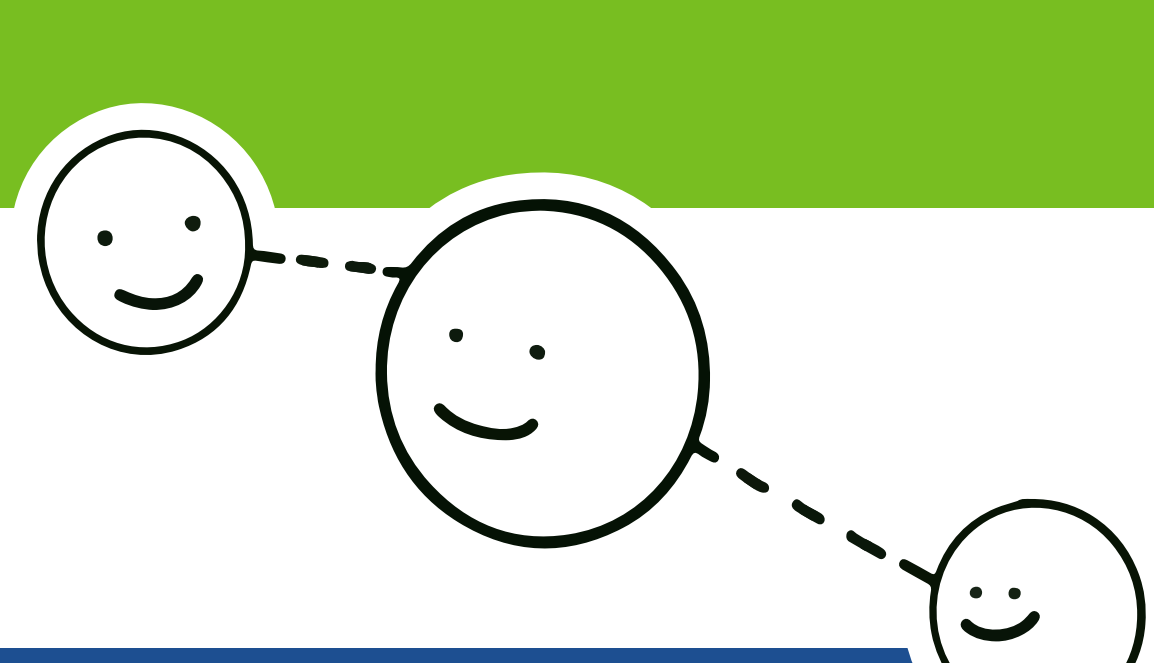
1 Si vous ou quelqu'un de votre connaissance courez un danger immédiat, appelez le 911.



2 Si vous avez besoin d'aide ou de quelqu'un à qui parler en-dehors de votre école, NYC Well est une permanence téléphonique gratuite, disponible 24/7, qui fournit du soutien, des conseils en matière de crise, et des contacts dans des services pour la santé mentale et l'abus de substances, quels que soient votre couverture d'assurance ou votre statut d'immigration. Le site Web de NYC Well offre un certain nombre d'applications (applis) pour le bien-être et le soutien émotionnel qui pourraient vous aider à vous adapter. Si vos symptômes de stress deviennent insurmontables, cherchez du soutien et de l'aide en appelant le 1-888-NYC-Well (692-9355), en envoyant le SMS « Well » au 65173, ou en discutant en ligne à nyc.gov/nycwell.

