



Dernière mise à jour le 13 août 2020

## Les adolescents font face à la COVID

Le confinement peut être difficile à supporter. Il est fort probable que les cours vous manquent, ainsi que le temps passé avec vos copains, et certains d'entre vous en ont peut-être assez de s'occuper de leurs petits frères et sœurs. Il est possible que chez vous, le ton monte, aussi bien contre vous qu'entre les différents membres du foyer. Vous vous posez peut-être des questions sur la COVID-19 ou d'autres problèmes de santé. Ou bien, vous avez simplement besoin de parler à quelqu'un !

Vous n'êtes pas seul(e).

De nombreux adolescents et adolescentes de la ville de New York ressentent exactement la même chose. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreux services et des aides pour les jeunes !

En un seul clic de souris ou en appuyant sur une touche du téléphone, vous pouvez accéder aux services qui vous permettront de vous sentir mieux :

[Activités ludiques à pratiquer chez soi en sécurité](#)

[Soutien à l'éducation](#)

[Votre santé pendant la COVID-19](#)

[Services de santé mentale](#)

[Ressources pour la santé physique et mentale des LGBTQIA](#)

[Prévention et traitement de la toxicomanie et de l'alcoolisme](#)

[Aide à l'utilisation des services de télésanté](#)

[Violences familiales ou conjugales](#)

[Prévention des suicides](#)

[Traite des enfants](#)

[Harcèlement](#)

[Planning familial](#)

[Soutien aux parents adolescents](#)

[Soutien pour le logement](#)

[Ressources ACS pour les adolescents](#)

## Activités ludiques à pratiquer chez soi en sécurité

Vous souhaitez avoir un accès libre au pass de la ligue nationale de basketball (NBA) ? Ou bien un entraînement gratuit pour les examens SAT ou HSE ? Vous préférez le tournoi Mario Kart ? Vous essayez d'entretenir votre forme physique et vous recherchez un abonnement gratuit à une application de musculation ?

- Les adolescents et les jeunes adultes peuvent consulter ce [site internet](#) ou envoyer « Fun » (**activités ludiques**) par SMS au 97743 pour être tenus informés des nouvelles ressources et activités.
- **Le Département de la jeunesse et de développement communautaire (Department of Youth & Community Development)** vous permet de faire de la danse, de la musique, des activités artistiques, de réaliser des films et bien plus encore sans sortir de chez vous ! Cliquez [ici](#) pour découvrir les offres et inscrivez-vous aux activités qui vous intéressent. Envoyez un SMS au [\(347\) 349 4361](#) pour être tenu(e) informé(e) directement sur votre téléphone. Vous pouvez également le suivre sur [Instagram](#), [Facebook](#) ou [Twitter](#) à @NYCYouth pour obtenir les toutes dernières annonces sur les réseaux sociaux.

[Retour en haut de page](#)

## Soutien à l'éducation

- [La bibliothèque publique de New York \(New York Public Library\)](#) propose une aide individualisée gratuite en ligne pour les devoirs scolaires, dispensée par des enseignants tous les jours de 14 h à 23 h. Cette aide est proposée en anglais et en espagnol, des classes élémentaires au lycée, dans les matières principales. Des vidéos et d'autres ressources sont aussi disponibles 24 h/24. Connectez-vous avec votre numéro de carte de bibliothèque en cliquant [ici](#).
- [discoverDYCD](#) vous permet de rechercher des programmes périscolaires, des services éducatifs, des emplois et des stages, des offres de service communautaire, un soutien au logement, des services aux immigrants et des centres de perfectionnement régionaux à proximité de chez vous.
- [YCteen](#) publie des histoires vraies, écrites par des adolescents, sur des sujets qui sont importants pour les jeunes. Vous pouvez en savoir plus et lire les histoires [ici](#). **Pour les éducateurs et les personnes qui travaillent avec des adolescents** : accédez à des [ressources d'apprentissage à distance](#) qui sont élaborées autour d'histoires écrites par des adolescents.
- Rendez-vous sur le [site internet du Département de l'éducation \(Department of Education, DOE\)](#) pour obtenir les dernières informations sur l'année scolaire 2020-2021, notamment les mesures sanitaires et de sécurité, ainsi que les modèles d'apprentissage qui seront disponibles.

