

PARENTS!

...ACCOMPAGNONS NOS ADOS ■



GUIDE D'INFORMATION ET DE SOUTIEN

TABLE DES MATIÈRES

Présentation.....	04
L'adolescence ... un passage vers plus d'autonomie.....	05
Communiquer avec mon ado ... un art à développer !.....	08
Mon ado ... veut travailler?.....	13
Mon ado ... et sa motivation à l'école.....	15
La sexualité ... parlons-en!.....	18
La grossesse ... à l'adolescence.....	22
L'image corporelle ... à l'adolescence.....	26
L'hypersexualisation ... doit-on s'en inquiéter?.....	29
Quand la violence ... frappe l'amour.....	33
L'agression sexuelle ... brisons le silence!.....	36
Mon ado ... est-il victime d'intimidation?.....	40
Réactions ... face à la colère de mon ado.....	44
Déprime passagère ... dépression ... idées suicidaires?.....	48
La consommation de drogues et d'alcool ... à risque?.....	52
Mon ado ... dans un gang de rue?.....	55
Mon ado ... a des démêlés avec la justice.....	58
Nouveau couple! ... Nouvelle famille!.....	61
Le deuil ... comment l'aborder avec mon ado?.....	66
Mon ado ... et la technologie?.....	69
Des activités de loisirs ... pour le développement de mon ado!.....	74
Quand demander de l'aide?.....	76
Dernières suggestions.....	77
Autres lectures suggérées.....	77



PRÉSENTATION

Ce guide a été conçu pour vous soutenir dans votre rôle de parent et vous accompagner dans les différentes situations que peut vivre votre jeune pendant sa période d'adolescence. Il n'a pas la prétention de répondre à tout; il présente plutôt quelques informations pratiques et propose des pistes de solution. Il a été construit à partir des principaux questionnements et préoccupations de parents d'adolescents. Il doit être vu comme une première étape vers d'autres recherches d'informations et de consultation.

Nous espérons qu'en le consultant, vous trouverez des réponses à vos questions. C'est notre façon de vous appuyer dans l'attention et l'amour que vous portez à votre adolescent.

REMERCIEMENTS

La réalisation de la présente édition est possible grâce à la contribution financière de la Table de concertation « À Toute Jeunesse » territoire du CLSC de la Vallée des Forts (MRC du Haut-Richelieu). Nous tenons à souligner la grande générosité des Tables de concertation jeunesse d'autres territoires qui nous ont permis de nous inspirer des guides qu'ils ont réalisés. Il s'agit des Tables de concertation jeunesse du territoire du CLSC Richelieu (ed. 2008), des Jardins du Québec (ed. 2008) et des Tables du territoire du CSSS Champlain Charles-Le Moyne (ed. 2010).

L'ADOLESCENCE... UN PASSAGE VERS PLUS D'AUTONOMIE

« Le passage de l'enfance à l'âge adulte est marqué par une série de transformations, de bouleversements dont le rythme et la diversité prennent parfois l'allure d'une tempête. En six à sept ans, la taille augmente de plus ou moins 20 %, le poids gagne 40 %, les caractéristiques sexuelles secondaires apparaissent, le développement de la pensée formelle accroît les capacités intellectuelles de 30 %. L'adolescent et l'adolescente voient grandir leur indépendance émotive à l'égard de leurs parents. Parler d'une « tempête développementale » ... n'est pas une exagération.

Le changement génère toujours une certaine part d'incertitude. L'adolescent vit donc sa métamorphose sous le signe du questionnement, des grands revirements et de multiples expériences. Toute sa démarche d'apprentissage amène sot lot d'erreurs de parcours et on doit se réjouir que, malgré la tempête, la très grande majorité des jeunes vivent cette expérience sans grand problème même si elle est difficile à traverser, pour eux comme pour les adultes qui les accompagnent ». [*1]

L'adolescent, malgré son urgence de vivre, a besoin de limites claires, de parents solides, présents et à l'écoute. Ces limites le rassurent, l'arrêtent dans son action et l'encadrent afin qu'il ait une vie saine et équilibrée. Ce qu'il désire n'est pas nécessairement ce dont il a besoin. Nous souhaitons que notre adolescent devienne un adulte autonome et responsable. Alors, il faut le responsabiliser dans ses actions quotidiennes (tâches, horaire de vie) et dans les choix qu'il fait. Tout cela doit être fait avec beaucoup d'amour, de constance, de cohérence et de patience. La fréquentation d'adultes significatifs et positifs (grands-parents, amis de la famille ...) est un apport important au développement des adolescents.

N'oublions pas que c'est à travers des expériences réussies, des messages positifs et des encouragements que chacun construit une bonne estime de soi. Cet adolescent aux allures d'adulte, n'a pas atteint encore son plein développement, c'est-à-dire qu'il ne possède ni les outils, ni la maturité d'un adulte. Il est un adulte en devenir.



TÉMOIGNAGE

Lorsque Maxime nous a mentionné son désir de prendre une pause d'un an après la fin de son secondaire, son père et moi avons pris la décision de lui faire confiance et d'accepter.

Son désir était de faire un voyage de 6 mois dans l'Ouest Canadien, plus précisément à Banff en Alberta. Il voulait aller y travailler et y apprendre l'anglais... et en même temps réaliser son rêve de skier dans les Rocheuses.

Nous avons discuté avec lui et avons établi certaines conditions qu'il devrait respecter avant son départ, telles que l'obtention de son diplôme d'études secondaires et économiser assez d'argent pour pouvoir subvenir à ses besoins jusqu'à ce qu'il se trouve un travail là-bas.

Lorsqu'il a quitté la maison à 17 ans, mon cœur de mère était déchiré entre la peine et la fierté. Je peux avouer sans retenue que j'étais morte d'inquiétude. Mais il était si fier d'avoir respecté les conditions et de partir vivre cette aventure qu'il avait préparée durant la dernière année.

Il nous a surpris par sa détermination et sa débrouillardise car il a dû se trouver un endroit où dormir et du travail dès son arrivée à Banff. Il nous appelait plusieurs fois par semaine pour nous raconter comment se déroulait sa nouvelle vie. Nous avons une belle relation et nous sommes fiers de le voir évoluer dans la réalisation de son rêve.

Maxime est très reconnaissant que nous lui ayons fait confiance malgré son âge. Son désir de vivre cette aventure était très fort et je sais que si nous l'avions empêché, il serait parti dès qu'il aurait eu 18 ans, probablement avec de la frustration, et notre relation ne serait pas la même. Maintenant avec du recul, je sais que nous avons pris la bonne décision en le laissant partir. Cette expérience lui servira tout au long de sa vie. Il sait maintenant ce qu'il veut faire dans la vie et il a plusieurs rêves en tête.

Chantal

Je suis bien content que mes parents m'aient aidé afin que je puisse réaliser ce projet qui me tenait à cœur. Je me sentais en confiance car je savais qu'ils étaient là si j'avais besoin d'aide et que je pouvais les appeler n'importe quand. Lorsque je suis arrivé à Banff, j'ai trouvé ça difficile car il fallait que je me trouve un endroit où rester pas trop cher et un travail rapidement. Je suis fier d'avoir persévéré car maintenant je suis bien et j'aime mon travail. Cette aventure m'a permis de savoir me débrouiller et d'apprendre l'anglais et aussi de connaître plusieurs personnes qui viennent de différents pays.

Maxime

[*1] EXTRAIT *Dynamo. Programme de prévention de l'abandon de la pratique de l'activité physique à l'adolescence*. Kino Québec, Programme du Secrétariat au loisir et au sport du Ministère de la Santé et des Services Sociaux, p. 2.

Communiquer avec mon ado ... Un art à développer !



« La nature a pourvu les humains d'une seule langue, mais de deux oreilles afin que nous puissions écouter les autres deux fois plus que nous ne parlons. »

- Zénon d'Élée

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Le fait d'entendre est un processus naturel, pourvu que nos oreilles et notre cerveau fonctionnent normalement. Nous avons peu de contrôle sur ce processus ; nous ne pouvons faire autrement qu'entendre.
- Nous pouvons écouter que lorsque nous le voulons bien. Le processus d'écouter peut être contrôlé par la personne. Parfois, nous décidons de « fermer le volume ». Parfois, nous écoutons mais notre pensée oscille entre ce que la personne est en train de nous dire et nos propres pensées.
- L'écoute est une habileté et, comme toute habileté, pour être acquise et maintenue, elle requiert une certaine pratique.
- Écouter activement une personne, c'est essayer de la comprendre sans la juger ni la critiquer, c'est refléter ce qu'elle dit de façon à lui indiquer que l'on a bien saisi ses sentiments.
- Notre façon d'écouter influence les autres. Notre attitude détermine la qualité d'écoute que nos interlocuteurs nous accorderons en retour.
- Nous devons écouter à deux niveaux : le verbal et le non verbal. Au niveau verbal, nous devons être attentif au contenu de la discussion. Au niveau non verbal, nous devons être attentif aux signes émis lorsqu'une personne s'exprime : le ton de la voix, la posture, les gestes, les expressions faciales, etc.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

Utiliser la technique de ***l'écoute active***. Elle consiste à donner le reflet du sentiment exprimé. On se centre sur ce que l'autre ressent et exprime, on l'écoute avec un souci de compréhension. Un message d'écoute active commence toujours par *TU*, mettant automatiquement l'accent sur l'autre.

Ce message contient le sentiment vécu par l'autre personne et aussi l'événement, la circonstance qui s'y relie (**ex.** : tu es déçu de tes derniers résultats de ton examen de math.). L'écoute active ne comporte aucun obstacle à la communication.

LES CONDITIONS D'UNE BONNE ÉCOUTE ACTIVE :

- Vouloir aider l'autre.
- L'accepter comme il est : sans désir de le changer.
- L'accepter comme différent de soi, avec des sentiments et des expériences qui lui sont propres.
- Croire qu'il peut lui-même trouver des solutions à ses problèmes.

Utiliser la **reformulation**. Elle est une technique qui consiste pour l'écouter à redire en d'autres mots ce que la personne a dit concernant une situation ou des faits afin de lui prouver qu'il a bien compris. Le focus est centré sur les faits. Redire en d'autres mots ce que la personne a dit puis si on se trompe, elle nous corrigera (**ex.** : *Tu as bien dit... Si je comprends bien... Ce que tu veux dire est... Est-il exact de dire que...*).

Utiliser les **questions ouvertes**. Il s'agit d'une technique qui consiste à interroger la personne de manière à obtenir de sa part une réponse comportant un certain développement (**ex.** : *qu'est-ce que ça te fait vivre... Que veux-tu dire par... Comment vois-tu les choses... Parle-moi plus de ça...*).

Les **questions fermées**. Il s'agit d'une technique qui consiste à interroger l'aidant de manière à obtenir de sa part une réponse brève et précise (oui ou non) (**ex.** : *es-tu fâché... Te sens-tu à l'aise...*).

