

**Ligne Antigang :**  
**1 800 691-4264**

*Ceci n'est pas une ligne d'urgence. C'est pour vous mettre en relation avec des ressources.*

Vous pouvez aussi appeler les ressources suivantes :

#### **TEEN TOUCH**

**À Winnipeg : 783-1116**

**Au Manitoba : 1 800 563-8336**

- *ligne d'appel disponible 24 heures sur 24, où les adolescents en détresse et leurs familles peuvent s'exprimer en toute confidentialité et sans être jugés.*

#### **JEUNESSE J'ÉCOUTE**

**Au Manitoba : 1 800 668-6868**

- *ligne d'appel confidentielle, gratuite et bilingue, offrant 24 heures sur 24 un service de counselling téléphonique aux enfants et aux jeunes en difficulté.*

#### **PRÉVENTION DU SUICIDE AU MANITOBA**

**877 435-7170**

#### **FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES**

**À Winnipeg : 783-1116**

**À Brandon : 1 866 767-3838**

**À Thompson : 1 866 291-7774**

*This information is also available in English.*

MG0107

**Quitter un  
gang de rue**

# **Gangs**

**Vous pouvez sortir  
d'un gang.**

#### **Soyez prêts à faire des changements.**

Quitter un gang peut signifier changer votre vie, vos activités et vos amis, mais cela peut vous sauver la vie! Au départ, vous passerez probablement vos soirées sans compagnie. Mais bientôt, vous vous ferez de nouveaux amis et trouverez d'autres sujets d'intérêt.

#### **Élaborez un plan.**

Ce que vous faites demande beaucoup de courage. Tenez bon! Ça aide d'élaborer un plan. Ce feuillet de renseignements offre une liste d'idées pour vous aider à élaborer votre plan.

#### **Trouvez de l'aide.**

La chose la plus importante à faire, c'est de trouver une personne digne de confiance qui peut vous aider. Ce peut être un ami, un conseiller, un parent ou un conseiller spirituel, quelqu'un à qui vous pouvez parler de ce que vous ressentez et qui peut vous éclairer sur les prochaines mesures à prendre.

**Manitoba** 

## **Si vous avez été menacé par un membre de gang, communiquez avec le poste de police de votre quartier.**

### **Commencez ici.**

Comme votre démarche exige beaucoup de travail, vous devez vous préparer en conséquence. En élaborant votre plan, vous devez tenir compte des aspects suivants :

- Ne pas dire aux autres membres de votre gang que vous songez à partir, car cela pourrait s'avérer dangereux si les mauvaises personnes l'apprennent.
- Cessez de porter des vêtements et d'avoir des comportements associés aux gangs. Changez votre façon de vous vêtir, cessez d'utiliser les signes associés aux gangs et de parler comme un membre de gang.
- Couvrez vos tatouages.
- Changez de numéro de téléphone et de cellulaire. Ne répondez pas au téléphone si vous savez que c'est un membre de gang qui est à l'appareil.
- Vous devrez peut-être avoir à changer d'amis. Vous vous sentirez seuls au départ, mais avec le temps, vous vous ferez des amis convenables.
- Il vous faudra peut-être déménager.
- Conservez sur vous les numéros de téléphone importants en cas d'urgence.

### **Songez à la façon dont vous passerez votre temps.**

Que ferez-vous après l'école, les soirs et les fins de semaine? Songez aux activités que vous appréciez. Avez-vous des passe-temps? Participez à une activité qui vous intéresse ou essayez quelque chose que vous avez toujours rêvé de faire. Par exemple :

- s'entraîner dans un gymnase;
- pratiquer des sports;
- jouer de la musique;
- peindre ou dessiner;
- construire des choses.

## **Inscrivez-vous à un programme après l'école, à un programme communautaire ou à un club culturel, afin de ne pas être seul.**

### **Songez à ce que vous allez dire si des membres de votre gang :**

- vous appellent pour que vous alliez les rejoindre le soir;
- se moquent de vous parce que vous voulez changer;
- vous menacent si vous ne retournez pas dans le gang;
- s'attendent à ce que vous consommiez des drogues ou d'autres produits illicites.

### **Élaborez un plan de rechange.**

- Assurez-vous de pouvoir compter sur un ami ou un adulte que vous pourrez appeler en cas d'urgence, ou simplement quand vous aurez envie de parler.
- N'allez pas dans les centres commerciaux, les magasins, les fêtes ou les résidences où vous savez qu'il y aura des membres du gang.
- Parlez à votre enseignant de votre désir de rester à l'école, ou consultez un conseiller d'orientation au sujet de la reprise de vos études.
- Songez au type d'emploi que vous aimeriez faire.

### **Il y a peut-être des programmes utiles dans votre collectivité.**

Voici quelques moyens de les trouver :

- Appelez les Centres d'amitié, le programme Lighthouse, le Club garçons et filles, le YMCA-YWCA, les Grands frères et Grandes sœurs ou le bureau de votre conseil de bande. Demandez quels sont les programmes à l'intention des jeunes et des jeunes adultes.
- Appelez ou visitez un Aîné local, ou arrêtez-vous à l'église ou à la synagogue pour consulter un prêtre, un pasteur ou un rabbin.
- Parlez à votre enseignant ou allez à votre école. L'école peut avoir des programmes d'études ou des services de consultation offerts après les heures de classe à vous offrir.
- Parlez au conseiller de votre conseil de bande local ou à un agent de police de votre collectivité. Ils sont là pour aider.
- Si vous êtes en probation, demandez à votre agent de probation de vous aider.