[Retour en haut de page](#)

## Votre santé pendant la COVID-19

Vous pouvez transmettre cette infection sans présenter de symptômes. Protégez les personnes qui vous entourent en portant une protection faciale.

Les New-Yorkais (y compris les enfants de plus de 2 ans) doivent se couvrir le visage lorsqu'ils se trouvent en compagnie d'autres personnes dans un environnement clos qui n'est pas leur maison, même si une distance de deux mètres peut être respectée.

Pour plus d'informations sur les protections faciales et pour obtenir d'autres conseils afin de se protéger et aider à prévenir la propagation de la COVID-19, veuillez consulter le [site internet du Département de la santé et de l'hygiène mentale \(Department of Health and Mental Hygiene, DOHMH\)](#).

### **Vous avez besoin de services de santé mentale ?**

Pendant la crise de santé publique provoquée par la COVID-19, il est tout particulièrement important d'obtenir l'aide médicale dont vous avez besoin.

- **Mount Sinai Adolescent Health Center (Centre de santé des adolescents Mount Sinai)** : ce centre propose des services complets et intégrés de santé physique et mentale, de prévention et d'éducation pour les jeunes de 10 à 22 ans. Il offre des soins médicaux, conseils, services de soutien, santé mentale et thérapie familiale, santé sexuelle et procréation, soins dentaires, nutrition, des programmes de remise en forme et de bien-être. Le centre est ouvert du lundi au samedi. Consultez son [site internet](#) ou appelez le [212 423 3000](#).
- Pour plus d'informations sur les services de santé offerts aux adolescents, veuillez consulter le site internet : [Generation NYC Doctors & Insurance](#).

## Se tenir à jour sur les actualités concernant la santé

La ville de New York connaît actuellement une transmission généralisée au sein de la communauté d'un nouveau type d'infection respiratoire connu sous le nom de COVID-19. Vous pouvez obtenir les dernières informations à ce sujet auprès du Département de la santé et de l'hygiène mentale de la ville de New York (NYC DOHMH) pour savoir comment protéger votre santé et votre sécurité, ainsi que celles de votre famille. Il publie de nombreux [conseils et données sur les cas dans la ville de New York liés à cette maladie](#) (veuillez suivre ce lien pour accéder aux conseils traduits du DOHMH). Vous pouvez envoyer le message « COVID » par SMS au 692 692 pour recevoir les dernières informations par SMS.

**Le syndrome inflammatoire multisystémique de l'enfant (Multisystem Inflammatory Syndrome in Children, MIS-C)** : les Départements de la santé de l'État et de la ville étudient actuellement une maladie, qui peut être très dangereuse, voire mortelle, chez les enfants et qui pourrait être associée à la COVID-19. Il est important que les parents, les tuteurs et ceux qui travaillent avec des enfants connaissent cette maladie parce que, bien qu'elle soit peu répandue, elle peut être mortelle si elle n'est pas traitée rapidement.

Cette maladie, qui présente des caractéristiques semblables à la maladie de Kawasaki et au syndrome du choc toxique, s'appelle le syndrome inflammatoire multisystémique de l'enfant (MIS-C, anciennement connu sous le nom de PMIS) et elle pourrait être associée à la COVID-19. Il est important d'en reconnaître les symptômes, qui peuvent inclure une forte fièvre, mais aussi douleurs abdominales, diarrhée, vomissements, éruptions cutanées, gonflement des mains ou des pieds. Si un(e) enfant est malade et présente une fièvre persistante, veuillez contacter son pédiatre le plus rapidement possible pour effectuer un dépistage du MIS-C. Si un(e) enfant est extrêmement malade et présente d'autres symptômes (éruption cutanée, douleurs abdominales, douleurs thoraciques) accompagnés de fièvre, contactez immédiatement le 911.

- [Fiche d'information sur le syndrome inflammatoire multisystémique de l'enfant](#) du DOHMH (PDF, 18 mai 2020)

Veuillez consulter le [site internet du DOHMH](#) pour plus d'informations (y compris des documents traduits).