BLOCAGES À LA COMMUNICATION :

- Donner des ordres, commander ;
ex. : *tu dois ..., Il faut que tu..., Tu vas...*
- Avertir, menacer ;
ex. : *Si tu ne ..., Alors ..., T'es mieux de..., Ou...*
- Moraliser, prêcher ;
ex. : *Tu devrais..., C'est ta responsabilité...*
- Donner des conseils, solutions ;
ex. : *Ce que je ferais c'est..., Pourquoi ne pas...*
- Persuader avec une logique, s'obstiner ;
ex. : *Voici pourquoi tu es mal..., Les faits sont que..., Oui, mais...*
- Juger, critiquer, blâmer ;
ex. : *Tu n'es pas mature... Tu es paresseux...*
- Louanger, être d'accord ;
ex. : *T'as raison...*
- Appeler des noms, ridiculiser ;
ex. : *Bébé..., le fin-fin...*
- Analyser, diagnostiquer ;
ex. : *Ce qui ne vas pas c'est..., Tu es seulement fatigué..., Tu ne veux pas vraiment dire cela...*
- Rassurer, sympathiser ;
ex. : *Ne t'inquiète pas... Tu te sentiras mieux...*



- Examiner et questionner;
ex. : *Pourquoi... Qui... Qu'est-ce que tu as... Comment...*
- Détourner, sarcasme, retrait;
ex. : *Parlons de choses plaisantes... Pourquoi n'essaies-tu pas de mener le monde...*

RESSOURCES

Maison d'hébergement Espace vivant / **450 955-0622**
Living Room de Cowansville

CLSC de la Vallée des Forts **450 358-2572**

SITES INTERNET :

www.capsante-outaouais.org

www.jparle.com

EXTRAIT *Mieux vivre avec son ado*. Table de concertation Jeunesse des Jardins du Québec, 2008, p. 8.

Mon ado ... Veut travailler ?



« Mon adolescent aimerait travailler, mais il ne sait pas par où commencer ! Comment puis-je l'aider à faire sa recherche d'emploi, où le diriger ? Doit-il travailler durant ses études ? Quelles compétences recherchent les employeurs ? Quels sont ses droits ? »

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Un travail à temps partiel permet aux jeunes d'acquérir des savoirs et des compétences qui facilitent la transition vers le monde adulte. Son engagement dans la société lui permet une liberté financière, si petite soit-elle, tout en le valorisant et en développant ses intérêts pouvant lui permettre d'explorer d'éventuels choix de carrière.

Cependant il est important de savoir que des recherches démontrent qu'occuper un travail rémunéré plus de 15 heures par semaine peut nuire aux résultats scolaires d'un étudiant et à sa santé.

Il existe des projets jeunesse estivaux qui permettent aux jeunes de découvrir leurs talents et d'acquérir des compétences.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Soutenez votre adolescent dans ses démarches de préparation (**ex.**: C.V., entrevue, etc.).
- Encouragez-le à visiter les organismes jeunesse spécialisés en emploi pouvant l'accompagner dans cette première expérience. Ils connaissent les jeunes ainsi que les programmes qui s'offrent à eux afin de leur permettre de faire des choix éclairés et de s'engager avec confiance et dynamisme sur le marché du travail.

RESSOURCES

Carrefour Jeunesse Emploi comtés Iberville/St-Jean**450 347-4717**
268 rue Champlain, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 6V9

SITES INTERNET

www.cje-isj.com

www.cjereseau.org (Réseau des carrefours jeunesse-emploi du Québec)

www.emploiquebec.net

www.cnt.gouv.qc.ca (Commission des normes du travail)

www.csst.qc.ca (Commission de sa santé et de la sécurité au travail)

www.jeunesse.qc.ca (Service Canada)

Mon ado ... Et sa motivation à l'école.



« Mon jeune de 15 ans est complètement démotivé à l'école. Lui qui a toujours bien réussi, il vit des échecs scolaires depuis un an. Par ailleurs, il s'oppose de plus en plus aux règles établies par ma conjointe et moi. Il rentre à des heures tardives la semaine et les fins de semaine. Il refuse de nous rendre des comptes. Il affirme qu'il est maintenant assez vieux pour prendre ses propres décisions. Qu'est-ce que nous pouvons faire, sa mère et moi ? Nous avons peur que notre fils décroche. »

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Il est effectivement important, comme parent, de s'informer du fonctionnement scolaire de son adolescent et ce, peu importe son âge. Il faut tenter de trouver l'équilibre entre le respect de son autonomie et de son besoin de limites.

Le degré d'autonomie dépend de la personnalité de chaque individu et des étapes de son développement. Quoi qu'il en pense, encadrer son jeune ne peut que l'aider. Il apprend ainsi à composer avec des limites et des obstacles et à développer sa confiance en lui, ce qui l'outillera tout au long de sa vie.

ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER

- **L'encadrement** : aider votre jeune à développer une bonne méthode de travail.
- **La motivation** : l'aider à trouver lui-même ses sources de motivation.
- **Le bulletin** : axer votre satisfaction sur les efforts apportés plutôt que sur la performance à tout prix.
- **Les difficultés scolaires** : faire appel à des programmes d'aide aux devoirs, consulter un spécialiste tel un orthopédagogue, si nécessaire.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- La démotivation et les difficultés scolaires peuvent être causées par plusieurs facteurs.
- Démontrez votre intérêt et votre soutien en ce qui concerne la vie scolaire de votre jeune.
- Nommez auprès de votre jeune vos peurs et vos craintes face à la situation.
- Explorez avec votre jeune ce qu'il vit actuellement. Se passe-t-il quelque chose de particulier dans sa vie ?
- Pour soutenir la motivation, vérifiez avec votre jeune les aspects positifs qu'il retrouve à l'école présentement (amis, sports, activités parascolaires, etc.).

- Faites preuve d'ouverture, tout en l'encadrant.
- Tentez de trouver ensemble des solutions, confirmez ou adoptez de nouvelles règles, de nouvelles limites.
- Référez-vous à des intervenants de l'école. À plusieurs, il est toujours plus facile de comprendre la situation et de trouver des solutions.

Il est possible que votre ado décroche de l'école. Nous vous suggérons de l'encourager à « raccrocher » dans une école pour adultes. Si cela n'est pas possible, encouragez-le à se trouver un emploi. Cela lui permettra de réaliser l'importance de la scolarité, du travail et stimulera aussi son autonomie.

RESSOURCES

Intervenants scolaires.....	Votre école <i>(direction, enseignant, éducateur, infirmière, etc.)</i>
CLSC de la Vallée des Forts.....	450 358-2572
Carrefour-Jeunesse-Emploi comtés Iberville/St-Jean.....	450 347-4717
POSA/Source des Monts.....	450 658-9898
Allô Prof.....	1 888 776-4455

SITES INTERNET

www.teljeunes.com

www.reussitemonteregeie.ca

www.rocqld.org (16-Montérégie)

www.alloprof.qc.ca

La sexualité ... Parlons-en !



« Comme parent, je me sens souvent démuni face au vécu sexuel de mon adolescent. Souvent, je ne trouve pas de réponse à ses questions et je me sens mal à l'aise. »

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les parents ou les adultes significatifs ont un rôle important à jouer au sujet de la santé sexuelle des adolescents. L'adulte doit faire les premiers pas. Tout comme d'autres sujets (**ex.** les drogues, l'alcool, etc.), il ne faut pas attendre qu'il vous en parle. Il y a en effet peu de chances que cela se produise.

Voici des exemples de sujets que vous pouvez aborder avec votre jeune :

- Puberté.
- Contraception.
- Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).
- Orientation sexuelle.
- Santé sexuelle de la femme.
- Relations sexuelles.
- Bien-être sexuel.
- Relations amoureuses.

N.B. : Dans le but de protéger les enfants et les adolescent(e)s, la législation Canadienne a réglementé la notion de consentement à des rapports sexuels. Selon la loi, tous les gestes ou actes sexuels sur des personnes âgées de moins de 16 ans sont considérés comme étant « sans consentement » et donc criminels. Cependant, il existe des exceptions, un adolescent(e) âgé(e) de 12 et 13 ans peut consentir à des gestes ou actes sexuels avec une personne qui a moins de 2 ans d'écart d'âge; un adolescent(e) de 14 et 15 ans peut consentir à des gestes ou actes sexuels avec une personne qui a moins de 5 ans d'écart d'âge. La loi stipule aussi que le consentement des personnes de 17 ans et moins n'est valable que si le partenaire n'est pas en position d'autorité, de confiance, de dépendance ou d'exploitation.

ASTUCES

Vous avez tenté une discussion sur la sexualité avec votre ado sans succès ? Ou encore, vous vous demandez comment établir le contact ? Laissez une petite annonce sur le bureau ou sur la porte de chambre de votre adolescent afin de proposer un échange sur une situation donnée. **Voici des exemples :**

- Mère un peu maladroite mais avec de bonnes intentions souhaiterait discuter de la question posée par son fils jeudi dernier. Je propose, pour l'occasion, un chocolat chaud vendredi après l'école.
- Père n'ayant jamais eu de menstruations, serait quand même intéressé à en discuter afin de mieux comprendre sa fille adolescente. Celle-ci peut se rendre au salon le soir qui lui conviendra cette semaine. Respect assuré des confidences.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Demeurez franc et honnête. Dites-lui si vous n'avez pas de réponse à sa question.
- Déboussolé par les questions de votre adolescent ? N'abandonnez pas pour autant. Demandez-lui plutôt d'être indulgent. Si vous n'avez pas les connaissances requises pour répondre à ses questions, consultez des ressources avec lui. Cet échange peut s'avérer profitable autant pour vous que pour votre adolescent.
- Plusieurs parents ont constaté à quel point il est propice d'engager une discussion lorsque vous conduisez votre adolescent à une activité. Discutez avec lui pour le plaisir d'échanger et de vivre un moment privilégié. Vous serez surpris de le voir s'ouvrir davantage.
- Faites des activités simples et dans lesquelles votre adolescent se sent à l'aise. Ces moments sont souvent de bonnes occasions pour aborder ce qui vous préoccupe tous les deux.

RESSOURCES

Intervenants scolaires.....	Votre école <i>(direction, enseignant, éducateur, infirmière, etc.)</i>
CLSC de la Vallée des Forts.....	450 358-2572 <i>(Clinique jeunesse)</i>
Info Santé.....	811
Service en contraception et sexualité de Québec.....	1 877 624-6808
Gai écoute.....	1 800 505-1010
Info-sida.....	1 877 767-8245 / 514 523-4636
Projet 10.....	514-989-4585

SITES INTERNET

www.masexualite.ca

www.elysa.uqam.ca

www.gai-ecoute.qc.ca

www.jcapote.com

www.pvsq.org *(VIH-SIDA)*

www.hc-sc.gc.ca *(Santé Canada)*

www.teljeunes.com

www.sicsq.org *(Service d'information en contraception et sexualité de Québec)*

www.algi.qc.ca/asso/p10 *(Projet 10)*

LECTURES SUGGÉRÉES

ROBERT, Jocelyne, *Full sexuel, La vie amoureuse des adolescents*. s. l. : Les éditions de l'homme, 2002, 191 p.