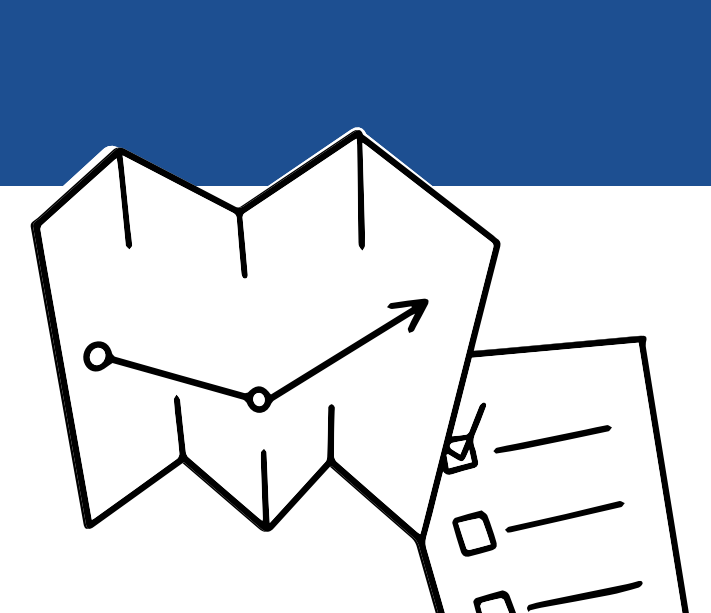


3 Établissez un [plan de sécurité](#) qui fonctionnera pendant la crise du coronavirus. Un plan de sécurité est une liste pratique et personnalisée d'actions à entreprendre pour renforcer votre sécurité. Par exemple, vous pouvez changer vos mots de passe ou les paramètres de votre appareil pour empêcher quelqu'un qui vous veut du mal à accéder à vos informations sociales ou géographiques, avoir un sac contenant le strict nécessaire et une pièce d'identité prêt, essayer de toujours avoir votre portable avec vous, et identifier un endroit sûr près de chez vous où vous pouvez vous réfugier en cas d'urgence. [Vous pouvez consulter un guide de planification de la sécurité ici](#). Pour obtenir du soutien en matière de planification de la sécurité, contacter quelqu'un en qui vous avez confiance, ou une des ressources figurant ci-dessous.



4 Restez en contact avec les personnes en qui vous avez confiance. Les SMS, les appels téléphoniques, les discussions par vidéo et les réseaux sociaux peuvent vous aider à rester en contact. Vous pouvez également demander à certaines personnes, comme des amis, voisins, ou membres de votre famille, de faire un contrôle si elles n'ont pas eu de vos nouvelles à une certaine heure chaque jour.

- Appelez le 911 en cas d'urgence. Vous pouvez créer des signaux indiquant une urgence (p. ex., cogner sur le plancher, faire clignoter une lumière à une fenêtre, ou utiliser un mot code secret au téléphone).
- Demandez à un ami ou une amie de vous fournir un refuge en cas d'urgence.
- Sur le [Peer Health Exchange](#), vous pouvez entrer en contact avec d'autres jeunes et trouver des informations fiables sur comment rester en bonne santé et en sécurité.



5 Connectez-vous pour bénéficier de ressources gratuites en matière d'informations, de planification de la sécurité, et de soutien :

- Contactez votre professeur ou conseiller d'orientation si vous désirez parler à quelqu'un de votre école.
- Renseignez-vous sur les signes avant-coureurs des relations abusives à LoveisRespect.org
- Day One offre, des conseils confidentiels et une assistance juridique par téléphone. [Vous pouvez remplir le formulaire sur ce site Web afin d'entrer en contact avec un conseiller ou, pendant les heures ouvrables, vous pouvez appeler leur ligne d'assistance téléphonique au 1-800-214-4150, ou envoyer un SMS au 646-535-3291.](#)
- [The Trevor Project](#) offre du soutien aux jeunes LGBTQ. Vous pouvez appeler leur ligne d'assistance téléphonique au 1-866-488-7386, discuter avec un conseiller en ligne à [TrevorChat](#), ou envoyer le SMS « START » au 678678
- [The Crisis Text Line](#) est un moyen rapide de contacter un conseiller : il vous suffit d'envoyer le SMS « HOME » au 741741
- Consultez le répertoire des ressources de NYC Hope à nyc.gov/NYCHOPE
- **Si vous ne vous sentez pas en sécurité chez vous et avez besoin d'un endroit où vous réfugier :**
 - Le Département de la jeunesse et du développement communautaire (Department of Youth and Community Development, DYCD) de la Ville de New York continue de fournir des services aux jeunes dans les résidences et centres d'accueil de son programme pour jeunes fugueurs et sans abris (Runaway and Homeless Youth). Appelez Youth Connect du DYCD au 1-800-246-4646 ou 1-646-343-6800, ou envoyez un e-mail à DYCDCOVID19@dycd.nyc.gov.
 - Les écoles sont fermées, mais les [centres d'enrichissement régionaux](#) sont ouverts du lundi au vendredi inclus, de 7 h 30 à 18 h. Ce sont des endroits accueillants et sûrs, avec un personnel qui est prêt à répondre à vos besoins. Vous trouverez une carte avec leurs adresses [ici](#).



6 Accédez à des services de santé mentale à distance qui sont disponibles pour aider les étudiants pendant la crise du COVID-19

- Le programme de santé mentale pour les écoles offre des services de télé-santé qui acceptent les assurances maladie, Medicaid, ou offre une [facturation](#) à échelle mobile. Consultez ce lien pour trouver des informations supplémentaires sur les fournisseurs participants.
- Consultez le [Guide des services de santé mentale que les New-Yorkais peuvent accéder de chez eux de ThriveNYC](#). Suivez [@MentalHealthNYC](#) pour les dernières mises à jour.