[Retour en haut de page](#)

## Services de santé mentale

Avez-vous besoin de parler à quelqu'un ? Avez-vous besoin d'aide pour gérer votre stress, une dépression, de l'anxiété ou des disputes familiales ? Vous pouvez vous faire aider.

- **Mount Sinai Adolescent Health Center (Centre de santé des adolescents Mount Sinai)** : ce centre propose des services complets et intégrés de santé physique et mentale, de prévention et d'éducation pour les jeunes de 10 à 22 ans. Il offre des conseils, services de soutien, santé mentale et thérapie familiale. Le centre est ouvert du lundi au samedi. Consultez son [site internet](#) ou appelez le [212 423 3000](#).
- **NYC Well** : NYC Well est le service à contacter pour obtenir un soutien gratuit et confidentiel en matière de santé mentale. Vous pourrez bénéficier de services en matière de santé mentale et de toxicomanie en plus de 200 langues, 24 h/24, 7 j/7 et 365 j/an. Vous pouvez vous faire aider par téléphone, par SMS ou par chat ! Appelez le [1 888 692 9355](#), envoyez « WELL » (BIEN) par SMS au 65173, ou utilisez le chat sur le [site](#).
- **Citywide Mental Health Telehealth Services (Services de téléconsultation de santé mentale de la Ville)** : pour les services de santé mentale de la Ville par téléphone, cliquez [ici](#).

## Ressources pour la santé physique et mentale des LGBTQIA

- **Ali Forney Center** : pour une évaluation complète de votre état de santé physique et mentale, rendez-vous au [Ali Forney Center](#) ou téléphonez depuis chez vous au [212 206 0574](#).
- **The Center (Centre communautaire LGBT)** fournit aux jeunes LGBTQ et à leurs connaissances, entre 13 et 21 ans, un soutien au sein de la communauté afin de favoriser un développement sain dans un cadre sécurisé, à l'approche sexuelle positive, dépourvu d'alcool et de drogues, où sont proposées des activités telles que des séances d'activité physique, la lecture de poésies et des discussions au sein de la communauté (voir le [programme](#)). Il propose également un traitement des toxicomanes en soins ambulatoires, afin de répondre tout particulièrement aux besoins des jeunes LGBTQ+ et de prendre en charge les facteurs qui accroissent les risques qu'ils consomment de la drogue. Pour plus d'informations, cliquez [ici](#), envoyez un courriel à [recovery@gaycenter.org](mailto:recovery@gaycenter.org) ou appelez le [212 620 7310](#) OU le [646 556 9300](#).
  - **H.E.A.T.** : Health & Education Alternatives for Teens (Alternatives en matière de santé et d'éducation pour les adolescents, HEAT) fournit des services de soins médicaux, de santé mentale et la gestion des dossiers pour les jeunes hommes qui ont des rapports sexuels avec d'autres hommes, les jeunes femmes hétérosexuelles et les jeunes transgenres, originaires principalement de communautés de couleur. La clinique reste ouverte et répondra aux questions ou inquiétudes par téléphone au [\(718\) 613 8453](#). Vous pouvez aussi consulter H.E.A.T
- **Housing Works (Travaux pour le logement)** : cet organisme se spécialise dans les services pour les jeunes hommes homosexuels de couleur, les jeunes hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes (« young men who have sex with men », YMSM), les hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes (HSH) et les personnes de couleur transgenres, de tout âge, les toxicomanes actifs, les jeunes LGBTQ, les sans-abris ou les personnes sans domicile fixe. Consultez le site [Housing Works](#) ou appelez de chez vous le [\(347\) 473 7400](#)
- **Trevor Project (Projet Trevor)** : une permanence téléphonique nationale, gratuite et confidentielle de prévention du suicide, 24 h/24, pour les jeunes LGBTQIA. Des conseillers spécialisés sont disponibles 24 h/24, 7 j/7. Si vous êtes un(e) jeune en situation de crise, si vous avez des pensées suicidaires ou si vous avez besoin de parler à quelqu'un en toute sécurité et sans risque d'être jugé(e), appelez la permanence téléphonique de TrevorLifeline dès maintenant au [1 866 488 7386](#) ou consultez le site de [Trevor Project](#).
- **Trans Lifeline (Ligne de vie trans)** : Trans Lifeline propose un soutien entre pairs et peut vous aider à bénéficier de nombreux fonds d'urgence et ressources d'aide mutuelle au plan local et national. Contactez-les au [877 565 8860](#).
- **NYC Unity Project Citywide LGBTQ + COVID-19 Guide (Guide sur la COVID-19 pour les LGBTQ de la ville de New York du Projet Unité)** : pour obtenir les dernières informations sur plus de 100 programmes et services à l'approche sexuelle positive pour les LGBTQ+ encore disponibles virtuellement et en présentiel dans toute la ville de New York, consultez le [Guide des ressources sur la COVID-19 pour les LGBTQ+ du NYC Unity Project](#).