La grossesse ... À l'adolescence !



L'ampleur du phénomène de grossesse à l'adolescence est une préoccupation majeure puisque les relations sexuelles débutent plus précocement. Au Québec, sur 1000 adolescentes, plus de 16 deviendront enceintes. La majorité des jeunes filles de 15 à 19 ans qui le sont choisissent d'interrompre leur grossesse.

Par contre celles qui désirent poursuivre leur grossesse le font parfois pour : sortir du milieu familial, changer leur vie, répondre aux attentes des autres, donner à leur enfant ce qu'elles n'ont pas reçu, etc. Il est important de l'écouter et de l'accompagner afin qu'elle puisse réfléchir sur l'impact que sa décision aura dans sa vie et qu'elle puisse faire son propre choix.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Dans un contexte de grossesse non planifiée, les adolescentes tardent à demander de l'aide par peur d'être jugées. Aussi parce qu'elles sont confrontées à leurs valeurs souvent contradictoires ce qui crée une ambivalence dans la prise de décision de poursuivre ou non la grossesse. En conséquence, elle est confrontée à faire un choix rapidement qui va parfois à l'encontre de ses valeurs.
- L'adolescent(e) est surtout préoccupé(e) par la satisfaction de son besoin immédiat. C'est pourquoi il n'associe pas nécessairement son geste à un risque de grossesse.
- L'adolescent(e) est à l'étape de la pensée magique : « Ça ne peut qu'arriver aux autres ». Son cerveau n'ayant pas encore atteint sa pleine maturité, fait qu'il éprouve de la difficulté à anticiper les conséquences de ses actes.
- Même si l'accent est mis sur l'information et l'accessibilité aux moyens de contraception, la relation sexuelle survient souvent à un moment imprévu et de façon spontanée, souvent sous influence de drogue ou d'alcool qui incite à avoir des comportements non sécuritaires, fréquemment dans des lieux et circonstances inconfortables, ce qui n'aide pas à se procurer un contraceptif. D'où la possibilité d'une grossesse.
- Être adolescent(e) et devenir parent sont des étapes de la vie qui peuvent être difficiles à vivre simultanément.



- Les conséquences de la maternité à l'adolescence sont lourdes pour les adolescentes qui décident de poursuivre la grossesse. Elles courent plus de risque d'abandonner leurs études, de vivre dans des conditions financières précaires et de connaître la monoparentalité. Bien que certaines bénéficient de soutien, le tableau n'est pas particulièrement réjouissant.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Avant que votre adolescent(e) ait une vie sexuelle active, informez-le (la) du pouvoir reproducteur de son corps ainsi que des responsabilités et conséquences qui en découlent, tout en l'aidant à percevoir cette responsabilité comme un élément positif qui lui permettra d'avoir un contrôle sur sa vie et de cheminer vers l'âge adulte de façon épanouie.
- Écoutez votre adolescent(e) pour mieux le (la) comprendre et le (la) guider.
- Amenez les garçons à anticiper et à évaluer avec lucidité les conséquences de leurs gestes et l'immense responsabilité de la paternité.

- Amenez les jeunes filles à prendre conscience des risques qu'elles courent pour leur avenir si elles acceptent d'avoir des relations sexuelles non protégées. Les inviter à consulter un professionnel de la santé pour avoir un moyen de contraception efficace, ou si elles ont une relation sexuelle non protégée, qu'elles aient accès à la contraception orale d'urgence (COU), communément appelée « la pilule du lendemain ou plan B », dans un court délai.

RESSOURCES

Intervenants scolairesVotre école
(*Direction, enseignant, éducateur, infirmière, etc.*)

CLSC de la Vallée des Forts450 358-2572
(*Clinique jeunesse/Module Enfance-Famille (poursuite de grossesse)*)

Info-santé811

Grossesse-secours514 271-0554

Commission scolaire des Hautes-Rivières450 359-6411, poste 7520
(*Service pour les jeunes filles poursuivant leur grossesse*)

Jeunes mères en action450 348-4330

Centre hospitalier Charles-Lemoyne450 466-5000, poste 2628
(*Interruption volontaire de grossesse*)

CLSC St-Hubert450 443-7455
(*Interruption volontaire de grossesse*)

SITE INTERNET

www.grossesse-secours.org

L'image corporelle ...

À l'adolescence !



La métamorphose du corps à l'adolescence est accompagnée de bouleversements et de nombreux questionnements. Les adolescent(e)s sont souvent préoccupé(e)s par leur apparence physique de façon excessive. Sans parler de la pression sociale irréaliste de la minceur : les photos des magazines, des publicités et des médias, qui sont couramment retouchées, ne font qu'encourager cette obsession de la minceur. Cette obsession peut mener à des comportements néfastes comme les diètes, les jeûnes, la cigarette, etc. De plus, ces mauvaises habitudes peuvent conduire à d'autres problèmes comme l'anxiété, la dépression, une faible estime de soi ou même un gain de poids involontaire. Il est donc important que nos jeunes se sentent bien dans leur corps et soient fiers de leur image.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Même si la majorité des jeunes filles ont un poids normal ou insuffisant, près de 70 % des adolescentes font des efforts pour contrôler leur poids ou en perdre.
- Environ 50 % des « ados » sautent des repas dans le but de maigrir.
- 33 % des filles de 9 ans ont déjà tenté de maigrir.
- 8 à 10 % des jeunes Québécois commencent à fumer dans l'espoir de contrôler leur poids ou de maigrir.
- Chez les adolescents, la télévision, les jeux électroniques et l'ordinateur occupent une grande place.
- Plus de 40 % des garçons ont ou ont déjà pris des suppléments alimentaires afin de gagner du poids et de la masse musculaire.

Même si à l'adolescence les jeunes cherchent à s'identifier davantage à leurs amis, la présence des parents comme modèles positifs demeure essentielle. Les parents doivent être des alliés dans la vie de leur jeune, notamment pour l'aider à adopter de saines habitudes de vie et une image positive de lui-même.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Créer un espace favorable à la discussion et prendre le temps de parler à votre adolescent, de l'écouter et de répondre à ses questions de façon honnête, sans jugement.
- Le rassurer en spécifiant que plusieurs transformations de la puberté ne sont que passagères.
- Saisir des occasions d'ouvrir un dialogue sur des thèmes liés à l'image corporelle, par exemple : de commenter des vidéoclips, des affiches ou encore de discuter en famille des pressions que la société nous impose.

- Transmettre le plaisir de manger en famille une variété d'aliments sains.
- Pratiquer des activités physiques en famille.
- Chercher des informations complémentaires sur le sujet afin d'être outillé plutôt que d'éviter de parler de ces thèmes.
- Partager avec d'autres parents.

Il est aussi important de s'attarder à notre propre relation avec l'image corporelle. Qu'on en soit conscient ou non, nos propres comportements en lien avec notre poids et notre image corporelle n'échappent pas au regard des jeunes. En prenant conscience de nos attitudes et comportements, nous serons en mesure d'exercer une plus grande influence positive.

Le meilleur modèle est sans aucun doute celui qui incite au bien-être et à l'acceptation de soi. Souligner les forces et les bons coups de nos jeunes les aidera à se bâtir, à développer leur personnalité et à résister à la pression des pairs.

Source : *Votre influence a du poids*, Équilibre, groupe d'action sur le poids

RESSOURCES

SITES INTERNET

www.biendanssapeau.ca

www.toninfluenceadupoids.com

LECTURE SUGGÉRÉE

Miroir, miroir... je n'aime pas mon corps! Vive la vie... en famille, D^{re} Nadia Gagnier, vol.4, Les éditions La Presse, 140 p.

L'hypersexualisation ...

Doit-on s'en inquiéter ?



«Ma fille de 14 ans a changé de look, d'attitude, d'activités. Quand elle sort pour aller à l'école et chez des amis, elle porte une mini-jupe et une boucle au nombril. Elle utilise ses charmes et se maquille exagérément. Quelle est la limite entre être séduisante, sexy et hypersexy? Qu'est-ce qui est ou n'est pas acceptable pour mon adolescente? Comme parent, quand dois-je m'inquiéter ou intervenir? »



CE QU'IL FAUT SAVOIR

L'hypersexualisation se définit en considérant: les comportements, attitudes, vêtements qui, dans un contexte donné, sont considérés comme étant « trop sexuels ». Ce phénomène commence de plus en plus tôt. Il n'est pas rare de voir des fillettes de 9-10-11 ans s'habiller en femmes fatales. À l'adolescence, ces comportements deviennent encore plus amplifiés par l'expérimentation du désir de plaire et de séduire. Ainsi, se vêtir comme pour aller dans une discothèque ou un bar alors que la destination est l'école: il y a un problème. Comme parents, il est important de se référer au code vestimentaire établi par l'école ou encore d'en discuter avec les autorités concernées.

Il faut aussi distinguer séduction et séduction hypersexualisée. La séduction est un moyen d'exprimer à l'autre son attirance, son désir de l'autre. Elle peut servir à s'affirmer et répond aussi au besoin de plaire. C'est une période de *testing* de son pouvoir et des réactions de l'autre afin de vérifier auprès de celui-ci si cette attirance est partagée. Plusieurs autres éléments interviennent dans l'opération « séduction »: le charme, l'humour, l'intelligence, etc. Ainsi, vouloir plaire à l'autre est tout à fait normal mais cela ne doit pas passer par une séduction strictement sexuelle.

Les médias et l'image (souvent biaisée) projetée de la femme créent un modèle social « hypersexuel » basé sur la performance où les stéréotypes féminins sont poussés à l'extrême. Les modèles ainsi présentés sont attirants pour les adolescentes puisqu'ils « ne sont pas seulement sexuels, ils réussissent dans la vie... souvent grâce à leur corps ». Ces femmes peuvent sembler plus affirmatives et confiantes mais derrière l'image qu'elles projettent, se cache une pseudo-confiance et surtout le risque de devenir quelqu'un qui existe seulement à travers le regard des autres et particulièrement dans celui des hommes. Ainsi, l'estime de soi devient lié au regard que les autres portent sur soi, estime combien fragile contrairement à celle qui se construit de l'intérieur suite à ses réussites personnelles et aux commentaires reçus de l'entourage sur ses forces, talents ou bons coups.

Aussi, ce qui demeure inquiétant dans la séduction hypersexualisée est le fait que l'on peut prêter à ces jeunes filles des intentions sexuelles, telles des invitations à avoir des relations sexuelles, et il est plutôt exceptionnel que l'adolescente possède la maturité lui permettant d'assumer les gestes posés ou les vêtements portés.