# Prévention et traitement de la toxicomanie et de l'alcoolisme

Si vous pensez avoir un problème de toxicomanie ou de dépendance, vous devez en parler à un adulte de confiance. Si vous ne pouvez pas en parler à vos parents ou à un autre adulte qui pourra vous soutenir, il existe des aides.

- **Mount Sinai Adolescent Health Center (Centre de santé des adolescents Mount Sinai) :** le centre possède une équipe constituée d'assistants sociaux, de psychologues et de psychiatres qui s'occupent des jeunes de 10 à 24 ans qui ont des problèmes de toxicomanie et d'alcoolisme, quelle que soit leur capacité de paiement. Le centre est ouvert du lundi au samedi. Consultez son [site internet](#) ou appelez le **212 423 3000**.
- **NY Office of Addiction Services and Supports (Bureau des services et soutien en matière de dépendance de l'État de New York, OASAS) :** les services de traitement des dépendances et de rétablissement restent disponibles pendant la pandémie de COVID-19. Si vous avez besoin de parler ou si vous craignez le sevrage ou la rechute, des prestataires agréés ou subventionnés par l'OASAS à travers l'État de New York sont à votre disposition par téléphone, en visioconférence ou à une distance sûre en personne. Pour une aide 24 h/24, 7 j/7 en matière de dépendance, toxicomanie, alcoolisme ou jeux d'argent, appelez le **877 846 7369**, envoyez « HOPENY » (ESPOIR NEW YORK) par SMS au 467369, ou [consultez le site de l'OASAS](#) pour en savoir plus.

[Retour en haut de page](#)

## Aide à l'utilisation des services de télésanté

On parle de télésanté lorsque vous recevez des soins ou une thérapie par téléphone, tablette ou ordinateur, au lieu de rencontrer votre prestataire de services sociaux, votre avocat ou votre professionnel de santé en personne. Pendant la COVID-19, de nombreuses personnes accèdent à des prestations par le biais de services de télésanté afin de réduire le risque de propagation ou de contamination.

Consultez ces [conseils sur l'utilisation des services de télésanté](#), qui ont été rédigés par des familles et des prestataires de services de la ville de New York pour répondre aux questions courantes et vous aider à tirer le meilleur parti de vos rendez-vous de télésanté. Vous trouverez des informations pour [configurer votre matériel](#), [vous préparer à votre consultation virtuelle](#), et plus encore. Cette ressource est disponible en onze langues.

[Retour en haut de page](#)

## Violences familiales ou conjugales

La distanciation sociale ne doit pas être synonyme d'isolement social. Souvent, les jeunes qui subissent des violences ont peur de le signaler. Si vous subissez ou si vous connaissez quelqu'un qui subit des violences, il existe des aides.

- **Sanctuary for Families (Sanctuaire pour les familles) :** [appelez le 212 349 6009](#).
- **Safe Horizon (Horizon sécurité) :** appelez la permanence téléphonique d'aide aux victimes de violences familiales 24 h/24, 7 j/7 : **1800 621 4673**. Appelez la permanence téléphonique d'aide aux victimes de viol et d'agression sexuelle 24 h/24, 7 j/7 : **212 227 3000**.
- Pour **signaler des violences ou une négligence à l'égard d'un(e) enfant**, appelez le **1 800 342 3720** (Registre central de l'État de New York).
- **Si vous êtes en danger immédiat, appelez le 911.**

[Retour en haut de page](#)

## Prévention des suicides

Si vous avez des idées suicidaires, parlez-en à une personne de confiance, telle qu'un(e) ami(e), un parent, un(e) enseignant(e), un(e) entraîneur(euse) ou un(e) conseiller(ère). Vous n'êtes pas obligé(e) de traverser cette situation seul(e). Vous pouvez vous faire aider.