Les modèles proposés dans une société de plus en plus hypersexualisée ont des effets néfastes autant pour les garçons. Ceux-ci veulent aussi plaire et ne pas décevoir et plusieurs peuvent ressentir une pression auprès de leurs pairs pour performer et se vanter haut et fort d'avoir une sexualité active assortie de telle ou telle pratique sexuelle souvent avec plusieurs partenaires. Le plaisir masculin y est bien valorisé sans égard au vécu, plaisir et désir de la partenaire. De plus, des messages sexistes et mêmes violents envers les femmes les conduisent à développer des propos ou comportements méprisants ou de domination dans leurs relations avec celles-ci.

Comme pour les filles, la culture du corps et du paraître est importante. Ils doivent « être beaux et musclés et souvent machos, riches et sexuellement actifs ».

[*2] Les garçons désirent prendre du poids et les filles désirent en perdre même quand leur indice de masse corporelle est dans la norme. Les messages envoyés par les médias, les télé-réalités, les vidéoclips faussent les repères et amè-

nent nos adolescents à avoir une sexualité précoce adhérant aux stéréotypes proposés, mais aussi entraînant dans son sillage une augmentation de partenaires sexuels avec les conséquences suivantes : une hausse spectaculaire des maladies transmises sexuellement et un risque accru de subir pour les filles de la violence psychologique, physique ou sexuelle.

[*2] Inspiré et citation de *Hypersexualisation? Guide pratique d'information et d'action*, Collectif du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de Rimouski, 2009.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Partagez vos inquiétudes avec votre adolescent.
- Partagez avec lui vos sentiments par rapport à son style vestimentaire et à son comportement.
- Écoutez ce que votre adolescent a à dire.
- Invitez votre adolescent à discuter franchement avec vous.
- Établissez des limites claires à propos de ce que vous acceptez et de ce que vous n'acceptez pas.

RESSOURCES

SITES INTERNET

www.ydesfemmesmtl.org

www.rqasf.qc.ca (*Hypersexualisation des jeunes filles*)

Quand la violence ... Frappe l'amour.



«Ma fille de 15 ans sort avec un beau grand gars de 17 ans. Il est toujours très gentil et poli avec mon mari et moi, mais il m'est arrivé d'entendre des discussions entre lui et ma fille qui me mettent mal à l'aise. L'autre soir, ils étaient au sous-sol et tous les deux discutaient assez fort. Le *chum* de ma fille l'accusait de trop se maquiller, de s'habiller sexy et de faire exprès pour *cruiser* les gars de la *gang*. Inquiète, je suis allée voir ce qui se passait. Quand je suis descendue au sous-sol, ils semblaient calmés et le *chum* prenait tendrement ma fille par la taille. Tous les deux me souriaient, mais j'ai cru lire la peur dans les yeux de ma fille. Ça m'inquiète beaucoup ».

CE QU'IL FAUT SAVOIR

La violence amoureuse existe sous plusieurs formes et peut être très subtile. Bien que certaines filles peuvent être violentes, elle vient généralement des garçons. Habituellement, on réagit plus rapidement quant il s'agit de violence physique. Mais quand il s'agit de paroles blessantes ou d'intimidation, par exemple, on ne sait pas toujours comment interpréter la situation. On peut parler de violence dans une relation amoureuse quand les gestes, les paroles, les comportements violents se répètent et font de plus en plus mal.

Voici quelques questions à poser à votre ado pour vous aider à identifier sa situation :

Est-ce que ton partenaire :

- Te contrôle souvent ?
- Te traite de noms ? Te dévalorise souvent ?
- T'humilie ou t'engueule devant les autres ?
- Est excessivement jaloux à ton égard ? T'empêche de fréquenter tes amis ou ta famille ?
- Te harcèle pour avoir des relations sexuelles ?
- T'a déjà menacé de te frapper ?
- T'a déjà bousculé ou frappé ?
- Te lance des objets ? Brise des choses qui t'appartiennent ?
- Te fait craindre pour ta sécurité ?

Si la réponse est oui à une ou plusieurs de ces questions, votre jeune pourrait être victime de violence.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Allez chercher du soutien et de l'information pour valider vos impressions.
- Ayez une conversation sérieuse avec votre adolescent(e) dès la présence d'indices de violence.
- Partagez vos inquiétudes avec lui (elle).
- Encouragez-le (la) à parler de sa relation.
- Ne le (la) jugez pas, il est probable que votre adolescent(e) nie les premiers indices de violence dans son couple.
- Rassurez votre adolescent(e). Rappelez-lui qu'il (elle) n'est jamais responsable de la violence de l'autre.

RESSOURCES

Maison Hina **450 346-1645**

Intervenants scolaires **Votre école**
(direction, enseignant, éducateur, infirmière, etc.)

CLSC de la Vallée des Forts **450 358-2572**
(Clinique jeunesse)

SOS violence conjugale **1 800 363-9010**

L'agression sexuelle ...

Brisons le silence !



« J'ai lu récemment qu'il y a une fille sur trois (33 %) et un garçon sur six (17 %) qui sera victime d'une forme d'agression sexuelle avant l'âge de 18 ans. En tant que parents, qu'est-ce qu'il est important de savoir ? Et que puis-je faire ? »

L'agresseur est rarement un inconnu. Dans la majorité des situations (92%) la victime connaît l'agresseur. Aucun portrait physique spécifique ne peut permettre d'identifier un(e) agresseur(e). Lors d'un dévoilement d'agressions sexuelles par un adolescent(e), je suis obligé de le signaler aux autorités. Le parent d'adolescent(e)s victime d'agressions sexuelles peut vivre une confusion dans ses émotions suite au dévoilement. Les personnes victimes d'agressions sexuelles éprouvent des répercussions dans leur vie. L'adolescent(e) peut retrouver une qualité de vie adéquate suite à une agression sexuelle.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

L'agression sexuelle est un acte criminel. L'agression sexuelle est un acte de pouvoir à connotation sexuelle. C'est utiliser sa propre force physique ou sa position d'autorité de façon intimidante et excessive pour mieux parvenir à des fins sexuelles, profitant de la vulnérabilité d'une personne. L'agression sexuelle peut prendre différentes formes : des attouchements, de l'exhibitionnisme, des relations sexuelles, du voyeurisme ou des paroles reliées à des parties intimes du corps. Il y a agression sexuelle dès qu'une personne manifeste d'une façon ou d'une autre son non-consentement ou qu'elle n'est pas en mesure de donner ce consentement. Le seul et unique responsable d'une agression sexuelle c'est l'agresseur.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

Lorsque notre jeune est triste, pleure ou ne va pas bien, nous n'avons pas besoin d'être des spécialistes pour l'aider. En effet, si notre ado s'ouvre et se confie à nous, c'est qu'il nous fait confiance.



Il se passe souvent plusieurs années entre l'agression sexuelle et le dévoilement aux parents. Pour l'adolescent(e), il s'agit d'une étape importante.

Voici quelques suggestions :

- Le (la) croire. Être présent. Écouter. Respecter le silence.
- Demander le moins possible de détails sur les gestes commis, axer davantage sur les émotions.
- Ne pas axer sur le temps écoulé entre l'agression sexuelle et le dévoilement.
- Demander l'autorisation de l'adolescent(e) avant de parler de l'agression sexuelle avec un proche (père, mère, frère, etc.).
- Exprimer vos émotions.
- À moins que l'adolescent(e) soit encore en contact avec l'agresseur, ne pas imposer de nouveaux règlements, car l'ado aura l'impression d'être puni(e) d'avoir été victime d'agressions sexuelles (**ex.** : L'ado doit rentrer plus tôt).

- Si vous ressentez de l'agressivité, de la colère, mentionnez à votre adolescent(e) que c'est contre l'agresseur et non contre lui (elle).
- Trouver quelqu'un à qui vous confier.
- Conseiller à l'adolescent(e) d'en parler à une personne spécialisée.

RESSOURCES

Civas l'expression libre du Haut-Richelieu**450 348-4380**
(Centre d'Intervention pour les Victimes d'Agressions Sexuelles)

Centre désigné (Hôpital du Haut-Richelieu).....**450 359-5000**
Saint-Jean-sur-Richelieu

CAVAC de la Montérégie Saint-Jean-sur-Richelieu.....**450 358-0152**
(Centre d'Aide aux Victimes d'Actes Criminels)

La Traversée Saint-Lambert.....**450 465-5263**

Le CAVAS Saint-Hyacinthe.....**450 778-9992**
(Centre d'Aide pour les Victimes d'Agressions Sexuelles)

CALACS Châteauguay.....**450 699-8258**
(Centre d'Aide et de Lutte contre les Agressions à Caractère Sexuel)

SITES INTERNET

www.agressionsexuelle.com

www.rqcalacs.qc.ca

www.expressionlibre.ca

Mon ado ... Est-il victime d'intimidation ?



Si vous avez déjà été victime d'intimidation, vous vous souvenez très bien de ce que vous avez vécu. C'est une expérience négative qui peut entraîner des conséquences à long terme. Comme parent, il est difficile de s'imaginer que notre adolescent soit victime d'intimidation à l'école, au parc ou sur Internet. Il est important en tant que parent d'enseigner à nos adolescents comment établir des relations et comment faire face à l'intimidation. Chaque adolescent a le droit de se sentir en sécurité à la maison, à l'école et dans la communauté. (Convention des Nations unies relative aux droits de l'enfant, 1990)

CE QU'IL FAUT SAVOIR

L'intimidation est un comportement répété, persistant et agressif envers une ou plusieurs personnes, qui a pour but de causer de la peur, de la détresse ou des blessures, ou encore de nuire à son amour propre, à l'estime de soi ou à la réputation. Elle ne doit pas être confondue avec les taquineries d'un ami.

Voici les différentes formes d'intimidation. Elle peut être :

- **Physique** : coups, bousculades, vol ou bris d'effets personnels.
- **Verbale** : insultes, moqueries, remarques sexistes, racistes, homophobes.
- **Sociale** : exclusion de personnes d'un groupe, rumeurs.
- **Électronique (CyberIntimidation)** : Rumeurs, remarques blessantes, menaces à son intégrité physique, menaces verbales ou porter atteinte à la réputation en diffusant des photographies et des messages malveillants à l'aide d'Internet, de technologies numériques comme le téléphone cellulaire, messages textes et les sites Internet.

Même dans une famille unie et ouverte, un adolescent peut hésiter à en parler de peur d'aggraver la situation. Il peut être gêné, incertain de la façon de le dire ou craintif de ce qui pourrait arriver par la suite. Par conséquent, il pourrait être hésitant à retourner à l'école ou à sortir de la maison. Il peut avoir des difficultés scolaires, s'isoler, devenir anxieux ou coléreux.

Il est important de dénoncer des actes semblables, car la personne qui intimide tente d'obtenir directement ou indirectement du pouvoir. En premier lieu, contactez le directeur de l'école ou une personne de confiance qui travaille auprès de votre adolescent à l'école et expliquez-lui la situation. Cependant si l'intimidation implique un acte criminel, comme l'agression physique, ou si votre enfant est menacé, attaqué ou harcelé, communiquez avec la police.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Restez calme.
- Soyez à l'écoute de ses sentiments.
- Prenez au sérieux ce que votre enfant vous dit.

- Dites-lui que ce n'est pas de sa faute.
- Reconnaissez que les peurs de votre enfant sont normales. Toutefois, il est important de lui assurer votre aide même si celui-ci refuse.
- Incitez-le à s'affirmer et à avoir confiance en lui.
- Renforcez son « estime de soi » en identifiant ses forces et ses talents.
- Amenez-le à adopter une posture qui reflète la confiance en lui.
- Encouragez-le à participer à des activités qui peuvent l'aider à développer une meilleure image de lui-même.
- Félicitez-le non seulement pour ses réussites mais aussi pour ses efforts.
- Évitez de le surprotéger et de régler tous les problèmes à sa place.
- Encouragez-le à trouver une solution.
- Déterminez ensemble les avantages et les inconvénients de chaque solution.
- Ne l'incitez pas à se défendre en frappant ou en insultant les autres à son tour. Ce ne serait que lui enseigner une forme de violence qui risquerait plutôt d'augmenter l'agression ou le rejet dont il est victime.
- Encouragez votre adolescent à dénoncer les gestes dont il est victime et accompagnez-le dans ses démarches.
- Prenez le temps de l'écouter. Notez avec lui la nature des faits avec exactitude. Conservez-les.
- Informez l'école de la situation.

Aidez-le à se protéger. Dites-lui :

- D'éviter les endroits isolés.

- D'ignorer l'intimidateur et de s'en éloigner.
- De rester avec un ami ou un groupe d'amis ou un adulte significatif.

RESSOURCES

Intervenants scolaires.....	Votre école (Direction, enseignant, éducateur, infirmière, etc.)
CLSC Vallée des Forts (Clinique jeunesse).....	450 358-2572
Tel-Jeunes	1 800 263-2266
Jeunesse, J'écoute	1 800 668-6868
Service de Police de Saint-Jean-sur-Richelieu	450 359-9222 (Police communautaire)
Sûreté du Québec poste de Lacolle.....	450 246-3856

SITES INTERNET

www.teljeunes.com
www.jeunessejecoute.ca
www.prevnet.ca
www.choix.org
www.sq.gouv.qc.ca

LECTURES SUGGÉRÉES

SAINT-LAURENT, Marthe, *Bitcher et intimider à l'école, c'est assez*. S.I: Béliveau, 2011.

VOORST, William, *L'intimidation*. S. I Sciences & Culture, 2003.

Réactions ... Face à la colère de mon ado.



CE QU'IL FAUT SAVOIR

Il est important de ne pas confondre colère et violence. La colère est une émotion puissante, normale et saine si elle est exprimée de façon adéquate.

La colère mal exprimée peut se transformer en violence. La violence est une attitude de pouvoir, de contrôle sur quelqu'un ou quelque chose afin d'obtenir satisfaction à ses besoins. La violence est toujours inacceptable et il est important de refuser les comportements violents et mettre ses limites.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Acceptez et reconnaissez la colère de votre adolescent. Il a le droit d'être en colère et il est important qu'il apprenne à vivre avec cette émotion puissante. Sachez que la colère cache souvent d'autres émotions telles que la tristesse, la déception, la peur, la jalousie, la culpabilité, la honte, etc. L'empêcher d'être en colère, c'est en quelque sorte lui envoyer comme message qu'il n'a pas le droit de vivre ses émotions.
- Reflétez à votre adolescent que vous comprenez qu'il est en colère. Donnez-lui le temps de se calmer. Proposez-lui des moyens pour lui permettre de se libérer de ce surplus d'énergie, tels que faire du sport, écouter de la musique, aller marcher ou tout autre moyen qu'il préfère. L'important c'est que ce soit lui qui choisisse un moyen qui lui convient. Insistez pour qu'il utilise votre moyen risquerait de le mettre davantage en colère.
- Une fois calmé, vous pouvez essayer de discuter avec lui afin de l'aider à identifier ce qui l'a mis en colère. En identifiant son « bouton déclencheur », il apprendra à se connaître et à comprendre ses limites.



- Vous pouvez lui suggérer de se confier à quelqu'un en qui il a confiance. Cette personne peut être vous, un autre membre de la famille, un intervenant, un professeur à l'école, etc.
- Quand votre adolescent est calmé, il est important que vous puissiez lui exprimer ce que vous ressentez s'il a des comportements violents. Il doit comprendre que ceux-ci sont inacceptables et qu'il doit trouver d'autres moyens pour exprimer sa colère. Il doit pouvoir compter sur vous et savoir que vous êtes là pour l'écouter s'il en ressent le besoin, mais que ses gestes violents ne seront pas tolérés.
- S'il est difficile de discuter avec lui, échanger des lettres peut être un moyen plus simple pour exprimer ses émotions, ses inquiétudes, etc.
- Rappelez-vous que la colère peut facilement être contagieuse. Il est donc nécessaire d'en être conscient et de rester calme afin ne pas aggraver la situation.
- Parlez en « Je ». Un message en « Je » est une façon de dire comment vous vous sentez, pourquoi vous vous sentez de cette façon, de nommer votre besoin et pouvoir faire une demande claire. Par exemple: « Je suis inquiète lorsque tu cries, saches et claques la porte. Je suis prête à t'écouter et t'aider si tu en ressens le besoin, mais j'ai besoin que nos discussions se déroulent dans le calme. Dorénavant, j'aimerais que tu m'expliques ce qui te met en colère lorsque tu seras plus calme ».

RESSOURCES

POUR LE PARENT :

CLSC de la Vallée des Forts.....	450 358-2572
Ligne parent.....	1 800 361-5085
Médiation citoyenne.....	450 347-0065
Famille à Cœur.....	450 346-1734
Acces-Famille Montérégie.....	450 545-1075
Centre Jeunesse de la Montérégie.....	450 359-7525
Service de Police de Saint-Jean-sur-Richelieu.....	450 359-2619
Sûreté du Québec.....	450 246-3856
En cas d'urgence seulement.....	911

POUR L'ADOLESCENT AU PRISE AVEC DES ÉMOTIONS INTENSES :

Membre de la famille en qui il a confiance, intervenant scolaire, professeur ... en qui il a confiance

CLSC de la Vallée des Forts (<i>Clinique jeunesse</i>).....	450 358-2572
Tel-Jeunes.....	1 800 263-2266
Jeunesse, J'écoute.....	1 800 668-6868

Déprime passagère ...

Dépression ...

Idées suicidaires ?



« Depuis plusieurs semaines, je sens que Maxime n'est pas bien. Il est nerveux et souvent fatigué, plus que d'habitude. Il a perdu du poids. Il s'endort tard la nuit. Il est susceptible et se met en colère pour un rien. Il me dit qu'il ne fait jamais rien de bon. Il s'enferme dans sa chambre et j'ai parfois l'impression qu'il a pleuré... Nous devons même le forcer pour qu'il aille à son hockey qui est pourtant son activité préférée depuis qu'il est tout petit. Je suis inquiète et je ne sais pas trop quoi faire... »

CE QU'IL FAUT SAVOIR

La dépression peut frapper n'importe qui... même un ado ! Heureusement, elle se traite !

- **Manifestations visibles :** Irritabilité excessive, déprime, tristesse permanente, perte d'intérêt générale depuis au moins deux semaines, etc.
- **Symptômes physiques :** Dérèglement de l'appétit, trouble du sommeil, fatigue, manque d'énergie, etc.
- **Symptômes psychologiques :** Dévalorisation, culpabilité excessive, difficultés de concentration, indécision, idées suicidaires, etc.
- **Changements de comportement :** Retrait ou dépendance sociale, négation (nie son problème), masque (fait le bouffon même s'il n'est pas bien), etc.

Sachez que 70% des jeunes dépressifs ne savent pas ce qu'ils ont, car leur dépression n'a pas été diagnostiquée. La dépression n'est pas une simple déprime passagère, c'est une maladie persistante qui ne disparaît pas toute seule mais, heureusement, elle se traite.

Parfois la dépression peut amener des idées suicidaires

Le suicide est la deuxième cause de décès chez les 15-29 ans. Les jeunes qui pensent au suicide ne sont pas différents des autres, si ce n'est qu'ils ont besoin d'aide pour traverser un mauvais moment. Ils vivent beaucoup de détresse. La très grande majorité des personnes qui pensent à se suicider expriment leur intention soit en le disant ou soit par leur comportement. Alors, comme parent, que dois-je savoir ? Et que puis-je faire ?



Tout message suicidaire est à prendre très sérieusement. Repérer les signes précurseurs du suicide.

- **Symptômes :** perte d'intérêt, tristesse, irritabilité, manque d'énergie ou hyper-activité, émotions qui éclatent soudainement, excès ou manque de sommeil ou d'appétit, crises de colère fréquentes, etc.
- **Messages verbaux :** « vous seriez bien mieux sans moi..., je suis inutile..., je vais partir en voyage pour longtemps..., la vie ne vaut pas la peine..., je ne m'en sortirai jamais..., je veux en finir... ».
- **Comportements :** isolement, don d'objets qui lui sont chers, modification dans la consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments, mise en valeur du courage de ceux qui se suicident, intérêt pour les armes, fugues.

Ces signes peuvent servir d'indices, toutefois une personne qui pense au suicide n'a pas toujours l'air déprimée. Sous un apparent bien-être peut se cacher une grande détresse. Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre, alors fiez-vous à vos « antennes de parents, votre intuition ».

Tout changement dans les comportements est un indice que quelque chose se passe, alors il faut interroger votre ado afin de savoir ce qui se passe réellement.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

Téléphoner à un centre de prévention du suicide pour vous faire guider.

RESSOURCES

Intervenant scolaires **Votre école**
(Direction, enseignant, éducateur, infirmière, etc.)

CLSC de la Vallée des Forts *(Clinique jeunesse)* **450 358-2572**

Centre de prévention du suicide **1 866 APPELLE (277-3553)**
du Haut-Richelieu

Déprimés anonymes **514 278-2130**

Tel-Jeunes **1 800 263-2266**

Jeunesse, J'écoute **1 800 668-6868**

Revivre *(Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires)*

Service jeunesse **514 529-3081 poste 3**

Ligne d'écoute **1 866 REVIVRE (738-4873)**

SITE INTERNET

www.revivre.org

La consommation de drogues et d'alcool ... À risque ?