- Pour une aide immédiate en cas de crise, 24 h/24, 7 j/7, appelez la permanence téléphonique nationale de prévention des suicides au [1 800 273 8255](tel:18002738255).
- Pour échanger gratuitement des SMS avec un conseiller, envoyez « **VOICE** » (**Voix**) par SMS au 20121.
- Pour découvrir d'autres moyens de demander de l'aide, consultez le site [Your Life Your Voice \(Votre vie, votre voix\)](#).

[Retour en haut de page](#)

## Traite des enfants

Si vous êtes victime d'une traite sexuelle ou si vous faites le commerce du sexe pour survivre, il existe des aides. Voici quelques ressources pour vous aider à trouver un lieu plus sûr et plus stable.

- **National Human Trafficking Hotline (Permanence téléphonique nationale dédiée à la lutte contre la traite des personnes)** : ouverte 24 h/24, 7 j/7, 365 j/an pour tous les jeunes. Appelez le [888 373 7888](tel:8883737888), envoyez un SMS au 233733 ou cliquez ici pour [en savoir plus](#).
- **NYPD Special Victims/Human Trafficking Hotline (Permanence téléphonique spéciale pour les victimes/dédiée à la lutte contre la traite des personnes de la police de New York)** : ouverte 24 h/24, 7 j/7, 365 j/an pour tous les jeunes. Appelez le [646 610 7272](tel:6466107272).
- **Safe Horizon (Horizon sécurité)** : appelez la permanence téléphonique 24 h/24, 7 j/7 si vous avez besoin d'aide au [1 800 621 4673](tel:18006214673).
- **Covenant House** : conseils en situation de crise et logement d'urgence pour les jeunes de 16 à 21 ans. Appelez le [212 613 0300](tel:2126130300) ou consultez le site de [Covenant House](#).
- **Day One (Jour un)** : services individuels pour les hommes et les femmes exploités ou victimes de la traite de personnes, de violences dans les fréquentations ou de conditionnement : appelez le [212 566 8120](tel:2125668120), poste 5692 ou envoyez un courriel à [socialworker@dayoneny.org](mailto:socialworker@dayoneny.org).
- **GEMS** : les services d'éducation et de mentorat pour les filles (Girls Educational & Mentoring Services, GEMS) de la ville de New York fournissent des services dont la prise en charge à court terme et en période de crise, la défense juridique, le logement de transition et de soutien et la gestion de dossier. Appelez le [212 926 8089](tel:2129268089).
- **Détatouage pour les jeunes victimes de la traite de personnes ou de gangs** : courriel : [tattoo.removal@acs.nyc.gov](mailto:tattoo.removal@acs.nyc.gov)
- **Si vous êtes en danger immédiat, appelez le 911.**

[Retour en haut de page](#)

## Harcèlement

Le harcèlement peut être physique, verbal, social ou en ligne (cyberharcèlement). Il peut s'agir d'une expérience très douloureuse, aux conséquences graves. Si vous êtes victime de harcèlement, sachez que ce n'est pas de votre faute. Expliquez ce qui se passe à un adulte de confiance. Parlez-en à vos parents, enseignants, entraîneurs, directeur(trice) d'établissement scolaire ou conseiller(ère).

- [Cliquez ici pour plus d'informations](#) sur la manière de gérer le harcèlement ou appelez le [212 423 3000](tel:2124233000) du lundi au samedi.
- Pour les étudiants du Département de l'éducation (Department of Education, DOE) de la ville de New York souhaitant plus d'informations sur les moyens de signalement de la discrimination, de l'intimidation, du harcèlement, y compris le harcèlement sexuel ou d'autres formes de harcèlement, consultez la [page d'information du DOE](#).