En 2008, l'Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire révèle que 60% de ceux-ci ont consommé de l'alcool et qu'environ 28% ont consommé de la drogue et ce, au moins une fois au cours d'une période de douze mois.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- L'alcool est une drogue au même titre que la nicotine, le cannabis ou d'autres drogues.
- Les ados qui consomment ne développeront pas tous une dépendance. Elle apparaît progressivement avec le temps. Plus la fréquence et les quantités sont importantes, plus il y a risque de dépendance psychologique et physique.

Tous les jeunes ne consomment pas pour les mêmes raisons et de la même manière. Certains seront :

- **Explorateur** : celui qui consomme quelques fois seulement par curiosité.
- **Occasionnel** : celui qui consomme à des moments bien précis (anniversaire, party, spectacle).
- **Régulier** : celui qui consomme à fréquence répétée ... par exemple d'une à quelques fois par semaine.
- **Surconsommateur** : celui qui consomme presque à tous les jours... des quantités de plus en plus importantes. Il consacre beaucoup de temps, de son énergie et de son argent à consommer. Ses amis sont presque tous consommateurs comme lui.
- **Abusif** : celui qui consomme de grandes quantités, autant qu'il le peut, avec des pertes de contrôle régulières. Il se défonce à chaque fois, mais pas nécessairement à tous les jours.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Notez bien que votre consommation ou historique de consommation a une grande influence sur les comportements à venir de vos enfants.
- Plus la consommation de drogues se fait à un âge précoce plus les risques d'une dépendance sont grands.
- Gardez votre calme et évitez de confronter votre ado lorsqu'il est sous l'effet d'un produit. Il est préférable d'attendre que l'effet se dissipe puisque votre ado n'est peut-être pas en état de comprendre ce qui se passe.

- Exprimez-lui ce que vous ressentez (votre inquiétude, votre incompréhension, vos peurs) et tentez de savoir pour quelles raisons il consomme (**ex.** : combattre la gêne, faire comme les autres, pour être cool, par plaisir etc.).
- Gardez l'œil ouvert et vérifiez les abus. Si vous percevez une détérioration, consultez un intervenant en toxicomanie ou un organisme en prévention pour tous renseignements ou questions que vous vous posez.

RESSOURCES

Intervenants scolaires.....	Votre école <i>(direction, enseignant, éducateur, infirmière, etc.)</i>
Le Virage.....	450 348-1600
Drogue, aide et référence.....	1 800 265-2626
CLSC Vallée des Forts (<i>Clinique jeunesse</i>).....	450 358-2572
Ligne parent.....	1 800 361-5085
Jeunesse, J'écoute.....	1 800 668-6868
Actions-Dépendances.....	450 346-6472

SITES INTERNET

www.educalcool.ca

www.toxquebec.com

www.levirage.qc.ca

Mon ado ...

Dans un gang de rue ?



« Tous les amis de mon ado n'ont que des surnoms et ma fille revient souvent à la maison avec plusieurs vêtements sexy, beaucoup de bijoux et me dit que son copain l'amène à des spectacles ou voir des parties de hockey, etc. Peuvent-ils être en lien avec des gangs de rue ? »

CE QU'IL FAUT SAVOIR

L'appartenance à un groupe fait partie intégrante du processus de développement des adolescents. La commission de délits mineurs (vols à l'étalage, graffitis...) peut aussi faire partie de cette étape de leur vie. Toutefois, lorsque la violence et la criminalité prennent le dessus sur la vie de groupe, on s'approche, selon divers degrés, du profil d'un gang de rue.

Un gang de rue est un regroupement plus ou moins structuré d'adolescents ou de jeunes adultes qui privilégient le pouvoir de l'intimidation de groupe et la violence pour accomplir des actes criminels dans le but d'obtenir un pouvoir et une reconnaissance et contrôler des sphères d'activités lucratives.

Les filles enrôlées dans un gang de rue peuvent être utilisées pour transporter des drogues et des armes. Après avoir été séduites par un membre du gang et amoureuses, elles se verront forcer de se prostituer afin de rapporter de l'argent.

Les indices suivants devraient attirer votre attention :

- Rejet de toute forme d'autorité.
- Nouveaux amis sont plus âgés.
- Nouveaux amis ne sont uniquement identifiés que par leurs surnoms.
- Absences fréquentes de l'école.
- A de l'argent ou des objets de valeur mais ne travaille pas.
- Consommation de drogues et intérêt pour les armes (port d'armes).

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Informez-vous des fréquentations de votre ado.
- Rencontrez ses amis.
- Informez-vous des lieux de fréquentation et déplacez-vous pour les visiter, si nécessaire.
- Connaissez le quartier dans lequel vous vivez et soyez vigilant si celui-ci est occupé par des gangs de rue.

- Informez-vous de la fréquentation scolaire de votre ado et collaborez avec le milieu scolaire, lorsque nécessaire.
- Parlez des gangs avec votre jeune, écoutez ses préoccupations.
- Ne prenez jamais à la légère la plainte d'un jeune qui se dit victime d'intimidation ou de taxage.
- Incitez votre ado à participer à des activités sociales et physiques saines afin de favoriser une socialisation positive avec d'autres jeunes.
- N'encouragez pas la violence verbale ou physique comme moyen de défense acceptable.
- Renforcez l'estime de soi de votre jeune en l'aidant à développer ses forces et ses talents.

RESSOURCES

Intervenants scolaires.....	Votre école <i>(direction, enseignant, éducateur, infirmière, etc.)</i>
CLSC de la Vallée des Forts <i>(Clinique jeunesse)</i>	450 358-2572
POSA/Source des Monts <i>(Travailleur de milieu)</i>	450 658-9898
Police de Saint-Jean-sur-Richelieu	450 359-9222
Sûreté du Québec <i>poste de Lacolle</i>	450 246-3856

SITE INTERNET

www.spvm.qc.ca *(Service de police de la Ville de Montréal)*

Mon ado ... a des démêlés avec la justice.



« Je reçois un appel d'un policier. Il m'informe qu'il a procédé à l'arrestation de mon fils, car il a commis un délit criminel. Après la lecture de ses droits, mon fils décide de garder le silence, d'avoir ma présence et de contacter un avocat. »

CE QU'IL FAUT SAVOIR

À partir de 12 ans, un jeune est criminellement responsable de ses actes. Donc, un jeune âgé entre 12 et 17 ans qui a commis un délit doit se responsabiliser face à ses gestes et réparer les torts qu'il a causés. La Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents (LSJPA) prévoit trois types de dispositions :

- **Les mesures extrajudiciaires :** Ces mesures relèvent du pouvoir discrétionnaire du policier et s'appliquent pour une infraction mineure. Le policier peut

décider de ne donner aucune conséquence au jeune. Il peut également décider de lui donner un avertissement, ce qui signifie que les parents seront avisés de l'infraction, que le nom du jeune ainsi que son délit seront répertoriés, pendant 2 ans, dans le centre de renseignements policiers du Québec (CRPQ). Le policier peut décider de donner au jeune un renvoi à un programme communautaire avec un organisme de justice alternative (OJA). L'intervenant(e) animera une rencontre d'information et de sensibilisation en lien avec la loi et l'infraction. Son nom et son délit seront également répertoriés dans le CRPQ.

- **La sanction extrajudiciaire :** Selon la nature et la gravité du délit, le procureur aux poursuites criminelles et pénales (P.P.C.P) peut orienter le dossier du jeune au Centre jeunesse. Un délégué à la jeunesse rencontre le jeune et ses parents et fait une évaluation psychosociale, afin de vérifier si le jeune est admissible à cette sanction. D'emblée, le jeune doit reconnaître sa responsabilité des gestes posés et être prêt à réparer les torts. De plus, le délégué tiendra compte des souhaits de la victime et des besoins du jeune pour octroyer la ou les conséquences qui feront le plus de sens pour le jeune. C'est l'OJA qui fait appliquer la ou les conséquences. Le jeune se retrouve avec un dossier social pendant 2 ans.
- **La peine spécifique :** Le P.P.C.P. oriente le dossier au tribunal, Cour du Québec Chambre de la jeunesse. Si le jeune est reconnu coupable par le juge, il se fera ordonner des conséquences beaucoup plus importantes et sévères. C'est l'OJA qui fait appliquer la ou les conséquences. Le jeune se retrouve avec un dossier judiciaire pendant 3 à 5 ans.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Comme parents, vous êtes les premiers responsables de l'éducation et de l'encadrement de votre adolescent. Vous avez le droit d'être informés des démarches concernant votre adolescent et votre implication est favorisée.
- Il est important que vous preniez le temps de connaître les amis et les fréquentations de votre adolescent. Si vous en ressentez le besoin, vous pourriez aussi prendre le temps de jaser quelques minutes avec leurs parents.

- Pour s'assurer que votre adolescent prendra bien conscience des impacts de son geste et pour que sa conséquence demeure significative, amener votre adolescent à se responsabiliser. Ne faites pas ses démarches à sa place.
- Évitez de juger ou de moraliser votre adolescent et de minimiser ou banaliser ses gestes. Restez à l'écoute et soutenez votre adolescent. Le lien de confiance est primordial et la communication non-violente est de mise.

RESSOURCES

Justice alternative du Haut-Richelieu.....	450 347-1799
Centre jeunesse Montérégie.....	450 359-3333
Aide juridique.....	450 347-5000
Palais de justice.....	450 347-3716
Chambre de la jeunesse.....	450 346-5743
Cour municipale.....	450 357-2087
Commission des droits de la personne..... et des droits de la jeunesse	1 800 361-6477
Ligne parent.....	1 800 361-5085

SITES INTERNET

www.educaloi.qc.ca

www.jeunespourjeune.ca

www.csj.qc.ca (*Commission des services juridiques*)

www.cdpdj.qc.ca

(*Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse*)

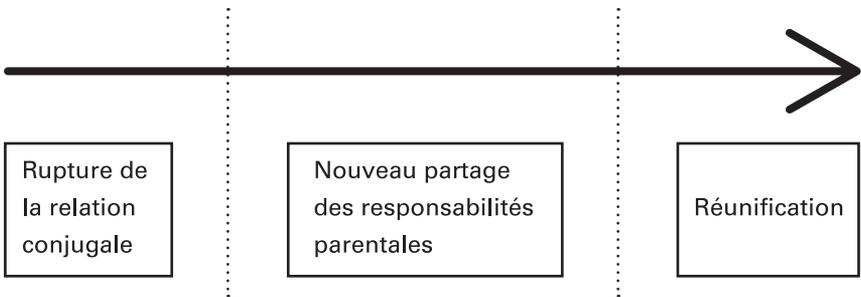
Nouveau couple! ... Nouvelle famille!



« Je pensais que mon nouveau *chum* serait un père pour mes enfants. Ce n'est pas le cas. Mais au moins je ne suis pas toute seule. » [*3]

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Près de 10 % des familles québécoises avec des enfants sont des familles recomposées.
- 20 % des couples québécois rompent leur relation trois ans après le début de l'épisode en famille recomposée.
- La recomposition familiale vient confirmer définitivement la rupture de la famille d'origine ce qui mène fréquemment à un déséquilibre de la famille (il touche toutes les personnes concernées par la situation).
- Les couples doivent effectuer deux transitions qui ébranlent leur capacité d'adaptation : apprendre à fonctionner comme un couple et en tant que parent ou beau-parent.



- « Les relations qui unissent les membres d'une famille recomposée sont plus complexes, d'où un coefficient de difficultés potentiellement plus élevé que dans les autres familles [*3] ».
- La famille recomposée ne se construit pas en un jour. Elle exige acceptation, engagement, patience, souplesse, humour, communication et temps.
- Il faut concilier des habitudes de vie et les valeurs acquises au sein de sa famille antérieure et celles de la nouvelle famille du conjoint.

- Les enfants ont besoin de comprendre, d'assimiler et d'intégrer les changements qui surviennent dans la famille.
- Les enfants peuvent vivre des conflits de loyauté avec l'un ou l'autre de ses parents.
- Une fois que votre enfant sera sécurisé sur le fait qu'il ne perdra pas l'un des deux parents naturels, il acceptera d'autres proches dans sa vie.
- Le rôle assumé par le beau-parent se distingue du rôle de parent, il en est un de « conseiller-ami ».
- Son autorité doit s'exprimer avec nuances et seulement après qu'une relation significative ait été amorcée avec les enfants.
- Même s'il n'est pas une figure d'autorité, le beau-parent doit assumer son rôle et s'engager auprès du conjoint et des enfants.
- Plus les enfants sont âgés, plus l'autorité parentale doit être assumée par les parents.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- Avant d'amorcer la recomposition familiale, discutez avec votre nouveau conjoint concernant les rôles que vous souhaitez qu'il assume auprès de vos enfants (copain, ami et mentor). Ensuite, présentez et clarifiez les rôles respectifs aux enfants.
- Maintenir, dans la mesure du possible, les contacts et la communication avec l'autre parent et les grands-parents.
- Laisser le parent biologique assumer le rôle d'autorité. Quant aux beaux-parents, ils assument un rôle de support envers le parent.

- Répéter à votre enfant que vous demeurez son parent, et ce, pour la vie.
- Le rassurer, en lui expliquant les étapes qu'il aura à vivre.
- Respecter le rythme et les limites de chacun des futurs membres.
- Effectuer des activités familiales partagées, en ne négligeant pas de permettre à votre conjoint des activités exclusives avec vos enfants.
- Conserver des moments exclusifs avec vos enfants.
- Ne pas hésiter à consulter les services d'aide de votre communauté afin d'éviter l'isolement et la détérioration des relations familiales.

RESSOURCES

CLSC de la Vallée des Forts.....	450 358-2572
Intervenants scolaires.....	Votre école <i>(direction, enseignant, éducateur, infirmière, etc.)</i>
Famille à Cœur (<i>Maison de la famille</i>).....	450 346-1734
Le repère.....	514 381-3511 <i>(parentalité renouvelée, pour père monoparental)</i>
Fédération des associations de.....	514 729-6666 familles monoparentales du Québec
Lignes parents.....	1 800 361-5085
Éducation coup-de-fil.....	1 866 329-4223

SITES INTERNET

www.cam.org

www.hsj.qc.ca/General/Public/CISE/livpar.htm

www.ulaval.ca/jefet

www.fafmrq.org

www.repere.org

[*3] *Conseil de la famille*, Gouvernement du Québec, 1995. www.acsm-ca.qc.ca/mieux_v/images/BO7/FA-016.pdf

LECTURES SUGGÉRÉES

AUDIBERT, Catherine. *Le complexe de la marâtre, Être belle-mère dans une famille recomposée*. Payot, Paris, 2004, 170 p.

CADOLLO, S. *Être parent, être beaux-parents*. Paris : Odile Jacob, 2000, 304 p.

Conseil de la famille, La famille... composée autrement. Québec: Conseil de la famille, 1995, 75 p. Disponible sur le web: www.cfe.gouv.qc.ca/cfe-fra/pdf/archives/doc-reflexions-couples-parents.pdf.

Conseil de la famille, L'art de mieux vivre une recomposition familiale. Québec: Conseil de la famille, 1995, 21 p. Disponible également sur le web: www.cfe.gouv.qc.ca/cfe-fra/pdf/archives/brochure-art-mieuxvivre.pdf.

SAINT-JACQUES, Marie-Christine et PARENT, Claudine. *La famille recomposée: Une famille composée sur un air différent*. Collection de l'Hôpital Ste-Justine pour les parents, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2002, 135 p.

INSPIRÉ DU *Guide de survie pour parents d'adolescents*, Tables de concertation Jeunesse du territoire du CSSS Champlain Charles-Le Moyne, ed. Printemps 2010, p. 19 à 21.

Le deuil ... Comment l'aborder avec mon ado ?



Le deuil c'est tout ce que vit votre enfant lorsque quelqu'un qu'il aime décède. Souvent par désir de bien faire les choses et par intention de protéger, les adultes commettent certaines maladresses. Le deuil est très complexe pour le bébé, l'enfant, l'adolescent d'autant plus que ce sont des êtres en pleine transformation. Chaque petit deuil vécu par votre ado est une occasion de lui enseigner la vie.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le deuil c'est ce qui se vit dans la tête, dans le cœur et dans le corps, puis au travers du regard et des silences des autres. Il accompagne votre ado dans ses jeux, dans ses sorties, dans la cour d'école.

Le jeune doit savoir que le deuil est une expérience douloureuse et que le deuil de fin de semaine ou de soir n'existe pas. Il est rassurant pour le jeune de clarifier les termes que l'adulte utilise ; deuil, endeuillé etc.

Comme l'adulte, le jeune doit vivre son deuil au travers de quatre tâches principales :

- Reconnaître la réalité de la perte.
- Vivre cette expérience douloureuse.
- S'adapter à l'absence.
- Réinvestir son énergie dévolue à la personne décédée dans d'autres relations humaines.

Il faut garder en mémoire que, pour un enfant ou un adolescent, le deuil est un processus qui lui est propre et qui s'exprime sans modèle préétabli et donc différemment d'un jeune à l'autre, même entre frères et sœurs.

La première année est souvent la plus symbolique, parce qu'elle est remplie de « premiers ». Tous les jeunes n'ont pas des réactions très vives et parfois ils veulent protéger l'adulte en deuil.

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

- On doit annoncer le plus rapidement possible le décès, de toute façon, l'ado se doute qu'il se passe quelque chose.
- Le parent est habituellement la personne la mieux placée pour annoncer un décès à son ado.
- Si cela est impossible, alors le parent peut être remplacé par une personne importante pour l'ado.
- L'annonce du décès doit se faire devant tous les enfants en même temps.
- L'annonce doit se faire dans un endroit où l'ado pourra réagir.

- Sans entrer dans les détails morbides, il est nécessaire d'expliquer dans des mots que le jeune comprendra comment la personne est décédée.
- Il faut accueillir son malheur, le questionner avec douceur et modération, mais surtout le consoler chaleureusement.

Les rituels funéraires permettent :

- De situer les survivants dans la réalité.
- D'exprimer la peine, la douleur.
- De mettre de l'ordre dans les souvenirs.
- De ressentir le soutien du réseau familial et social.

Expliquer les rites pour mieux préparer le jeune, et l'amener à participer s'il le désire.

RESSOURCES

CLSC de la Vallée des Forts (*Clinique jeunesse*).....**450 358-2572**

Centre de prévention du suicide.....**1 866 APPELLE (277-3553)**
(*Groupe pour endeuillés*)

Maison Monbourquette (*Services aux endeuillés*).....**1 888 533-3845**

Tel-Jeunes.....**1 800 263-2266**

Mon ado ... et la technologie ?



« Mon jeune peut passer des heures devant l'ordinateur quand ce n'est pas « branché » sur un jeu vidéo manette entre les mains. Et aujourd'hui, il m'a demandé un cellulaire !! Je ne connais pas grand-chose dans ça, moi, l'électronique et la technologie. »

CE QU'IL FAUT SAVOIR

LES JEUX VIDÉO (EX. : PS3, XBOX, WII, ETC.)

- L'informatique, l'électronique, la robotique, la télévision interactive font partie du quotidien de nos enfants. Ils vivent entourés de machines dont les fonctions sont d'aider, d'instruire ou de divertir. Difficile de l'ignorer.
- Les jeux électroniques permettent de développer certaines habiletés dont la motricité et la coordination.
- Les jeux vidéo peuvent amener les jeunes à se parler, établir des ponts, à s'entraider dans la façon de franchir les obstacles.
- Il y a différents types de jeux et ils sont classés par catégories comme pour les films (E- pour tous, T- adolescent, M- adulte).
- Malgré les bons côtés, ces jeux peuvent créer une dépendance et/ou devenir un refuge pour le jeune afin de fuir sa réalité.

L'ORDINATEUR, INTERNET ET LES MÉDIAS SOCIAUX (EX. : MSN, FACEBOOK ...)

- Nous vivons dans une société où la technologie et les ordinateurs sont très présents. Il faut acquérir les capacités pour les utiliser car nous vivons dans un monde de plus en plus informatisé. Posséder des connaissances de base en informatique peut être très utile autant dans le quotidien qu'au travail.
- Internet est une très grande banque d'informations, très riche, accessible et facile à utiliser. Et justement, comme il y a de tout sur Internet, que c'est accessible et facile à utiliser, il y a aussi, malheureusement, des choses qu'on aimerait mieux que nos jeunes évitent (comme la cyberpornographie, l'accès à des recettes d'explosifs, à des cocktails de drogues, etc.)

- Qu'une photo peut se dupliquer et être mis facilement en circulation. Le clavardage fait partie de la socialisation des jeunes. Il permet de communiquer. Les jeunes utilisent un langage particulier avec des lettres et des mots incomplets. Apprenez-en la base afin de bien saisir l'essentiel de ses discussions.
- Les gens sont souvent plus directs voir même impolis et grossiers via le clavardage. On parle même de « cyberintimidation. »

CELLULAIRE

- Ce peut être pratique que votre jeune ait un cellulaire. Il est plus facile pour vous de le rejoindre et pour lui de vous rejoindre. Mais ce n'est pas un besoin essentiel.
- Une facture de téléphone peut devenir très élevée.
- Il y a maintenant des cellulaires sur lesquels on peut utiliser des messageries textes (comme MSN), aller sur Internet, prendre des photos et des vidéos!!!

POUR AMÉLIORER LA SITUATION

LES JEUX VIDÉO (EX. : PS3, XBOX, WII, ETC.)

- Contrôler le temps que votre ado passe à jouer.
- Le regarder pour mieux connaître les jeux et voir s'ils correspondent à vos valeurs et encore mieux jouer quelques parties avec lui.