[Retour en haut de page](#)

## Planning familial

- **Planned Parenthood Affiliates of NYC (Affiliés du planning familial de la ville de New York)** : pour les examens de bien-être, la contraception, les soins prénataux, le dépistage des infections sexuellement transmissibles, le traitement post-exposition au VIH (TPE ou PEP), la santé des LGBTQIA, la prophylaxie pré-exposition au VIH (PrEP), les avortements et d'autres services spécifiques, trouvez un centre Planned Parenthood à proximité de chez vous. Appelez le [1 800 230 7526](tel:18002307526) ou [prenez rendez-vous en ligne](#).
- **New York-Presbyterian's Family Planning Practice (Cabinet de planning familial presbytérien de New York)** : le centre de planning familial (Family Planning Center) pour les adolescentes et les femmes jusqu'à 45 ans et la clinique pour jeunes hommes (Young Men's Clinic) pour les hommes et adolescents de 14 à 35 ans. Il offre des services médicaux par téléphone, en visioconférence et en personne. Appelez le : [212 305 9321](tel:2123059321)

[Retour en haut de page](#)

## Soutien aux parents adolescents

Il n'est pas facile d'être à la fois adolescent(e) et parent. Les difficultés s'aggravent dans le cadre de la crise du coronavirus. Pour le soutien aux parents adolescents, il existe les services suivants :

- **Le programme des parents adolescents du Mount Sinai Adolescent Health Center (Centre de santé des adolescents Mount Sinai)** vous apporte son aide pour vous faciliter la vie. Il a pour but de s'assurer que vous et votre bébé êtes en bonne santé, en vous fournissant des services médicaux de haute qualité, des services sociaux, des services psychologiques et des informations sur la nutrition. Tous les services sont gratuits et confidentiels. Consultez son [site internet](#) ou appelez du lundi au samedi le : [212 423 3000](tel:2124233000).
- Même si le centre est fermé, il est toujours possible de contacter un(e) pédiatre de permanence, 24 h/24. Il suffit d'appeler le [212 423 3000](tel:2124233000) et de demander à parler au (à la) pédiatre de permanence.

[Retour en haut de page](#)

## Soutien pour le logement

- Le **Département du développement de la jeunesse et des communautés (Department of Youth and Community Development, DYCD) de la ville de New York** subventionne des programmes de logement d'urgence et d'hébergements transitoires pour les jeunes fugueurs et sans-abris (Runaway and Homeless Youth, RHY). Pour en savoir plus sur les programmes RHY, cliquez [ici](#).
- **Covenant House** : ouvert 24 h/24, 7 j/7 pour fournir des services de logement et de soutien aux jeunes dans le besoin. Consultez son [site internet](#) ou appelez le [212 613 0300](tel:2126130300).

- **The Door** : propose des services de logement et de soutien aux jeunes dans le besoin et est ouvert 24 h/24, 7 j/7. Pour plus d'informations, envoyez un courriel à Jazzy Smith à l'adresse suivante : [jasmith@door.org](mailto:jasmith@door.org).

[Retour en haut de page](#)

## Ressources ACS pour les adolescents

Pour les jeunes actuellement placés en famille d'accueil, ceux qui ont récemment quitté l'école pour mener une vie indépendante ou les jeunes qui bénéficient d'autres services de l'Administration des services à l'enfance (Administration for Children's Services, ACS), nous savons qu'il s'agit d'une période difficile et que vous pouvez avoir besoin d'un soutien supplémentaire. De nombreuses personnes peuvent vous assister, notamment votre gestionnaire de dossier et les équipes de spécialistes de l'ACS, qui peuvent vous aider à obtenir vos documents importants, à trouver un logement, à vous préparer à l'emploi et à vous former. Consultez la section [Youth](#) (Jeunes) de notre site internet ou renseignez-vous auprès de votre gestionnaire de dossier. Si vous ne savez pas à qui vous adresser, contactez le [Bureau de défense de l'ACS \(ACS Office of Advocacy\)](#) pour obtenir de l'aide et des informations.

[Retour en haut de page](#)