- Vous assurer que votre jeune ne se coupe pas du monde réel. Il doit apprendre à se passer de ces jeux.
- Établir avec votre jeune des horaires selon les priorités (études, sports, etc.) et les autres activités.

L'ORDINATEUR, INTERNET ET LES MÉDIAS SOCIAUX (EX. : MSN, FACEBOOK ...)

- Suivre des formations portant sur l'informatique. Il s'en donne à différents endroits tel qu'à l'école, dans les organismes, surveillez vos journaux locaux.
- Demander à votre jeune de vous aider pour une recherche, de vous montrer à utiliser l'ordinateur et Internet. Il se fera un plaisir de vous démontrer son savoir, ses découvertes. C'est une belle valorisation et un bon moment que vous passerez ensemble. Vous pouvez partager vos découvertes.
- Placer l'ordinateur dans un endroit fréquenté et facilement accessible (**ex.** : la salle familiale, le salon ...) Ne pas le mettre dans sa chambre.
- Installer un logiciel de contrôle parental (voir site de cyberaide pour les outils).
- Vérifier l'historique de navigation Internet.
- Vous assurer que votre adolescent a un profil sécurisé.
- Regarder par-dessus l'épaule de votre jeune pendant qu'il clavarde avec ses amis. Porter une attention à son *nickname*, à ses photos et à la *webcam*.
- Signer ensemble, une entente (un contrat) d'utilisation de l'ordinateur.
- Contrôler le temps d'utilisation.

- L'informer des différents pièges (fausses identités, danger de rencontrer des étrangers, cyberprédateurs, pédophile, etc.).
- L'encourager à utiliser un langage adéquat et favoriser le respect de soi et des autres.
- Encourager et stimuler votre adolescent à pratiquer une activité physique.

CELLULAIRE

- Sensibiliser votre jeune à une bonne utilisation de son téléphone (pas à l'école ni pendant le souper, ...) et au respect d'autrui quant aux photos et vidéos.
- Contrôler les minutes d'utilisation (par un forfait ou une carte prépayée).
- Garder un œil sur la quantité de ses appels et sur ses habitudes d'appel.

RESSOURCES

SITES INTERNET

www.thedoorthatsnotlocked.ca/app/fr/parent

(Une porte grande ouverte/sécurité en ligne)

www.cyberaide.ca

www.enfantsavertis.ca *(Présentation du programme)*

www.cyberaverti.ca *(Les dangers de l'Internet)*

www.internet101.ca *(Gendarmerie Royale du Canada/Sécurité dans Internet)*

www.suretequebec.gouv.qc.ca *(Cybercriminalité)*

REFÉRENCE *Mieux vivre avec son ado*. Table de concertation Jeunesse des Jardins du Québec, 2008, p.8.

Des activités de loisirs ... Pour le développement de mon ado !



Le sport dans toutes ses formes doit être accessible à tous les jeunes et ce sans aucune discrimination, tant pour les filles que pour les garçons.

La pratique du sport et de l'activité physique a pour but de promouvoir :

- Le développement mental, physique et social.
- La compréhension des valeurs morales et de l'esprit sportif, de la discipline et des règles.
- Le respect de soi-même et d'autrui, y compris des groupes minoritaires.
- L'apprentissage de la tolérance et de la responsabilité (par exemple en assumant des tâches d'organisation), éléments essentiels de la vie dans une société démocratique.
- L'acquisition de la maîtrise de soi, le développement de l'amour-propre et l'accomplissement de soi.
- L'acquisition d'un mode de vie sain.

Le bien-être du jeune passe avant toute autre considération (**ex.** : performance, prestige, exploitation commerciale) ; il faut l'aider à exploiter au mieux ses potentialités avec toute la sécurité voulue ; l'entraînement et la compétition doivent simplement occuper leur juste place.

Si toutefois les sports ne répondent pas aux besoins de votre jeune, vous pouvez lui suggérer d'aller à la Maison des jeunes de votre quartier. Les Maisons des jeunes sont des lieux de rencontres animés où les adolescents, à travers des ateliers et des activités, ont la possibilité de devenir des citoyens actifs, critiques et responsables. Ils sont accueillis par une équipe d'intervenants dynamiques, qualifiés et très disponibles qui les écoute, les informe, les accompagne dans leur projet et les aide dans leurs démarches. Le milieu de vie qu'est une maison de jeunes est propice à établir des relations adulte-jeune et jeune-adulte, qui sont à la base de prévention, d'intervention démocratique, sociale et communautaire. Pour de plus amples informations, consultez le site de la ville. (Réf. : cadre de référence RMJQ)

RESSOURCES

MDJ de Beaujeu/Lacolle.....	450 246-8764
MDJ Carrefour Jeunes d'Iberville.....	450 347-4419
MDJ Le Dôme de Saint-Jean-sur-Richelieu.....	450 346-2147
MDJ L'Adoèque de Saint-Luc.....	450 359-4334

SITES INTERNET

www.mrchr.qc.ca (*site de la MRC du Haut-Richelieu*)

Pour vérifier ce qui se passe dans votre municipalité via les liens affichés.

www.mdj.qc.ca

www.mdjledome.com

adotheque-st-luc.com

Note : *n'oubliez pas les activités parascolaires. Communiquez avec votre école pour information supplémentaire.*

Quand demander de l'aide ?

POUR SON ADOLESCENT ?

- Lors d'un changement marqué des performances scolaires.
- Lors d'abus d'alcool et/ou de drogues.
- Lors d'une incapacité à faire face aux problèmes et aux activités de la vie.
- Lors d'un changement marqué des habitudes de sommeil ou d'alimentation.
- Lors de plaintes physiques fréquentes.
- Lors d'une violation répétée des droits des autres, avec ou sans agressivité.
- Lors d'une opposition à l'autorité, d'un absentéisme scolaire fréquent, de vols, d'actes de vandalisme.
- Lors d'une peur intense de devenir obèse, sans cohérence avec le poids actuel.
- Lors d'une dépression qui se révélera par une humeur et des attitudes négatives, intenses et prolongées, s'accompagnant souvent d'une perte de l'appétit, des difficultés de sommeil ou d'idées noires et de suicide.
- Lors de crises de colères fréquentes.
- Lorsque vous avez perdu le lien de communication avec votre adolescent.

POUR SOI, EN TANT QUE PARENT ?

- Lorsque vous vous sentez impuissant et dépassé par la situation qui affecte votre jeune.
- Lorsque votre inquiétude prend de plus en plus de place dans votre vie.
- Lorsque votre qualité de vie est grandement atteinte (perte d'appétit, trouble du sommeil, etc.).
- Lorsque vous vous sentez au bord de la crise de nerfs.

DERNIÈRES SUGGESTIONS

- Surtout n'hésitez pas à demander de l'aide.
- Participez à des groupes d'information ou de soutien pour parents.
- Ne brisez pas le lien que vous avez avec votre adolescent.
- Persévérez avec votre adolescent.
- Ne le mettez pas à la porte.

EXTRAIT *Mieux vivre avec son ado*, Table de concertation Jeunesse des Jardins du Québec, 2008, p.45

AUTRES LECTURES SUGGÉRÉES

BEAULIEU, Danie, *Une centaine de trucs simples pour améliorer vos relations avec les adolescents*, Lac Beauport : Éditions Académie Impact, 2002, 48 p.

BÉLANGER, Robert, *Parents d'adolescents*, s. l. : Éditions Robert Bélanger enr., 1997, 143 p.

DELAGRAVE, Michel, *Les ados, mode d'emploi à l'usage des parents*, Montréal : Éditions de L'Hôpital Ste-Justine, 2005, 178 p.

DUCLOS, G., LAPORTE, D., ROSS, J., *Les besoins, les défis et les aspirations des adolescents*, s. l. : Éditions Héritage, 1995, 412 p.

DUCLOS, G., Laporte, D., Ross, J., *L'estime de soi de nos adolescents*, Hôpital Ste-Justine, 1995, 178 p.

MARCELLI, Daniel, DE LA BORIE, Guillemette, *Tracas d'ados, soucis de parents*, s. l. : Éditions Albin Michel, 2002, 315 p.

RENAUD, Hélène, GAGNÉ, Jean-Pierre, *Être parent, mode d'emploi*, s. l. : Québecor, 2004.

* Le Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine propose une collection de livres pour les parents dont certains sujets sont disponibles en librairie ou en pharmacie. Ils abordent plusieurs des sujets traités dans le guide et fournissent aussi des ressources utiles. Vous trouverez l'ensemble des titres de cette collection sur le site : www.editions-chu-sainte-justine.org/

RÉALISATION

Isabelle Pelletier	<i>CIVAS L'Expression Libre du Haut-Richelieu</i>
André Picard	<i>CSSS Haut-Richelieu-Rouville</i>
Pierre-Paul Thibodeau	<i>Carrefour Jeunesse-Emploi comtés Iberville/St-Jean</i>
Francine Vachon	<i>Maison des jeunes : Carrefour Jeunesse d'Iberville</i>

COLLABORATIONS

Anick Gladu	<i>Actions-Dépendances</i>
Lynda Villeneuve	<i>Actions-Dépendances</i>
Marie-Christine Rioux	<i>Posa/Source des Monts</i>
Caroline Laramée	<i>Justice alternative du Haut-Richelieu</i>
Michel Lemaire	<i>Justice alternative du Haut-Richelieu</i>
Claude de Varennes	<i>Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu</i>
Roger-Marc Lalande	<i>CSSS Haut-Richelieu-Rouville</i>
Francine Adam	<i>CSSS Haut-Richelieu-Rouville</i>
Josée Gagné	<i>CSSS Haut-Richelieu-Rouville</i>
Isabelle Boudreau	<i>Famille à Cœur</i>
Josianne Ryan	<i>Famille à Cœur</i>
Martine Roy	<i>Carrefour Jeunesse-Emploi comtés Iberville/St-Jean</i>
Christian Cardinal	<i>Carrefour Jeunesse-Emploi comtés Iberville/St-Jean</i>

CONCEPTION GRAPHIQUE

Kevin Fillion	Graphiste [www.kevinfillion.com]
----------------------	--

PRODUCTION

Table de concertation « À Toute Jeunesse » du territoire du CLSC de la Vallée des Forts (MRC du Haut-Richelieu) – MAI 2012

LE GUIDE *Parents! ... Accompagnons nos ados* EST DISPONIBLE SUR LES SITES SUIVANTS :

www.santemonteregie.qc.ca/haut-richelieu-rouville

(Section Documentation)

www.cdchaut-richelieu.com

(Section Membres de soutien, Table de concertation « À Toute Jeunesse » du Haut-Richelieu)

www.csdhr.qc.ca/depliants



Réalisé par

LA TABLE DE CONCERTATION « À TOUTE JEUNESSE »

Territoire du CLSC de la Vallée des Forts

MRC DU HAUT-RICHELIEU, MAI 2012